

# Wioletta Zawada

---

## "Pomóż mi porozumieć się z Tobą i ze światem" – przykłady zajęć

---

Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce : kwartalnik dla nauczycieli nr 2,  
46-66

---

2007

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.



s. Wioletta Zawada  
Specjalny Ośrodek Wychowawczy w Częstochowie

## „POMÓŻ MI POROZUMIEĆ SIĘ Z TOBĄ I ZE ŚWIATEM” – PRZYKŁADY ZAJĘĆ



*„Człowiekowi nie wystarczają relacje czysto funkcjonalne.  
Potrzebuje więzi międzypersonalnych  
sięgających głęboko do jego wnętrza,  
wyrzucających całkowicie bezinteresowny dar z siebie”  
Jan Paweł II, Watykan 2000 r.*

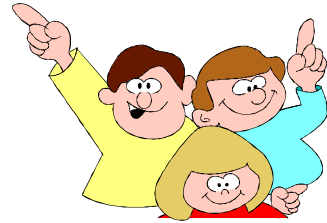
**P**rzykładowe zajęcia z wykorzystaniem programu autorskiego usprawniającego komunikację interpersonalną „Pomóż mi porozumieć się z Tobą i ze światem”, który został opracowany dla potrzeb Specjalnego Ośrodka Wychowawczego w Częstochowie przedstawiono poniżej.

### ZAJĘCIA 1

**Temat:** Tworzymy grupę i zastanawiamy się kim jesteśmy?

**Cele:**

- nawiązanie kontaktu,
- wzajemne poznawanie się,
- zawarcie kontraktu wstępnego,
- rozwijanie poczucia własnej tożsamości,
- ćwiczenie umiejętności słuchania siebie nawzajem oraz wiernego odtwarzania usłyszaných treści,
- kształtowanie umiejętności mówienia o sobie,
- wyciszanie przykrych stanów emocjonalnych,
- budowanie atmosfery bezpieczeństwa i zaufania.



**Metody pracy:** oglądowe, słowne, aktywizująco-twórcze.

**Formy pracy:** indywidualna, grupowa, zbiorowa.

**Pomoce dydaktyczne:** duże arkusze papieru, białe kartki A4, tekst do uzupełnienia, mazaki, kredki, długopisy, kolorowe chustki, magnetofon, nagrania z muzyką relaksacyjną

**Czas trwania:** dostosowany do możliwości psychofizycznych dzieci.

**Osiągnięcia:**

- dzieci poznają sposoby nawiązywania przyjaznych kontaktów,
- poczuć się bezpiecznie w nowej grupie,
- odreagują w sposób właściwy nagromadzone negatywne emocje,
- będą słuchały siebie nawzajem,
- powiedzą kilka słów o sobie,
- wyrażą chęć dalszego uczestnictwa w zajęciach.



### Przebieg zajęć:

- Powitanie: Każde dziecko otrzymuje przed zajęciami od prowadzącego kolorową kartkę (kwiatek z papieru itp.) z napisanym swoim imieniem. Przypinamy dzieciom kartki przed wejściem do sali. W sali bierzemy się za ręce i siadamy w kręgu. Następnie przedstawiamy się od strony prawej do lewej. Mam na imię ....., a najbardziej lubię ..... (czytać książki, śpiewać, grać, tańczyć, jeść frytki ..... itd.)  
Od drugiej strony: Po mojej lewej stronie siedzi ....., która najbardziej lubi.....
- Podanie dzieciom informacji na temat celów i sposobu prowadzenia zajęć.
- Ustalenie reguł i zasad obowiązujących w grupie ćwiczeniowej. Zawarcie i podpisanie kontraktu jednakowego dla wszystkich.
- Każdy uczestnik przedstawia pantomimicznie, co potrafi robić dobrze, np. jeździć na rolkach, liczyć, tańczyć, śpiewać, gotować, piec ciasto, pływać itp. Pozostali zgadują. Jeśli grupa nie zgadnie, przedstawiający mówi, co przedstawiał i jeśli chce pokazuje dalej. Aktora zawsze nagradzamy brawami.
- Jak się dzisiaj czujesz? Określenie swojego samopoczucia poprzez wybranie ilustracji przedstawiających uczucia w wyrazie twarzy (złość, smutek, znużenie, zaskoczenie, radość). Następnie prowadzący prosi o pokolorowanie wybranego portretu, najpiękniej jak dzieci potrafią. Po pokolorowaniu, na podkładzie muzycznym (wersja instrumentalna) o charakterze wyciszającym przez 5 minut dzieci zastanawiają się, co w sobie lubią i wypisują to na białej przestrzeni kartki pokolorowanego portretu, po czym głośno odczytują.
- Zabawa ruchowa rozluźniająca pt. „Idzie stonoga”.
- „Kim jestem” – rozdanie dzieciom formularzy do wypełnienia ok. 15 minut z muzyką relaksacyjną w tle.
- Po wypełnieniu formularzy prowadzący prosi, aby dzieci dobrały się w pary i przeczytały sobie nawzajem, co napisały i porozmawiały o tym (15 minut). Następnie dzieci siadają w kręgu i prosimy je o wspólne przedyskutowanie tego, co napisały. Każdą wypowiedź nagradzamy oklaskami i okrzykiem.  
Relaks: „Chodzenie i balansowanie” – (powolna muzyka instrumentalna). Kładziemy chustkę na zewnętrznej części dłoni i chodzimy z nią w różnych kierunkach, siadamy, wstajemy (chodzimy tak, jak zaprasza nas muzyka). Chustkę możemy umieszczać na różnych częściach ciała: na łokciu, ramieniu, głowie, na otwartej dłoni itp. Dzieci kładą się na plecach i przykrywają nią twarz, przy przyciemnionym świetle, w rytm słyszanej muzyki oddychają miarowo, obserwując poruszanie się chustki.  
Po tym ćwiczeniu wstają, łapią się za ręce i tworzą prosty układ taneczny z jednoczesnym wyekspozowaniem chustek.
- Zapraszamy dzieci do utworzenia kręgu i zachęcamy do powtórzenia informacji, jakie otrzymały na swój temat podczas przedstawiania się. Prosimy o odtworzenie tego ćwiczenia w ten sam sposób jak na początku zajęć.
- Wyjaśnienie, co to jest krąg i kiedy go tworzymy.
- Zabawa „Niezwykłe ludziki”. Prowadzący jest reżyserem, dzieci – aktorami. Reżyser podaje role do zagrania. Po czym zadaje pytanie, która rola była najprzyjemniejsza, a która nieprzyjemna.
- Podsumowanie zajęć.
- Rozdanie karteczek z prośbą o namalowanie uśmiechu, gdy zajęcia i ćwiczenia podobały się lub smutnej miny, gdy się nie podobały, co chciałyby zmienić.



- Podziękowanie za udział w zajęciach, ocena aktywności, zaproszenie na następne spotkanie.
- Pożegnanie przez przekazanie sobie uścisku miłości.

## ZAJĘCIA 2

**Temat:** Wyrażamy uczucia swoje i szanujemy uczucia innych.

### Cele:

- uświadomienie dzieciom, co to są uczucia,
- rozpoznawanie i nazywanie uczuć u siebie i u innych,
- nabywanie umiejętności konstruktywnego wyrażania uczuć, odkrywanie siebie,
- uświadomienie, że uczucia mogą się zmieniać,
- rozwijanie u dzieci zdolności do empatycznego odczuwania,
- stworzenie atmosfery zaufania i poczucia bezpieczeństwa.



**Metody pracy:** oglądowe, słowne, działań praktycznych.

**Formy pracy:** indywidualna, grupowa, zbiorowa.

**Pomoce dydaktyczne:** kolorowe karteczki, formularze do wypełnienia, kartki białe A4, nożyczki, farby, pędzelki, kredki, długopisy, taśma magnetofonowa, magnetofon, taśma klejąca.

**Czas trwania:** dostosowany do możliwości psychofizycznych dzieci.

### Osiągnięcia:

- dzieci rozpoznają swoje uczucia,
- dostrzegają i nazywają uczucia u siebie i u innych,
- wyrażają swoje własne uczucia,
- odkrywają siebie,
- wiedzą, że uczucia mogą się zmieniać,
- próbują wczuwać się w przeżycia innych ludzi.

### Przebieg zajęć:

- Powitanie: Dzieci witają się ze sobą, śpiewając „Dobrze, że jesteś (np. Karolinko)”, po odśpiewaniu piosenki uśmiechają się do wymienionej osoby i kładą jej rękę na ramieniu.
- Termometr. Na narysowanym termometrze lub na samej skali np. +40 do -40, każde dziecko określa swój nastrój w stopniach, rysuje linię, na której wypisuje swoje imię, w takiej formie, jaką najbardziej lubi.
- Zmarznięte ręce. Zapraszamy dzieci, aby dobrały się parami z tymi spośród siebie, których chcą lepiej poznać. Następnie opowiadamy historyjkę, o tym, że był zimowy, mroźny wieczór, a osoba wybrana była wówczas w drodze i ma całkiem przemarznięte ręce. Jest jednak pewne lekarstwo, które może zadziałać, jeśli zostanie dokładnie i troskliwie wmasowane w skórę rąk. Po czym prowadzący rozdaje środek (niewielką ilość kremu do rąk lub balsamu). Podczas wykonywania tej czynności prosimy, aby nie rozmawiać ze sobą, tylko skoncentrować się na rękach. Po 3 minutach dzieci zamieniają się rolami. Po zakończeniu ćwiczenia krótka rozmowa na temat tego, co dzieci czuły w czasie jego wykonywania, np.
  - Jak czuliście się podczas masowania rąk?
  - Czy wasze ręce były masowane troskliwie, delikatnie i cierpliwie?
  - Jakie są teraz wasze ręce?



- Co było ciekawsze, być masowanym czy masować?
- Jakie uczucia rodziły się w tobie, kiedy pomagałaś swojej koleżance?
- Prowadzący przygotowuje karteczki z nazwami uczuć. Każdy wyciąga los i demonstruje mimiką twarzy oraz postawą ciała daną emocję. Pozostali odgadują jej nazwę.
- Zabawa z piosenką. Rozmowa na temat: Co czujesz kiedy jesteś sam? Prowadzący podaje rozwiązanie, np. na samotność. „Piosenka dla samotnych” (taniec w parach).

„Kiedy jesteś sam” (dla młodszych dzieci)

Kiedy jesteś sam	<i>1/2 haczyka w prawą stronę</i>
Kiedy jesteś sam	<i>1/2 haczyka w lewą stronę</i>
Zaśpiewaj piosenkę	<i>3 x klasnąć w swoje dłonie, 3 x w dłonie sąsiada</i>
Kiedy jesteś sam	<i>1/2 haczyka w prawą stronę</i>
Kiedy jesteś sam	<i>1/2 haczyka w lewą stronę</i>
Piosenkę nuć	<i>3 x klasnąć w swoje dłonie, 3 x w dłonie sąsiada</i>
Ref. Piosenkę o kotku co mruczał na płotku	<i>(klaszczemy na zmianę: – w swoje dłonie – uderzamy dłońmi o uda – w dłonie sąsiada) Zmiana partnera i śpiewamy od początku</i>

„Dotknął mnie dziś Pan” (dla starszych)

Kiedy jesteś sam	
Zaśpiewaj piosenkę	
Kiedy jesteś sam	
Kiedy jesteś sam	
Piosenkę nuć	
Ref. Piosenkę króciutką Mruczankę cichutką Kiedy jesteś sam Kiedy jesteś sam Uśmiechnij się!	<i>(Klaszczemy na zmianę w dłonie swoje i sąsiada)</i>

- Uzupełnianie zdań „Inwentarz miłości”. Po zakończeniu zdania, krótkie dzielenie się w parach, a następnie w kręgu, kto chce.
- „Malowanie uczuć” – Dzieci malują kartkę kolorem, który najbardziej kojarzy im się z aktualnie przeżywanym przez nie nastrojem.
- Historyjka „W cyrku”. Dzieci mają przed sobą karty ilustrujące uczucia: smutek, strach, złość, radość.  
Prowadzący opowiada wymyśloną historyjkę.  
Pewnego razu Ania wybrała się do cyrku. Zajęła miejsce w drugim rzędzie. Przed nią miejsce było puste, więc widok był wspaniały. Przedstawienie się rozpoczęło. Na arenę wybiegło dwóch clownów. Ich występ wszystkim się podobał.  
Prowadzący zadaje pytanie: „Co mogła czuć Ania, oglądając występy artystów?”.  
Dzieci podnoszą kartkę z odpowiednim rysunkiem twarzy.  
Nagle zgasło światło. Dał się słyszeć głos bębnow. Wkrótce niewielkie światło rozbłysło pod kopułą namiotu, gdzie do swojego popisu przygotowywała się młoda dziewczyna.  
Kiedy jeździła na rowerze po linii, wykonując różne akrobacje, zapadła martwa cisza.  
„Pokażcie jak mogła czuć się Ania?”



Na szczęście wszystko skończyło się szczęśliwie. A teraz rozpoczyna się część, na którą najbardziej Ania czekała. Występy tresowanych zwierząt. Największym marzeniem dziewczynki było zobaczyć występy słonia, który niestety nie wyszedł na arenę, ponieważ zranił nogę. „Jak myślicie, co mogła wówczas poczuć Ania?”

Po występach tresowanych zwierząt przyszedł czas na pokazy magika, kiedy to właśnie w rzędzie przed Anią usiadł duży Pan z dzieckiem i zasłonił cały widok. „Ania była wówczas?” Po chwili jednak Pan wstał i poszedł na inne miejsce. Ania znów była szczęśliwa.

Po zakończeniu opowiadania odbyła się krótka dyskusja na temat tego, że uczucia mogą się zmieniać. „Dziwne kroki” – prowadzący podaje instrukcję i sam prezentuje dzieciom różnego typu poruszanie się po sali na podkładzie muzycznym:

- a) chodzimy po sali tak, jak chcemy (jaki mamy humor w tym momencie),
- b) chodzimy po sali, trzymając się z tyłu za jedną nogę,
- c) chodzimy po sali, zbierając kasztany, które spadły na ziemię,
- d) chodzimy po sali, zrywając jabłka z drzewa,
- e) chodzimy po sali, znajdując się w tym momencie na wąskiej kładce nad przepaścią,
- f) chodzimy po sali, z ciężkim workiem na plecach,
- g) chodzimy po sali, niosąc obiad na tacy,
- h) chodzimy po sali z dzbanem na głowie,
- i) chodzimy po sali jak po zamrożonej i śliskiej powierzchni,
- j) chodzimy po sali, stawiając jakie chcemy kroki, np. najbardziej dziwne lub najbardziej śmieszne itp.

Rundka „Uzupełnij zdania”. Prowadzący podaje początek zdania, a każdy kończy je zgodnie z własnymi doświadczeniami: „Boję się, że.....”, „Smucę się, gdy.....”, „Złości mnie, że.....”, „Cieszę się, gdy.....”,

- Zabawa „Wszystkie dzieci, które...”. Wszyscy siedzą w kręgu. Osoba prowadząca zadaje pytania dotyczące różnych uczuć i stanów emocjonalnych rozpoczynające się słowami: „Niech wstaną wszyscy, którzy...:
  - lubią jeździć na rolkach,
  - nie lubią rysować,
  - wstydzą się zapytać o coś nauczyciela na lekcji lub wychowawczynię w internacie,
  - złością się, gdy ktoś na nich krzyczy,
  - boją się burzy,
  - cieszą się, gdy dostaną prezent,
  - są ciekawi jaka jutro będzie pogoda,
  - smucą się, gdy nic im nie wychodzi itd.”
- Wypełnianie formularza pt. „Moja złość” – rozmowa na temat w parach i w kręgu (kto chce)
- „Zabawa „Lustro”.
- Dzieci siedzą na podłodze rozproszone po całym pomieszczeniu. Każde z nich ma przed sobą lustro. Prowadzący wymienia różne uczucia, które dzieci próbują wyrazić na swoich twarzach. Wypróbowują je tak długo, aż będą zadowolone ze swego odbicia w lustrze, następnie pokazują je pozostałym.
- Podsumowanie zajęć. Rozdanie karteczek z napisem: „zajęcia bardzo podobały mi się” oraz „zajęcia były nudne”. Dziecko ma postawić „+” przy wybranym napisie.
- Podziękowanie za udział w zajęciach, ocena aktywności. Zaproszenie na następne.
- Pożegnanie przez puszczenie „Iskierki”.



### ZAJĘCIA 3

**Temat:** Jestem ważny, tak jak każdy i niepowtarzalny.

**Cele:**

- uświadomienie dziecku jego wyjątkowości i niepowtarzalności,
- budowanie klimatu zaufania i poczucia bezpieczeństwa,
- budowanie pozytywnego obrazu siebie, w oparciu o informacje zebrane od członków grupy ćwiczeniowej,
- odreagowanie napięć,
- uczenie się dostrzegania i akceptowania swoich sukcesów,
- wdrażanie do przewycięzania nieśmiałości.



**Metody pracy:** słowne, oglądowe, działań praktycznych.

**Formy pracy:** indywidualna, grupowa, zbiorowa.

**Pomoce dydaktyczne:** kolorowe kartki, tekst do uzupełnienia, długopisy, kredki, flamastry, magnetofon, zapalki, koce.

**Czas trwania:** dostosowany do możliwości psychofizycznych dzieci.

**Osiągnięcia:**

- dzieci dostrzegają w sobie pozytywne cechy i własną wartość,
- próbują eksponować swoje cechy pozytywne,
- dostrzegają, że każdy człowiek jest niepowtarzalny mimo wielu podobieństw,
- zauważają swoje osiągnięcia sukcesy, potrafią się nimi cieszyć.

**Przebieg zajęć:**

- Powitanie: Dzieci tworzą krąg w pozycji siedzącej. Rzucają piłkę kolejno do siebie, witając się mile imieniem i komplementem, np. „Witaj Basiu, masz bardzo ładną spinkę”.
- Przypomnienie tematyki ostatnich ćwiczeń. Krótka rundka na temat „Określ swoje samopoczucie”. Wprowadzenie w temat zajęć.
- Tworzenie piosenki grupowej.
- Zabawa w teatr. Wybrane dziecko losuje kartkę z nazwami lub czynnościami i przedstawia daną czynność za pomocą ruchu, gestów i mimiki. Pozostałe dzieci – widzowie oglądają scenkę i na zakończenie nagradzają aktora oklaskami. Odgadują kim był aktor. (Przykłady wypisane na kartkach: czytam książkę, sprzątam, kładę się spać, malarz, piosenkarz, kucharz itp.)
- Rysunek „Moja ręka”. Dzieci obrysowują swoją dłoń. Na każdym palcu piszą to, co zrobiły dobrego w ostatnim czasie i w czym odnoszą sukcesy. Omówienie rysunków. Zachęcanie do zabrania głosu.
- Tańcząca loteryjka (z muzyką). Prowadzący przygotowuje w pudełku losy. Wszyscy tańczą w rytm muzyki. W chwili gdy prowadzący włącza muzykę, jeden z uczestników wyciąga kartkę z instrukcją, w jaki sposób tańczyć dalej, np. „tańczymy jak baletnice”, „tańczymy jak skaczące piłki”, „tańczymy jak wiatr”, „tańczymy jak gwiazdy”, „tańczymy w kółko”, „tańczymy w parach”, „tańczymy jak anioły” itd.... Zabawa trwa aż do wyczerpania losów i gdy uczestniczący nie są nią znudzeni.



- List do koleżanki/kolegi w innym mieście. Prowadzący rozdaje dzieciom formularze ze zdaniem do uzupełnienia, które stanowią treść listu pisanego do nieznanego dziecka. Po zakończeniu ćwiczenia, prowadzący prosi, aby dzieci odczytały sobie nawzajem ich treść w parach, a następnie te, które wyrażają chęć, mogą zaprezentować treść listu całej grupie.
- Człowieku zachowaj powagę. Dzieci siadają naprzeciwko siebie. Na polecenie start każde z nich ma za zadanie umieścić na swoim ciele 11 zapalek: między palcami od rąk, za uszami i pod nosem. Dzieci muszą cały czas patrzeć na siebie, zachować powagę i nie pozwolić upaść żadnej zapalce, co jest bardzo trudne. Ogólnie zabawa ta przynosi wiele radości i odprężenia.
- Zabawy relacyjne według W. Sherborn. Relacja opiekuńcza „z”. Polega na tzw. kontakcie opiekuńczym, gdzie partnerzy dają sobie nawzajem poczucie bezpieczeństwa.
  - Kolyska – uczestnicy zabawy siedzą na podłodze w parach. Jedna osoba z pary znajduje się między nogami swojego partnera, który obejmuje ją ramionami, nogami i tułowiem. Delikatnie buja się z boku na bok, kolysając ją i podpierając kolanami, udami oraz ramionami. Dziecko powinno się nieco wychylać, tak by jego partner mógł poczuć czy jest ono gotowe powierzyć mu część ciężaru swojego ciała. Jeśli tak, to znaczy, że ufa swojemu partnerowi. Poczucie odprężenia można wzmocnić, śpiewając lub nucąc w rytm kolysania. Kolysanie na boki może przejść w bujanie w tył i w przód.
  - Turlanie – uczestnicy zabawy łączą się w pary. Jedno dziecko kładzie się na podłodze na plecach, drugie turla je delikatnie po podłodze, ważne jest aby w parach były dzieci młodsze i starsze. Po kilku minutach następuje zamiana osób.
  - Ciągnięcie – jeden z partnerów „ciągnie drugiego po śliskiej podłodze (można wykorzystać koc), trzymając go za kostki u nóg. Trzeba pamiętać o tym, aby dać dzieciom możliwość odwzajemnienia się i opiekowania sobą nawzajem.
  - Balansowanie na plecach – w zabawie tej uczestnicy uczą się podtrzymywać i ufać sobie nawzajem. Polega ona na tym, że kilka osób (4–5) ustawiają się obok siebie w szeregu, na czworakach, bokami do siebie. Osoba, która ma być podtrzymywana, kładzie się płasko twarzą w dół na plecach. Z kolei osoby podtrzymujące mogą kolysać się delikatnie w przód i w tył oraz na boki. Osoba podtrzymywana może się również położyć na wznak. Pozycja ta jest bardziej otwarta i może dodatkowo wpłynąć na rozluźnienie. Żeby położyć osobę podtrzymywaną z powrotem na podłodze, wszyscy tworzący szereg mogą objąć ją ramieniem, przysiąść na piętach, a następnie ostrożnie i powoli sturlać w dół po swoich biodrach. Zabawa ta sprawia wiele radości. Podczas wykonywania ćwiczeń z zakresu zabaw relacyjnych można włączyć delikatną, spokojną muzykę, pozytywnie oddziaływującą na samopoczucie i odprężenie.
- Bałwanek – praca plastyczno-techniczna.  
*Materiały i przybory:* blok techniczny, wata lub cienki biały filc, skrawki materiału, patyczek (może być zapalka, nożyczki, klej).  
*Sposób wykonania.* Bałwanek rysujemy na kartce z bloku technicznego i wycinamy go. Od tak przygotowanego szablonu rysujemy na kartkach z bloku 7 razy bałwanek, wycinamy i składamy na pół (wzdłuż). Wszystkie bałwanki (8 sztuk z szablonem) wyklejamy watą lub białym filcem, po jednej stronie. Następnie sklejemy bałwanki





jeden za drugim (połowa pierwszego do połowy drugiego, drugiego do trzeciego itd.) Z materiału wycinamy oczy, usta i przyklejamy je bałwankowi. Z kartonu robimy czapkę, oklejamy materiałem lub malujemy i umieszczamy na głowie bałwanka. Na końcu patyczka dowiązujemy „wiązkę sznurków”, powstanie miotła, którą należy przymocować do bałwanka.

- „Łubudu bum, bum, bum” – grupa staje w kręgu. Pierwszy uczestnik podchodzi do jednej z osób stojących w kręgu i wypowiada jedno z czterech słów: „na lewo”, „na prawo”, „na wprost”, lub „pośrodku”. Potem dodaje: „Łubudu, bum, bum, bum”. Drugi gracz musi udzielić poprawnej odpowiedzi zanim pierwszy skończy mówić: „Łubudu, bum, bum, bum”. Poprawną odpowiedzią na polecenie „na lewo” jest podanie imienia osoby stojącej po stronie lewej gracza. Jeśli polecenie brzmiało: „na prawo”, trzeba podać imię osoby stojącej na prawo. Na komendę „na wprost” trzeba odpowiedzieć swoim imieniem, a na rozkaz: „pośrodku” trzeba wymienić imię osoby stojącej w środku kręgu. Jeżeli osoba pytana odpowie poprawnie i na czas, gracz stojący w środku wskazuje innego uczestnika. Jeśli dana osoba pomyli się albo odpowie za późno, wchodzi do środka kręgu.
- Zabawa „Ja lubię ciebie, bo...” każdy uczestnik wybiera sobie papierowe serce w odmiennym kolorze. Następnie pojedynczo każdy z uczestników siada przed grupą i wszyscy mówią, dlaczego lubią daną osobę. Wymieniane uwagi prowadzący pomaga zapisać na kartonowych sercach.
- Ćwiczenia pozwalające odreagować nagromadzone emocje poprzez wykorzystanie suchego basenu z piłkami.
- Zabawa „taki sam, a jednak inny” – uczestnicy siedzą w kręgu. Następnie po kolei otrzymują polecenia, jak np.
  - wstań i dotknij wszystkich, którzy mają na sobie coś niebieskiego,
  - wstań i dotknij wszystkich, którzy mają oczy takiego samego koloru,
  - wstań i dotknij każdego, kto ma czarne spodnie,
  - wstań i dotknij każdego, kto ma bluzkę zapinaną na guziki,
  - wstań i dotknij każdego, kto ma włosy związane w kité,
  - wstań i dotknij każdego, kto ma na nogach tenisówki,
  - wstań i dotknij każdego, kto jest smutny,
  - wstań i dotknij każdego, kto jest wesół,
  - wstań i dotknij każdego, kto jest ciekawski itd.
 Ćwiczenie to ma na celu pokazanie uczestnikom, że żaden z nich nie jest „lepszy” lub „gorszy”. Każdy ma coś wspólnego z pozostałymi, mimo widocznych różnic. Ćwiczenie to często powtarzane pozwala dostrzec uczestnikom, że wszyscy mają coś wspólnego, ale każdy ma coś, co sprawia, że jest wyjątkowy.
- „Zaraźliwy śmiech” – jedna osoba kładzie się na plecach, na podłodze. Druga kładzie głowę na brzuchu pierwszej. Trzecia kładzie głowę na brzuchu drugiej itd. ... Gdy wszyscy będą już leżeli, pierwsza osoba mówi: „Ha”. Druga odpowiada od razu: „Ha, ha” na co trzecia mówi: „Ha, ha, ha” itd. W którymś momencie „ha, ha” spowoduje prawdziwy śmiech”.
- Podsumowanie zajęć: Pokolorowanie żabki na zielono, jeśli zajęcia podobały się, a jeżeli nie, pozostawienie białej przestrzeni.
- Podziękowanie za udział w zajęciach.
- Pożegnanie grupowym okrzykiem: Heja, heja, hej.



## ZAJĘCIA 4

**Temat:** Nie ma jak współpraca.

**Cele:**

- kształtowanie otwartości w stosunku do innych osób,
- rozwijanie umiejętności współdziałania i współpracy,
- odreagowanie napięć,
- stwarzanie poczucia bezpieczeństwa i akceptacji w grupie,
- kształtowanie swobodnych wypowiedzi pomocnych w pokonywaniu lęku.



**Metody pracy:** słowne, oglądowe, działań praktycznych.

**Formy pracy:** indywidualna, grupowa, zbiorowa.

**Pomoce dydaktyczne:** kredki, farby, karty pracy, nożyczki, klej, magnetofon, płyty CD.

**Czas trwania:** dostosowany do możliwości psychofizycznych dzieci.

**Osiągnięcia:**

- dzieci stają się bardziej otwarte na siebie i inne osoby,
- mają większe zaufanie do siebie i chętnie współpracują ze sobą,
- czują się bezpiecznie i akceptują się wzajemnie,
- odprężają się,
- przelamują opór emocjonalny związany ze swobodnymi wypowiedziami na forum grupy.

**Przebieg zajęć:**

1. Powitanie: Dzieci tworzą krąg w pozycji stojącej, trzymają się za ręce. Śpiewają piosenkę na melodię „Panie Janie...”:  
„Witaj Kamilko, Witaj Kamilko,  
Jak się masz? Jak się masz?  
Wszyscy cię witamy, wszyscy cię kochamy,  
Bądź wśród nas, bądź wśród nas”.  
Podczas śpiewania piosenki wymienione dziecko wchodzi do środka, pozostałe śpiewają piosenkę i interpretują ją gestami skierowanymi do dziecka znajdującego się w środku.
2. Jak się dzisiaj czujesz? – określenie swojego stanu uczuciowego poprzez mimikę twarzy. Prowadzący ustawia na stoliku ramkę do obrazu, a za nią krzesło. Każdy uczestnik siada na krześle, głowę wsuwa w ramę i przyjmuje odpowiedni wyraz twarzy. Pozostałe osoby określają stan samopoczucia danego dziecka.
3. „Zaciskający krąg” – uczestnicy zabawy stają w dość szerokim kole, jedno dziecko staje w środku koła, zamyka oczy (można też zawiązać oczy opaską itp.). Pozostałe dzieci powoli stopa za stopą, zbliżają się do środka, zaciskając delikatnie krąg wokół dziecka będącego w środku. Dziecko stojące w środku nie może otwierać oczu i sprawdzać bliskości kręgu. Kiedy dzieci pozostałe będą już bardzo blisko dziecka w środku, przytulają je delikatnie i robią jedno kółko w prawo lub kołyszą się w lewo i w prawo, tworząc tym samym klimat bezpieczeństwa i zaufania (w ćwiczeniu można wykorzystać spokojną muzykę).



4. „Kolysanka” – dzieci stoją w dwóch szeregach naprzeciw siebie, podają sobie w parach dłonie, tworząc w ten sposób połączenia, na których kładzie się na wznak wybrane dziecko. Wszyscy synchronicznie poruszają się w lewo i w prawo, kołyszą łagodnie leżące dziecko.
5. „Statek” – grupa ustawia się w szeregu na środku sali. Kiedy prowadzący krzyczy: „Na prawą burzę” wszyscy biegną na prawą stronę. Kiedy krzyczy: „Na środek” wszyscy wracają na środek. Prowadzący wydaje komendy coraz szybciej. Ostatnia osoba dobiegająca do szeregu staje na jednej nodze. Czasem osoba prowadząca może zawołać: „Na środek”, wtedy, gdy wszystkie dzieci znajdują się na środku lub: „Na lewą burzę”, chociaż wszyscy są na lewej burcie. Jeżeli ktoś zmieni miejsce niezgodnie z poleceniem, wypada z gry.
6. Swobodny taniec – spontaniczny i dynamiczny (tańczymy indywidualnie, w parach, trójkach itp.). W drugiej części, prowadzący inspirowanie taniec samych rąk, nóg, głowy, całego ciała (muzyka wolna, żywa na przemian).
7. Kolorowanie obrazków, wycinanie poszczególnych elementów. Malowanie farbami lub zamalowywanie kredkami kartki formatu A4 w kolorze nieba nocą i słonecznego nieba w dzień. Przyklejanie pokolorowanych wcześniej elementów do odpowiedniego tła. Opowiadanie treści obrazka.
8. „Tratwa” – grupa w zależności od ilości osób dzieli się na 2 zespoły (8–10 osobowe). Każdy zespół otrzymuje karton o wymiarze 60 x 90 cm. Prowadzący kładzie karton na podłodze i wyjaśnia, że przedstawia on tratwę ratunkową. Każda grupa powinna zmieścić się na tratwie. Ważne jest, aby nikogo nie zabrakło na tratwie, wszyscy mogą stać na jednej nodze, ale muszą pomóc sobie nawzajem, aby nie zatonać, to wymaga współpracy i wzajemnej pomocy.
9. „Podnoszenie kamienia” – dzieci mogą stać w grupie lub w parach. Prowadzący przynosi duży kamień (wykonany z papieru lub z pudełka tekturowego), wyjaśnia, że jest to ciężki kamień, który trzeba podnieść i przenieść w inne miejsce. Dla pojedynczej osoby jest to zadanie bardzo trudne do wykonania. Dlatego zachęcamy, aby zrobić to wspólnie, inaczej się nie uda! Następnie dzieci w milczeniu próbują wykonać polecenie. Mogą opowiedzieć o tym jak się porozumiewały ze sobą, czy patrzyły na siebie, jak im się razem pracowało itp.
10. „Wyścigi na kocu” – dzieci siadają w grupach (5–6 osobowych) na kocu. Muszą dotrzeć do wyznaczonej mety, pozostając na kocu i nie dotykając podłogi nogami. Można się posuwać nogami, ale nogi muszą być na kocu, ewentualnie można uklęknąć na kocu i posuwać się przy pomocy rąk albo ciągnąć koc.
11. „Punkty w ruchu” – dzieci chodzą swobodnie lub tańczą w rytm muzyki, następuje wyciszenie muzyki i osoba prowadząca wydaje polecenia, które dzieci wykonują: chodzimy jak ludzie zmęczeni, jak ludzie smutni, jak ludzie weseli, jak ludzie energiczni, wszyscy dotykają kolejno czterech ścian, chodząc próbują uściskać jak najwięcej rąk, wszyscy pływamy (ruchy ramionami), wszyscy fruujemy, nie dotykając się czubkami palców, stanąć dwójkami i powiedzieć sobie nawzajem swoje imię, pozdrowić się nogami, stanąć dwójkami i powiedzieć sobie coś milego itd.
12. Ćwiczenia wyciszająco-rozluźniające.
13. Podsumowanie zajęć, ocena aktywności – wybranie buźki uśmiechniętej – gdy zajęcia podobały się lub smutnej, gdy się nie podobały. Pożegnanie przez wspólny uścisk dłoni.



## ZAJĘCIA 5

**Temat:** Uczymy się efektywnie komunikować.

**Cele:**

- dostarczenie wiedzy na temat skutecznych form komunikacji interpersonalnej,
- uświadomienie dzieciom tego, że w porozumiewaniu się ludzi może coś pomagać i przeszkadzać,
- rozwijanie umiejętności aktywnego słuchania,
- uświadamianie istnienia słownych i bezsłownych sposobów porozumiewania się,
- uczenie zachowań, które ułatwiają porozumiewanie się.



**Metody pracy:** oglądowe, słowne, działań praktycznych.

**Formy pracy:** grupowa, indywidualna, zbiorowa.

**Pomoce dydaktyczne:** kredki, flamastry, nożyczki, klej, brystol, karty pracy, magnetofon, kasetka z muzyką relaksacyjną i dyskotekową.

**Czas trwania:** dostosowany do możliwości psychofizycznych dzieci.

**Osiągnięcia:**

- dzieci wiedzą, jakie są skuteczne formy komunikacji interpersonalnej,
- zauważają, że są sytuacje, które utrudniają bądź ułatwiają porozumiewanie się ludzi,
- dostrzegają, że aktywne słuchanie jest ważnym elementem efektywnego komunikowania się,
- wiedzą, że porozumiewać się można nie tylko za pomocą słów,
- znają i potrafią stosować zachowania ułatwiające porozumiewanie się.

**Przebieg zajęć:**

1. Powitanie w kręgu:
  - dzieci śpiewają piosenkę grupową,
  - rozmawiają o przyjemnych przeżyciach z ubiegłego tygodnia.
2. Wprowadzenie – przedstawienie celu zajęć, uświadomienie, że porozumiewanie się kształtuje relacje między ludźmi i wpływa na poczucie własnej wartości.
3. Ćwiczenia i zabawy rozgrzewające – „Powódź – upał”. Dzieci stają w różnych miejscach sali. Na podłodze leżą porozkładane gazety, które symbolizują tratwy i apaszki, które będą służyły do ochrony przed słońcem. Na hasło start, dzieci rozbiegają się po sali, tańczą w rytm dyskotekowej muzyki. Osoba prowadząca wypowiada hasło „powódź”, dzieci muszą szybko znaleźć się na tratwie, na hasło „upał”, podnoszą apaszki i chowają się w cieniu. Ćwiczenia z elementami biegu, skoku i pelzania.
4. „Autobiografia” – uczestnicy dobierają się w trójki, tworząc małe kółka, tak by wszyscy byli zwrócenii do siebie twarzami. Wybierają spośród siebie osobę A – mówiącego, osobę B – słuchacza i osobę C – obserwatora. W czasie 3 minut osoba A opowiada o sobie słuchaczowi. Osoba B słucha uważnie. Obserwator patrzy na słuchacza i obserwuje go, stara się wyodrębnić te wypowiedzi i zachowania, które były pomocne dla mówiącego oraz te, które utrudniały wypowiedzi. Po zakończeniu ćwiczenia osoba A mówi słuchaczowi, jak czuła się w kontakcie z nim (co w jego zachowaniu pomagało, a co przeszkadzało jej). Potem głos zabiera obserwator, który



również udziela informacji słuchaczowi na temat jego sposobu słuchania. Później następuje zmiana, aż wszystkie osoby znajdą się w każdej z ról.

5. „Rundka” – omówienie ćwiczenia. Uczestnicy określają swoje samopoczucie po zakończeniu ćwiczenia. Określają, w jakiej roli czuli się lepiej, a w jakiej gorzej, co sprawiało im szczególną trudność, z czego są najbardziej zadowoleni, co można i należałoby zmienić, aby komunikować się efektywniej.
6. „Taniec z miotłą” – dzieci otrzymują 5 mioteł, chodzą po sali, tańczą z miotłami wykonując różne figury. Kiedy muzyka lub tamburyn milknie muszą stuknąć miotłą o podłogę i podać pozostałym uczestnikom. Jeżeli komuś nie uda się przekazać miotły odchodzi z gry.
7. „Burza mózgów” – uczestnicy mają stworzyć listę cech dobrego słuchacza. Jakie zachowania o tym świadczą? Co sprawia, że czujemy, iż jesteśmy słuchani? Zapisują wszystkie propozycje.
8. „Mini-wykład” – omówienie wiadomości dotyczących efektywnej komunikacji. Odwołując się do opracowanej w poprzednim ćwiczeniu listy, prowadzący porządkuje dotychczasową wiedzę i umiejętności uczestników wprowadzając pojęcie aktywne słuchanie.
9. „Zgadnij o kim myślę?” – dzieci stoją w kręgu. Jedna z osób wskazana przez prowadzącego lub ta, która sama się zgłosi wchodzi do środka i mówi do pozostałych, np. „Ten o kim myślę ma różową wstążkę. Dziecko, które pierwsze zgadnie wchodzi do środka i mówi zagadkę jak poprzednio.
10. Ustalenie zasad efektywnego komunikowania.

#### ***Zasady efektywnego komunikowania***

1. Uważnie słuchaj tego, co ktoś do Ciebie mówi!
2. Nie rozglądaj się, nie spoglądaj ukradkiem na zegarek. Jeśli nie masz teraz czasu, to lepiej poinformuj o tym i zaproponuj inny termin!
3. Nie przeszkadzaj i nie rozpraszaaj rozmówcy!
4. Zadawaj rzeczowe pytania!
5. Nie przerywaj i nie kończ wypowiedzi za rozmówcą!
6. Nie obrażaj („Ale z ciebie osioł!”)
7. Nie krytykuj („Fatalnie w tym wyglądasz!”)
8. Nie rozkazuj („Musisz!”)
9. Wyrażaj zainteresowanie, tym co słyszysz!
10. Przemawiaj we własnym imieniu.
11. Ćwiczenia relaksacyjne przy muzyce – prowadząca mówi: „Ponieważ jesteśmy sennymi misiami, kładziemy się wygodnie na podłodze, zamykamy oczy, rozluźniamy wszystkie mięśnie. Oddychamy równo, lekko, swobodnie. Czujemy się odprężeni, spokojni ..... Otwieramy oczy, poruszamy rękami, unosimy nogi, siadamy.
12. Tworzenie prostych zdań – i odczytywanie ich jako jedna z form wzbogacających umiejętności słuchania i komunikowania.
13. „Marionetki” – dzieci ćwiczą parami. Jedno jest marionetką leżącą na kocu, dywanie, drugie pociąga je na niby za sznureczki, w celu nadania marionetce określonego kształtu. Dzieciom nie wolno dotykać się bezpośrednio, ani porozumiewać werbalnie.
14. Podsumowanie zajęć, ocena aktywności.
15. Pożegnanie – z grupą tekstem w formie SMS-a.

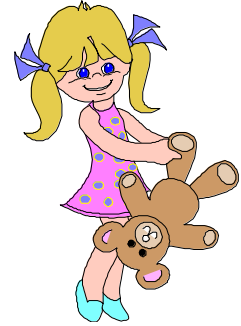


## ZAJĘCIA 6

**Temat:** Czy mówię, kiedy nie używam słów?

**Cele:**

- uświadomienie wpływu sygnałów niewerbalnych na skuteczne porozumiewanie się,
- utrwalanie pojęcia komunikacja niewerbalna,
- doskonalenie umiejętności komunikowania i odczytywania sygnałów niewerbalnych,
- nauka udzielania informacji zwrotnych,
- doskonalenie umiejętności świadomego posługiwania się mową niewerbalną.



**Metody pracy:** słowne, oglądowe, aktywizująco-twórcze.

**Formy pracy:** grupowa, indywidualna, zbiorowa.

**Pomoce dydaktyczne:** kartki ze scenariuszami scenek, zdjęcia, ilustracje z gazet, duże arkusze papieru, kartki A4, kredki, instrumenty muzyczne, karta pracy.

**Czas trwania:** dostosowany do możliwości psychofizycznych dzieci.

**Osiągnięcia:**

- dziecko wie, że sygnały niewerbalne odgrywają ważną rolę w skutecznym porozumiewaniu się,
- potrafi komunikować i odczytywać sygnały niewerbalne,
- zna pojęcie „komunikacja niewerbalna”,
- potrafi udzielać informacji zwrotnych,
- świadomie posługuje się mową niewerbalną.

**Przebieg zajęć:**

1. Powitanie – uczestnicy stoją w kręgu, klaszczą w dłonie i kolana w rytm muzyki. Gdy klaszczą cicho – mrugają oczami i uśmiechają się do siebie. Gdy klaszczą głośno – robią ukłon do siebie nawzajem i tańczą chwilę w parach.
2. Wprowadzenie w tematykę zajęć. Zwrócenie uwagi na to, że każdy sposób zachowania, gest, mimika twarzy, postawa ciała, są takim samym komunikatem jak słowa, którymi się posługujemy. Przypomnienie pojęcia „komunikacja niewerbalna”.
3. Portret nastrojów – uczestnicy wybierają przygotowane wcześniej zdjęcia lub ilustracje z kolorowych gazet, które najlepiej określają ich nastrój, samopoczucie. Wybrane przez uczestników zdjęcia i ilustracje przyklejamy na dużym arkuszu papieru. W ten sposób powstaje portret nastrojów całej grupy.  
Prosimy chętne osoby o komentarz. (Dlaczego wybrały takie ilustracje i jaki jest ich nastrój?). Dziękujemy i zapraszamy do dalszej pracy.
4. Przekazanie informacji bez użycia słów – zadanie to ma na celu uświadomienie uczestnikom, jak trudno jest wyrazić gestem niektóre informacje.



## KARTA PRACY

ZADANIE: Nie używając słów, posługując się tylko gestem i mimiką, przekaz człowiekowi, który nie zna języka polskiego:

- prośbę, aby podał ci coś do picia,
- prośbę, aby wskazał ci drogę na dworzec kolejowy,
- informację, że lubisz jeździć rowerem,
- informację, że nie lubisz chodzić do szkoły.

5. Morskie fale – trzymamy zwiewny, delikatny materiał za brzegi tak, by nie był on zbyt napięty. Wykonujemy rytmiczne ruchy przemienne – prawą ręką w górę, lewą w dół i odwrotnie. Poruszamy materiałem na początku lekko (*muzyka spokojna*), potem coraz mocniej (*muzyka szybka, żywa*). Wyciszenie muzyki, to sygnał zmniejszenia energii ruchu, aż do całkowitego zatrzymania rąk i położenia materiału na podłodze.
6. Prezentacja siebie – zadaniem uczestników jest pokazanie obrazu własnej osoby bez użycia słów. Uczestnicy wychodzą po kolei na środek koła i w pantomimiczny sposób pokazują siebie:
  - jak widzą siebie,
  - jak chcieliby widzieć,
  - jak wydaje im się, że są postrzegani przez innych.
 Podsumowaniem ćwiczenia jest rundka dotycząca pojawiających się emocji, trudności w prezentacji lub odbiorze, samopoczucie po wykonaniu ćwiczenia, lepszego poznania siebie i innych.
7. Dialog w parach – za pomocą instrumentów (grzechotki, tamburyna, trójkąta). Dialogi te mogą dotyczyć: radosnych przeżyć, smutnych przeżyć, złości i gniewu. Po zabawie krótka dyskusja na temat przeprowadzonych dialogów, tego co one wyrażały i jakie emocje rodziły.
8. Metafory – zabawa polega na przekazaniu informacji zwrotnych o poszczególnych osobach poprzez nadanie im krótkich metaforycznych imion. Nie chodzi o to, aby były to imiona własne, ale takie określenia czy nazwy, które oddałyby to, w jaki sposób widzimy te osoby, jaka ich cecha jest dla nas najbardziej wyraźna, widoczne w grupie. Każdy z uczestników będzie stawał przed wszystkimi i na zasadzie pierwszego skojarzenia nadawał nowe imię. Uczestnicy siedzą w kole i kolejne osoby podchodzą do każdego, obdarzając nowym imieniem (należy zaznaczyć, że nie powinny to być określenia obraźliwe, wulgarne).
9. Malowane listy – uczestnicy dobierają się parami, w których będą do siebie pisać listy. Siadają przy stolikach tak, aby każda osoba z pary siedziała przy innym. Następnie prowadzący podaje informację, że każdy musi dobrze pomyśleć nad tym, co chciałby powiedzieć w liście. Ważne jest, tak to narysować, aby osoba, do której adresowany jest list mogła zrozumieć, o czym chcielibyśmy jej powiedzieć. Podczas rysowania listów prowadzący na odwrocie zapisuje nadawcę i adresata. Uczestnicy wrzucają swoje listy do ustawionej na środku sali „skrzynki pocztowej”. Prowadzący, pełniący rolę listonosza, wyjmuje listy ze skrzynki i wręcza adresatom. Po otrzymaniu listów uczestnicy w swobodnych wypowiedziach porównują intencję nadawcy ze zrozumieniem jej przez odbiorcę. Uświadamiają sobie, że nie zawsze we właściwy sposób rozumiemy, co inni chcą nam powiedzieć.



10. Odgrywanie scenek pantomimicznych – poprzez losowanie kartek ze scenariuszami. Uczestnicy w grupach 3- lub 4-osobowych losują kartkę ze scenariuszem scenki i przedstawiają ją, nie używając dźwięków, pozostałe zespoły odgrywają ich treść, np.:
  - Czerwony Kapturek w drodze do babci,
  - uroczystość urodzinowa,
  - wycieczka do lasu,
  - zakupy w supermarkecie itd.Po pokazie proponujemy krótką dyskusję na temat trudności wykonania zadania oraz sposobów przekazu zastosowanych przez demonstrujących.
11. Krótkie podsumowanie zajęć, ocena aktywności – dzielenie się w kręgu refleksjami płynącymi z doświadczeń przeżytych podczas poszczególnych ćwiczeń. Ewaluacja poprzez wybranie żółtej gwiazdki, gdy zajęcia podobały się i czarnej, gdy nie podobały się.
12. Pożegnanie – poprzez uścisk dłoni oraz niewerbalny gest w postaci pogłaskania i przytulenia siebie nawzajem.

## ZAJĘCIA 7

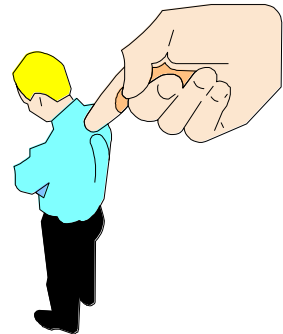
**Temat:** Przeszkody w komunikacji.

**Cele:**

- uświadomienie istnienia barier komunikacyjnych,
- zapoznanie z rodzajami komunikacji (jedno- i dwustronnej),
- rozwijanie umiejętności swobodnego wypowiedzania się,
- wzbogacanie słownika czynnego i biernego.

**Osiągnięcia:**

- uczestnik zna bariery komunikacyjne i potrafi je wymienić,
- wie jakie są rodzaje komunikacji,
- potrafi swobodnie wypowiadać się,
- ma wzbogacony słownik czynny i bierny.



**Metody pracy:** słowne, oglądowe, działań praktycznych.

**Formy pracy:** grupowa, indywidualna, zbiorowa.

**Pomoce dydaktyczne:** arkusze papieru, flamastry, rysunek, magnetofon, płyta z muzyką.

**Czas trwania:** dostosowany do możliwości psychofizycznych dzieci.

**Przebieg zajęć:**

- Powitanie uczestników zabawą pt. „Strojenie min”. Uczestnicy siedzą w kręgu, robią najbardziej śmieszne miny: wszyscy razem, następnie każdy po kolei pokazuje najdziwniejszą minę, witając w ten sposób wszystkich obecnych.
- Wprowadzenie uczestników w tematykę zajęć. Uświadomienie, że porozumiewanie się kształtuje relacje między ludźmi i wpływa na poczucie własnej wartości.





Ważna jest zatem znajomość przeszkód, które wpływają na przebieg procesu komunikacji.

- Zapoznanie uczestników z podstawowymi barierami komunikacyjnymi według B. Jamrożka. Prowadzący prezentuje wcześniej przygotowany schemat barier komunikacyjnych.
- Głuchy telefon – prowadzący podaje pierwszej osobie kartkę z zapisaną informacją. Informacja powinna zawierać ok. 12 słów. Zadaniem uczestników jest przekazywanie jej szeptem kolejnej osobie. Ostatnia osoba na głos przedstawia treść komunikatu, który otrzymała. Uczestnicy porównują wersję pierwotną z ostateczną. Podsumowaniem jest wspólna analiza przyczyn zakłóceń i sposobu ich uniknięcia.
- Wspólny taniec w kręgu – grupa tworzy kroki i figury do tańca zespołowego, do piosenki wybranej przez grupę. Każdy proponuje jakiś krok. Po kilku próbach następuje wykonanie.
- Rysunek – jedna z osób otrzymuje od prowadzącego kartkę z rysunkiem (układem figur geometrycznych). Staje tyłem do grupy i jej zadaniem jest opisanie rysunku, a zadaniem uczestników jest narysowanie go na swoich kartkach. Ćwiczenie wykonuje się w dwóch etapach:  
I etap – grupa nie może zadawać pytań osobie przedstawiającej,  
II etap – wszyscy uczestnicy wykonują te same czynności, ale mogą zadawać pytania dotyczące rysunku, a przedstawiający udziela wyjaśnień.  
Po wykonaniu zadania wszyscy porównują rysunki wykonane podczas I i II etapu. Podsumowaniem jest wyciągnięcie wniosków dotyczących komunikacji jedno- i dwustronnej.
- Dwie gaduły – uczestnicy dobierają się w pary i na znak prowadzącego jednocześnie mówią przez ok. 3 minuty na jakiś dowolny temat. Po zakończeniu ćwiczenia dzielą się ze wszystkimi tym, co zapamiętały w trakcie takiej rozmowy.
- Roboty i gumoludki – każdy wybiera sobie rolę – „robota” lub „gumuludka”. Kiedy rozlegnie się muzyka, każdy zaczyna taniec charakterystyczny dla swojej roli. Po przerwaniu muzyki następuje błyskawiczna zmiana ról a tym samym ruchu.
- Wieża Babel – jeden z uczestników wychodzi z pomieszczenia. Pozostali wymyślają przysłowie, rozdzielają między sobą poszczególne wyrazy. Gdy uczestnik wraca zza drzwi, na znak prowadzącego wszyscy krzyczą głośno swoje wyrazy. Zdaniem słuchającego jest odgadnąć przysłowie z ogólnego hałasu. Jeśli osoba ta odgadła, to ma prawo wskazać kolejnego wychodzącego, jeśli nie, to ponownie wychodzi za drzwi.
- Rundka – uczestnicy wypowiadają się na temat zajęć, umiejętności rozpoznawania barier komunikacyjnych, przydatności zdobytych informacji.  
Rozdanie uczestnikom tekstu do czytania w celu nagrania słuchowiska radiowego.  
Określenie stopnia atrakcyjności zajęć poprzez podnoszenie kartek z napisem 0, +, –.  
Podziękowanie za udział w zajęciach pożegnanie poprzez przekazanie iskiereki przyjaźni.



## ZAJĘCIA 8

**Temat:** Jestem asertywny.

**Cele:**

- zdobycie podstawowych wiadomości o postawie asertywnej,
- kształtowanie umiejętności asertywnego zachowania w różnych sytuacjach społecznych,
- uczenie się odpowiedniego zachowania w sytuacji odmowy innym osobom,
- ćwiczenie umiejętności mówienia „nie”,
- rozwijanie świadomości, że inne osoby też mają prawo do asertywnej postawy,
- kształtowanie umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach interpersonalnych.



**Metody pracy:** słowne, oglądowe, działań praktycznych.

**Formy pracy:** zbiorowa, grupowa, indywidualna.

**Pomoce dydaktyczne:** arkusze papieru, flamastry, balony, ankieta, kawałki materiału czerwonego i zielonego, nici, nożyczki, guziki.

**Czas trwania:** dostosowany do możliwości psychofizycznych dzieci.

**Osiągnięcia:**

- uczestnik posiada podstawowe wiadomości o postawie asertywnej,
- wie, jak asertywnie zachować się w różnych sytuacjach społecznych,
- umie odpowiednio zachować się w sytuacji odmowy innym osobom,
- posiada umiejętność mówienia „nie”, kiedy okoliczności tego wymagają,
- radzi sobie w trudnych sytuacjach interpersonalnych.

**Przebieg zajęć:**

- Przywitanie uczestników – zabawa „Wirująca butelka”. Uczestnicy siadają w kręgu. Ktoś zakręca butelką, a osoba, na którą wskaże szyjka po zatrzymaniu, ma uścisnąć, przytulić, ucałować lub powiedzieć komplement osobie, która zakręciła butelką.
- Wprowadzenie uczestników w tematykę zajęć. Zapoznanie ze znaczeniem słowa asertywność. *Asertywność – to umiejętność obrony własnych interesów w kontaktach z innymi ludźmi bez naruszania ich praw.* Podejmuje właściwe decyzje w sytuacjach konfliktowych.
- Na jego miejscu – uczestnicy siadają w kole. Rozmawiają o trudnych sytuacjach, w których znajdują się inni ludzie. Prowadzący czyta opisy poszczególnych sytuacji:
  - Marek znalazł na ulicy bezdomnego psa. Wie, że rodzice nie byłiby zadowoleni, gdyby przyniósł go do domu. Co ty zrobiłbyś na miejscu Marka?
  - Kilku uczniów z klasy poddało pomysł, aby uciec z matematyki. Pozostali uczniowie wyrazili gotowość do wspólnych wagarów. Basia uważa, że pomysł jest zły – nie ma ochoty uciekać z zajęć. Jak postąpiłbyś na miejscu Basi?
  - Monika zgubiła pożyczoną od koleżanki bluzkę. Koleżanka prosi, żeby jej ją oddała. Jak postąpiłbyś na miejscu Moniki?Uczestnicy zastanawiają się indywidualnie, jak oni postąpiliby na miejscu bohatera sytuacji. Następnie na forum grupy mówią, jakie rozwiązanie wybrali.



Prowadzący zadaje pytania:

- Co czuliście podczas zastanawiania się nad rozwiązaniem opisanych sytuacji,
- Jakie trudności mieliście z wykonaniem zadania?
- Balony – uczestnicy zajęć przywiązują balon do nogi na wysokości kostki. Zadanie polega na tym, aby zniszczyć baloniki innych osób, a jednocześnie nie pozwolić na zniszczenie swojego. Po zakończonej zabawie grupa dokonuje analizy odczuć i wrażeń towarzyszącym uczestnikom podczas realizacji zadania. W oparciu o wspólne ustalenia i przemyślenia zostają wprowadzone trzy kategorie zachowań: agresywne, uległe, asertywne.
- Znajdź właściwe rozwiązanie – uczestnicy wypełniają ankietę, która umożliwi im rozpoznanie obszarów własnej asertywności.

### Ankieta: Sprawdź czy jesteś asertywny

*(Podkreśl właściwą odpowiedź.)*

Ktoś ci przerywa, jak mówisz:

- Przepraszam, ale chciałabym skończyć swoją wypowiedź.
- Cicho bądź!

Młodsza siostra prosi o pomoc w odrabianiu lekcji:

- Odczep się! Nie widzisz, że jestem zajęty!
- W tej chwili jestem zajęty, ale mogę ci pomóc za godzinę.

Na imprezie ktoś częstuje papierosami.

- Dziękuję, nie palę papierosów.
- No, ostatecznie jednego mogę zapalić.

Kolega chce pożyczyć 5 zł, chociaż jego dług wynosi już 10 zł.

- No dobrze, ale pamiętaj, aby oddać.
- Nie mogę pożyczyć ci pieniędzy, ponieważ nie oddałeś mi jeszcze długu w wysokości 10 zł.

Młodsze rodzeństwo prosi cię, abyś się z nimi pobawił.

- Bawcie się sami! Nie jestem „maluchem”!
- Chętnie pobawię się z wami, ale jak odrobnię lekcje.

Koleżanka oskarża cię o przegrany mecz koszykówki:

- Rzeczywiście, to wszystko przeze mnie.
- Sądzę, że jesteś niesprawiedliwa. Grałam najlepiej jak potrafiłam.

Chora sąsiadka prosi cię o zrobienie zakupów w sklepie spożywczym:

- Nie mam teraz czasu! Nie jestem służącym.
- W tej chwili jestem bardzo zajęty, ale z przyjemnością pomogę pani za kilka minut.

- Tak – Nie – uczestnicy stają w parach twarzami do siebie i odpychają się rękami. Jedna osoba w parze krzyczy – tak!, druga – nie!. Po chwili następuje zmiana. Uczestnicy odpychają się plecami i znów głośno krzyczą.
- Zaciśnięta pięść – ćwiczenie w parach. Jedna osoba trzyma zaciśniętą pięść, druga próbuje ją przekonać do otwarcia. Może wykorzystać wszystkie sposoby, oprócz siły fizycznej. Zamiana ról. Każda para zapisuje na kartce, jakich sposobów użyła przy przekonywaniu partnera. (Najczęściej wymieniane sposoby przekonywania to: szantaż, ośmieszanie, przekupstwo, rozśmieszanie, straszenie, krzyk).
- Dzielenie się swoim doświadczeniem w namawianiu kogoś do czegoś.



Pytania pomocnicze:

- Czy byliście namawiani? Do czego? W jaki sposób? Jak się wtedy czuliście?
- Czy wy namawialiście kogoś? Do czego? W jaki sposób?
- Dlaczego ludzie namawiają?

Uczestnicy dzielą się na grupy i przygotowują scenkę dotyczącą namawiania. Po przedstawieniu każdej następuje jej omówienie. Zwrócenie uwagi na to:

- Jak czuł się namawiany?
  - Jakich sposobów użyli namawiający?
  - Co osiągnęli?
- Wspólnie opracowujemy zasady mówienia „nie”: stanowczo, bez lęku, bez poczucia winy – nie tłumaczymy się. Po spisaniu zasad przedstawiamy jeszcze raz te same scenki, z tą różnicą, że namawiany stosuje zasady skutecznego odmawiania.
  - Śledzenie – każdy z uczestników porusza się swobodnie w rytm lekkiej muzyki, wyszukując sobie partnera, którego będzie śledzić. Kiedy muzyka milknie, każdy prześladowca „łapie swoją ofiarę”.
  - Jak mówić „nie” – ilustracje tematyczne. Uczestnicy siadają w kole. Rozmawiają z prowadzącym o tym, kiedy i jak powiedzieć „nie”. Oglądając ilustracje, uczą się używać odmownych sformułowań:
    - Nie pójdę, bo.....
    - Nie zrobię tego, bo.....
  - Żaba – z zielonego materiału wycinamy dwa identyczne kółka. Zszywamy je ze sobą, zostawiając niewielki otwór. Wypychamy przygotowane kółka skrawkami materiału lub watą. Wycinamy z czerwonego materiału kółko mniejsze od zielonych. Przyszywamy je w miejscu otworu do zielonych zszytych kółek. Z zielonej wełny lub pasków zielonego materiału należy upleść cztery warkoczyki (nogi żaby). Na koniec przyszywamy żabie guzikowe oczy.
  - Kiedy ktoś mówi „nie” – każdy uczestnik przypomina sobie sytuacje, w których spotkał się z odmową spełnienia jego prośby. Rozmawiamy z uczestnikami o tym, co wtedy czuje (np. zdziwienie, zaskoczenie, żal, gniew, niechęć), jak się zachowali (np. obrazili się i odeszli bez słowa, nalegali), co powiedzieli (np. jesteś głupi, jeszcze pożałujesz, nie to nie). W parach lub małych grupach uczestnicy przygotowują i prezentują scenki:
    1. Kolega odmawia ci pożyczania linijki, twierdzi, że bardzo jej potrzebuje. Co robisz? Jak się zachowujesz?
    2. Przyjaciel odmawia wspólnego spaceru po południu, bo musi pomóc mamie. Co robisz? Jak się zachowujesz?
    3. Siostra odmawia wyniesienia za ciebie śmieci, bo musi uczyć się biologii. Co robisz? Jak się zachowujesz?
  - Nagranie kasety z fragmentami tekstu „Opowieści z Narnii” w wykonaniu uczestników programu.
  - Podsumowanie, ocena aktywności – uczestnicy dzielą się wrażeniami i doświadczeniami z zajęć. Określają stopień ich atrakcyjności poprzez wypowiedź słowną.
  - Pożegnanie i zaproszenie na kolejne zajęcia.

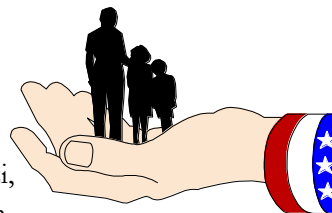


## ZAJĘCIA 9

**Temat:** Potrzebujemy siebie razem.

**Cele:**

- budzenie otwartości wobec siebie nawzajem i innych ludzi,
- rozwijanie umiejętności porozumiewania się z otoczeniem,
- poszukiwanie odpowiedzi na pytanie: czym jest zaufanie?
- ukazanie zdobytych osiągnięć i umiejętności w trakcie realizacji programu,
- bogacenie zasobu słownictwa,
- ukazanie wartości współpracy i bycia razem.



**Metody pracy:** słowne, oglądowe, działań praktycznych.

**Formy pracy:** grupowa, indywidualna, zbiorowa.

**Pomoce dydaktyczne:** taśma klejąca, kolorowy brystol, nożyczki.

**Czas trwania:** dostosowany do możliwości psychofizycznych dzieci.

**Osiągnięcia:**

- uczestnicy odznaczają się większą otwartością względem siebie i innych ludzi,
- potrafią pokonywać lęk podczas porozumiewania się z otoczeniem,
- wiedzą czym jest zaufanie i jakie jest jego znaczenie w komunikacji międzyludzkiej,
- zauważają swoje osiągnięcia i cieszą się nimi,
- posiadają większy zasób słownictwa,
- znają wartość współpracy i bycia razem.

**Przebieg zajęć:**

- Przygotowanie prac i dekoracji potrzebnych do otwarcia wystawy.
- Burza mózgów – Co to jest zaufanie? Jakie uczucia mu towarzyszą?
- Uczestnicy dobierają się w trójki. Jedna osoba stoi pomiędzy dwiema innymi i przechyla się raz do przodu, raz do tyłu (*ma zamknięte oczy*). To samo ćwiczenie wykonujemy w grupie liczącej ok. 10 osób. Jedna osoba stoi w środku i przechyla się we wszystkich kierunkach. Stojący w kręgu asekurowują ją rękami.
- Gumowe taśmy – (*gumowe taśmy o dł. 2–3 m, nagranie muzyczne*). Uczestnicy dobierają się w pary i otaczają gumowymi taśmami. Następnie pary łączą się z innymi parami, oplatając się gumą. Próbuje poruszać się po sali w rytm muzyki.
- Tropimy słowa – prowadzący czyta fragment dowolnego tekstu. Jeśli pojawi się w nim nieznanne słowo, uczestnicy mówią – „stop”. Na ten sygnał prowadzący przerywa czytanie i tłumaczy znaczenie wyrazu, a po upewnieniu się, że wszyscy zrozumieli, czyta dalej. Gdy prowadzący przeczyta tekst, wypowiada słowo, którego znaczenie uczestnicy poznali w trakcie czytania. Teraz oni muszą powiedzieć swoimi słowami, co ono oznacza.



- Realizacja pomysłu – „JEDEN TAKI WIECZÓR”
  1. Ustalenie i podział ról podczas:
    - dekorowania sali (grupa dekoratorów),
    - przygotowania i prezentacji programu (grupa artystyczna z konferansjerem),
    - przygotowania poczęstunku (grupa kuchmistrzów).
  2. Przywitanie przybyłych gości.
  3. Zaproszenie do oglądnięcia wystawy prac zorganizowanej przez uczestników zajęć.
  4. Prezentacja nagrania fragmentu „Opowieści z Narnii” w wykonaniu uczestników programu.
  5. Wręczenie dyplomów uznania.
  6. Wspólny poczęstunek.
  7. Taniec z gośćmi.

Podziękowanie wszystkim za przybycie i wspólną radość.

s. Wioletta Zawada

---

#### **Bibliografia:**

- Borowska H., Rosel A., *365 gier i zabaw w domu i w podróży*, Wrocław 2003.
- Grzesiuk E., Janicka-Szysko R., Steblecka M., *Komunikacja w szkole*, Wrocław 2005.
- Iwanowska A., Januszek C., Kwiatkowska-Łozińska M., *Program psychoedukacyjny dla dzieci 7–10-letnich doskonalący sprawność językową*, Kraków 2005.
- Jóźwik D., Szymonek R., *Baw się i ucz z nami*, Kielce 2000.
- Kiezik-Kordzińska E., *Szkoła dialogu*, Warszawa 2004.
- Niewola D., *Zaczarowane słowa*, Kraków 2002.
- Franczyk A., Krajewska K., *Skarbiec nauczyciela – terapeuty*, Kraków 2005.
- Pileccy J.W. (red), *Stymulacja psychoruchowego rozwoju dzieci o obniżonej sprawności umysłowej*, Kraków 1999.
- Sawicka K. (red), *Socjoterapia*, Warszawa 2004.
- Sherborne W., *Ruch rozwijający dla dzieci*, Warszawa 2005.
- Słodownik-Rycaj E., *Rozwijanie mowy komunikatywnej dziecka*, Warszawa 1998.
- Vopel K.W., *Gry i zabawy interakcyjne dla dzieci*, Kielce 1999.
- Wójcik E., *Raz, dwa, trzy Baba – Jaga patrzy*, Warszawa 2003.

