

## I lekcja po powrocie do szkoły (pandemia koronawirusa) - scenariusz zajęć

### Cel zajęć:

- sprawdzenie nastrojów/atmosfery w klasie
- omówienie sytuacji w kraju
- przedstawienie nowych zasad funkcjonowania w szkole
- przedstawienie wymagań
- rozwijanie umiejętności formułowania problemów i szukania rozwiązań
- zachęcenie do szukania pomocy w sytuacjach trudnych dla siebie i innych
- integracja klasy po dłuższym niewidzeniu siebie na wzajem

Czas trwania zajęć: 90 minut (kolejne ćwiczenia można przeprowadzać osobno).

Grupa: zajęcia przeznaczone są dla dzieci i młodzieży od 12 do 18 roku życia.

Miejsce: klasa szkolna, świetlica, sala szkoleniowa itp. – tak by uczestnicy zajęć czuli się swobodnie.

Zajęcia można prowadzić zarówno w pomieszczeniach, jak i na wolnym powietrzu.

Wymagany sprzęt: tablica/flipchart (opcjonalnie).

Prowadzący: psycholog lub pedagog, wychowawca klasy, nauczyciel.

Formy zajęć/metody pracy: burza mózgów, praca w grupach, dyskusja, zabawa, miniwykład.

### 1. “Rundka początkowa”

Prowadzący zachęca, aby każdy uczestnik powiedział 2 zdania o tym: jak się ma obecnie, po powrocie do szkoły, jak się miał podczas kwarantanny i z jakim nastawieniem podchodzi do zajęć. Można użyć kart “Dixit” lub innych pomocnych w opisanie swojego samopoczucia.

Informuje również uczestników, że mogą się odnosić do słów innych. W trakcie wypowiedzi uczniów, prowadzący może skomentować to, co powiedział dany uczeń, odnieść się do tego.

Prowadzący dziękuje każdemu uczniowi za wypowiedź.

## 2. Mini wykład prowadzącego o obecnej sytuacji w kraju

Na podstawie danych ze strony rządowej

<https://www.gov.pl/web/koronawirus/nowa-normalnosc-etapy>

prowadzący przedstawia najnowsze zalecenia i dalsze etapy “powrotu do normalności”.

Na koniec prowadzący pyta uczestników, jak się z tym mają, czy mają jakieś pytania/wątpliwości.

## 3. Prezentacja nowych zasad funkcjonowania w szkole i wymagań po powrocie.

- Zaprezentowanie jak obecnie wyglądają zasady funkcjonowania w szkole, najlepiej w formie prezentacji, aby było to jasne i przejrzyste.
- Określenie konsekwencji grożących za nie przestrzeganie zasad.
- Omówienie wymagań wobec uczniów po powrocie.
- Odpowiedzi na pytania uczniów.

## 4. Ćwiczenie: Szukanie rozwiązań

Prowadzący dzieli uczniów na cztery grupy. Każda losuje opis trudnej sytuacji. Zadaniem każdej grupy jest stworzenie co najmniej 3 propozycji rozwiązania trudnej sytuacji (ale nie więcej niż 5 – ze względu na ograniczenia czasowe). Następnie uczniowie wybierają w grupach najlepszą z propozycji. Pomocne w tym może być przytaczanie argumentów za i przeciw każdej propozycji. Na koniec wszystkie grupy prezentują na forum trudną sytuację oraz wybraną propozycję jej rozwiązania.

W podsumowaniu ćwiczenia prowadzący podkreśla, że poradnictwo nie jest dawaniem gotowych rozwiązań. Ważne jest również to, by zwrócić uwagę uczniów na fakt, że pomocy i wsparcia w trudnych sytuacjach warto szukać u dorosłych osób (rodzice, psycholog czy pedagog szkolny, nauczyciele, konsultanci Telefonu 116 111

## 5. Ćwiczenie: Burza mózgów: Telefon Zaufania

Odnosząc się do jednego z rozwiązań wypracowanych w poprzednim ćwiczeniu (lub informacji przekazanej w jego podsumowaniu), prowadzący zachęca uczniów do dzielenia się skojarzeniami dotyczącymi telefonu zaufania.

Następnie zbiera wszystkie pomysły uczniów i zapisuje je na tablicy lub flipcharcie. Ważne, by podkreślał, że warto dzielić się wszystkimi skojarzeniami i że w ćwiczeniu nie ma złych odpowiedzi.

Przykładowe skojarzenia: *anonimowy, problemy, pomoc, rozmowa, kłopoty, złość, nieśmiałość, kłótnie, robienie żartów, pytania, całodobowy itp.* Jeśli uczniowie mają niewiele skojarzeń dotyczących telefonu zaufania, prowadzący może zadawać dodatkowe pytania: *W jakich sytuacjach można zadzwonić do telefonu zaufania? Jak działa telefon zaufania, czy ma jakieś zasady? W jaki sposób dzięki telefonowi zaufania można uzyskać pomoc? W podsumowaniu prowadzący może zwrócić uczniom uwagę, że wśród skojarzeń dotyczących telefonu zaufania pojawiły się: nazwy problemów, z którymi można zwracać się do telefonu zaufania: kłopoty, złość, nieśmiałość, pytania, kłótnie itp.; wyobrażenia na temat zasad jego funkcjonowania: anonimowy, całodobowy, rozmowa itp.; formy pomocy, które można uzyskać przez telefon: pomoc, odpowiedzi na pytania, wsparcie itp.*

## 6. Podsumowanie zajęć

Prowadzący może przypomnieć uczniom to, czego dowiedzieli się w trakcie zajęć lub zachęcić ich do podzielenia się swoimi wrażeniami i spostrzeżeniami dotyczącymi zajęć i zdobytych informacji.

Na koniec prowadzący przypomina adres strony internetowej: [www.116111.pl](http://www.116111.pl), a numer darmowego Telefonu Zaufania dla Dzieci i młodzieży, gdzie razem z konsultantem można zastanowić się nad najlepszym wyjściem z trudnej sytuacji czy rozwiązaniem kłopotów.

Prowadzący informuje uczniów, gdzie w szkole dyżuruje psycholog i/lub pedagog, w jakich godzinach i jak można się z nim skontaktować. Przypomina również o sposobie kontaktu z nim samym (wychowawca).

Zachęcamy do wykorzystania podczas zajęć filmików przybliżających działanie Telefonu 116 111!

Filmik dla młodszych uczestników: <https://www.youtube.com/watch?v=IW9jaIaWI8>

Filmik dla starszych uczestników: <https://www.youtube.com/watch?v=GrvaY1RbSYk>

ZAŁĄCZNIKI Do skserowania lub pobrania ze strony [www.116111.pl/pakiety](http://www.116111.pl/pakiety)

Autor: Michalina Kulczykowska ([michalina.kulczykowska@fdds.pl](mailto:michalina.kulczykowska@fdds.pl))

na podstawie scenariusza: Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111 Fundacji Dajemy Dzieciom Się

[https://www.edukacja.fdds.pl/?option=com\\_szkolenia&optrs=9&fnd=&grupa=0&offset=1&sort=1&szkolenie=16048&tekst=116111&criteria=&blotem=](https://www.edukacja.fdds.pl/?option=com_szkolenia&optrs=9&fnd=&grupa=0&offset=1&sort=1&szkolenie=16048&tekst=116111&criteria=&blotem=)

## Załącznik nr 1 ĆWICZENIE: GŁUCHY TELEFON

*Dzień dobry. Ostatnio nie radzę sobie w szkole. Nie mam siły się uczyć, nie mogę się na niczym skupić... Ciągłe myślę o rodzicach. Oni cały czas się kłócą. Dwa tygodnie temu ojciec się wyprowadził. Krzyczał, że chce rozwodu. Jak on tak może mówić? Nienawidzę go! Zastanawiam się, jak pomóc mamie i jak wytłumaczyć to młodszym siostronom i bratu...*

## Załącznik nr 2 ĆWICZENIE: SZUKANIE ROZWIĄZAŃ

*Mam doła. Nie wiem, co robić. Tydzień temu rzucił mnie chłopak. Byliśmy ze sobą prawie dwa lata. Ostatnio pisał z jakąś dziewczyną, a potem powiedział, że już mnie nie kocha. Mam dość. Ciągłe płaczę. Nie mogę sobie z tym poradzić... przychodzą mi do głowy różne myśli... nie wiem, co robić dalej...*

*Mam problem z rodzicami. Na nic mi nie pozwalają. Ja tylko chciałabym czasem po szkole spotkać się ze zna-jomymi, oderwać od problemów. Ale moi rodzice w ogóle mnie nie rozumieją. Chcą, żebym po szkole wracała do domu i zajmowała się tylko nauką. Sprawdzają, o której kończę lekcje w szkole i dzwonią jeśli, za długo nie ma mnie w domu. Ciągłe się o to kłócimy. Czuję, że przez nich nie mam normalnego życia ani znajomych. Gdy koleżanki zapraszają mnie po lekcjach na pizzę, muszę się wykręcać i zmyślać, dlaczego nie mogę iść. Głupio mi się przyznać, że rodzice tak mnie kontrolują. Pomóżcie.*

*Od pewnego czasu dzieje się ze mną coś dziwnego. Jak jestem w szkole, to niby wszystko jest jak dawniej. Gadam z koleżankami, staram się uśmiechać i udawać, że u mnie wszystko dobrze. Ale tak naprawdę na nic nie mam ochoty, nic mnie nie cieszy. Po szkole zamykam się w swoim pokoju, godzinami leżę na łóżku i słucham muzyki. Nie chce mi się uczyć ani nawet wyjść na dwór. Kiedyś uwielbiałam jeździć na rowerze. Często ze znajomymi wybieraliśmy się na wycieczki. Teraz nie mam na to ochoty. Mama czasem pyta, czy u mnie wszystko w porządku. Zawsze mówię, że tak. Nie wiem, co miałabym jej powiedzieć, że mi smutno i nic mnie nie cieszy? Coś chyba ze mną jest nie tak...*

*W tym roku poszedłem do nowej szkoły. Jest zupełnie inaczej niż w poprzedniej. Tam miałem wielu kolegów, z którymi się trzymałem. Teraz najchętniej przestałbym chodzić do szkoły. Nikt mnie nie lubi, nie mam z kim porozmawiać, na przerwach siedzę sam. W klasie jest kilku chłopaków, którzy się na mnie uwzięli. Nie wiem, o co im chodzi. Ciągłe mnie dręczą, wyzywają, zabierają moje rzeczy. Wychowawca zwrócił im raz uwagę, ale to nic nie dało. Co mam zrobić...*