

SCENARIUSZ ZAJĘĆ PSYCHOEDUKACYJNYCH

Projekt: „Obywatel to też Ja!”

Temat zajęć: Mój głos jest ważny

Prowadzący: Jakub Buczko – psycholog

Czas trwania: 30 minut / 1 godzina

Grupa: dzieci w wieku 5–12 lat, z niepełnosprawnością fizyczną i/lub intelektualną

Miejsce: sala warsztatowa

Materiały: prezentacja multimedialna, latarka

CELE ZAJĘĆ

- wzmacnianie poczucia sprawczości i znaczenia własnego głosu,
- nauka rozpoznawania i nazywania emocji,
- pokazanie, że różnice między ludźmi są naturalne i bezpieczne,
- wprowadzenie bardzo prostych zasad bezpiecznej komunikacji,
- budowanie postawy empatii i aktywnego obywatelstwa na poziomie dziecka.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. WPROWADZENIE – METAFORA LATARKI (ok. 5 minut)

Działanie:

- prowadzący pokazuje slajd z ciemnym lasem,
- przyciemnia światło w sali,
- zapala latarkę w telefonie.

Komentarz prowadzącego:

„Gdy jest ciemno, trudno coś zobaczyć. Ale wystarczy jedna latarka, żeby pojawiło się światło. Nasz głos jest właśnie jak taka latarka. Dzięki niemu możemy pokazać, co jest dla nas ważne.”

Cel:

Zbudowanie bezpiecznej, obrazowej metafory głosu i sprawczości, zrozumiałej także dla młodszych dzieci i dzieci z trudnościami poznawczymi.

2. EMOCJE – CO MÓWIĄ NAM O NAS? (ok. 8 minut)

Działanie:

- slajd z postaciami z filmu „*W głowie się nie mieści*”,
- pokazanie kolejno: radości, strachu, smutku.

Komentarz prowadzącego:

„Każdy z nas ma emocje. One nie są złe. One mówią nam ważne rzeczy.”

Przykłady (bardzo konkretne):

- Strach: „Coś może być trudne – potrzebuję pomocy.”
- Smutek: „Coś mnie zabolalo – chcę, żeby ktoś mnie wysłuchał.”
- Radość: „To jest dla mnie ważne – chcę się tym podzielić.”

Aktywność:

- prowadzący mówi: „Ja teraz czuję... (np. radość, bo tu z Wami jestem)”
- zaprasza chętne dzieci do podzielenia się swoimi emocjami: słowem, mimiką lub gestem (bez oceniania).

Ważny komunikat:

„Emocje są informacją, a nie problemem.”

3. JA VS INNI – RÓŻNICE SĄ NORMALNE (ok. 7 minut)**Działanie:**

- slajdy: pies / słodycze / klocki.

Historie opowiadane przez prowadzącego:

- „Jedno dziecko cieszy się na widok psa, inne się boi. Oba mają prawo tak czuć.”
- „Jedno dziecko uwielbia słodycze, inne nie. To jest w porządku.”
- „Jedno dziecko lubi bawić się klockami, inne woli coś innego.”

Aktywność:

Prowadzący pyta: „Czy to znaczy, że ktoś jest gorszy?” (grupa odpowiada: „Nie” – nawet gestem lub skinieniem głowy)

Kluczowy komunikat:

„Różnice to nie wady. Każdy ma swój sposób widzenia świata.”

4. BEZPIECZNA KOMUNIKACJA – JAK MÓWIĆ O SOBIE (ok. 5 minut)**Działanie:**

- slajd z trzema początkami komunikatów.

Prowadzący mówi i powtarza z dziećmi (na głos lub gestem):

- „Potrzebuję...” (ciszy, przerwy, pomocy)
- „Chciałbym...” (powiedzieć coś, spróbować)
- „Nie rozumiem...” (zadania, sytuacji)

Aktywność:

- prowadzący daje przykład i zachęca uczestników do wykorzystania takiego komunikatu na przykładach.

Cel:

Pokazanie, że nie ma nic złego w proszeniu, wyrażaniu swoich potrzeb i że nie musi być to skomplikowane.

5. FAKT CZY OPINIA – PROSTE ROZRÓŻNIENIE (ok. 3–4 minuty)

Przykład 1:

- zdjęcie croissantów „To są croissanty – to jest fakt. Ale gdy powiem: *są pyszne* – to już jest opinia.”

Przykład 2:

- zdjęcie samochodu „Widzę samochód – to fakt. Jeśli powiem, że jest szybki – to tylko moja opinia.”

Kluczowe zdanie:

„Nie wszystko, co słyszymy, jest faktem - może okazać się, że to zwykła opinia.”

6. PODSUMOWANIE I ZAMKNIĘCIE (ok. 3 minuty)

Prowadzący powtarza kluczowe wnioski:

- „Mój głos jest ważny.”
- „Emocje mówią mi, co jest dla mnie ważne.”
- „Każdy może myśleć i czuć inaczej.”
- „Nie muszę zmieniać całego świata – wystarczy, że powiem jedną ważną rzecz.”

Zakończenie:

Podziękowanie dzieciom za udział, uważność i odwagę.

UWAGI ORGANIZACYJNE

- brak przymusu aktywnego udziału,
- akceptacja komunikacji niewerbalnej,
- spokojne tempo, jasne komunikaty,
- częste parafrazowanie i powtarzanie kluczowych myśli.