

BUDUJEMY MOSTY PRZYJAŹNI – CZYM JEST EMPATIA I AKCEPTACJA?

Przewodnik Metodyczny dla Nauczycieli i Wychowawców Przedszkoli oraz Klas I–III SP

Adresaci: Dzieci w wieku przedszkolnym (5–6 lat) oraz uczniowie klas I–III SP

Czas trwania: 45 minut

Forma zajęć: Warsztaty interaktywne, zabawowe i plastyczno-wychowawcze

Stosowane metody: Krąg uczuć, zabawa doświadczeniowa z siecią, plakat ekspresyjny, rytuał wsparcia

1. Cele Zajęć

- **Cel główny:** Kształtowanie postaw empatycznych, rozwijanie umiejętności rozpoznawania emocji u siebie i innych oraz zapobieganie wykluczeniu rówieśniczemu.
- **Cele szczegółowe:**
 - Uczeń potrafi nazwać podstawowe emocje (radość, smutek, złość, lęk) i rozumie, że są one naturalne.
 - Uczeń doświadcza, jak miłe słowa i gesty budują poczucie bezpieczeństwa w grupie.
 - Uczeń wie, jak reagować, gdy widzi kogoś smutnego lub samotnego.
 - Grupa współtworzy i uzupełnia **Tablicę Pozytywnych Wibracji**.

2. Wymagane Pomoce Dydaktyczne

- Karty z symbolami emocji (słońce, chmurka z deszczem, błyskawica, mgła).
- Kłębek grubej, kolorowej włóczki.
- Duży arkusz papieru (A1/A0) z narysowanym pniem i konarami drzewa.
- Farby plakátowe, pędzle, samoprzylepne kolorowe karteczki (post-it), markery.

3. SZCZEGÓŁOWY PRZEBIEG ZAJĘĆ (KROK PO KROKU)

KROK 1: Rozgrzewka emocjonalna – „Pogoda w moim sercu” (10 minut)

Przebieg: Nauczyciel prosi dzieci, aby usiadły w kręgu na dywanie. Na środku kładzie karty z obrazkami reprezentującymi pogodę.

Instrukcja Nauczyciela:

„Dzieci, spójrzcie na te obrazki. Czasem w pogodzie świeci słońce, czasem pada deszcz, a czasem bije piorun. Z naszymi emocjami w środku jest dokładnie tak samo! Dzisiaj sprawdzimy, jaka pogoda panuje w Waszych serduszkach. Po kolei każdy wybierze symbol lub pokaże gestem: Słońce (radość), Deszczyk (smutek), Burza (złość), Mgła (niepewność/strach).”

Podsumowanie etapu: Nauczyciel podkreśla: „Pamiętajcie, tak jak nie ma złej pogody na świecie, tak nie ma złych emocji w nas. Każdy ma prawo czasem czuć smutek albo złość. Najważniejsze jest to, żebyśmy umieli sobie nawzajem w tych gorszych chwilach pomagać!”

KROK 2: Zabawa doświadczeniowa – „Niewidzialna Sieć Przyjaźni” (15 minut)

Przebieg: Nauczyciel trzyma kłębek włóczki. Trzymając mocno koniec sznurka, mówi miłe słowo/komplement do jednego z dzieci i delikatnie rzuca do niego kłębek.

Przykłady zdań Nauczyciela i Dzieci:

„Aniu, rzucam do Ciebie kłębek, bo pięknie się uśmiechasz i lubię się z Tobą bawić!”

Dziecko, które złapie kłębek, trzyma swój kawałek sznurka i wypowiada komplement do kolejnego kolegi lub koleżanki.

Gdy wszystkie dzieci trzymają sznurek, tworzy się gęsta sieć połączeń.

Eksperyment: Nauczyciel prosi jedno dziecko, aby lekko pociągnęło za sznurek. Pyta resztę: „Kto poczuł pociągnięcie?” (czują wszyscy). Zostaje sformułowany wniosek: **Dobre słowa i gesty łączą całą naszą grupę. Gdy dbamy o jednego kolegę, cała klasa staje się silniejsza i bezpieczniejsza.**

KROK 3: Praca plastyczno-wychowawcza – „Drzewo Dobrych Słów” (10 minut)

Przebieg: Nauczyciel rozwija duży arkusz papieru z narysowanym pniem drzewa. Dzieci po kolei moczą dłonie w farbie i odbijają je na konarach drzewa, tworząc kolorowe korony-liście.

Gdy farba wyschnie, dzieci (z pomocą nauczyciela) wpisują wewnątrz dłoni ważne słowa wsparcia: *POMOC, UŚMIECH, DZIĘKUJĘ, PRZEPRASZAM, LUBIĘ CIĘ, RAZEM, WSPÓLNA ZABAWA.*

KROK 4: RYTUAŁ TABLICY POZYTYWNYCH WIBRACJI – ZADANIE DLA WYCHOWAWCY (10 minut)

Opis zadania na koniec zajęć: Nauczyciel przechodzi do kluczowego elementu programu MŁODZIEŻ 2.0 – BALANS.

- Nauczyciel rozdaje każdemu dziecku jasną, samoprzylepną karteczkę.
- Dzieci piszą na niej (lub rysują serduszko/uśmiech) proste hasło wzmacniające: „**Jesteś super!**”, „**Uśmiechnij się!**”, „**Poradzisz sobie!**”, „**Jestem obok**”.
- Cała grupa przechodzi pod szkolną **Tablicę Pozytywnych Wibracji** i przykleja na niej swoje karteczki.

Słowa Wychowawcy do Dzieci na zakończenie:

„Dzieci, spójrzcie na naszą Tablicę Pozytywnych Wibracji. Te karteczki nie są tu tylko dla ozdoby! Zostały przyklejone po to, żeby pomagać. Jeśli Ty albo ktokolwiek inny w szkole poczuje się smutny, samotny albo będzie miał gorszy dzień i nie będzie wiedział, jak poprawić sobie humor – może w każdej chwili podejść do tej Tablicy, ZERWAĆ dla siebie dowolną karteczkę i zabrać tę dobrą energię ze sobą do kieszeni!”