

SCENARIUSZ 8 z 10

PODRÓŻ PO ŚWIECIE WARTOŚCI

WENEZUELA
I KOLUMBIA

Odporność psychiczna



KARTA SCENARIUSZA

CEL GŁÓWNY



Zwrócenie uwagi uczniów na znaczenie odporności psychicznej (siły wewnętrznej).

CELE SZCZEGÓŁOWE

Uczeń:

- wyjaśnia, na czym polega odporność psychiczna;
- rozumie, że nawet w trudnych sytuacjach można zachować spokój;
- zna sposoby radzenia sobie w trudnych sytuacjach;
- wie, że warto rozwijać swoje mocne strony i pracować nad sobą;
- wie, że w trudnych sytuacjach ma prawo zwrócić się o pomoc do innych ludzi.

REALIZOWANE PUNKTY PODSTAWY PROGRAMOWEJ

I. 1.1), 1.2), 1.3), 1.5); 2.2), 2.3), 2.7)

III. 1.4), 1.9), 1.10)

IV. 3.3)

V. 2.1), 2.3)

VI. 1.1)

***UWAGA!** Scenariusz związany jest z kryzysem wenezuelskim oraz pomocą niesioną m.in. przez Kulczyk Foundation osobom, które musiały uciekać z Wenezueli, ponieważ ich życie i zdrowie były zagrożone na skutek tych wydarzeń. Wszystkie działania pomocowe były realizowane już na terenie Kolumbii, dlatego w tytule scenariusza pojawiają się nazwy obu krajów, a ich bohater – Luis – choć jest z Wenezueli, zaprasza uczniów do Kolumbii.



ŚRODKI DYDAKTYCZNE

- [list od Luisa z Wenezueli](#) (do wydrukowania w 1 egz.);
- [zdjęcia z Kolumbii](#) (do wydrukowania w wersji kolorowej w formacie A4);
- [karta pracy „Moje mocne strony” – wersja dla uczniów](#) (do wydrukowania dla każdego ucznia);
- [karta pracy „Moje mocne strony” – wersja dla nauczyciela](#) (do wydrukowania w 1 egz.);
- [karta pracy „Moja tarcza mocy”](#) (do wydrukowania dla każdego ucznia);
- duża mapa świata lub globus;
- koperta formatu A4;
- kartki A4 pocięte wzdłuż na paski.

PRZYGOTOWANIE DO ZAJĘĆ

Przed zajęciami wydrukuj list od Luisa oraz zdjęcia z Kolumbii i włóż je do koperty zaadresowanej do uczniów.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

WYRUSZAMY W PODRÓŻ – ROZPOCZĘCIE ZAJĘĆ

Powitaj uczniów, zaproś ich do przygotowania teczek-walizek i wyruszenia w drogę. Niech swobodnie poruszają się po sali w dowolnym tempie.

Poproś, by usiedli i zapytaj:

- Czy pamiętacie, jaki jest cel naszej podróży?
- Kogo już poznaliśmy w trakcie jej trwania?
- Czy pamiętacie, o jakich wartościach pisały do nas w listach dzieci z innych krajów?

Wprowadź temat zajęć, wskaż na mapie świata Kolumbię i Wenezuelę. Poproś uczniów, by odszukali te państwa na mapach, które mają w teczkach-walizkach, i je oznaczyli.

- Dzisiaj nasza droga wiedzie do Kolumbii, gdzie mieszka dziewięcioletni Wenezuelczyk – Luis. Nie mógł zaprosić nas do swojej ojczyzny – Wenezueli – ponieważ razem z rodzicami musiał ją opuścić i wyruszyć do Kolumbii. W jego rodzinnym kraju brakuje żywności i leków, nie zawsze dostarczany jest prąd. Kiedy nie ma prądu, wiele ważnych urządzeń nie działa. Bardzo potrzebne aparaty wymagające zasilania prądem są na przykład w szpitalach. Bez nich nie można leczyć, prowadzić zabiegów, operacji, które ratują ludziom życie. To wszystko zmusiło ponad 2 miliony osób do opuszczenia swoich domów i emigracji do sąsiednich państw. Tam szukają możliwości bezpieczniejszego i lepszego życia. Najwięcej osób z Wenezueli uciekło do Kolumbii – tak jak rodzina Luisa. Zanim posłuchacie listu od niego, zastanówcie się, co może uznawać za ważne.

Porozmawiaj z uczniami, a następnie zaproś ich do wysłuchania listu od Luisa.

CZYM JEST WEWNĘTRZA MOC, CZYLI ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA? – ZAPOZNANIE SIĘ Z TREŚCIĄ LISTU Z KOLUMBII

Wyjmij list od Luisa z koperty i odczytaj.

Cześć!

Mam na imię Luis i mam 9 lat. Cieszę się, że dotarliście do Kolumbii, choć jeszcze bardziej cieszyłbym się, mogąc Was powitać w moim rodzinnym domu w Wenezueli...

Wyobraźcie sobie, że jeszcze rok temu miałem swój własny pokój, chodziłem na różne ciekawe zajęcia pozalekcyjne i w ogóle było fajnie. Ale widziałem, że moim rodzicom żyje się coraz trudniej. Coraz więcej muszą pracować, żeby móc kupić jedzenie. W dodatku szukanie sklepów, w których można dostać potrzebne produkty, nie było łatwe. W całej Wenezueli po prostu zaczynało brakować podstawowych produktów... Pewnego dnia mój młodszy brat zachorował. Kiedy rodzice zabrali go do szpitala, okazało się, że nie tylko nie ma już żadnych lekarstw, ale także zabrakło wody. W szpitalu zaczęły się szerzyć choroby, bo nie było nawet możliwości, żeby umyć ręce. Moi rodzice nie chcieli już dłużej tak żyć, martwili się o nasze i swoje zdrowie. Postanowili przenieść się do Kolumbii, gdzie można było znaleźć pracę i za zarobione pieniądze kupić jedzenie oraz lekarstwa. Spakowaliśmy się do plecaków i walizek, a później ruszyliśmy w drogę. Na piechotę! Wyobraźcie sobie, że zwykły bilet na autobus kosztował tyle, co roczna pensja rodziców... Nie mieliśmy innego wyjścia, jak pieszo pokonać drogę. Nie mogliśmy więc zabrać za dużo naszych rzeczy.

Wzięliśmy tylko to, co niezbędne.

Przerwij czytanie listu, pokaż uczniom zdjęcia i przeczytaj podpis.



Szliśmy do Kolumbii tak jak ci ludzie widoczni na zdjęciach – z plecakami, walizkami, torbami... Wyglądaliśmy jak turyści, ale turystami nie byliśmy.

Wróć do czytania listu.

W drodze rozmawialiśmy o tym, że na pewne sprawy w naszym kraju nie mamy wpływu. Możemy jednak decydować o tym, co robimy, jak reagujemy w różnych sytuacjach. Mama wytłumaczyła mi, że na tym polega odporność psychiczna, czyli taka wewnętrzna moc w naszej głowie i sercu. Ona jest jak mięśnie, można ją ćwiczyć i wtedy jest silniejsza. Zdradzę Wam nasz przepis na wewnętrzną moc. Zawiera trzy składniki. Pierwszy jest taki: trzeba pomyśleć o tym, za co jesteśmy wdzięczni innym ludziom, sobie, losowi... Nawet w trudnej sytuacji można pomyśleć o tym, że mamy obok naszych bliskich, którzy nas kochają, że nasze ciało ma siłę pokonywać drogę do miejsca, w którym będzie nam się lepiej żyło. Można być wdzięcznym za to, że świeci słońce, że ktoś odpowiedział uśmiechem na nasz uśmiech, że coś obok nas ładnie pachnie, np. kwitnące kwiaty na łące. Zawsze się coś znajdzie, wystarczy poszukać!

Drugi składnik jest następujący: trzeba pomyśleć o tym, co umiemy i wiemy, co możemy zrobić, żeby zmienić naszą sytuację. Na przykład kiedy dotarliśmy do miasteczka za granicą wenezuelsko-kolumbijską, nie mieliśmy za co kupić jedzenia. Wiedziałem jednak, że kto jak kto, ale ja mam bystry wzrok i zauważam rzeczy, które inni pomijają. Więc razem z bratem chodziliśmy po okolicznych ulicach i staraliśmy się zebrać to, co dałoby się sprzedać – czasem puszki, czasem jakieś ubrania, cokolwiek udało nam się znaleźć. Jak ci chłopcy na zdjęciu.

Przerwij czytanie i pokaż uczniom zdjęcie.



Zobaczcie. W ten sposób udało nam się przetrwać pierwsze trudne dni w obcym kraju.

Powróć do odczytywania listu.

Teraz nie jestem już głodny, chodzę do szkoły i czuję się bezpieczny. Ale znalezienie szkoły też nie było łatwe. I to jest trzeci składnik przepisu na wewnętrzną moc: nawet kiedy jest trudno, nie należy się poddawać – trzeba szukać, pytać, prosić o pomoc, kiedy jest potrzebna. Moi rodzice bardzo długo starali się znaleźć szkołę, która by mnie przyjęła. Nie ustawali w wysiłkach, pytali różnych ludzi, czy coś wiedzą, czy kogoś znają, chodzili do okolicznych szkół i tam próbowali przekonać dyrektorów, by mnie przyjęli. W końcu się udało! Staram się nie zniechęcać trudnościami, tak jak moi rodzice! Chodzę do szkoły, w której dzieci uczą się według innego programu niż my mieliśmy w Wenezueli.

Przez naszą podróż mam zaległości, więc naprawdę dużo muszę nadrobić. Robię, co mogę. Proszę też o pomoc nowych kolegów. Na szczęście posługujemy się tym samym językiem! A oni chętnie mi pomagają.

Przerwij czytanie i pokaż uczniom zdjęcia.



Zobaczcie, to moi znajomi ze szkoły w Kolumbii.



A tu moi koledzy grają w piłkę na przerwie.

Wróć do czytania listu.

To wszystko, o czym piszę w tym liście, jest dla mnie przykre, ale zależy mi, byście się dowiedzieli, że wiele w tej trudnej sytuacji się nauczyłem. Przekonałem się, że to, co jest naprawdę ważne, to wewnętrzna moc, odporność psychiczna, którą można w sobie rozwijać, łącząc i mieszając trzy składniki, które Wam przedstawiłem. Możecie je łączyć w różny sposób, w zależności od sytuacji, w jakiej się znajdziecie. Zachęcam Was, żebyście ćwiczyli wewnętrzną moc, rozwijali swoją odporność psychiczną.

Pozdrawiam serdecznie
Luis

LIST Z WENEZUELI – ROZMOWA

Zaproś uczniów do rozmowy. Możesz zapytać:

- O czym napisał do was Luis? Co o tym myślicie?
- Jak rozumiecie wewnętrzną moc, czyli odporność psychiczną?
- Jakie składniki ma przepis Luisa na wewnętrzną moc?

POWODY DO WDZIĘCZNOŚCI – ZACHĘCENIE DO AUTOREFLEKSJI

Odwołując się do przepisu na wewnętrzną moc zaproponowanego przez Luisa, zachęć uczniów do zamknięcia oczu, zastanowienia się i poszukania odpowiedzi na następujące pytania:

- Za co jesteś wdzięczny w tej chwili?
- Czym możesz się cieszyć w tej chwili?
- Co w tym momencie sprawia ci przyjemność?
- Co miłego cię dzisiaj spotkało?
- Może ty zrobiłaś/zrobiłeś coś miłego, dobrego dla kogoś?

Jeśli potrzebujesz inspiracji przed tym ćwiczeniem, polecamy zapoznanie się z wystąpieniami Nicka Vujicica.

MOJE MOCNE STRONY – PRACA INDYWIDUALNA

Określenie swoich mocnych stron to często trudne wyzwanie dla dzieci w klasach I–III. Dlatego zachęcamy do skorzystania z naszej propozycji karty pracy, która wskazuje na potencjalne mocne strony ucznia. Jeśli jednak masz inny pomysł, który może pomóc Twoim uczniom lepiej określić ich mocne strony, możesz zaproponować im wymyśloną przez siebie aktywność.

Ćwiczenie możesz rozpocząć od rozmowy z uczniami i zapytać, co to są mocne strony. Poprosić o podanie przykładów umiejętności i cech, które uważają za swoje mocne strony lub zauważają u koleżanek i kolegów z klasy. Następnie rozdaj im karty pracy i poproś, żeby przy kolejnych stwierdzeniach zaznaczyli emotikonki odpowiadające ich ocenie własnych predyspozycji.

Jeżeli uczniowie mogą mieć trudności z samodzielnym przeczytaniem treści, powoli odczytuj poszczególne stwierdzenia i daj im czas na zaznaczenie piktogramów.

Przykładowa karta pracy indywidualnej z rozwiązaniem dla nauczyciela:

STWIERDZENIE	ODPOWIEŹ UCZNIA	POTENCJALNA MOCNA STRONA
1. Mam dużo pomysłów, które lubię realizować.	  	kreatywność/pomysłowość
2. Mam dużo pomysłów, którymi dzielę się z innymi osobami.	  	kreatywność/pomysłowość
3. Szybko zapamiętuję nowe informacje, np. na lekcji.	  	dobra pamięć
4. Szybko się uczę na pamięć wiersza lub tekstu piosenki.	  	dobra pamięć
5. Podobają mi się wykonane przeze mnie prace plastyczne, np. rysunki.	  	zdolności plastyczne
6. Bez instrukcji konstruuje z klocków skomplikowane roboty albo budowle.	  	zdolności konstrukcyjne
7. Dobrze sobie radzę, kiedy muszę na coś poczekać, choć bardzo bym chciała/chciał, żeby to, na co czekam, stało się szybciej.	  	cierpliwość
8. Staram się pomóc, gdy widzę, że ktoś potrzebuje pomocy.	  	uczynność
9. Opiekuję się moim zwierzątkiem domowym.	  	opiekuńczość / troskliwość / empatia
10. Opiekuję się moim młodszym rodzeństwem.	  	opiekuńczość / troskliwość / empatia
11. Sprawnie wykonuję różne obliczenia matematyczne.	  	zdolności matematyczne
12. Jestem zwinna/zwinny i szybka/szybki.	  	sprawność
13. Dobrze się czuję, będąc w ruchu, np. grając w piłkę, jeżdżąc na rowerze.	  	aktywność
14. Lubię uczyć się nowych umiejętności, np. podczas lekcji angielskiego, zajęć karate, plastyki.	  	ciekawość
15. Regularnie chodzę na zajęcia, np. piłki nożnej czy angielskiego, nawet kiedy nie do końca mam na to ochotę.	  	wytrwałość
16. Kiedy coś mnie interesuje, poświęcam temu dużo czasu i robię to tak długo, aż efekt mnie zadowoli.	  	wytrwałość

Znając uczniów w swojej klasie, możesz dodać pytania, które pozwolą każdemu z nich dostrzec jego mocne strony.

Kiedy już uczniowie zaznaczą emotikony przy wszystkich stwierdzeniach, powiedz, że teraz dowiedzą się, o jakich mocnych stronach mogą one świadczyć. Po kolei odczytuj stwierdzenia i informuj, że osoby, które przy nich zaznaczyły uśmiechniętą buźkę, mogą mieć następujące mocne strony zapisane na Twojej karcie pracy.

Poproś uczniów, by w formie graficznej, np. na odwrocie karty pracy, przedstawili siebie i swoje mocne strony. Niech wymyślą symbol, który najlepiej oddaje ich wewnętrzną moc.

W czasie kiedy uczniowie pracują, podejdź do każdego z nich i omówcie jego wewnętrzne zasoby. Staraj się zachęcić uczniów, by sami wskazali swoje mocne strony. Jeżeli będą mieli z tym trudności, podpowiedz, jakie ich cechy dostrzegasz.

Podsumuj zadanie, zwracając uwagę, że każdy z uczniów ma mocne strony, które składają się na jego wewnętrzną moc, i każdy jest w czymś wyjątkowy.

CO MI POMAGA POKONAĆ TRUDNOŚCI? – PRZYGOTOWANIE PLAKATU

Odwołaj się do trzeciego składowika przepisu na wewnętrzną moc podanego przez Luisa i zwróć uwagę uczniów na to, że ważne jest, aby szukać różnych sposobów na poradzenie sobie oraz prosić o pomoc, gdy sami nie potrafimy pokonać trudności. Zaprosz ich do wykonania plakatów na temat: „Co mi pomaga pokonać trudności?” odwołujących do wybranych przez nich codziennych trudności.

Możesz im pomóc, mówiąc o własnych doświadczeniach, np. kiedy nie mogę poradzić sobie z czymś dla nie trudnym, nie wiem, jak postąpić w jakiejś sytuacji, wtedy rozmawiam z koleżanką, dzwonię do mamy; kiedy wiem, że wrócę późno do domu, proszę sąsiadkę, żeby wyprowadziła na spacer mojego psa; kiedy zepsuje się mój laptop, proszę znajomego informatyka o pomoc.

Następnie poproś, by uczniowie powiedzieli, co im lub ich rówieśnikom sprawia trudność. Możesz ich ośmielić, mówiąc, że to naturalne, że ktoś, np.:

- nie umie odrobić zadania domowego;
- źle przepisał coś z tablicy lub książki;
- nie rozumie treści nowego zadania;
- nie był w szkole i nie wie, co było omawiane na lekcjach;
- nie wie, gdzie w szkole jest gabinet pani pedagog/pana pedagoga;
- rozlał wodę podczas malowania farbami na swoją pracę plastyczną;
- zapomniał przyborów na zajęcia plastyczne;
- zapomniał drugiego śniadania.

Zachęć uczniów, do wybrania jednej trudności, którą chcieliby się zająć. Następnie uczniowie, którzy wybrali tę samą trudność, łączą się w 4–5-osobowe grupy. Każdej z nich daj kilkanaście pasków papieru i przedstaw sposób pracy. Niech każdy się zastanowi, co można zrobić w takiej sytuacji. Uczniowie mogą odpowiedzieć na następujące pytania pomocnicze:

- Do kogo możemy zwrócić się z prośbą o pomoc?
- Kiedy możemy poprosić o pomoc?
- Kogo możemy poprosić o wsparcie?
- Jak sami możemy sobie poradzić?
- Co może poprawić wam nastrój w tej sytuacji?

Każde rozwiązanie należy zapisać lub narysować na jednym pasku papieru. Następnie w grupach uczniowie omawiają swoje pomysły. W tym czasie zapisz na tyłu kartkach, ile jest grup, pytanie: „Co mi pomaga pokonać trudności?”. Zaprosz uczniów do wspólnego podsumowania. Omawiając opracowane przez kolejne grupy sposoby radzenia sobie z trudnościami, dokładajcie paski papieru z zapisanymi rozwiązaniami wokół pytania zapisanego

na jednej z kartek papieru (każda grupa na swojej). Jeżeli czyjaś propozycja jest podobna do tego, co już zostało powiedziane, dołącz ją do poprzedniego paska i w ten sposób powstanie dłuższy „promień słońca”. Po omówieniu wszystkich spisanych wcześniej pomysłów uczniowie zastanawiają się, czy dostrzegają jeszcze inne rozwiązania.

Na zakończenie ćwiczenia przeczytaj wszystkie zebrane pomysły, zachęć uczniów, aby zastanowili się, czy nie mogliby skorzystać ze sposobów podanych przez inne grupy.

CZYM JEST ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA? – TWORZENIE DEFINICJI

Poproś uczniów, aby wykorzystując to, co ustalili w trakcie zajęć, własnymi słowami opowiedzieli, czym jest odporność psychiczna. Po ustaleniu klasowej definicji, zapisz ją na osobnej kartce i przyczep obok kartek z poprzednich zajęć.

CO ZABIERAMY Z DZISIEJSZEJ PODRÓŻY? – PODSUMOWANIE ZAJĘĆ

Podsumowując zajęcia, omów jeszcze raz trzy składniki przepisu Luisa na wielką wewnętrzną moc. Podkreśl, że oni sami są w stanie rozwijać te trzy umiejętności i warto do nich regularnie wracać, bo wewnętrzna moc jest jak mięśni – rośnie, kiedy się jej używa.

Zaproś uczniów do wykonania pracy, która będzie pamiątką z podróży do Kolumbii. Niech się zastanowią, co dla nich było najważniejsze i co chcą ze sobą zabrać.

Rozdaj im **karty pracy**. Poproś, żeby wycięli z szablonu tarczę i uzupełnili ją rysunkami lub zapiskami na temat tego, co było dla nich najcenniejsze na dzisiejszych zajęciach. Po wykonaniu zadania uczniowie wklejają lub wkładają kartę do swoich teczek-walizek.

Zachęć uczniów, aby w parach omówili uzupełnione karty i porozmawiali o tym, dlaczego wybrali właśnie te elementy.

PO ZAJĘCIACH – INFORMACJA DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW



Po zakończeniu zajęć przekaz rodzicom lub opiekunom dzieci przygotowaną specjalnie dla nich informację, która umożliwi im kontynuację pracy, którą dzisiaj wykonałaś/wykonałeś z grupą. Znajdziesz ją **tutaj**.