

## SCENARIUSZ WARSZTATÓW

**Tytuł:** Szanuję ciebie i siebie. Kształtowanie postawy opartej na wzajemnym szacunku.

**Autor i osoba prowadząca warsztaty:** Ewelina Świrydiuk, psycholog szkolny

**Czas trwania:** 45 minut

**Grupa odbiorców:** uczniowie klas 5, 6 i 7

**Cele zajęć:**

Po zajęciach uczeń:

- potrafi wyjaśnić, czym jest szacunek i empatia,
- potrafi wskazać zachowania świadczące o szacunku do drugiej osoby,
- umie zachować się empatycznie wobec bliskich mu osób oraz koleżanek i kolegów,
- wykazuje postawę współdziałania wobec innych uczniów,
- jest świadomy praw i wolności każdego człowieka (wie, że jego prawa i wolności kończą się tam, gdzie zaczynają się prawa i wolności drugiego człowieka).

**Metody i formy pracy:**

- dyskusja
- burza mózgów
- praca indywidualna
- wywiad
- metoda pokazowa

**Pomoce:**

- 20-30 metrów mocnego sznurka, włóczki

**Przebieg warsztatów:**

Przed zajęciami należy przygotować salę. Zajęcia prowadzimy metoda warsztatową w kręgu.

### 1. Wstęp: dyskusja

Przedstawienie tematu i celu zajęć, jakim jest zachęcenie uczniów do refleksji na temat tego, czym jest szacunek i dlaczego jest ważny w życiu.

### 2. Ćwiczenie: Nici naszych relacji

**Czas trwania:** 7 minut

**Pomoce:** kłębek mocnego sznurka, włóczki-około 20-30 metrów.

Uczniowie poproszeni, wstają. Nauczyciel każdemu uczniowi, ale nie po kolei podaje sznurek tworząc pajęczynę. Uczniowie mają za zadanie trzymać sznurek oburącz, ale nie szarpać. Prowadzący informuje, że przejdzie wokół kręgu i dotknie jakąś osobę. Ta osoba ma pociągnąć za sznurek, następnie, ten kto poczuje szarpnięcie również ma pociągnąć dwiema rękoma. Pilnujemy by każdy poczuł pociągnięcie i mógł je odwzajemnić. Jeśli znajdą się uczniowie, którzy nie doświadczyli tego podchodzimy i dotykamy ich. Kończymy ćwiczenie, gdy pajęczyna powiązań rusza się.

**Dyskusja:** prowadzący zaprasza uczniów do dyskusji. Co nam to ćwiczenie pokazało? Jaki jest wniosek z tego ćwiczenia? Co mogły symbolizować te nici?

**Wniosek:** Nici symbolizują nasze działania, które mogą mieć wpływ i często mają na uczucia i zachowanie innych osób. Żyjemy grupach społecznych, oddziałując na siebie. Nasze zachowanie ma wpływ na innych, na relacje z nimi i na nas samych, dlatego dziś porozmawiamy o szacunku i empatii, które nasze zachowanie mogą uczynić lepszym i pomogą budować pozytywne relacje.

**„Tysiące nici łączą nas z innymi ludźmi i wzdłuż tych nici biegną nasze działania, których skutki tą samą drogą do nas wracają.” [Herman Melville]**

### **3. Burza mózgów: Co to jest szacunek?**

**Czas trwania:** 10 minut

**Pomoce:** plansza z definicją szacunku - Załącznik nr 1

**Przebieg:** Zapraszamy uczniów do podawania skojarzeń z pojęciem „szacunek”. Wszystkie pomysły zapisujemy na tablicy. Na tym etapie nie cenzurujemy. Następnie wspólnie próbujemy stworzyć definicję „szacunku”. Zachęcam do tego, aby była to szeroka definicja, określająca zachowanie, postawę człowieka wobec siebie i innych osób. Zwracamy uwagę na to, że postawa szacunku opiera się na założeniu, że siebie postrzegam pozytywnie i inne osoby postrzegam pozytywnie, jako osoby wartościowe, tj. JA ok- TY ok.

### **4. Minwykład - dyskusja**

**Czas trwania:** 5 minut

**Pomoce:** plansza z rozrysowanym oknem- Załącznik nr 2

**Przebieg:** Omawiamy każde okno prezentujące różne postawy wobec ludzi.

- **Ja ok - Ty nie ok** - przekonanie, że jest się lepszym od innych, często może rodzić agresję, oczekiwanie od innych, że się nam podporządkują, że będą spełniać nasze oczekiwania. Utrudnia prawdziwą, uczciwą współpracę.
- **Ja nie ok – Ty ok** - przekonanie, że jest się mniej wartościowym od innych, to inni są lepsi. Postawa taka może powodować uległość wobec innych, rezygnację z własnych potrzeb, rezygnację ze swoich praw, a w konsekwencji rodzić niskie poczucie własnej wartości, smutek, frustrację.
- **Ja nie ok – Ty nie ok** - przekonanie, że ja nie jestem wartościowy i inni też nie zasługują na szacunek. Postawę taką cechuje brak wiary w siebie, koncentrowanie się na wadach swoich i innych. Może ona powodować nieufność do ludzi, podejrzliwość, niechęć do współpracy, konflikty, brak motywacji.
- **Ja ok – Ty ok** – postawa akceptacji i szacunku dla siebie i drugiego człowieka. Osoba tak patrząca na świat akceptuje siebie wiedząc jakie ma umiejętności i mocne strony oraz wady i akceptuje innych z ich zaletami i wadami. Jest gotowa do zawierania znajomości, współpracy. Wie, że jej potrzeby są równie ważne, jak innych osób. Zna swoje prawa.

### **5. Ćwiczenie: Jak okazuję szacunek?**

**Czas trwania:** 10 minut

**Pomoce:** karneciki z zadaniem – Załącznik nr 3

**Przebieg:** Zapraszamy uczniów do ćwiczenia, w którym każdy uczeń po kolei będzie losował jeden karnecik i w zależności, co wylosował będzie miał za zadanie powiedzieć, jak okazuje szacunek we wskazanej relacji. Po wypowiedzi karnecik wraca do puli losowanych zadań.

### **6. Zakończenie:**

**Rundka kończąca zajęcia:** „Co zabieram dla siebie z dzisiejszych zajęć?”

## SZACUNEK DO SIEBIE I INNYCH

- oznacza, że dobrze czuję się sam ze sobą,
- to wiedza, że jestem kimś wartościowym i niepowtarzalnym,
- to wiedza, że inni ludzie także są wartościowi i niepowtarzalni,
- to uznanie, że inni mają swoje uczucia, prawa, godność, których świadomie nie naruszam,
- to dbanie o siebie, zaspokajanie swoich ważnych potrzeb, docenianie siebie,
- to świadomość, że inni mają prawo dbać o siebie i swoje potrzeby,
- to kulturalne traktowanie innych ludzi,
- to nie robienie nikomu celowo krzywdy,
- to uważne słuchanie innych,
- to mówienie prawdy i dotrzymanie danego słowa,
- to tolerancja dla innych mimo, że różnimy się pod względem wyglądu, zainteresowań, uzdolnień, zamożności, tego, jakiej muzyki słuchamy, jakie nosimy ubrania, jaką religię wyznajemy,
- to prawo do obrony swoich granic i wartości.

- Załącznik nr 2

1. JAK OKAZUJĘ SZACUNEK W DOMU?

2. JAK OKAZUJĘ SZACUNEK KOLEGOM?

3. JAK OKAZUJĘ SZACUNEK KOLEŻANKOM?

4. JAK OKAZUJĘ SZACUNEK  
BYŁEJ DZIEWCZYNIE/BYŁEMU CHŁOPAKOWI?

5. JAK OKAZUJĘ SZACUNEK OSOBIE, Z KTÓRĄ SIĘ POKŁÓCIŁEM?

6. JAK OKAZUJĘ SZACUNEK NAUCZYCIELOM?

7. W JAKI SPOSÓB OKAZUJĘ SZACUNEK SOBIE?

8. W JAKI SPOSÓB OKAZUJĘ SZACUNEK BABCI, DZIEDKOWI?

- Załącznik nr 3

<p>JA OK TY NIE OK</p>	<p>JA NIE OK TY OK</p>
<p>JA OK TY OK</p>	<p>JA NIE OK TY NIE OK</p>