

Scenariusz zajęć: „Moje wybory mają moc”

Cel główny: Rozwijanie umiejętności rozróżniania zachowań pozytywnych od negatywnych oraz uświadomienie sobie ich wpływu na relacje z innymi.

Cele szczegółowe:

- Uczeń potrafi rozróżniać i nazwać zachowania akceptowalne i nieakceptowalne.
- Uczeń poznaje alternatywne sposoby rozładowania napięcia (zamiast bicia i kopania).

1. Wstęp: Kontrakt „Dobrej Współpracy” (5 min)

Ustalamy wspólnie na czas trwania zajęć zasady. Mogą to być m.in.

- **Zasada 1:** Mówimy do siebie z szacunkiem.
- **Zasada 2:** Jeśli poczujesz złość, możesz użyć „piłki antystresowej” lub poprosić o chwilę przerwy.
- **Zasada 3:** Za aktywny udział w zajęciach czeka nagroda (np. 5 minut gry na koniec lub naklejka do dzienniczka sukcesów).

2. „Mój wybór moją mocą” (15 min)

Przygotowanie: Przygotuj dwie tablice (lub dwa kolory kartek). Jedna z uśmiechniętą buźką (Zielona – „Buduję”), druga ze smutną buźką (Czerwona – „Niszczyć”). Wykorzystujemy przygotowane karteczki z różnymi propozycjami zachowań.

Przebieg: Uczeń losuje karteczkę z zachowaniem, czyta ją (lub czyta nauczyciel) i decyduje, do której grupy ją przypisać:

- **Zachowania negatywne – przypisanie do czerwonej kartki-** bicie, kopanie, używanie brzydkich słów, podkładanie nogi, krzyczenie na kolegę.
- **Zachowania pozytywne przypisane do zielonej kartki** przybicie piątki, powiedzenie „cześć”, pomoc w podniesieniu piórnika, przeproszenie, czekanie na swoją kolej.

Przeglądamy się czy uczeń potrafi rozróżnić zachowania. Jeśli nie wie czy to zachowanie jest pozytywne czy negatywne zostawiamy na środku miejsce pomiędzy kartkami.

Ważne: Przy każdym negatywnym zachowaniu zapytaj ucznia: *„Jak myślisz, jak czuje się osoba, której podłożono nogę?”* (budowanie empatii).

3. „Moje zachowanie” – (5 minut) uczeń sposób podzielonych zachowań wskazuje te które dotycząc jego. Prosimy ucznia o wskazanie zachowań które mu się przydarzają.

4. Praca nad emocjami: „Termometr Złości” (10 min)

Koncentrujemy się na zachowaniach trudnych ucznia. Omawiamy momenty, w których uczeń zaczyna zachowywać się niewłaściwie. Próbuje zidentyfikować sygnały z ciała (np. zaciśnięte pięści, gorąco na twarzy, pojawiająca się myśl).

- **Zadanie:** Ustalamy „Plan Ratunkowy”, gdy złość rośnie:
 - ☐. Zrób trzy głębokie wdechy.
 - ☐. Spłść ręce za plecami (żeby nie uderzyć).

2. Powiedz: „Jestem zły, potrzebuję chwili”.

5. Ćwiczenie praktyczne: „Stop-Klatka” (10 min)

Odegrajcie krótkie scenki (odgrywanie ról). Ty jesteś uczniem, on jest sobą.

- **Scenka:** Ktoś przypadkiem potrącił go na korytarzu.
- **Reakcja A (stara):** Przekleństwo i kopnięcie.
- **Reakcja B (nowa):** Powiedzenie „Uważaj, proszę” lub po prostu pójście dalej.

6. Moje zachowanie – moja moc- (5 minut) koncentracja na pozytywnych zachowaniach wskazanych przez ucznia. Pokazanie możliwości ich stosowania np. mówienie słowa przepraszam, sprzątanie zabawek, pożyczenie kredek itp.

7. Podsumowanie i wzmocnienie (5 min)

Pochwal ucznia za każdą chwilę skupienia. Zapytaj: „*Które z pozytywnych zachowań spróbujesz wykorzystać jutro na przerwie czy podczas lekcji?*”

Kilka wskazówek dla prowadzącego:

- **Bądź modelem:** Jeśli uczeń zacznie przeklinać w trakcie zajęć, nie reaguj agresją. Powiedz spokojnie: „*Umówiliśmy się na szacunek. Te słowa ranią moje uszy. Spróbuj powiedzieć to inaczej*”.
- **Metoda małych kroków:** Nie oczekuj zmiany wszystkiego naraz. Skupcie się w tym tygodniu np. tylko na „niepodkładaniu nogi”.
- **System żetonowy:** Uczeń z takimi trudnościami często potrzebuje natychmiastowej informacji zwrotnej, że radzi sobie dobrze.

Załącznik:

Lista zachowań – można wyciąć i układać lub zakreślać kolorem dane zachowanie (czerwony, zielony)

- bicie kogoś ręką lub przedmiotem
- Kopanie innych osób
- Używanie wulgaryzmów i niecenzuralnych słów
- Podkładanie nogi na korytarzu
- Wyśmiewanie się z wyglądu innych
- Plucie na podłogę lub na kogoś
- Zabieranie rzeczy bez pytania
- Popychanie w kolejce
- Krzyczenie na innych
- Przerywanie lekcji
- Stukanie w krzesło kolegi

- Stukanie przedmiotem na ławce
- Chowanie się pod ławkę
- Uciekanie z lekcji
- Bieganie po korytarzu i trącanie innych

Zachowania pozytywne (pożądane):

- Mówienie „dzień dobry” i „cześć”
- Dzielenie się przyborami szkolnymi
- Pomoc koledze w podniesieniu książek
- Czekanie na swoją kolej podczas gry
- Mówienie „przepraszam”, gdy kogoś się potrąci
- Słuchanie, co inni mają do powiedzenia
- Uśmiechanie się do kolegów z klasy
- Przybijanie „piątki” na powitanie
- Układanie zabawek
- Pożyczenie ołówka
- Współpraca z innymi