

Jestem silniejszy/a niż myślę!

SCENARIUSZ LEKCJI | KLASY 1-3

Scenariusz przygotowany w ramach Ogólnopolskiego Programu Fundacji Digital University - Be.Net, którego celem jest wsparcie edukacji w zakresie nowoczesnych technologii, sztucznej inteligencji, cyberbezpieczeństwa, dezinformacji oraz kompetencji i zawodów przyszłości.

WPROWADZENIE

Model MOC

Scenariusz opiera się na autorskim modelu **MOC**, który porządkuje najważniejsze elementy odporności psychicznej w prosty i zapamiętywalny sposób.

M – Myśli

To sposób, w jaki interpretujemy wydarzenia. Dzieci i młodzież uczą się zauważać własne przekonania, odróżniać fakty od interpretacji oraz zastępować myśli, które odbierają siłę, bardziej wspierającymi sposobami myślenia.

O – Odwaga

Odwaga nie oznacza braku lęku. To gotowość do działania mimo obaw, podejmowania nowych wyzwań i uczenia się na błędach. W programie uczniowie ćwiczą wytrwałość, elastyczność oraz gotowość do ponawiania prób.

C – Codzienne działania

Odporność psychiczną buduje się poprzez małe, regularne kroki. Uczniowie uczą się planowania działań, wykorzystywania własnych zasobów i zauważania codziennych sukcesów.

Model MOC stanowi wspólny język dla scenariuszy opracowanych dla 4 grup wiekowych, dzięki czemu nauczyciele mogą konsekwentnie wzmocniać te same kompetencje na różnych etapach edukacji.

Ćwiczenia zostały dostosowane do wieku uczniów. Nie są powielane pomiędzy grupami wiekowymi – każda grupa pracuje innymi metodami i językiem odpowiednim do swojego etapu rozwoju.

Przegląd

Zajęcia wprowadzają uczniów w temat budowania swojej odporności psychicznej.

Uczniowie otrzymują narzędzia do rozwijania jej na każdym etapie swojego rozwoju.

Czas trwania:

45 minut (Jeśli zechcesz, poświęć więcej czasu na dany temat. Zdecyduj po zapoznaniu się ze scenariuszem. Weź pod uwagę grupę uczniów, z którymi pracujesz.)

Cele główne zajęć:

- Budowanie poczucia sprawstwa i siły wewnętrznej
- Rozwijanie wiary we własne możliwości,
- Poznawanie sposobów radzenia sobie z trudnościami,
- Kształtowanie i wzmacnianie wytrwałości

Cel dla ucznia (językiem dziecka):

„Nauczę się dziś podejmować próby zrobienia tego na czym mi zależy, pomimo trudności i niepowodzeń.”

Przygotowanie do zajęć

- kartki A4
- kredki
- kolorowe karteczki
- taśma / sznurek
- małe piłeczki
- ilustracja góry
- karty pracy dla uczniów
- karta pracy dla nauczyciela

Cele szczegółowe**Uczeń:**

- wie, że błędy pomagają się uczyć
- potrafi nazwać swoje emocje
- rozpoznaje sytuacje trudne
- rozumie, że każdy doświadcza trudnych emocji i niepowodzeń
- podejmuje kolejną próbę mimo niepowodzenia

Metody i formy pracy:

- opowiadanie
- rozmowa kierowana
- drama
- burza pomysłów
- ćwiczenia ruchowe

- praca indywidualna
- praca w parach

Rozwijane kompetencje

- odporność psychiczna
- samoregulacja
- komunikacja
- współpraca
- wytrwałość
- kreatywność
- poczucie sprawstwa

Przebieg zajęć

1. Faza wprowadzająca – wprowadzenie w tematykę rozumienia własnej odporności psychicznej.

Powitanie (5 minut)

Nauczyciel mówi:

Każdy z nas czasem spotyka trudności. Dzisiaj dowiemy się, że w każdym człowieku mieszka pewna niezwykła siła. Ta siła pomaga nam próbować jeszcze raz, nawet kiedy coś się nie uda.

Na tablicy pojawia się napis - **ODPORNÓŚĆ PSYCHICZNA**

Zapytaj:

- Z czym kojarzy Wam się słowo "silny"?
- Czy silny człowiek zawsze wygrywa?
- Czy można być silnym w środku? W jaki sposób?

Opowiadanie - "Mały Jeżyk i Wielka Góra" (8 minut)

Każdego ranka Jeżyk próbował wejść na niewielkie wzgórze. Pierwszego dnia przewrócił się.

Drugiego dnia zsunął się z kamienia.

Trzeciego dnia chciał zrezygnować.

Spotkał jednak Wiewiórkę.

Powiedziała:

"To nie jest ważne, ile razy spadasz.

Najważniejsze jest to, ile razy próbujesz."

Jeżyk próbował dalej.

Powoli wspinał się coraz wyżej.

Po kilku dniach stanął na szczycie.

Spojrzał w dół i powiedział:

"Nie byłem najszybszy.

Nie byłem najsilniejszy.

Ale się nie poddałem."

Rozmowa

Zapytaj dzieci i o czym jest to opowiadanie. Możesz użyć poniższych pytań:

- Co pomogło Jeżykowi?
- Czy Wy kiedyś próbowaliście wiele razy?
- Jak się wtedy czuliście?

Na koniec wypełnijcie Kartę Pracy – **Gdy coś mi nie wychodzi**

2. Faza realizacyjna

Ćwiczenie ruchowe - "Most odwagi" (10 minut)

Zaproś dzieci do wspólnej zabawy. Zbudujcie razem na podłodze, korzystając z taśmy lub sznurka, ścieżkę do przejścia. Możesz zaakcentować na ścieżce węższe – trudniejsze miejsca - mosty do pokonania.

Następnie, każde dziecko przechodzi po wytyczonej ścieżce.

Po drodze nauczyciel mówi:

"Wyobraź sobie, że..."

- nie udało Ci się narysować obrazka
- kolega nie chce się z Tobą bawić
- zgubiłeś kredki
- dostałeś trudne zadanie

Po każdej sytuacji dziecko kończy zdanie:

"Mimo to mogę..." „To nic, zawsze mogę..."

np.

- *"...spróbować jeszcze raz."*
- *"...poprosić o pomoc."*
- *"...coś wymyśleć."*
- *"...poszukać rozwiązania."*

Zapytaj, co było najtrudniejsze.

Na koniec wypełnijcie Kartę Pracy - **MOJA TARCZA ODWAGI**

Przypomnij sobie sytuację, kiedy byłeś/aś bardzo dzielny/a, a potem ją narysuj..

Ćwiczenie główne - "Plecak Superbohatera" (12 minut)

Nauczyciel mówi:

Każdy superbohater nosi w sobie coś ważnego. My również mamy rzeczy, które pomagają nam pokonywać trudności.

Zadanie „Plecak Superbohatera” w Karcie Pracy: dzieci wpisują lub rysują – wkładając w ten sposób do swojego plecaka:

- ★ odwagę
- ★ cierpliwość
- ★ uśmiech
- ★ rodzinę
- ★ przyjaciół
- ★ panią nauczycielkę

- ★ spokojny oddech
- ★ dobre myśli
- ★ swoje mocne strony

Dzieci mogą oczywiście zaproponować swoje własne „supermoce”.

Po zakończeniu poproś chętnych o prezentację swoich plecaków.

3. Faza podsumowująca

Zabawa - "Jeszcze nie" (5 minut)

Ćwiczenie uczy, jak duże znaczenie ma to, co mówimy. Nauczyciel pokazuje różne zdania. Dzieci zmieniają je na takie, które brzmią bardziej pozytywnie, sprawczo, odważnie:

Nie umiem.

↓

Jeszcze nie umiem.

Nie potrafię czytać szybko.

↓

Jeszcze uczę się czytać szybko.

Nie wychodzi mi.

↓

Jeszcze ćwiczę.

Możesz poprosić dzieci o ich własne propozycje zmian.

Na koniec porozmawiajcie chwilę o tym, jak jedno słowo może zmienić nasze myślenie i nasze samopoczucie.

Podsumowanie (5 minut)

Poproś, aby każde dziecko dokończyło zdanie:

- Dzisiaj odkryłem/am, że...
- Najbardziej zapamiętam...
- Kiedy będzie mi trudno...

Ćwiczeniem podsumowującym całą wspólną pracę jest **Moje zakłęcie odwagi**

Wiesz już, jak dużą moc mają wypowiedane przez nas słowa. Kiedyś takie słowa mocy nazywano zaklęciami. Uzupełnij teraz poniższe zdanie:

Kiedy będzie trudno, powiem sobie: _____

(np. „Dam radę krok po kroku.”)

Od tej pory będzie to **Twoje Zakłęcie Odwagi**

Jeśli dysponujesz jeszcze dodatkowym czasem możesz zaproponować na koniec ćwiczenie **Medal wytrwałości**. Symbolizuje ono wagę konsekwencji i wytrwałości w dążeniu do celu, budujące siłę naszej odporności

Pokoloruj medal i wpisz:

Jestem z siebie dumny, ponieważ _____

4. Praca domowa (opcjonalnie) - „Misja Odważny Tydzień”

Przez najbliższy tydzień uczniowie wykonują jedno małe wyzwanie każdego dnia, np.:

- spróbuję zrobić coś, czego wcześniej się obawiałem,
- poproszę o pomoc, gdy będę jej potrzebować,
- nie zrezygnuję po pierwszej nieudanej próbie,
- pochwalę siebie za wysiłek.

Na kolejnych zajęciach dzieci dzielą się swoimi doświadczeniami i opowiadają, czego nauczyły się podczas „Misji Odważny Tydzień”.

Podsumowanie

Największy wpływ na rozwój odporności psychicznej uczniów ma codzienna postawa nauczyciela.

Dzieci i młodzież uczą się nie tylko poprzez wykonywanie ćwiczeń, ale przede wszystkim poprzez obserwowanie dorosłych.

Nauczyciel, który dostrzega wysiłek ucznia, zachęca do szukania rozwiązań, akceptuje błędy jako element procesu uczenia się i tworzy atmosferę bezpieczeństwa, wzmacnia odporność psychiczną swoich podopiecznych każdego dnia.

Więcej bezpłatnych materiałów dydaktycznych znajdziesz na platformie edukacyjnej programu Be.Net: <https://benet.edu.pl/>

Autor: Tomasz Chudziński