



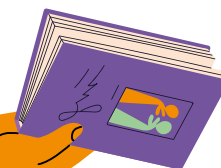
INSTYTUT BADAŃ
EDUKACYJNYCH
Państwowy Instytut Badawczy

PRZYJAZNA SZKOŁA
DOBROSTAN
SPOŁECZNOŚCI SZKOLNEJ

Maciej Ciechowski, Wiktoria Kowalska

Jak wspierać kompetencje społeczno-emocjonalne dzieci z doświadczeniem migracji

SCENARIUSZE PRACY W KLASACH
ZRÓŻNICOWANYCH KULTUROWO



Przyjazna
Szkoła.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską





Spis treści

1. Scenariusz „Różnorodność w klasie”	3
2. Scenariusz „Redukcja stereotypów i uprzedzeń wobec odmienności”	6
3. Scenariusz „Wzmacnianie zasobów indywidualnych uczniów”	10
4. Scenariusz „Moje emocje i moje potrzeby”	12
5. Scenariusz „Komunikacja i współpraca w sytuacji rozwiązywania problemów w klasie”	15
6. Scenariusz „Relaks i wsparcie”	19
Załącznik. Karty pracy	22



1. Scenariusz „Różnorodność w klasie”

Cele:

- Kształtowanie postawy otwartości i szacunku wobec różnorodności w grupie rówieśniczej.
- Budowanie atmosfery akceptacji i bezpieczeństwa w klasie.
- Wzmacnianie poczucia wspólnoty przy jednoczesnym poszanowaniu indywidualności uczniów.

Metody pracy: rozmowa kierowana, metoda problemowa, ekspresja plastyczna, metoda poznawczo-relacyjna, metoda pozytywnego wzmocnienia

Materiały pomocnicze: karta pracy nr 10, czyste kartki papieru A4, kłębek sznurka o długości około 30 m

Rozgrzewka

Dzieci siedzą w ławkach. Wstają tylko te osoby, które zgadzają się z danym stwierdzeniem, następnie siadają.

- Kto lubi pizzę?
- Kto lubi wstawać?
- Kto ma na sobie coś czerwonego?
- Kto urodził się latem?
- Kto urodził się zimą?
- Kto lubi długo spać?
- Kto potrafi pływać?
- Kto lubi uczyć się przy muzyce?
- Kto potrzebuje ciszy w trakcie nauki?
- Kto w stresie dużo je?
- Kto nie może spać z nerwów?
- Kto śpi dużo, kiedy się denerwuje?
- Kto odpoczywa w samotności?
- Kto lubi odpoczywać w towarzystwie?
- Kto lubi matematykę?
- Kto lubi czytać?
- Kto nie lubi czytać?
- Kto lubi rysować?
- Kto lubi Lego?
- Kto nie lubi Lego?



Wprowadzenie

Nauczyciel, odwołując się do wprowadzającego ćwiczenia, tłumaczy uczniom, że ludzie się od siebie różnią i nie wszyscy są dobrzy we wszystkim. Każdy z nas jest inny, każdy ma swoje wyjątkowe umiejętności.

Aktywność główna

Nauczyciel rozdaje uczniom czyste kartki papieru. Każdy uczeń ma za zadanie narysować wybranego przez siebie sportowca. Rysunek nie musi być piękny, ale powinien zawierać dużo szczegółów dotyczących wyglądu sportowca:

- Czy jest wysoki czy niski?
- Dobrze zbudowany czy szczupły?
- Jakie są atrybuty tego sportowca (strój, sprzęt sportowy, miejsce do uprawiania sportu)?

Prace mają charakter swobodny. Nie ograniczamy dzieci w twórczości i formach wyrazu. Celem jest stworzenie bardzo różnych prac i pokazanie różnych środków wyrazu oraz różnych dyscyplin sportowych.

Dzieci kładą prace na podłodze i stają w taki sposób, aby każdy widział wszystkie rysunki. Wspólnie z nauczycielem szukają odpowiedzi na pytania:

- Czy wszyscy sportowcy wyglądają tak samo?
- Czy każdy sportowiec jest silny? Czy każdy sportowiec jest szybki? Czy każdy sportowiec jest wysoki?
- Czy ktoś, kto podnosi ciężary, dobrze grałby w koszykówkę?
- Czy zawodnik sumo nadawałby się do skakania o tyczce?
- Czy szachista musi być dobrze umięśniony?
- Czy koszykarz nadaje się na dżokeja?
- Czy każda osoba nadaje się do każdego sportu?
- Czy w sportach zespołowych (np. piłce nożnej, koszykówce) wszyscy są tacy sami, czy się różnią? Można odpowiedzieć, że np. bramkarz jest wysoki, napastnik niekoniecznie. Obrońca w koszykówce jest wysoki i silny, a rozgrywający jest niższy, ale szybszy.

Nauczyciel prosi uczniów, aby ustawili się w kręgu. Używa metafory drużyny sportowej, aby pokazać uczniom, że klasa, podobnie jak drużyna sportowa, może czerpać z różnorodności zgromadzonych w niej uczniów.



Zadaje grupie kolejne pytania:

- Czy w klasie wszyscy są tacy sami?
- Czy wszyscy potrafią to samo?
- Czy wszyscy są dobrzy w tych samych dziedzinach?

Pomyślmy o klasie jako o drużynie, która ma w składzie różnych zawodników o różnych możliwościach. Aby dobrze pracować jako grupa, warto się jeszcze lepiej poznać. W tym celu zapraszamy do kolejnego ćwiczenia.

„Tego o mnie nie wiesz!”

Każdy z uczniów zapisuje na kartce 4 rzeczy o sobie, najlepiej takie, o jakich inne osoby z klasy mogą nie wiedzieć. Trzy z nich powinny być prawdą, a jedna powinna być zmyślona. Uczniowie siadają w 4–5-osobowych zespołach i czytają po kolei zdania o sobie. Zadaniem grupy jest odgadnąć, które zdanie o danej osobie jest nieprawdziwe.

„Sznurek”

Uczniowie wraz z nauczycielem stają w kole. Rozwijają kłębek sznurka tak, aby każda osoba w kole trzymała sznurek przed sobą w dwóch palcach każdej ręki (sznurek tworzy koło). Każdy po kolei mówi o osobie stojącej po jego po prawej stronie coś pozytywnego (co ta osoba potrafi, w czym jest dobra). Ważne, aby nie była to rzecz dotycząca wyglądu.

Rozszerzenie zajęć

Praca z kartą pracy nr 10. Uczniowie grają memory w grupach (jeśli w klasie jest kilka dzieci z doświadczeniem migracji, dobrze, aby w każdej z grup znalazła się jedna taka osoba). Uczniowie rozcinają wydruki na pojedyncze karty. Na awersach uczniowie piszą słowa oraz rysują ich odpowiedniki (po 2 kwadraty na słowo – na jednym znajduje się słowo w języku polskim, na drugim w języku kraju pochodzenia ucznia oraz ten sam rysunek na dwóch kartach). Po stworzeniu kart uczniowie grają w grupach jak w tradycyjną grę memory.



2. Scenariusz „Redukcja stereotypów i uprzedzeń wobec odmienności”

Cele:

- Rozwijanie świadomości dotyczącej mechanizmów stereotypów i uprzedzeń.
- Kształtowanie postawy empatii oraz wrażliwości na przejawy wykluczenia.
- Promowanie równego traktowania i przeciwdziałanie dyskryminacji w środowisku szkolnym.

Metody pracy: metoda narracyjna, symulacja komunikacyjna, rozmowa kierowana

Materiały pomocnicze: karta pracy nr 1, karta pracy nr 7

Pokaż mi głuchy telefon

Zabawa jest bardzo podobna do tradycyjnego „głuchego telefonu” z tą różnicą, że uczniowie nie przekazują sobie informacji słownej, ale układ gestów. Wszyscy uczniowie stoją w linii, jeden za drugim – tak, że każdy (z wyjątkiem pierwszej osoby) widzi plecy osoby przed sobą. Przedostatnia osoba się odwraca i ostatnia pokazuje jej jakiś układ 3 gestów. Następnie ta osoba klepie kolejną osobą, która się do niej odwraca, patrzy na ten sam układ gestów i stara się go pokazać kolejnej osobie.

Zabawę można omówić od razu lub na samym końcu zajęć, żeby zobrazować, jakie negatywne skutki może mieć plotkowanie, obgadywanie i przekazywanie nieprawdziwych informacji o innych.

Opowiadanie

Nauczyciel czyta na głos opowiadanie.

Borsuki prowadzą głównie nocny tryb życia i większość czasu spędzają w rozbudowanych norach zwanych borsuczymi jamami. Są zwierzętami raczej skrytymi, poruszają się po ziemi i dobrze kopią, a ich dieta jest mało wyszukana – jedzą dżdżownice, owady, drobne kręgowce oraz owoce. Żyją w niewielkich grupach rodzinnych i wykazują silne przywiązanie do swojego terytorium.

Z kolei wiewiórki są aktywne przede wszystkim w ciągu dnia i większość życia spędzają na drzewach. Budują gniazda na gałęziach wysoko w koronach drzew i rzadko schodzą na ziemię na dłużej. Są bardzo zwinne, szybko się poruszają i słyną z gromadzenia zapasów orzechów na zimę. Wiewiórki są terytorialne – bronią okolicy swojego gniazda i nie pozwalają, aby w bliskiej



odległości osiedlały się inne osobniki. W przeciwieństwie do bardziej skrytych borsuków, wiewiórki są ruchliwe, widoczne i często prowadzą samotniczy tryb życia.

Wydawało by się więc, że te dwa gatunki zwierząt niezbyt często mają ze sobą kontakt. Do czasu aż wydarzy się sytuacja taka jak ta, o której usłyszycie za chwilę...

Na skraju lasu, tuż za pachnącą polaną, zamieszkała para młodych Wiewiórek. W ich dawnej części lasu zrobiło się zbyt ciasno – coraz więcej wiewiórek walczyło o orzechy, dziuple i miejsce na przyszłe gniazda. Coraz częściej wybuchały sprzeczki o zapasy i terytorium. Dlatego Wiewiórki postanowiły spróbować szczęścia po drugiej stronie polany.

Nie wiedziały jednak, że wybrane przez nich miejsce to Osiedle Borsuków.

Pod ziemią ciągnęły się tam długie, rozgałęzione jamy, zamieszkane przez liczne borsucze rodziny. Nad nimi rosły stare drzewa – a w pniu jednego z nich wiewiórcza para zbudowała swoje gniazdo.

Od pierwszych dni Wiewiórki czuły się trochę nieswojo. Borsuki przyglądały im się z dystansem, a one starały się nikomu nie przeszkadzać. Szybko jednak okazało się, że różnice są większe, niż przypuszczały...

Gdy zapadała noc i Wiewiórki chciały spać, z borsucznych jam dochodziły śmiechy, tupot i odgłosy wspólnych uczt. Borsuki, jako zwierzęta nocne, właśnie wtedy były najbardziej aktywne. Świątowały, rozmawiały i pałaszowały zdobyte jedzenie. Dla Wiewiórek te zapachy i dźwięki były trudne do zniesienia – nie rozumiały, jak można z takim apetytem zajadać robaki i mięso.

Za to w dzień sytuacja się odwracała. Kiedy Borsuki próbowały odespać nocne harce, z góry słyhać było skakanie, głośne rozmowy i stukot łupin spadających na ziemię. Rozrzucone wszędzie skorupki raniły borsucze łapy. Coraz częściej spod ziemi dobiegało pełne niezadowolenia mruczenie.

Z czasem pojawiły się przykre słowa. Borsuki mówiły między sobą, że nowi są „obcy” i jeśli chcą tu mieszkać, powinni dostosować się do zasad panujących na osiedlu – albo wyprowadzić się do innej części lasu. Wiewiórki to słyszały. Czuły się niechciane i niesprawiedliwie oceniane. Odpowiadały ostrzej, a napięcie rosło z dnia na dzień.

Osiedle Borsuków wyraźnie podzieliło się na dwie strony.



O zmroku, na granicy światów – tam, gdzie kończyły się korzenie starego dębu, a zaczynały wejścia do borsucznych jam – doszło do konfrontacji. Wiewiórcza para zeszła niżej niż zwykle, a z nor wysunęły się trzy postawne Borsuki.

– Znowu jest pełno łupin pod naszym wejściem – warknął jeden z Borsuków, odkopując ziemię z trzaskiem. – Może jeszcze zrzucicie nam na głowy całe drzewo?

– A może przestalibyście hałasować po nocy jak stado dzików? – odcięła się Wiewiórka. – Nie każdy śpi pod ziemią!

– To nie wasze miejsce – prychnął drugi Borsuk. – Na osiedlu są zasady.

– Las nie ma właściciela! – odpowiedziała ostro druga Wiewiórka, zeskakując na niższy konar. – Nie możecie nas stąd przegonić tylko dlatego, że jesteśmy inni.

Jeden z Borsuków ruszył krok naprzód, potrącając łapą rozsypane łupiny. Gałąź nad nim zadrżała, gdy Wiewiórka tupnęła z gniewem.

– Uważaj, bo jeszcze spadniesz razem z tymi swoimi orzechami! – rzucił ktoś z dołu.

– A wy uważajcie, żeby wasze tunele przypadkiem się nie zasypały! – padła odpowiedź z góry.

Słowa stały się ostrzejsze niż pazury. W powietrzu czuć było, że wystarczy drobiazg, by sprzeczka zamieniła się w prawdziwą wojnę o kawałek lasu.

Wysoko na starej sośnie mieszkała jednak mądra Rada Puchaczy. Ich wielkie bursztynowe oczy obserwowały wszystko w milczeniu, przysłuchując się nerwowym wymianom zdań Borsuków i Wiewiórek. Tego wieczoru, gdy księżyc zawisł nad polaną, najstarszy z Puchaczy rozłożył skrzydła i wezwał wszystkich na wspólne spotkanie.

Zwierzęta zebrały się w napięciu. Czy ktoś będzie musiał odejść? Czy las stanie się miejscem ciągłych kłótni? A może istnieje jednak sposób, którego nikt dotąd nie dostrzegał?

Gdy cisza stała się ciężka jak mgła nad polaną, miało się okazać, czy różnice muszą dzielić...

Karta pracy nr 1 – do uzupełniania (w parach), zanim uczniowie wysłuchają dalszej części opowiadania.

Po wypełnieniu karty pracy przez uczniów nauczyciel kontynuuje czytanie opowiadania.



Posłuchajcie, jak się skończyła historia w lesie...

Najstarszy Puchacz przemówił spokojnie. Powiedział, że nikt nie jest tu obcy, bo las nie należy tylko do jednego gatunku. Wyjaśnił, że Borsuki i Wiewiórki żyją według innych rytmów – jedne nocą, drugie za dnia – i to naturalne, że mogą sobie wzajemnie przeszkadzać, jeśli nie spróbują się zrozumieć.

Poprosił najpierw, by każda ze stron opowiedziała o swoich trudnościach, a druga wysłuchiwała bez przerywania. Borsuki mówiły o zmęczeniu i poranionych łapach. Wiewiórki opowiadały o bezsennych nocach i bólu, jaki sprawiły im słowa o „obcych”. Po wysłuchaniu się nawzajem złość została zastąpiona przez zrozumienie.

Rada Puchaczy zaproponowała, by Wiewiórki zaczęły zbierać łupiny w jedno miejsce i przygotowały pod drzewem miękką warstwę ściółki, aby nic nie raniło Borsuków. Borsuki z kolei zgodziły się przenosić najgłośniejsze nocne uczty głębiej do jam oraz zachowywać więcej ciszy nad ranem. Ustalono też wspólne spotkania na polanie, podczas których wszyscy będą rozmawiać o swoich potrzebach i uprzedzać się nawzajem o większych świętach czy wydarzeniach.

Z czasem młode Borsuki nauczyły się wspinać na niskie konary, a Wiewiórki z ciekawością zaglądały do bezpiecznych części podziemnych tuneli. Okazało się, że różnice nie muszą być zagrożeniem – mogą być wspólną przygodą.

Osiedle przestało być tylko borsucze. Stało się wspólnym miejscem – trochę nocnym, trochę dziennym, podziemnym i nadrzewnym.

Para Wiewiórek zrozumiała, że nowy dom buduje się nie tylko z gałęzi i liści, lecz także z rozmów, cierpliwości i odwagi, by poznać tych, którzy żyją inaczej niż my.

I odtąd, gdy nad polaną zapadał zmierzch, las nie dzielił się już na „swoich” i „obcych”, lecz na sąsiadów.

A Rada Puchaczy, patrząc z góry, mruknęła z zadowoleniem:

– W lesie jest miejsce dla wszystkich. Trzeba tylko nauczyć się słuchać i rozumieć.

Podsumowanie

Rozmowa o różnorodności w grupie – czy różnice, brak wiedzy o sobie mogą być przyczyną konfliktów w grupie? Jak działają wykluczenia osób z grupy?

Rozszerzenie zajęć

Karta pracy nr 7 „Lustro” – uczniowie wypełniają kartę pracy indywidualnie, zgodnie z instrukcją.



3. Scenariusz „Wzmacnianie zasobów indywidualnych uczniów”

Cele:

- Wspieranie rozwoju poczucia własnej wartości uczniów.
- Odkrywanie i rozwijanie indywidualnych talentów, mocnych stron oraz zainteresowań.
- Budowanie motywacji wewnętrznej do podejmowania wyzwań i samorozwoju.
- Promowanie postawy życzliwości i otwartości na innych uczniów.

Metody pracy: metody aktywizujące, dyskusja

Materiały pomocnicze: karta pracy nr 2, karta pracy nr 9, kłębek sznurka lub wełny o długości co najmniej 30 metrów, kartki papieru, przybory do pisania

Nauczyciel przypomina uczniom, jakie korzyści płyną z różnorodności. Bazując na zajęciach dotyczących stereotypów i uprzedzeń, omawia z uczniami kwestie wzajemnego poznawania się, odkrywania indywidualnych umiejętności i zasobów (por. scenariusz nr 2).

Prawda czy fałsz?

Nauczyciel łączy uczniów w zespoły 4-5-osobowe. W tym celu może skorzystać z metody odliczania lub losowania do grup (za pomocą kolorowych karteczek, patyczków itp.).

Uczniowie otrzymują małe kartki, na których zapisują cztery informacje o sobie, z czego trzy są prawdziwe, a jedna powinna być nieprawdziwa. Zadaniem pozostałych członków grupy jest odgadnięcie, która informacja nie jest prawdą.

Karta pracy „Niedokończone zdania”

Nauczyciel rozdaje dzieciom karty pracy nr 2. Uczniowie uzupełniają zdania, następnie łączą się w nowe grupy i czytają na głos kolejne odpowiedzi.

„Wywiad z nieznanym”

Nauczyciel prosi, aby każdy znalazł w klasie osobę, którą najslabiej zna i stworzył z nią parę. Uczniowie, pracując w parach, mają za zadanie opowiedzieć o swoich umiejętnościach i zaletach przez co najmniej 2 minuty. Druga osoba może zadawać pytania pomocnicze:

- Co najbardziej lubisz robić?
- W czym jesteś dobry?



- Co Ci najlepiej wychodzi?
- Do czego masz talent?

Następnie uczniowie przedstawiają się wzajemnie w parach na forum grupy, zaczynając od słów „Przedstawiam Wam Janka, który...”.

Karta pracy „Moje mocne strony”

Uczniowie wypełniają karty pracy nr 9 indywidualnie, zgodnie z instrukcją.

„Sznurek dobrych słów”

Uczniowie stają w kręgu. Nauczyciel daje uczniom kłębek sznurka i prosi, aby stworzyli okrąg ze sznurka, podając go sobie z ręki do ręki. Zadaniem grupy jest dbanie o to, aby sznurek był lekko napięty, ale nie zerwał się i nie upadł na ziemię. Najlepiej sprawdza się metoda trzymania sznurka delikatnie opuszkami palców (a nie całymi dłońmi).

Kiedy uczniowie staną w kręgu, trzymając sznurek, ich zadaniem jest powiedzieć jedną miłą rzecz o osobie po prawej stronie. Informacja nie może dotyczyć wyglądu tej osoby.



4. Scenariusz „Moje emocje i moje potrzeby”

Cele:

- Rozwijanie kompetencji społeczno-emocjonalnych uczniów.
- Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i wyrażania emocji w sposób konstruktywny.
- Budowanie świadomości własnych potrzeb oraz odpowiedzialności za ich komunikowanie.

Metody pracy: metody aktywizujące, praktyczne, galeria prac, pogadanka, burza mózgów

Materiały pomocnicze: karty pracy nr 3, karta pracy nr 11, duże arkusze szarego papieru, emotikony (załącznik do scenariusza), grube flamastry (markery)

Gdzie mieszkają uczucia?

Nauczyciel dzieli klasę na dwie grupy. Każda grupa otrzymuje jeden duży arkusz szarego papieru, markery. Zadaniem grupy jest wybranie jednej osoby, która położy się na papierze na plecach. Uczniowie przekazują sobie flamaster, grupa obrysowuje na papierze kontur postaci.

Następnie każda grupa otrzymuje po cztery zestawy emotikonów wyrażających różne emocje (załącznik – emotikony powinny być przygotowane wcześniej, wycięte pojedynczo). Zadaniem grupy jest rozłożyć emotikony na obrysie postaci w miejscach, w których widać i czuć poszczególne emocje. Nauczyciel zwraca uczniom uwagę, że ta sama emocja może być umieszczona jednocześnie w kilku miejscach np. złość widać na twarzy, ale także w rękach (np. zaciskamy pięści), w nogach (napinamy mięśnie, przestępujemy z nogi na nogę), ale także możemy czuć ucisk w brzuchu.

Po wykonaniu zadania uczniowie zamieniają się miejscami z innymi grupami, aby porównać efekty swojej pracy.

Wskazówka: nauczyciel nie musi dodatkowo omawiać tego ćwiczenia. Jeśli pojawią się komentarze dotyczące miejsc intymnych, można omówić tę sytuację stwierdzeniem, że niektóre emocje można także wyraźnie odczuwać w miejscach intymnych, jednak nie jest to najważniejsza część tego zadania.

„Pizza emocji”

Nauczyciel rozdaje uczniom karty pracy nr 3. Każdy uczeń indywidualnie wypełnia kartę pracy, określając w jakim nastroju jest w danym dniu oraz jak silne jest natężenie danej emocji.

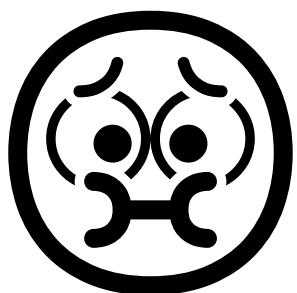
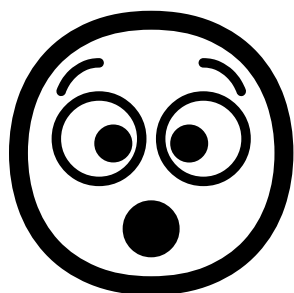
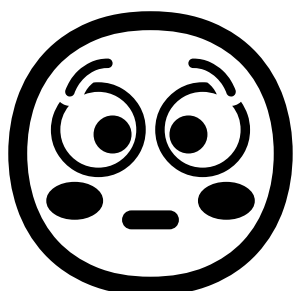
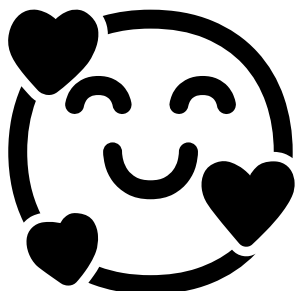
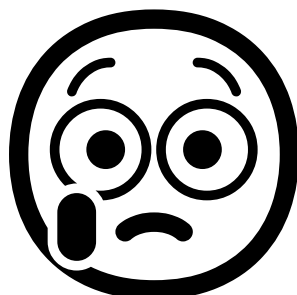


Uczniowie wieszają swoje prace na tablicy lub na ścianie, a nauczyciel zachęca do obejrzenia kart pracy innych osób. Uczniowie mogą swobodnie zadawać sobie pytania, nauczyciel dba jedynie o to, aby nie pojawiały się komunikaty oceniające, obraźliwe lub złośliwe.

„Gdyby emocje umiały mówić”

Uczniowie otrzymują karty pracy nr 11. Pracują w parach. Po wypełnieniu karty pracy uczniowie dodają po jednej propozycji, co mówią nam dane emocje, do każdej emocji zawartej na karcie pracy. Nauczyciel zapisuje pomysły na tablicy.

Załącznik do scenariusza nr 4





5. Scenariusz „Komunikacja i współpraca w sytuacji rozwiązywania problemów w klasie”

Cele:

- Doskonalenie umiejętności komunikacyjnych uczniów, z wykorzystaniem porozumienia bez przemocy.
- Kształtowanie postawy współpracy i odpowiedzialności za klimat klasy.
- Rozwijanie kompetencji w zakresie konstruktywnego rozwiązywania konfliktów.

Metody pracy: studium przypadku, rozmowa kierowana, quiz w ruchu

Materiały do zajęć: karta pracy nr 8, karta pracy nr 4, karta pracy nr 5, duża kartka papieru do wykonania plakatu

„Spotkanie”

Nauczyciel czyta uczniom dla przykłady komunikatów:

Bartek umówił się z Tomkiem na spotkanie o godzinie 15:00 pod szkołą. Bartek czeka na Tomka już 20 minut – wieje wiatr i jest mu zimno. Tomek nie odbiera telefonu. Przychodzi spóźniony po 25 minutach. Rozpoczyna się rozmowa.

Przykład 1

Co mówi Bartek do Tomka: Wszystko robisz źle. Nie mogę na ciebie liczyć, bo ciągle nawalasz. Co to w ogóle jest? Chyba sobie żarty ze mnie robisz? Mam tego dość! Jak się natychmiast nie ogarniesz, to nie będziemy się przyjaźnić. Jesteś do niczego. Lepiej się ogarnij, bo źle się to dla ciebie skończy.

Przykład 2

Co mówi Bartek do Tomka: Umówiliśmy się na 15:00. Stałem tutaj 25 minut i marłem. Nie mogłem się do ciebie dodzwonić. Jestem naprawdę zły. Bardzo nie lubię takich sytuacji. Gdybym tylko wiedział, że się spóźnisz, to poszedłbym sobie do sklepu zamiast marznąć na zewnątrz. Wyłumacz mi, dlaczego się spóźniłeś, a następnym razem napisz lub zadzwoń do mnie z informacją, że się spóźnisz. Albo przynajmniej odbieraj telefony. Muszę wiedzieć, co się dzieje.



Nauczyciel zadaje uczniom pytania

Obie wypowiedzi dotyczą tej samej sytuacji. Czy widzicie różnice pomiędzy tymi dwoma sposobami rozmowy?

Co chciał osiągnąć Bartek w pierwszym przykładzie? A co chciał w drugim? Czy cel jego wypowiedzi był taki sam? Nauczyciel tłumaczy uczniom w razie potrzeby, że cel był ten sam, tylko zrealizowany był w inny sposób.

Co czuliście, kiedy słuchaliście pierwszego komunikatu? A co gdy słuchaliście drugiego?

W którym przypadku bylibyście bardziej skłonni do współpracy i rozmowy? A która wypowiedź zmierza do kłótni?

Nauczyciel omawia z uczniami dwa sposoby komunikacji, nazywane według Marshalla Rosenberga językiem żyrafa lub językiem szakala. Ten miniwykład warto zakończyć pytaniem do grupy: Kto ma więcej przyjaciół – szakal czy żyrafa?

Szakal	Żyrafa
<ul style="list-style-type: none">■ Grozi■ Ocenia■ Krytykuje■ Zawsze chce mieć rację■ Dąży do konfliktu■ Myśli tylko o sobie■ Jak czuje się zagrożony, to atakuje innych■ Daje rady i poucza	<ul style="list-style-type: none">■ Mówi o faktach■ Jest dobrym obserwatorem■ Używa neutralnego języka■ Zamiast oceniać innych, mówi o sobie■ Nazywa swoje uczucia■ Jest empatyczna■ Jest stanowcza i potrafi się bronić, ale nie rani przy tym innych■ Mówi, czego potrzebuje■ Używa prośb zamiast gróźb

Quiz w ruchu

Quiz w ruchu to grupowa aktywność wymagająca większej przestrzeni – można w tym celu wyjść na korytarz lub rozsunąć ławki. Uczniowie stają na środku sali. Nauczyciel tłumaczy, że będzie podawał przykłady wypowiedzi, a uczniowie oceniać, czy jest to wypowiedź w stylu szakala czy żyrafy. Osoby, które uważają, że jest to język szakala, stają po prawej stronie sali, a osoby, które uważają, że jest to język żyrafy – po lewej stronie. Osoby niezdecydowane mogą zostać na środku sali.



W tym ćwiczeniu ważne jest, aby nie oceniać decyzji innych osób i pozwolić uczniom zajmować dowolne miejsca. Warto zapytać uczniów, dlaczego zajęli miejsce po prawej lub lewej stronie sali.

Nauczyciel czyta przykłady komunikatów, a uczniowie oceniają, czy jest to język szakala, czy żyraby.

- Zawsze zabierasz mi moje rzeczy i nie odkładasz na miejsce! Naucz się w końcu trzymać porządek, nie jesteś już małym dzieckiem!
- Nie przerywaj mi! Jesteś beznadziejny, nigdy nie słuchasz do końca, co, chcę powiedzieć!
- Nie chcę, żebyś ciągle pożyczał ode mnie pieniądze. Zdarzyło się już, że mi nie oddałeś.
- Czy możesz poprosić rodziców, żeby dali ci więcej pieniędzy na jedzenie w szkole?
- Zawsze się mnie czepiasz!
- Nie lubię, jak mówisz do mnie po nazwisku.
- Przerwałeś mi. Chciałbym dokończyć mówić, a denerwuje się, jak ktoś mi przerywa.
- Siedem osób spóźniło się na lekcję. Proszę o punktualne przychodzenie na zajęcia, abym miała możliwość zrealizować cały materiał na lekcji.
- Jak jeszcze raz tak do mnie powiesz, to ci przywalę.
- Jak nie posprzątasz swojego pokoju, to przysięgam, będziesz miał szlaban na komputer do końca tygodnia.
- Jestem zawiedziony, umawialiśmy się inaczej. Następnym razem informuj mnie, jak zmienisz zdanie.

Praca z kartą pracy

Uczniowie wypełniają kartę pracy nr 8 indywidualnie. Zachowują kartę pracy dla siebie, jednak nauczyciel może zapytać chętnych uczniów o przeczytanie swoich odpowiedzi na forum klasy.

Podsumowanie: Jak rozwiązujemy konflikty w klasie?

Nauczyciel przygotowuje plakat (najlepiej w wielu językach, jeśli w klasie są osoby, które nie opanowały jeszcze biegle języka polskiego), na którym zapisuje prostą procedurę rozwiązywania trudnych sytuacji w klasie. Procedurę tą można wykorzystywać w trakcie lekcji wychowawczych, ale także podczas wszelkich interwencji dotyczących nieporozumień między uczniami.

Jak rozwiązujemy trudne sytuacje, używając języka żyraby

- Powiedz, co się stało.
- Powiedz, jak się czuje w związku z tą sytuacją.
- Powiedz, czego oczekujesz od drugiej osoby (teraz i w przyszłości).



Rozwinięcie zajęć

Rozwinięciem tych zajęć są karty pracy nr 4 i 5. Mają na celu budowanie klimatu życzliwości, dzielenia się, przeciwdziałaniu wykluczeniu i osamotnieniu w klasie.

Uczniowie wypełniają indywidualnie kartę pracy nr 4 i wieszają swoje „ogłoszenia” w różnych miejscach w klasie lub poza nią.

Kartę pracy nr 5 uczniowie wypełniają indywidualnie. Nauczyciel może poprosić o powieszenie kart w galerii klasowej lub na tablicy.



6. Scenariusz „Relaks i wsparcie”

Cele:

- Wyposażenie uczniów w strategię radzenia sobie z trudnymi emocjami.
- Wzmacnianie odporności psychicznej i umiejętności samoregulacji.
- Budowanie kultury wzajemnego wsparcia i solidarności w grupie klasowej.
- Kształtowanie strategii związanych z samoregulacją.

Metody pracy: metoda narracyjna, obserwacja, dyskusja

Materiały do zajęć: karta pracy nr 6, karta pracy nr 12, 5 szklanych naczyń, taca, zabarwiony płyn (np. barwnikiem spożywczym lub krepiną), po jednej czystej kartce A4 dla każdego ucznia

„Przełało się...”

Nauczyciel przygotowuje 4 szklanki z kolorowym płynem (najlepiej czerwonym) oraz jedno przezroczyste naczynie (np. dzbanek, wazon). Objętość płynów w szklankach należy odmierzyć w taki sposób, aby była ona większa niż pojemność dużego naczynia. Duże naczynie należy ustawić na tacy, aby płyn nie rozlał się na ławkę. Naczynia należy umieścić w sali w taki sposób, aby wszyscy uczniowie dokładnie je widzieli.

Nauczyciel opowiada uczniom krótką historię.

Każdemu z nas zdarza się taki dzień, w którym czuje się przeciążony, zestresowany. Czasami jest tak, że emocji jest tak dużo, że nie możemy ich w sobie pomieścić. Posłuchajcie proszę tej prostej historii.

Zosia wstała rano w nienajlepszym nastroju – źle spała, całą noc śniły jej się koszmary. Podczas zbierania się do szkoły bardzo się zdenerwowała, bo nie mogła znaleźć swojej ulubionej bluzy z kapturem. Mama kilka razy pytała Zosię, dlaczego jest taka zła, ale Zosia nie chciała nic powiedzieć. Mimo że mama ją pospieszała, to spóźniła się na pierwszą lekcję.

Nauczyciel przerywa opowiadanie i pyta, czy w takiej sytuacji można być złym. Przelewa płyn z pierwszej szklanki do dużego naczynia. Pokazuje, że tyle, ile jest płynu, tyle było złości w Zosi.

Zosia przyszła spóźniona do szkoły. Pierwsze dwie lekcje minęły bez większych problemów. Podczas przerwy śniadaniowej okazało się, że rano nie spakowała kanapek, które przyszykowała jej mama. Była głodna i zła na siebie. Przyszło jej nawet do głowy, aby pożyczyć od kogoś pieniądze, ale wstydziła się i ostatecznie była głodna do końca lekcji.



Nauczyciel ponownie przerywa opowiadanie i pyta, czy w takiej sytuacji można być złym. Przelewa płyn z drugiej szklanki do dużego naczynia. Pokazuje, że tyle, ile jest płynu, tyle było złości w Zosi.

Po lekcjach Zosia przysłała do domu. Zjadła obiad z rodzicami. Nareszcie zaspokoila głód. Miała nadzieje, że reszta dnia będzie już czystą przyjemnością. Zaplanowała, że przyjdzie do niej Ania – jej najlepsza przyjaciółka – i będą razem robić bransoletki i kolczyki. Rodzice byli zaskoczeni i przypomnieli Zosi, że to niemożliwe, bo jadą dzisiaj na umówioną wcześniej wizytę u dentysty. Zosia musiała odwołać spotkanie z Anią. Na dodatek czekała ją nieprzyjemna wizyta u stomatologa. Była w bardzo złym nastroju, ale starała się to ukryć i z nikim nie chciała rozmawiać.

Nauczyciel ponownie przerywa opowiadanie i pyta, czy w takiej sytuacji można być złym. Przelewa płyn z trzeciej szklanki do dużego naczynia. Pokazuje, że tyle, ile jest płynu, tyle było złości w Zosi po kolejnym trudnym wydarzeniu w ciągu dnia.

Po powrocie od dentysty Zosia marzyła już tylko o tym, żeby pójść spać. Musiała się spakować do szkoły. Mama sprawdziła w dzienniku elektronicznym plan na kolejny dzień – chciała się upewnić, czy nie ma zastępstw lub odwołanych lekcji. Mama przy okazji zauważyła, że na następny dzień jest wpisana kartkówka z historii. Zosia zupełnie zapomniała o tym sprawdzianie. Poczula, że ma już wszystkiego dość. Usiadła na środku pokoju i rozplakała się.

Nauczyciel ponownie przerywa opowiadanie i pyta, czy w takiej sytuacji można być złym. Przelewa płyn z czwartej szklanki do dużego naczynia. Ostatnia porcja przepełnia naczynie i płyn wylewa się z niego na oczach uczniów. Nauczyciel tłumaczy, że Zosia rozplakała się, ponieważ nie mogła już pomieścić wszystkich trudnych emocji, zbierających się przez cały dzień.

W kolejnej części zajęć nauczyciel pyta uczniów, czy Zosia mogła coś zrobić, aby emocje jakoś „pomieściły się” w niej podczas tego trudnego dnia. Uczniowie mogą podawać różne konstruktywne sposoby związane z rozmawianiem z innymi, szukaniem wsparcia dorosłych i rówieśników. Przy dobrych przykładach nauczyciel odlewa wodę z dużego naczynia ponownie do szklanek.

Podsumowanie

Nie mamy wpływu na sytuacje, jakie nas spotykają, ale zawsze możemy korzystać ze wsparcia innych osób oraz wybierać strategie, które pomogą nam lepiej przetrwać trudny czas. Warto dbać o siebie, aby trudne emocje nie „przepełniły” nas i nie przekroczyły naszych możliwości.



Praca z kartą pracy nr 6

Uczniowie wypełniają kartę pracy indywidualnie.

Uczniowie otrzymują czyste kartki. Każdy odrysowuje na kartce swoją dłoń. Na każdym z palców uczniowie wpisują swoje sprawdzone sposoby na radzenie sobie z trudnymi emocjami.

Rysunki można wykorzystać do pokazania uczniom prostego ćwiczenia oddechowego. Polega ono na wodzeniu palcem po obwodzie dłoni – kiedy wędrujemy powoli palcem w górę, bierzemy głęboki wdech, a podążając palcem w dół, wykonujemy powolny wydech. Głębokie oddychanie to sprawdzony sposób na szybką redukcję napięcia i chwilowy relaks.

Praca z kartą pracy nr 12

Uczniowie dobierają się w pary i wspólnie wypisują receptę na stres i przeciążenie. Na recepcie nie wpisujemy nazw leków ani sposobów, które mogą być szkodliwe dla zdrowia lub szkodzą innym ludziom. Na receptach można umieszczać rysunki i symbole. Można także narysować własną pieczęć z dowolnymi tekstami i symbolami.

KONFLIKT W LESIE

PROBLEM WIEWIÓRKI

PROBLEM BORSUKA

Co czuje?
.....
.....

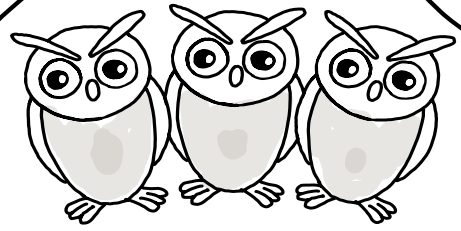
Co widzi?
.....
.....

Co widzi?
.....
.....

Co myśli?
.....
.....

Co myśli?
.....
.....

Co czuje?
.....
.....



RADA PUCHACZY

DOBRE ROZWIĄZANIA

DOWIEDZIEĆ SIĘ

ZROZUMIEĆ

ZROBIĆ WSPÓLNIE

NIE DOBRE ROZWIĄZANIA

.....

.....

.....

.....

.....

Niedokończone zdania

Gdybym wygrał milion złotych, to

Gdybym mógł na jeden dzień
stać się kimś innym, to stałbym się

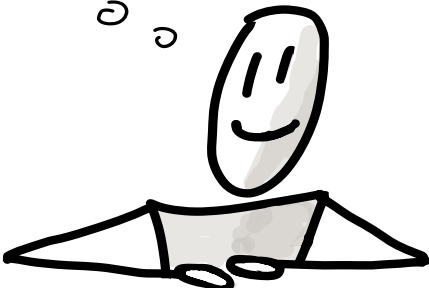
Gdybym mógł pojechać w dowolne
miejsce na świecie, to wybrałbym...

Gdybym mógł mieć jedno życzenie,
które na pewno się spełni, to
brzmiałoby ono

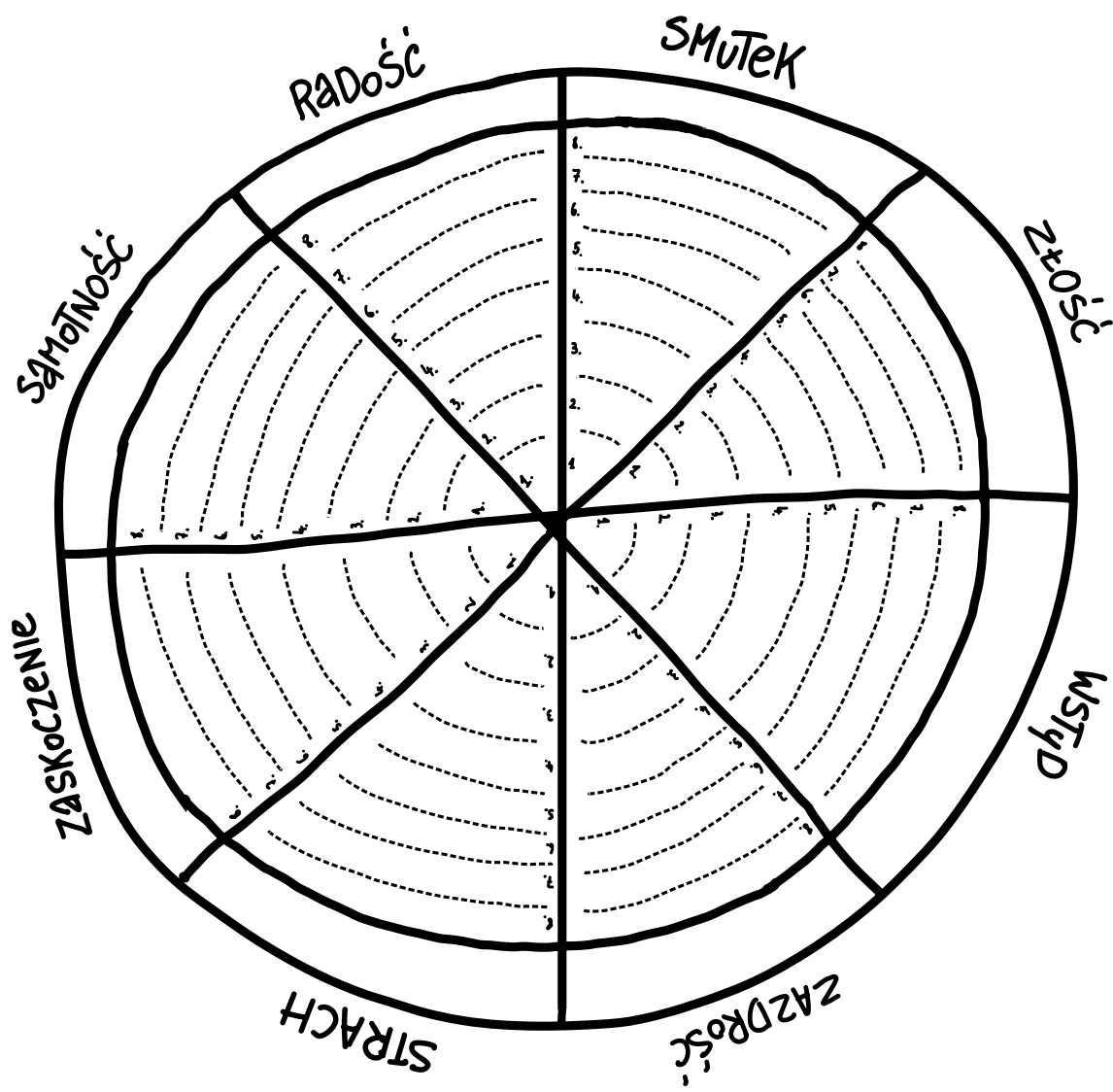
Gdybym mógł zrobić jedną dobrą rzecz
dla kogoś bliskiego, to zrobiłbym...

Gdybym mógł zrobić dla siebie
jedną rzecz, której teraz
potrzebuje, to zrobiłbym

Gdybym mógł jeszcze raz przeżyć
jeden dzień z mojego życia,
to byłby to dzień, w którym...



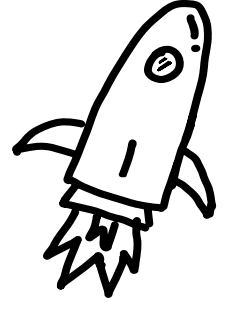
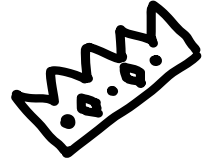
PIZZA EMOCJI



- 1 Zamaluj na pizzy, w skali 1-8, jak mocno odczuwasz teraz daną emocję.
- 2 Które emocje najczęściej Ci towarzyszą?
- 3 Która emocja jest najtrudniejsza?
- 4 Czy są jakieś emocje, których tu nie ma?

ZAPROJEKTUJ WSZYSTKIE KARTECZKI PRZETNIJ PO PRZERYWANEJ LINII POWIEŚ KARTKĘ W WIDOCZNYM MIEJSCU

Weź ze sobą DOBRE SŁOWO



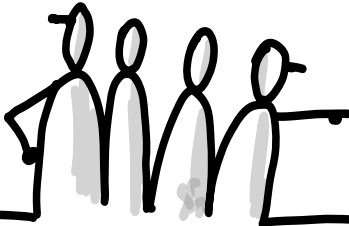
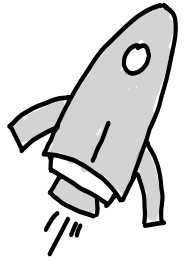
.....
Dobrze, że jesteś
z nami.
.....

.....
Jesteś.....
.....

.....
Lubię w Tobie:
.....
.....

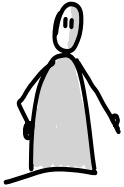
.....
Pamiętaj, że
nie jesteś sam
.....

! Moja klasa

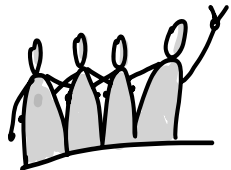
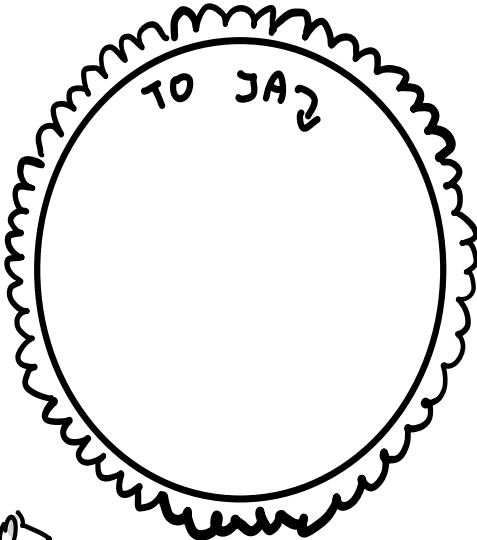


Najlepsze klasowe wspomnienie:

W NASZEJ KLASIE LUBIMY WSPÓLNIE:



Jestem wdzięczny za:

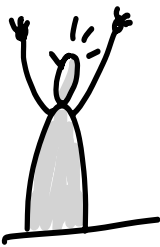


Nad czym pracujemy w klasie:

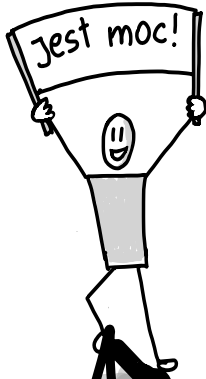
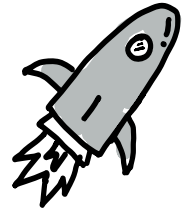


Co ja mogę dać mojej klasie:
Co moja klasa może dać mi:

NASZ WYCHOWAWCA NAZYWA SIĘ:



Co MNIE WZMACNIA?



Co MNIE ŁADUJE:



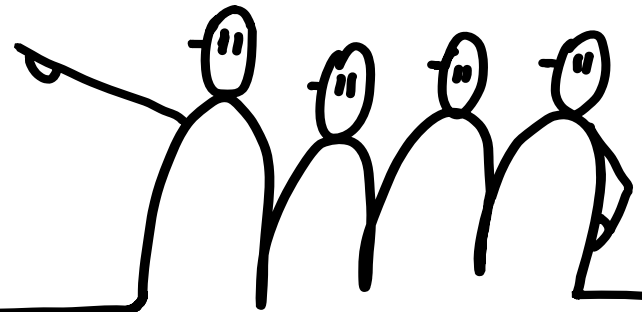
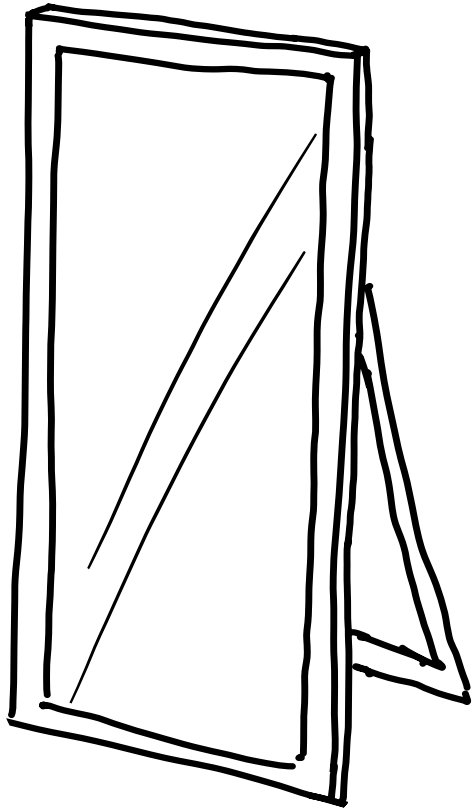
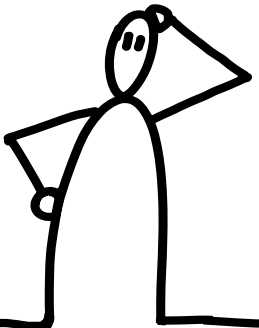
Co MNIE DOTUJE:



LUSTRO

JAK WIDZĘ SIEBIE?

JAK MNIE WIDZĄ INNI?



Chcę ci powiedzieć...

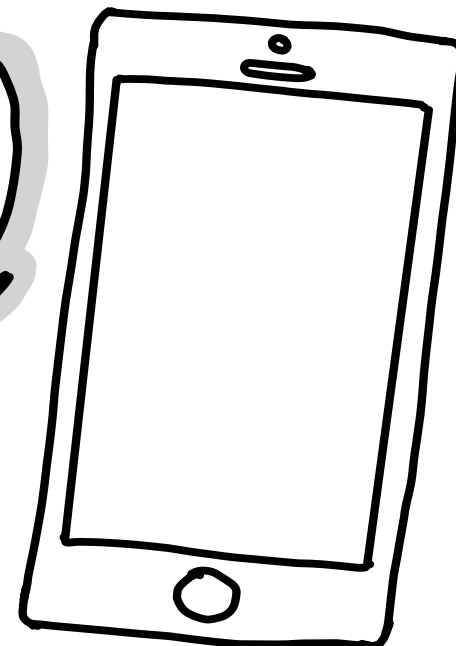
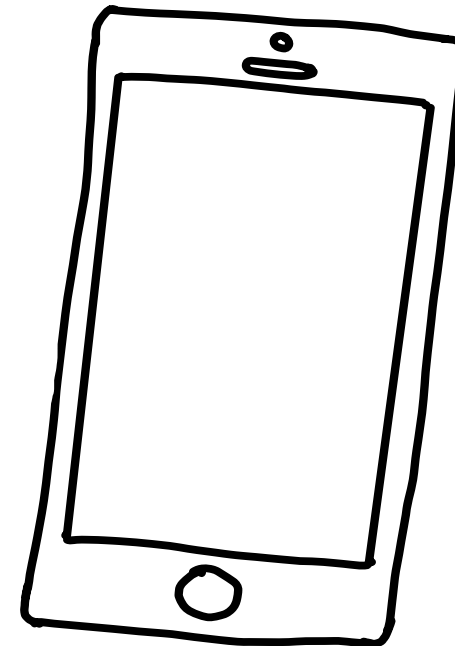
Prośenie o pomoc, to prawdopodobnie najważniejsza umiejętność, jakiej możesz się nauczyć.

Prośenie może być bardzo trudne, dlatego warto je ćwiczyć.

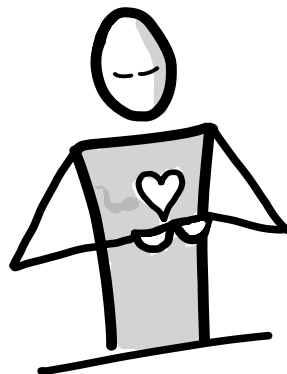
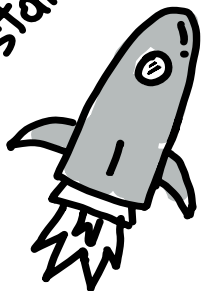
Napisz dwa przykłady wiadomości na komunikatorze - jak możesz zacząć konwersację, kiedy potrzebujesz wsparcia?

Przykład 1:

Przykład 2:

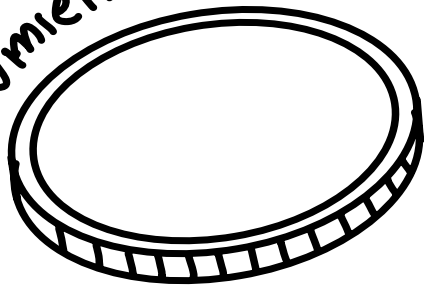


3-2-1... start

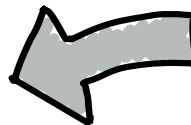
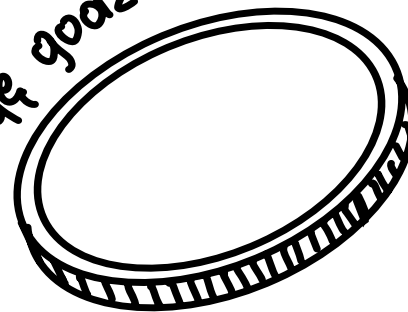


Moje mocne strony

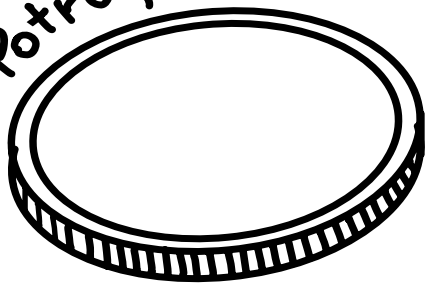
Umiem:



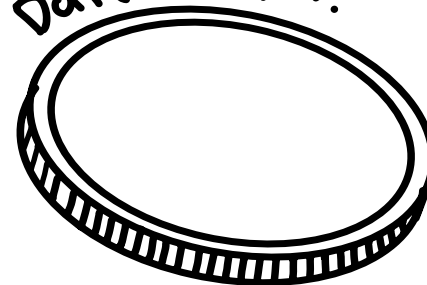
Mogę godzinami:



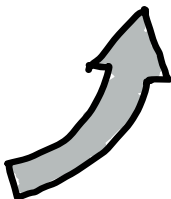
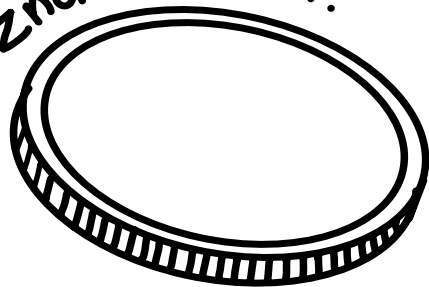
Potrafię:



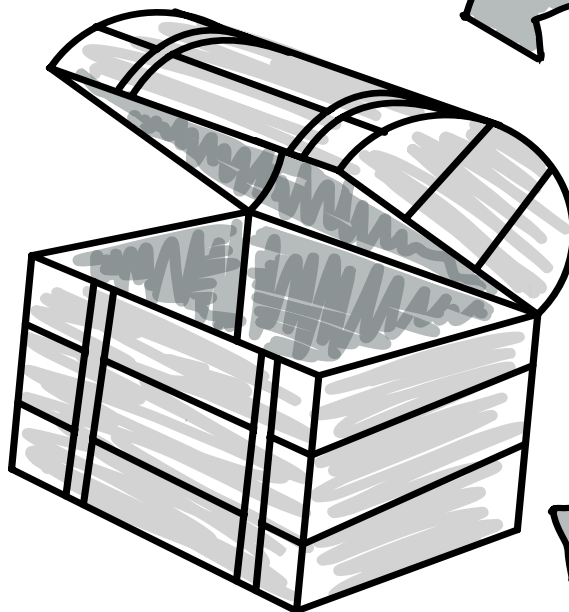
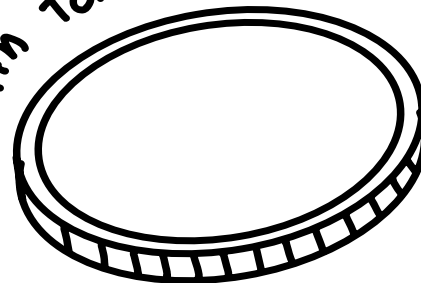
Dać innym:



Znam się na:



Mam talent do:



MeMoRY
JĘZYKOWE
♡ ?

MeMoRY
JĘZYKOWE
♡ ?

MeMoRY
JĘZYKOWE
♡ ?

MeMoRY
JĘZYKOWE
♡ ?

MeMoRY
JĘZYKOWE
♡ ?

MeMoRY
JĘZYKOWE
♡ ?

MeMoRY
JĘZYKOWE
♡ ?

MeMoRY
JĘZYKOWE
♡ ?

MeMoRY
JĘZYKOWE
♡ ?

MeMoRY
JĘZYKOWE
♡ ?

MeMoRY
JĘZYKOWE
♡ ?

MeMoRY
JĘZYKOWE
♡ ?

MeMoRY
JĘZYKOWE
♡ ?

MeMoRY
JĘZYKOWE
♡ ?

MeMoRY
JĘZYKOWE
♡ ?

MeMoRY
JĘZYKOWE
♡ ?

MeMoRY
JĘZYKOWE
♡ ?

MeMoRY
JĘZYKOWE
♡ ?

MeMoRY
JĘZYKOWE
♡ ?

MeMoRY
JĘZYKOWE
♡ ?

MeMoRY
JĘZYKOWE
♡ ?

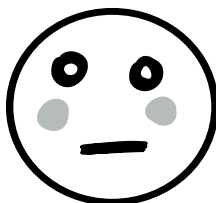
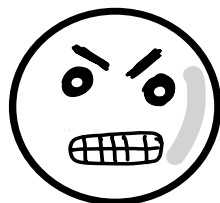
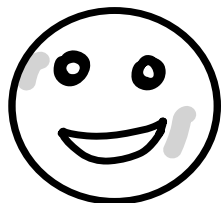
MeMoRY
JĘZYKOWE
♡ ?

MeMoRY
JĘZYKOWE
♡ ?

MeMoRY
JĘZYKOWE
♡ ?

GDYBY EMOCJE UMIAŁY MÓWIĆ

Przeczytaj uważnie, co nam mówią emocje.
Połącz emotikony z opisami.



SMUTEK Mówi:

- co jest dla mnie ważne
- czego potrzebuje
- czego nie chcę

WSTYD Mówi:

- co robię nie tak
- że coś mi przeszkadza
- kiedy szanować siebie i innych

ZŁOŚĆ Mówi:

- gdzie są moje granice
- że mam wpływ na swoje życie
- na czym mi zależy

STRACH Mówi:

- żebym był ostrożny
- jak radzić sobie z niepewnością
- jak być odpowiedzialnym

RADOŚĆ Mówi:

- co naprawdę lubię
- kiedy mam siłę do działania
- co jest dla mnie dobre

RECEPTA

NA ZDROWE SPOSOBY
RADENIA SOBIE ZE STRESEM

PRZYGOTOWALI LEKARZE:

DOBRE SPOSOBY NA STRES:

PIECZĘĆ LEKARZY

Autorzy: Maciej Ciechomski, Wiktoria Kowalska

Redakcja językowa: Michał Pranke

Projekt okładki: Michalina Walusiak

Skład: Michał Pranke

Wydawca:

Instytut Badań Edukacyjnych – Państwowy Instytut Badawczy

ul. Górczewska 8, 01-180 Warszawa

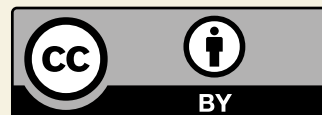
tel. (22) 241 71 00; www.ibe.edu.pl



INSTYTUT BADAŃ
EDUKACYJNYCH
Państwowy Instytut Badawczy

Publikacja dostępna na licencji Creative Commons

Uznanie Autorstwa 4.0.



ISBN: 978-83-68747-30-0

Wzór cytowania:

Ciechomski, M., Kowalska, W. (2026). *Jak wspierać kompetencje społeczno-emocjonalne dzieci z doświadczeniem migracji. Scenariusze pracy w klasach zróżnicowanych kulturowo*. Instytut Badań Edukacyjnych – Państwowy Instytut Badawczy.

Warszawa 2026

Opracowanie powstało w ramach zadania zleconego przez MEN pod nazwą „Dobrostan Społeczności Szkolnej”, o którym mowa w module 2. Rządowego programu wyrównywania szans edukacyjnych dzieci i młodzieży „Przyjazna szkoła” w latach 2025–2027.

Publikacja współfinansowana ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021–2027, działanie 04.17 „Szkoła dla wszystkich”.

Egzemplarz bezpłatny