

PAKIET MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH

do kształcenia na odległość dla nauczycieli
wychowawców i doradców zawodowych

Projekt „Wsparcie placówek doskonalenia nauczycieli i bibliotek pedagogicznych w realizacji zadań związanych z przygotowaniem i wsparciem nauczycieli w prowadzeniu kształcenia na odległość”

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego
Materiał opracowany w ramach grantu przez Rewers sp. z o.o.

Scenariusz 1 z 5

SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA: uczniów klasy VIII szkoły podstawowej.

PROWADZONYCH PRZEZ: nauczyciela wychowawcę/doradcę zawodowego.

TEMAT: Poznać siebie – zrozumieć innych.

CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE:

- uczeń zna najważniejsze kompetencje miękkie oraz identyfikuje własne kompetencje miękkie – zarówno te, które są jego mocną stroną jak i te, które chciałby rozwijać.

TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE:

- uczeń wie, czym są kompetencje; potrafi rozróżnić kompetencje miękkie i twarde,
- uczeń rozumie rolę kompetencji miękkich w codziennym życiu,
- uczeń potrafi zdiagnozować kompetencje miękkie, które są jego silną stroną i te, które sprawiają mu trudność.

METODY PRACY:

- samodzielnego uczenia się (poszukująca),
- oglądowa,
- praktycznego działania (aktywizująca).

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- karty metaforyczne,
- prezentacja multimedialna,
- gry i quizy na Wordwall,
- Pistacja TV,
- generator kart postaci,
- artykuł,
- karty kompetencji miękkich,
- wirtualne tablice: Jamboard, Padlet.

PRZEWIDYWANY CZAS:

45 minut

PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Część 1.

Nauczyciel wita uczniów, sprawdza obecności.

Część 2.

Ćwiczenie wprowadzające – fotoekspresja. Nauczyciel przesyła uczniom na czacie link do [kart metaforycznych online](https://kartmetaforycznych.online) [f-v.pl, dostęp: 16.06.22].

Można stworzyć także swój bank kart ze stron z darmowymi zdjęciami, np.: [Pixabay](https://pixabay.com) [pixabay.com, dostęp: 16.06.22] czy [Pexels](https://pexels.com) [pexels.com, dostęp: 16.06.22].

Uczniowie przeglądają obrazy i wybierają taki, który najlepiej ich dziś opisuje. Następnie klikają prawym klawiszem myszki i pobierają zdjęcie.

Nauczyciel udostępnia uczniom utworzoną przez siebie wcześniej wirtualną tablicę (na przykład na stronie padlet.com). Uczniowie zamieszczają tam swoje zdjęcia, podpisując się imieniem i pierwszą literą nazwiska. Obok zdjęcia wyjaśniają jednym, dwoma zdaniami, dlaczego to zdjęcie najlepiej ich dziś opisuje.

Nauczyciel dziękuje uczniom za podzielenie się informacjami o swoich uczuciach. Zbiera informacje i podsumowuje. Podkreśla, że wszystkie emocje, które mamy w sobie, są ważne – jedne są przyjemne, inne nieprzyjemne. Ale każde nam coś komunikują. Ważne, by je zauważać i nazywać. Nauczyciel podkreśla też fakt, że emocje mają charakter tymczasowy i nie trwają wiecznie.

Nauczyciel zaznacza także, że akceptuje i szanuje wszystkie uczucia, z którymi pojawili się dziś uczniowie.

Część 3.

Nauczyciel rozpoczyna dyskusję na temat kompetencji miękkich:

- Czym są kompetencje miękkie?
- Czy znacie jakieś przykłady kompetencji miękkich?
- Czy rodzą się z nimi, czy też je kształtujemy?
- Jak możemy kształtować kompetencje miękkie?
- Dlaczego powinniśmy je kształtować?
- Czy świadomość swoich emocji (nawiązanie do ćwiczenia na początku zajęć) może nam się przydać do kształtowania swoich kompetencji?

Nauczyciel podkreśla, rolę kompetencji miękkich oraz ich znaczenie. Zwraca uwagę uczniów, że są one, obok kompetencji krytycznego myślenia i kompetencji cyfrowych, jednymi z ważniejszych kompetencji w zmieniającym się, różnorodnym świecie, zwanym także światem VUCA¹. Są to kompetencje przyszłości.

Część 4.

Nauczyciel wyświetla uczniom listę przykładowych kompetencji miękkich i twardych. Pyta uczniów, czym różnią się one od siebie. Przykładowe kompetencje miękkie i twarde można znaleźć pod poniższymi linkami:

- [kompetencje miękkie i twarde I](#) [interviewme.pl, dostęp: 16.06.22]
- [kompetencje miękkie i twarde II](#) [zsg.pila.pl, dostęp: 16.06.22]

Część 5.

Uczniowie wykonują ćwiczenie: [Mapa Karier – karty kompetencji miękkich](#) [pistacja.tv, dostęp: 16.06.22]. Przyporządkowują poszczególnym kompetencjom miękkim opis.

Jeśli lekcja odbywa się stacjonarnie, można skorzystać z [kart pracy](#) [mapakarier.org, dostęp: 16.06.22]. Należy je wydrukować i pociąć, tak by uczniowie mogli pracować w grupach.

Część 6.

Po skończonym ćwiczeniu każdy uczeń wybiera trzy kompetencje miękkie, które chciałby kształtować (które sprawiają mu trudność).

Nauczyciel udostępnia uczniom stworzoną wcześniej przez siebie wirtualną tablicę (na przykład na stronie [jamboard.google.com](#)) i przesyła link do niej na czacie.

Uczniowie wypisują na karteczkach (panel po lewej stronie, opcja czwarta od góry: Notatka) kompetencje (po jednej na karteczce), które chcieliby kształtować u siebie.

Po pojawieniu się wszystkich karteczek nauczyciel z uczniami porządkują je, a następnie szukają po 3-4 pomysły, w jaki sposób można je kształtować.

¹ „Termin VUCA został wymyślony przez amerykańską armię, by opisywać specyfikę rzeczywistości podczas wojny. Żołnierze mają wyznaczone cele, ale nie mogą planować długofalowo. Nie są w stanie przewidzieć, co się wydarzy. Ważne jest, żeby umieli wnikliwie obserwować bieżącą sytuację i reagować na nią. VUCA to świat zmienności, niepewności, złożoności i niejednoznaczności. Od kilku lat to określenie funkcjonuje również w biznesie i w obszarze rozwoju osobistego”. Kucharczyk-Capiga J., <https://www.pwc.pl/pl/artykuly/2019/czlowiek-w-swiecie-VUCA.html> [dostęp: 16.06.22].

Nauczyciel, korzystając z [prezentacji multimedialnej](#) [zsg.pila.pl, dostęp: 16.06.22], omawia i rozwija pojawiające się pomysły (od slajdu nr 39).

Nauczyciel wraca do tematu lekcji i zadaje następujące pytania:

- Dlaczego musimy poznać siebie, by zrozumieć innych?
- Jak takie spotkania, jak dzisiejsze, mogą pomóc nam poznać siebie?
- Kiedy wiedza o kompetencjach może nam się przydać?
- Co dziś w sobie nazwałeś/nazwałaś? Czego się o sobie dowiedziałeś/dowiedziałaś?

Praca domowa:

Zadaniem uczniów jest stworzenie za pomocą [generatora kart postaci](#) [magiaimiecz.eu, dostęp: 16.06.22] karty swojej postaci (siebie). Muszą wgrać swoje zdjęcie (mogą również stworzyć swój awatar kreskówkowy za pomocą aplikacji ToonArt²), a następnie w opcjach zdolności wypisać te kompetencje miękkie i twarde, które określają jako swoją mocną stronę.

Wykonaną kartę uczniowie dodają wirtualnej tablicy (nauczyciel udostępnia link do Padletu).

Nauczyciel dziękuje uczniom za aktywność i zaangażowanie.

EWALUACJA ZAJĘĆ:

Jako podsumowanie zajęć uczniowie wykonują zadania:

- [Ćwiczenie 1](#) [wordwall.net, dostęp: 16.06.22]
- [Ćwiczenie 2](#) [wordwall.net, dostęp: 16.06.22]

NETOGRAFIA:

<http://magiaimiecz.eu/generator-kart/>

<https://f-v.pl/karty/>

https://h5p.pistacja.tv/wp-admin/admin-ajax.php?action=h5p_embed&id=382

https://interviewme.pl/blog/umiejetnosci-miekkie-i-twarde?utm_source=google&utm_medium=&utm_campaign=16719699561&utm_term=&network=x&device=c&adposition=&adgroupid=&placement=&utm_source=google&utm_medium=&utm_campaign=16719699561&utm_term=&network=x&device=c&

² Aplikacja do pobrania w [play.google.com](#) oraz [apps.apple.com](#) [dostęp: 16.06.22].

[adposition=&adgroupid=&placement=&gclid=CjwKCAjwqauVBhBGEiwAXOepkXVgyHnteigeCuoM8f3Nf770rO6ZuD82FS_C0tvnE0lmMfXAGlecNRoCGyMQAvD_BwE](https://www.google.com/adposition=&adgroupid=&placement=&gclid=CjwKCAjwqauVBhBGEiwAXOepkXVgyHnteigeCuoM8f3Nf770rO6ZuD82FS_C0tvnE0lmMfXAGlecNRoCGyMQAvD_BwE)
https://mapakarier.org/assets/ideas/downloads/Karty_kompetencji_miekkich_a5_Map_a_Karier.pdf
<https://wordwall.net/resource/11255478/podstawy-przedsi%c4%99biorczo%c5%9bci/kompetencje-mi%c4%99kkie-i-twarde>
<https://wordwall.net/resource/13056623/doradztwo-zawodowe/kompetencje-mi%c4%99kkie-i-twarde>
<https://www.pwc.pl/pl/artykuly/2019/czlowiek-w-swiecie-VUCA.html>

Scenariusz 2 z 5

SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA: uczniów klasy VIII szkoły podstawowej.

PROWADZONYCH PRZEZ: nauczyciela wychowawcę/doradcę zawodowego.

TEMAT: Akcja – integracja!

CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE:

- uczeń integruje się z kolegami i koleżankami z klasy.

TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE:

- uczeń zwiększa swoją wiedzę na temat kolegów i koleżanek z klasy,
- uczniowie zacieśniają współpracę w zespole klasowym,
- uczniowie odczuwają poprawę atmosfery klasowej poprzez udział w zabawie online,
- uczeń nieśmiały i wycofany aktywnie bierze udział w lekcji.

METODY PRACY:

- samodzielnego uczenia się (poszukująca),
- oglądowa,
- praktycznego działania (aktywizująca).

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- film edukacyjny na Youtube
- wirtualne tablice: Padlet, Scrumblr
- kości opowieści
- Wordwall
- Kahoot
- Learning Apss
- Quizzizz

PRZEWIDYWANY CZAS:

45 minut

PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Część 1.

Nauczyciel wita uczniów, sprawdza obecności.

Część 2.

Nauczyciel wprowadza uczniów w lekcję, pytając:

- Czym jest integracja? Czy jest ona istotna?
- Kto powinien się integrować?
- Na co może wpływać integracja?

Nauczyciel zaprasza do obejrzenia filmu [„Dlaczego firmy organizują szkolenia?”](#) [youtube.com, dostęp: 16.06.22].

Następnie pyta uczniów, w jaki sposób ich klasa mogłaby się lepiej zintegrować? Prosi, aby uczniowie zapisali swoje odpowiedzi na [tablicy](#) [scrumblr.ca, dostęp: 16.06.22].

Nauczyciel dziękuje za propozycje i je omawia. Jeśli jest taka możliwość, to niektóre z pomysłów uczniów realizuje na najbliższych lekcjach wychowawczych.

Część 3.

Nauczyciel przesyła link na czacie do [kości opowieści](#) [davebirss.com, dostęp: 16.06.22], a następnie zaprasza uczniów do pracy w pokojach. Uczniowie pracują w grupach. Każda z grup losuje jeden zestaw kości, a następnie układa swoją opowieść. Nauczyciel podkreśla, że mile widziana jest kreatywność i poczucie humoru.

Uczniowie pracują w pokojach przez 10 minut, a następnie wracają na kanał ogólny. Przedstawiciel grupy udostępnia ekran i pokazuje wylosowany zestaw kości. Chętne osoby opowiadają wymyśloną historię.

Nauczyciel dziękuje za udział w ćwiczeniu i zadaje pytania:

- Jak wam się podobało ćwiczenie?
- Co zauważyliście podczas pracy?
- Czy ktoś dostrzegł jakąś cechę kolegi/koleżanki o której wcześniej nie wiedział?

Część 4.

Nauczyciel dzieli klasę na 4-5 zespołów. Każda grupa ma za zadanie stworzyć na dowolnej platformie – [Wordwall](#), [Quizziz](#), [Kahoot](#), [Learning Apps](#) quiz wiedzy o członkach zespołu, który następnie udostępni innym grupom na forum. Liczba pytań w quizie dowolna. Czas pracy w pokojach – 15 minut.

Część 5.

Praca domowa:

Nauczyciel prosi o wymyślenie zabawy integracyjnej, którą uczeń chciałby przetestować w klasie po powrocie do nauki stacjonarnej. Nauczyciel prosi o umieszczenie pomysłów na udostępnionym uczniom [Padlecie](#).

EWALUACJA ZAJĘĆ:

Jako podsumowanie zajęć uczniowie kręcą [kołem fortuny](#) [wordwall.net, dostęp: 16.06.22] i odpowiadają na pytania.

Nauczyciel może też stworzyć własne koło fortuny na platformie [Wordwall](#) zawierające inne pytania, np.

- Co najbardziej cenisz u przyjaciół?
- Jaką postacią z bajki mógłbyś być?
- Jaki dźwięk lubisz?
- Jakiego dźwięku nie znosisz?
- Jeśli niebo istnieje, co chciałbyś usłyszeć po przekroczeniu jego bram?
- Twoje ulubione słowo.
- Słowo, którego nie znosisz.
- Zawód, którego nie chciałbyś wykonywać.
- Kogo podobiznę umieściłbyś na banknocie?
- Co cię zniechęca?
- Co cię nakręca?

NETOGRAFIA:

<http://scrumblr.ca/>

<https://davebirss.com/storydice/9dice.html>

<https://wordwall.net/resource/27823354/integracja>

<https://www.youtube.com/watch?v=o9GAUgDPOpl>

Scenariusz 3 z 5

SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA: uczniów klasy VIII szkoły podstawowej.

PROWADZONYCH PRZEZ: nauczyciela wychowawcę/doradcę zawodowego.

TEMAT: Czuję, że się już mniej stresuję!

CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE:

- uczeń zna pojęcie stresu i potrafi zastosować wybrane techniki relaksacyjne.

TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE:

- uczeń wie, co to jest eustres i dystres,
- uczeń potrafi wymienić przyczyny stresu,
- uczeń rozumie, jakie skutki w organizmie może wywołać stres,
- uczeń zna sposoby radzenia sobie ze stresem.

METODY PRACY:

- samodzielnego uczenia się (poszukująca),
- oglądowa,
- asymilacji wiedzy: pogadanka, wykład,
- praktycznego działania (aktywizująca).

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- filmy edukacyjne na Youtube,
- aplikacja „Sekretne drzwi”,
- Mentimeter,
- Jamboard,
- quiz na Learning Apps,
- aplikacja Pixel Thoughts
- aplikacja Calm
- aplikacja A Soft Murmur

PRZEWIDYWANY CZAS:

45 minut

PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Część 1.

Nauczyciel wita uczniów, sprawdza obecności.

Część 2.

Nauczyciel wysłał [link](https://secretdoor.notepadwebdevelopment.com) [secretdoor.notepadwebdevelopment.com, dostęp: 16.06.22] na czacie i prosi, aby uczniowie otworzyli sekretne drzwi i obejrzelili miejsce, które się za nimi znajduje i zastanowili się, jak się w nim czują (widok 360 stopni).

Chętni uczniowie dzielą się swoimi refleksami. Nauczyciel zadaje pytania:

- Jak się czujecie w tym miejscu?
- Dlaczego tak się czujecie?

Osoby, które znalazły się w miejscu, w którym czują się niekomfortowo, proszone są o poszukanie innej przestrzeni (poprzez kliknięcie guzika po lewej stronie: „Take me somewhere else”).

- Czego potrzebowaliście, by poczuć się lepiej?

Podsumowanie ćwiczenia:

- W jaki sposób otoczenie wpływa na nasze samopoczucie?
- Czy otoczenie może relaksować, odstresować?
- W jakich miejscach lubicie „ładować baterie”, nabierać sił?

Nauczyciel pyta uczniów o temat dzisiejszego spotkania. Uczniowie zgadują.

Część 3.

Nauczyciel informuje o temacie lekcji.

Burza mózgów dotycząca tego, czym jest stres.

Uczniowie zapisują swoje pomysły w postaci [chmury wyrazowej](https://mentimeter.com) [mentimeter.com, dostęp: 16.06.22].

Nauczyciel udostępnia ekran i pokazuje zebrane odpowiedzi oraz je komentuje.

Część 4.

Nauczyciel wyświetla jeden z filmów:

- [„Stres – wróg czy przyjaciel”](https://youtube.com) [youtube.com, dostęp: 16.06.22]

- [„Co to jest stres i jak sobie z nim radzić?”](#) [youtube.com, dostęp: 16.06.22]

Po obejrzeniu filmu przez uczniów nauczyciel zadaje pytania:

- Czym jest stres?
- Czy stres może być pozytywny?
- Czym jest eustres i dystres?

Część 4.

Co nas stresuje?

Nauczyciel udostępnia wcześniej przygotowaną wirtualną tablicę (na przykład na stronie jamboard.google.com). Uczniowie wypisują sytuacje, które są dla nich stresujące. Nauczyciel zaznacza, że każdy z nas indywidualnie reaguje na stres i każdego z nas mogą stresować inne rzeczy. Nauczyciel przybliżył pojęcie osoby wysoko wrażliwej (aby przygotować się do zajęć, można skorzystać z publikacji Ośrodka Rozwoju Edukacji³).

Część 5.

Jak się objawia stres? Swobodne wypowiedzi uczniów.

Nauczyciel wysyła na czacie [link](#) [learningapps.org, dostęp: 16.06.22]. Uczniowie porządkują objawy stresu – poznawcze, emocjonalne (behawioralne), z ciała (napięcia).

Część 6.

Jak poradzić sobie ze stresem? Swobodne wypowiedzi uczniów.

Nauczyciel zaprasza uczniów do ćwiczenia. Wysyła dwa linki i prosi:

- prosi, aby najpierw w tle każdy uruchomił wybrany [relaksujący dźwięk](#) [asoftmurmur.com, dostęp: 16.06.22]
- następnie prosi o uruchomienie [drugiego linku](#) [calm.com, dostęp: 16.06.22]

Zadaniem uczniów jest zrównanie swoich oddechów z powiększaniem (wdech) i pomniejszaniem się kuli (wydech). Uczniowie wykonują ćwiczenie przez kilka minut.

³ Baryłka-Matejczuk M., [Wspieranie rozwoju dzieci wysoko wrażliwych](#), Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2021 [ore.edu.pl, dostęp 16.06.22].

Następnie dzielą się refleksami. Nauczyciel uzupełnia wiedzę uczniów o roli oddechu w relaksacji.

Nauczyciel wysyła link do kolejnego [ćwiczenia](#) [pixelthoughts.co, dostęp: 16.06.22] i prosi, aby uczniowie mieli włączony dźwięk i wsłuchiwali się w muzykę, a następnie w pojawiające się pole wpisali coś, czym się martwią, coś co ich stresuje. Po wykonaniu tych czynności uczniowie oddają się 60-sekundowej medytacji i przyglądają się tej frapującej myśli.

Nauczyciel prosi uczniów o refleksję po ćwiczeniu.

Prowadzący na koniec zajęć podkreśla, że każdy z nas jest inny i każdy powinien sam zdecydować, co jest dla niego korzystne w walce ze stresem. Każdy z nas powinien stworzyć swój katalog antystresowy. Nauczyciel podkreśla rolę ruchu, kontaktu z naturą, muzykoterapii. Zwraca uwagę, że hobby także może być czymś, co pozwoli nam się zrelaksować i usunąć napięcia. Przypomina także o roli przyjaciół i rozmowy w walce ze stresem. Podkreśla także, że w sytuacji, gdy nie możemy poradzić sobie ze stresem sami, możemy liczyć na specjalistów – psychologów, nauczycieli wychowawców, masażystów-rehabilitantów.

Na koniec zajęć nauczyciel pyta uczniów o pojęcie mindfulness⁴. Jeśli uczniowie go nie znają, objaśnia je. Zaprasza, aby chętni uczniowie w ramach pracy domowej wykonali ćwiczenie „Skanowanie ciała”:

- [Skanowanie ciała](#) [youtube.com, dostęp: 16.06.22]
- [Medytacja mindfulness](#) [youtube.com, dostęp: 16.06.22]
- [Jak efektywnie odpocząć od nauki?](#) [youtube.com, dostęp: 16.06.22]

EWALUACJA ZAJĘĆ:

Na podsumowanie zajęć uczniowie wykonują test na platformie [Wordwall](#) [wordwall.net, dostęp: 16.06.22]

NETOGRAFIA:

<http://secretdoor.notepadwebdevelopment.com/>

<https://asoftmurmur.com/>

⁴ „Mindfulness to uważność, czyli zwracanie uwagi na pojawiające się doznania, emocje i myśli bez ich oceniania”. Rokicka-Żuk A., [Czym jest mindfulness, czyli uważność?](#), [stronazdrowia.pl, dostęp: 16.06.22].

<https://learningapps.org/view6965113>

<https://stronazdrowia.pl/czym-jest-mindfulness-czyli-uwaznosc-korzysci-zdrowotne-treningu-uwaznosc-polecane-cwiczenia-i-zasady-medytacji-dla-doroslych/ar/c14-15493480>

<https://wordwall.net/resource/2625725/stres>

<https://www.calm.com/breathe>

<https://www.ore.edu.pl/2022/06/wspieranie-rozwoju-dzieci-wysoko-wrazliwych-dww/>

<https://www.pixelthoughts.co/>

<https://www.youtube.com/watch?v=1e1Hv1kDt4g>

<https://www.youtube.com/watch?v=7Tg81LhIFTU&t=15s>

https://www.youtube.com/watch?v=A-KEdgT_7dQ

<https://www.youtube.com/watch?v=kv-9dT8XOE>

<https://www.youtube.com/watch?v=nsxtVAAsq2A>

Scenariusz 4 z 5

SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA: uczniów klasy VIII szkoły podstawowej.

PROWADZONYCH PRZEZ: nauczyciela wychowawcę/doradcę zawodowego.

TEMAT: Jak wzmacniać pewność siebie i budować wewnętrzną siłę?

CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE:

- uczeń wie, czym jest pewność siebie i jak może ją budować.

TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE:

- uczeń wie, czym różni się pewność siebie od zarozumiałości, bycia aroganckim,
- uczeń wie, jakie zachowania/reakcje świadczą o pewności siebie, a jakie o jej braku,
- uczeń zna sposoby budowania pewności siebie.

METODY PRACY:

- samodzielnego uczenia się (poszukująca),
- oglądowa,
- asymilacji wiedzy: pogadanka, wykład,
- praktycznego działania (aktywizująca).

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- karta pracy
- moneta
- wirtualna tablica: Padlet
- Wordwall
- czyste kartki

PRZEWIDYWANY CZAS:

45 minut

PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Część 1.

Nauczyciel wita uczniów, sprawdza obecności.

Część 2.

Nauczyciel prosi uczniów o wykonanie ćwiczenia MOST⁵. Uczniowie są proszeni o wypisanie 3 skojarzeń ze słowem „pewność siebie”, 2 pytań, na które chcieliby poznać odpowiedzi dotyczące pewności siebie oraz stworzenie 1 metafory: pewność siebie jest jak....

Chętni uczniowie dzielą się swoimi wypowiedziami.

Nauczyciel podsumowuje ćwiczenie i opisuje pojęcie pewności siebie np. w ten sposób:

Pewność siebie, to najprościej rzecz ujmując wiara w swoje możliwości i zaufanie do siebie, że sprostamy zadaniu, które jest przed nami. Pewność siebie, to także odwaga do bycia sobą, wiedza o tym w czym jesteśmy dobrzy i pielęgnowanie tego. To akceptowanie tego, jaki jesteś i wyrozumiałość dla siebie, gdy popełniasz błędy. Podstawą pewności siebie jest uważanie siebie za osobę wartościową, nawet gdy nie wszystko ci się udaje. To zachowanie spokoju i opanowania podczas działania. Pewnością siebie zaś nie jest wywyższanie się, przekonanie o byciu lepszym od innych i traktowanie innych „z góry”. Pamiętaj: pewność siebie to nie arogancja. I choć często potocznie mówi się o kimś, że jest „zbyt pewny siebie”, to nie można być zbyt pewnym siebie. Pewność siebie jest dobra i wiąże się z życzliwością i szacunkiem do siebie i do drugiego człowieka. Prawidłowe zrozumienie tego pojęcie pomoże wam skutecznie pracować nad waszą pewnością siebie.

Nauczyciel prosi, aby uczniowie spojrzeli na swoje kartki. Podkreśla:

Jeśli na liście skojarzeń dotyczących pewności siebie znalazły się: arogancja, zarozumiałość, narcyz/narcyzm, egoizm/egoista, wywyższanie się, cwaniakowanie, poniżanie innych, traktowanie kogoś „z góry”, to oznacza, że musicie je wykreślić i zacząć myśleć o pewności siebie jako o czymś wyłącznie pozytywnym. Posiadanie powyższych skojarzeń oznacza, że mieliście w sobie przekonanie, które mogło wam utrudniać bycie pewnym siebie. Bo któż z nas chce być postrzegany jako osoba arogancka czy zarozumiała? Jeśli zaś na waszej liście nie ma takich określeń – gratuluję. Wasze wyobrażenie o pewności siebie jest oparte na właściwych filarach.

⁵ Rutyna w myśleniu krytycznym, za: [Gondek-Błaszczków B., Jak wykorzystuję schematy widocznego myślenia na lekcjach?](#), [edunews.pl, dostęp: 16.06.22]

Nauczyciel przesyła [link](#) [wordwall.net, dostęp: 16.06.22] na czacie i prosi o wykonanie ćwiczenia.

Wybrani uczniowie odczytują na głos ułożone zdania.

Część 3.

Nauczyciel prosi uczniów, by przypomnieli sobie sytuację, gdy byli pewni siebie oraz sytuację, gdy tej pewności im zabrakło. Następnie udostępnia utworzoną przez siebie wcześniej wirtualną tablicę (na przykład na stronie [padlet.com](#)), na której widnieją dwa pytania:

- Jak się zachowywaliście? Co robiliście w sytuacji, w której czuliście się pewni siebie?
- Jak się zachowywaliście? Co robiliście w sytuacji, w której tej pewności siebie wam zabrakło?

Nauczyciel podsumowuje wypowiedzi uczniów.

Część 4.

Nauczyciel przesyła uczniom kartę pracy (Załącznik nr 1-4), na której widnieją różne zachowania i reakcje. Na czerwono należy zaznaczyć te, które świadczą o braku pewności siebie, na zielono te, które jej towarzyszą. Nauczyciel dzieli uczniów na cztery grupy. Uczniowie pracują w pokojach przez 10 minut.

Następnie, po powrocie na kanał ogólny poznają prawidłowe odpowiedzi:

Nieprzyznawanie się do błędów.

Zrzucanie winy na innych.

Nadmierne kontrolowanie innych.

Wrogość, agresja.

Niechęć do brania odpowiedzialności.

Życzliwość.

Chęć pokazania innym, że są gorsi.

Spójność w tym co się robi i myśli.

Odpowiedzialność za wszystko co robi.

Lęk.

Postawa obronna, tłumaczenie się.

Elastyczność.

Umiejętność dostrzegania w innych dobrych rzeczy.

Wspieranie.

Wyznaczanie granic, niezgadzanie się na wszystko.

Zgadzanie się zawsze na to, co proponują inni.

Bierność.

Inicjatywa i działanie.

Nauczyciel omawia odpowiedzi, podając sytuacje z życia codziennego obrazujące powyższe reakcje i zachowania.

Część 5.

Nauczyciel zadaje pytania:

- Czy kiedykolwiek zastanawialiście się, dlaczego ludzie nie są pewni siebie?
- Dlaczego to może być trudne?

Swobodne wypowiedzi uczniów.

Część 6.

Jak kształtować pewność siebie?

Nauczyciel prosi, by uczniowie spojrzeli w ekran i pyta o to, co ma w ręku. Następnie przeprowadza ćwiczenie:

Co widzicie? ... Tak, jest to moneta. Spójrzcie na jej nominał. Jaka jest wartość? 5 zł. Odwróć ją teraz. Jaka jest jej wartość? ... Też 5 zł. Tak samo jest też z ludźmi. Każdy z nas ma dwie strony – tą lepszą – mocne strony, i tą słabszą. Ale nasza wartość jest stale taka sama. Niezależnie od tego, czy coś nam się udało czy nie, czy ktoś zauważył naszą słabość czy nie.

Akceptując swoją dualność, czyli to, że składacie się i z wad, i z zalet i mówiąc sobie: „Taki jaki jestem, jestem ok!”, budujecie poczucie własnej wartości, które nie jest

zależne od opinii innych ludzi. Gdyby zdarzało się wam o tym zapomnieć lub zwątpić w siebie, trzymajcie w kieszeni kurtki czy bluzy monetę i chwytając ją, przypominajcie sobie o ćwiczeniu, w którym jej użyliśmy, by pokazać wam, że wasza wartość jest niezmienna.

Nauczyciel pyta o to, czy uczniowie znają jakieś sposoby budowania pewności siebie. Swobodne odpowiedzi uczniów uzupełniane są przez nauczyciela (świadomość swojej komunikacji niewerbalnej w budowaniu pewności siebie, asertywność a pewność siebie, umiejętność wyznaczania celów).

Część 7.

Nauczyciel zadaje pracę domową:

Wyobraź sobie, że jesteś swoim najlepszym przyjacielem, który ma za zadanie zarekomendować cię w firmie, w której chcesz pracować. Podczas zebrania zespołu masz 2 minuty, by opowiedzieć o sobie (jako twój przyjaciel). Przygotuj samodzielnie swoje wystąpienie. Może ono zaczynać się np. tak: Witajcie, szukamy aktualnie do naszego zespołu człowieka do marketingu/działu sprzedaży. Chciałem wam w związku z tym polecić Krzyśka (twoje imię). Krzysiek (twoje imię) to mój kumpel. Znam go od lat i wiem, że na tym stanowisku byłby świetny. Krzysiek jest osobą z dużym poczuciem humoru. Pamiętam taką sytuację, gdy... .

EWALUACJA ZAJĘĆ:

Uczniowie wykonują [ćwiczenie](#) [wordwall.net, dostęp: 16.06.22]. Mają za zadanie zakręcenie kołem i dokończenie zdania.

Opcjonalnie mogą wykonać ćwiczenie [„Chwałę siebie”](#) [wordwall.net, dostęp: 16.06.22].

NETOGRAFIA:

<https://wordwall.net/resource/14823499/chwal%C4%99-siebie>

<https://wordwall.net/resource/2016541/pochwal-siebie>

<https://wordwall.net/resource/26990356/pewno%C5%9B%C4%87-siebie-u%C5%82%C3%B3%C5%BC-zdania>

ZAŁĄCZNIKI:

- Załącznik nr 1-4

Zaznacz na czerwono te zachowania i reakcje, które wiążą się z brakiem pewności siebie, oraz na zielono te, które jej towarzyszą.

Nieprzyznawanie się do błędów.

Zrzucanie winy na innych.

Nadmierne kontrolowanie innych.

Wrogość, agresja.

Niechęć do brania odpowiedzialności.

Życzliwość.

Chęć pokazania innym, że są gorsi.

Spójność w tym co się robi i myśli.

Odpowiedzialność za wszystko co robi.

Lęk.

Postawa obronna, tłumaczenie się.

Elastyczność.

Umiejętność dostrzegania w innych dobrych rzeczy.

Wspieranie.

Wyznaczanie granic, niezgadzanie się na wszystko.

Zgadzanie się zawsze na to, co proponują inni.

Bierność.

Inicjatywa i działanie.

Rysunek 1. Karta pracy. Opracowanie własne

Scenariusz 5 z 5

SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA: uczniów klasy VIII szkoły podstawowej,

PROWADZONYCH PRZEZ: nauczyciela wychowawcę/doradcę zawodowego.

TEMAT: Dlaczego warto stawiać granice?

CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE:

- kształtowanie kompetencji osobistych i społecznych uczniów w zakresie asertywności.

TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE:

- uczeń zna pojęcie asertywności,
- uczeń wyjaśnia znaczenie asertywności w komunikacji interpersonalnej,
- uczeń wyjaśnia różnicę między zachowaniami agresywnymi, uległymi i asertywnymi oraz podaje skutki tych zachowań,
- uczeń dokonuje samooceny swojej asertywności i zna obszary do pracy własnej.

METODY PRACY:

- samodzielnego uczenia się (poszukująca),
- oglądowa,
- asymilacji wiedzy: pogadanka, wykład,
- praktycznego działania (aktywizująca).

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- mapa myśli w programie Coggle,
- wirtualna tablica: Padlet i Jamboard,
- Zintegrowana Platforma Edukacyjna,
- karta pracy z zasobów Uniwersytetu Dzieci w Klasie,
- prezentacja multimedialna w Genially,
- gry i quizy na platformie Wordwall,
- chmura wyrazowa w programie Mentimeter.

PRZEWIDYWANY CZAS:

45 minut

PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Część 1.

Nauczyciel wita uczniów, sprawdza obecności.

Część 2.

Na początku zajęć uczniowie otrzymują zadanie:

1. Przypomnij sobie sytuację, w której zrobiłeś/zrobiłaś coś, zgodziłeś/zgodziłaś się na coś, czego nie chciałeś/chciałaś zrobić. Jakie emocje ci towarzyszyły? Dlaczego się tak wtedy zachowałeś/zachowywałaś?
2. Przypomnij sobie sytuację, w której twoja opinia, komentarz spowodowały, że druga strona poczuła się urażona. Czy uważasz, że można było tego uniknąć?

Nauczyciel udostępnia wcześniej przygotowaną wirtualną tablicę (na przykład na stronie jamboard.google.com) z wyżej opisanym zadaniem. Uczniowie odpowiadają na pytania.

Nauczyciel podsumowuje i podaje temat lekcji.

Część 3.

Nauczyciel zadaje uczniom pytania, które przypomną podstawową wiedzę o asertywności, którą uczniowie już dysponują:

- Dlaczego warto stawiać granice w relacjach?
- Jak nazywa się umiejętność stawiania granic?
- Czy asertywność to tylko umiejętność stawiania granic?
- Jeśli nie jesteśmy asertywni, to jakie zachowania mogą się pojawić?
- Kiedy przydaje się nam najbardziej asertywność?

Nauczyciel prosi, by uczniowie zapamiętali swoje odpowiedzi. Na koniec bowiem ponownie zostaną zadane te same pytania.

Część 4.

Nauczyciel udostępnia ekran i wyświetla film edukacyjny [„Sztuka mówienia nie”](https://www.zpe.gov.pl) [zpe.gov.pl, dostęp: 16.06.22].

Prosi także, aby każdy uczniowie zalogowali się do programu [Coggle](https://coggle.it) [coggle.it, dostęp: 16.06.22] i zrobili notatkę w postaci mapy myśli z wysłuchanych nagrań,

pobrali ją w formacie PDF i zamieścili na przygotowanej wcześniej przez nauczyciela wirtualnej tablicy (padlet.com).

Nauczyciel może także samodzielnie omówić temat, korzystając np. z [prezentacji](#) [genialy.ly, dostęp: 16.06.22].

Ważnym aspektem jest fakt, by dobrze omówić pojęcie asertywności.

Asertywność to nie tylko sztuka mówienia „nie”, to także umiejętność:

- proszenia o coś, co się nam należy,
- mówienia komplementów,
- mówienia o sobie dobrze,
- przeproszania,
- przyjmowania krytyki, ocen i pochwał,
- dawania informacji zwrotnej,
- posiadania świadomości swoich słabostek.

Część 5.

Nauczyciel wysyła link na czacie do [ćwiczenia utrwalającego](#) [wordwall.net, dostęp: 16.06.22].

Część 6.

Nauczyciel pyta uczniów, jak rozumieją zdanie: „Tam się kończy moja wolność, gdzie zaczyna się twoja wolność”. Nauczyciel zadaje pytania:

- Dlaczego powinniśmy stawiać granice w relacjach?
- Kiedy asertywność się nam najbardziej przydaje?

Swobodne wypowiedzi uczniów.

Część 5.

Za pomocą programu [Mentimeter](#) uczniowie zapisują odpowiedzi na pytanie:
Dlaczego ludzie zachowują się nieasertywnie?

Analiza przyczyn zachowań asertywnych i uległych.

Można skorzystać z zasobów i scenariuszy Fundacji Uniwersytet Dzieci (Załącznik nr 1-5 i Załącznik nr 2-5).

Nauczyciel podkreśla rolę poczucia własnej wartości i wewnętrznej siły w budowaniu asertywności (zobacz: Scenariusz 4 z 5).

Karta Pracy

Dlaczego ludzie przejawiają postawy nieasertywne?



Praca w grupach

Zastanówcie się i zapiszcie.

Postawa agresywna	Postawa uległa
<ul style="list-style-type: none">• ponieważ nie potrafią panować nad emocjami,• bo chcą nami manipulować,• bo chcą narzucić swoje zdanie,• bo nie potrafią zachować się asertywnie,• bo boją się, że będą wykorzystani,• ponieważ mają niskie poczucie własnej wartości,• bo są zdenerwowani.	<ul style="list-style-type: none">• ponieważ boją się odmówić,• bo chcą zyskać czyjąś sympatię,• bo boją się, że nie będą lubiani,• bo nie potrafią zachować się asertywnie,• ponieważ mają niskie poczucie własnej wartości,• bo są nieśmiali.



Rysunek 1. Karta pracy. Źródło: wklasie.uniwersytetdzieci.pl, [dostęp: 16.06.22].

Część 6.

Czy asertywności można się nauczyć?

Nauczyciel wyświetla film edukacyjny „[Być asertywnym](#)” [zpe.gov.pl, dostęp: 16.06.22] (strona nr 2, na dole należy kliknąć strzałkę „film”). Następnie prosi uczniów o wykonanie ćwiczeń, które znajdują się pod filmem.

Część 7.

Praca domowa:

Nauczyciel podaje polecenie: Wylosuj dwie sytuacje z proponowanych w [ćwiczeniu](#) [wordwall.net, dostęp: 16.06.22] i napisz asertywną odpowiedź na nie.

EWALUACJA ZAJĘĆ:

Nauczyciel powraca do pytań, które zadał na początku zajęć i zwraca uwagę, w których obszarach uczniowie pogłębili wiedzę i refleksję:

- Dlaczego warto stawiać granice w relacjach?
- Jak nazywa się umiejętność stawiania granic?
- Czy asertywność to tylko umiejętność stawiania granic?
- Jeśli nie jesteśmy asertywni, to jakie zachowania mogą się pojawić?
- Kiedy przydaje się nam najbardziej asertywność?

NETOGRAFIA:

<https://moje.zpe.gov.pl/a/DjBGDBNhT/1GCapMRd>

<https://moje.zpe.gov.pl/a/DjBGDBNhT/1GCapMRd>

<https://view.genial.ly/606182476bd9330d1ecc7213/presentation-asertywnosc>

<https://wklasie.uniwersytetdzieci.pl/scenariusz/jak-byc-asertywnym/zobacz>

<https://wordwall.net/resource/14731902/asertywno%C5%9B%C4%87-scenki>

<https://wordwall.net/resource/6961755/asertywno%C5%9B%C4%87>

<https://wordwall.net/resource/6961755/asertywno%C5%9B%C4%87>

<https://www.mentimeter.com/>

ZAŁĄCZNIKI:

- Załącznik nr 1-5
- Załącznik nr 2-5