

# Świat w koronie – scenariusz zajęć dla dzieci i młodzieży



Laboratorium  
Zmiany

## KONTAKT

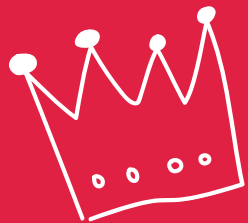
ul. Polna 15  
49-100 Niemodlin  
biuro: ul. ks. K. Damrota 6/4, Opole  
e-mail: zarzad[małpa]laboratoriumzmiany.org  
tel. 606 200 967  
KRS: 0000571454  
NIP: 9910502051  
[www.facebook.com/FLaboratoriumZmiany](https://www.facebook.com/FLaboratoriumZmiany)  
[www.instagram.com/laboratoriumzmiany/](https://www.instagram.com/laboratoriumzmiany/)

# Fundacja Laboratorium Zmiany

[WWW.LABORATORIUMZMIANY.ORG](http://WWW.LABORATORIUMZMIANY.ORG)

Zapisz się na kurs on-line

<http://bit.ly/laboratorium-zmiany>



# Świat w koronie – scenariusz zajęć



Laboratorium  
Zmiany

Pandemia koronawirusa wywróciła nasze życie do góry nogami. Każda osoba musiała nagle zmierzyć się z zupełnie nowymi wyzwaniami. Towarzyszyło temu wiele emocji i trudności, niektóre z nich nadal są z nami.

W Fundacji Laboratorium Zmiany szczególną uwagę chcemy zwrócić na osoby młode. Zależy nam, aby po powrocie do szkół to trudne doświadczenie było nie tylko okazją do wymiany faktów, opinii i komentarzy między uczniami, uczennicami i osobami pracującymi z nimi. Chcemy też, by było szansą na budowanie relacji międzyludzkich, których tak nam w czasie izolacji brakowało.

Dlatego zachęcamy do skorzystania z poniższego scenariusza. Jego celem jest wsparcie osób pracujących z dziećmi i młodzieżą w rozmawianiu o sytuacji pandemii (zapropozowane ćwiczenia można wykorzystać do rozmów na inne, trudne tematy). Dzielenie się emocjami i sposobami radzenia sobie w czasie izolacji, są według nas drogą do zbudowania i wzmocnienia relacji w klasie.

**Powodzenia!**

**Zespół Fundacji Laboratorium Zmiany**

**[www.laboratoriumzmiany.org](http://www.laboratoriumzmiany.org)**

Zapisz się na kurs on-line

<http://bit.ly/laboratorium-zmiany>



# Świat w koronie – scenariusz zajęć



Laboratorium  
Zmiany

Warsztat składa się z 3 części: wprowadzenia do tematu, rozwinięcia i podsumowania.

W każdej części proponujemy kilka ćwiczeń do wyboru.

Od Ciebie i grupy, z którą pracujesz będzie zależało, które przeprowadzisz. Każde z nich trwa mniej więcej 15 min.

To ważne, jeśli chcesz „zmieścić warsztat” w jednej godzinie lekcyjnej.

Każde ćwiczenie jest zapisane na osobnej stronie, żeby drukować te, które są naprawdę potrzebne i oszczędzać papier :D

## **Do podsumowania każdego ćwiczenia warto wykorzystać pytania:**

- jak się macie?
- co sądzicie o tym ćwiczeniu?
- czego dowiedzieliście się o sobie podczas pracy?

### I. Część:

WPROWADZENIE do tematu.  
Wybierz jedno z proponowanych ćwiczeń.  
Czas: 15 min.

### II. Część:

ROZWINIĘCIE  
(wybierz 1 wariant)  
Czas: 15 min.

### III. Część:

PODSUMOWANIE  
Czas: 15 min.

Zapisz się na kurs on-line

<http://bit.ly/laboratorium-zmiany>



## Ćw. 1. „Kto tak jak ja...”

**Cel ćwiczenia:** zbudowanie przyjaznej atmosfery w grupie, wprowadzenie do tematu.

**Potrzebne materiały:** krzesła ustawione w okręgu, o jedno mniej niż jest wszystkich uczestników i uczestniczek.



### Przebieg ćwiczenia:

1. Wszystkie osoby (oprócz jednej) siadają w kręgu twarzami do siebie.
2. Osoba, która nie ma krzesła staje w środku koła i wypowiada zdanie: „Kto tak jak ja w trakcie pandemii...” kończąc je cechą, odczuciem, czy czynnością które jej dotyczą/ły (np. codziennie jadł jajecznicę, bał się, spędził więcej czasu z rodzeństwem itd.)
3. Wszystkie osoby, które “miały tak samo” i zgadzają się z wypowiedzianym zdaniem wstają i jak najszybciej zamieniają się miejscami. (Nie można przesiąść się o jedno krzesło!)
4. Kolejna osoba, która nie zdąży usiąść i zostanie na środku bez krzesła, kontynuuje zabawę.
5. Grę kontynuujemy przez kilka kolejnych minut, lub do czasu, aż każda osoba będzie miała okazję stanąć na środku koła i wypowiedzieć swoje zdanie.



## Ćw. 2. Niedokończone zdania

**Cel ćwiczenia:** zbudowanie przyjaznej atmosfery w grupie, wprowadzenie tematu.

**Potrzebne materiały:** kartki i długopisy, po 1 dla każdej osoby.



### Przebieg ćwiczenia:

1. Osoby biorące udział w ćwiczeniu siedzą w kręgu.
  2. Nauczyciel lub nauczycielka rozdaje kartki i długopisy każdej osobie.
  3. U dołu strony każda osoba zapisuje jeden z proponowanych przez nas „początków zdania”. Najlepiej, gdyby każda osoba zapisała inny. Można wymyślić swój.
  4. Na tej samej stronie, zaczynając od lewego górnego rogu, należy w kolumnie wypisać liczby od 1 do 30.
  5. Każda osoba biorąca udział w ćwiczeniu wpisuje od góry swoje dokończenie zdania (przy punkcie 1).
  6. Po zapisaniu zdania, zagina fragment kartki ze swoim wpisem w taki sposób, aby odpowiedź nie była widoczna i przekazuje kartkę kolejnej osobie.
  7. Ćwiczenie kończy się, kiedy każda osoba wpisze swoje zakończenie zdania na każdej kartce.
  8. Podsumowaniem ćwiczenia jest wspólne rozwinięcie kartek i przeczytanie odpowiedzi. Można też rozwiesić kartki w sali, wtedy jak w galerii wszyscy chodzą od kartki do kartki i czytają samodzielnie.
- W omówieniu warto odnieść się do odpowiedzi, poszukać podobieństw, rozmawiać o różnicach.  
Zadanie jest anonimowe i dobrze jest o to zadbać, by żadna osoba nie czuła presji, żeby się ujawnić, czy przyznać do autorstwa.

### Zdania niedokończone:

„Kiedy pierwszy raz usłyszałem/łam o koronawirusie, to pomyślałem/łam...”

„W trakcie izolacji dużo częściej...”

Podczas koronawirusa najbardziej brakowało mi...”

„Częściej niż zwykle denerwowało mnie...”

Kiedy czułem/łam się źle, najlepiej działało na mnie...”

„Myślę, że pozytywną rzeczą jaka spotkała mnie w trakcie izolacji było...”



## Ćw. 3. Cebula

**Cel ćwiczenia:** integracja grupy, wzmocnienie relacji, empatii i poczucia zaufania.

**Potrzebne materiały:** przestrzeń do uformowania 2 okręgów.



Laboratorium  
Zmiany

### Przebieg ćwiczenia:

1. Uczniowie i uczennice odliczają kolejno do dwóch.
2. Osoby z liczbą 1 tworzą wewnętrzny krąg, a osoby z 2 zewnętrzny.
3. Uczestnicy i uczestniczki stają twarzami do siebie, tworząc pary.
4. Osoba prowadząca zapowiada, że zadaniem będzie porozmawianie przez ok. 2 min na zadany temat (lista tematów znajduje się poniżej). Podaje temat i ogłasza start. Po 2 minutach głośnym klaśnięciem sygnalizuje koniec rozmowy.
5. Z każdym kolejnym tematem osoby zmieniają pary. (Można przesuwając np. koło wewnętrzne o jedną osobę w prawo, można też zmieniać koła poruszające się, kierunki i liczbę osób o które koło ma się przesunąć).
6. Zabawa kończy się, kiedy osoby z pierwszej pary znów się spotkają, lub kiedy skończą się pytania.

**Polecenie**- omów temat z osobą ze swojej pary:

1. Jak się dzisiaj czujesz?
2. Jaki moment wakacji wspominasz najlepiej?
3. Jak wspominasz czas przed wakacjami?
4. Wolisz e-lekcje, czy lekcje w szkole? Dlaczego?
5. Jakie zauważasz pozytywy z okresu izolacji domowej w czasie pandemii koronawirusa?
6. Jak reagowali twoi bliscy i opiekunowie na wieść o pandemii? Jak czułeś/łaś się w trakcie izolacji?
7. Co najbardziej przeszkadzało Ci w tamtym czasie?
8. Za czym najbardziej tęskniłeś/łaś najbardziej w tamtym czasie?
9. Co sprawiało Ci największą przyjemność w czasie koronawirusa?
10. Co zawsze potrafiło Cię pocieszyć?

Zapisz się na kurs on-line

<http://bit.ly/laboratorium-zmiany>



## Ćw. Skojarzenia

**Cel ćwiczenia:** stworzenie przestrzeni do wyrażenia potrzeb/skojarzeń/myśli/odczuć.

**Potrzebne materiały:** kartki z bloku flipchart, lub inne duże białe kartki( min. A3), kredki, pisaki.



### Przebieg ćwiczenia:

#### Wersja 1:

1. Uczniowie i uczennice, podzieleni na kilkusobowe grupy siadają w kręgach.
2. Osoba prowadząca pisze na środku kartki jedno ze słów lub zdań, które wiążą się z czasem pandemii i może uruchomić skojarzenia grupy (nasze propozycje poniżej). Każda grupa otrzymuje kartkę z hasłem.
3. Zadaniem uczestniczek i uczestników jest dopisanie lub dorysowanie do tego słowa lub zdania wszystkich skojarzeń. Ćwiczenie odbywa się na zasadzie burzy mózgów - dlatego ważne jest by zwrócić uwagę na to, by nie oceniać skojarzeń innych osób, oraz zaznaczyć by zapisywane myśli nie były wulgarne, czy obraźliwe. W tym ćwiczeniu nie ma złych, ani dobrych odpowiedzi. Każda jest ważna.
4. Po zakończonej pracy przedstawiciel/ka każdej z grup przedstawia pracę swojego zespołu na forum. Osoba prowadząca może w podsumowaniu odnieść się do podobieństw, różnic między grupami.
5. Jeżeli czas oraz motywacja uczniów oraz uczennic na to pozwala, można powtórzyć ćwiczenie z innym słowem.



## Ćw. Skojarzenia

**Cel ćwiczenia:** stworzenie przestrzeni do wyrażenia potrzeb/myśli/odczuć.

**Potrzebne materiały:** kartki z bloku flipchart, lub inne duże białe kartki( min. A3), kredki, pisaki.



### Przebieg ćwiczenia:

#### Wersja 2:

1. Uczniowie i uczennice, podzieleni na kilkusobowe grupy siadają w kręgach.
2. Osoba prowadząca pisze na środku kartki jedno ze słów lub zdań, które wiążą się z czasem pandemii i może uruchomić skojarzenia grupy (nasze propozycje poniżej). Każda grupa otrzymuje kartkę z INNYM hasłem.
3. Po wypisaniu skojarzeń ze swoim hasłem, grupa przekazuje kartkę kolejnej grupce, sama otrzymuje nowe hasło i uzupełnia o nowe myśli.
4. Ćwiczenie kończy się, kiedy kartki „przewędrują” po całej klasie.
5. Podsumowanie polega na wspólnym omówieniu skojarzeń. Można je zebrać, pogrupować, zobaczyć cechy wspólne, porozmawiać o różnicach, uznać wszystkie odpowiedzi za ważne. Dać też przestrzeń, by opowiedzieć o nich więcej, jeśli jest na to gotowość w grupie.

#### Proponujemy następujące sformułowania:

izolacja, e-lekcje, koronawirus, Teraz w szkole potrzebuję więcej..., Teraz w szkole potrzebuję mniej..., Obecnie cieszę mnie...Ostatnio jestem wdzięczny/wdzięczna za...





## Dyskusja na forum lub rozmowa w parach.

**Cel ćwiczenia:** zebranie wniosków, myśli, które pojawiły się podczas zajęć, podzielenie się pomysłami.



### Przebieg ćwiczenia:

1. W zależności od liczebności grupy, czy umiejętności rozmawiania w dużej grupie można wybrać opcję rozmów w parach.
2. Osoba prowadząca przekazuje temat do rozmowy: Na podstawie dzisiejszej lekcji, waszych wrażeń i emocji, co byście poradzili osobom mieszkającym na innej planecie, na której w niedługim czasie rozpocznie się pandemia?
3. Kiedy osoby podzielą się swoimi pomysłami, można dopytać, z których rad można by skorzystać w obecnej sytuacji?



## Runda na zakończenie

**Cel ćwiczenia:** zamknięcie procesu warsztatowego.

**Potrzebne materiały:** przedmiot np. maskotka do przekazywania sobie, by wyznaczyć osobę zabierającą głos.



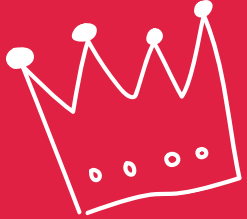
Laboratorium  
Zmiany

### Przebieg ćwiczenia:

1. Każda osoba z kręgu jednym zdaniem lub słowem (do wyboru) dzieli się, z czym kończy zajęcia.  
Osoba, która się wypowie przekazuje przedmiot dalej.

Zapisz się na kurs on-line

<http://bit.ly/laboratorium-zmiany>



# Świat w koronie – scenariusz zajęć



Laboratorium  
Zmiany

Po zakończeniu zajęć warto wracać do tego co zostało wypracowane podczas ćwiczeń. Warto potraktować te prace, jak wyjątkowy i autorski „bank potrzeb klasy”, które po powrocie do nowej rzeczywistości będą potrzebowały szczególnego zaopiekowania i uwagi.

Wierzmy, że poznanie potrzeb, emocji, dzielenie się doświadczeniami otwiera przestrzeń do budowania relacji, wspólnego poszukiwania sposobów radzenia sobie z trudnościami i dbania o swoje potrzeby.

Jeżeli: czujesz, że “Ci mało” :) i chcesz rozwijać swoje umiejętności budowania relacji z młodymi osobami, zapisz się na kurs on-line **"Relacje - sposób na satysfakcjonującą pracę z dziećmi i młodzieżą"**

**Rejestracja na kurs: <http://bit.ly/laboratorium-zmiany>**

Podczas kursu będziemy pracować nad:

- polepszaniem kontaktów i budowaniem relacji,
- towarzyszeniem w przeżywaniu trudnych emocji,
- frustracją w pracy z dziećmi i młodzieżą - skąd się bierze i jak sobie z nią radzić

Na kurs składa się:

- webinaria: 5 spotkań on-line (czas trwania 60-90 min)
- 4 lajwy na grupie - krótkie filmy prowadzone bezpośrednio na grupie Facebookowej Emocje i Relacje
- zestaw ćwiczeń do wykorzystania w pracy z grupą/klasą
- dostęp do zamkniętej grupy na Facebooku gdzie będziemy wymieniać się doświadczeniami i dyskutować
- polecenia inspirujących publikacji, tekstów, grafik związanych z tematyką kursu do wykorzystania osobistego i w pracy.

**Do 31.08.2020 r. kurs w promocyjnej cenie 320 zł brutto .**

Zapisz się na kurs on-line

<http://bit.ly/laboratorium-zmiany>