

# ● TEMAT: Lekcja dobra. Jak być fajną osobą, zadbać o siebie i nie sprawiać innym przykrości?

## Cele:

- promowanie pozytywnych wzorców zachowań interpersonalnych, uważności na drugą osobę, poznanie sposobów na aktywną i sprawczą postawę w trudnych sytuacjach

## Dobro

Powiedz dzieciom, że dziś będziecie mieć lekcję o byciu dobrą osobą. W jej trakcie wspólnie zastanowicie co dla każdej i każdego z Was znaczy być dobrą\_ym i jak sprawić, żeby inne osoby czuły się lepiej w naszym towarzystwie.

Zapytaj dzieci o to kiedy czują się dobrze i miło. Czy pamiętają co w zachowaniu innych dzieci lub dorosłych sprawiło, że poczuły się ze sobą lepiej? Poproś, aby kolejno w kręgu dokończyły następujące zdanie: „Czuję się dobrze, kiedy...”.

## Jak znaleźć dobro?

Napiszcie na dużym arkuszu papieru **“DOBRA MAPA”** i wspólnie narysujcie jej kontury.

Poproś dzieci aby po kolei (lub osoby chętne) pokazały co robią kiedy mają zły humor i czują złość lub smutek (robią miny, tupią, głośno wzdychają, krzyczą). Pozwól przez chwilę im się wyszaleć i skontaktować z tymi emocjami.

Następnie dopytaj o to co w takich sytuacjach poprawia im humor i przywraca dobry nastrój (przytulenie się, rozmowa z koleżanką lub kolegą, zabawa i ruch, zjedzenie czegoś dobrego).

Gdy będą się pojawiać odpowiedzi poproś o umieszczanie ich na mapie - super jeśli będą inspirowane prawdziwymi miejscami które dobrze im się kojarzą, np. Wodospad Chichotów, Góra Przekąsek, Tulący Las, etc.

Dopiszcie komentarze dzieci obok poszczególnych miejsc. Być może będą się pojawiały różne typy aktywności, skojarzeń, samoregulacji - zwróć na to uwagę.

Dodatkowo na rysunku można dodawać również strzałki, myśli i refleksje - w ten sposób dzieci mogą uświadomić sobie, że to co dla nich dobrze się kojarzy może dla innej osoby mieć zupełnie inny wydźwięk. Można się do tego odwołać przy ostatnim ćwiczeniu.

## Złość

Powiedz, że po drugiej stronie dobra często mieszka złość. Zapytaj dzieci czym dla nich jest złość i w jakich sytuacjach występuje. Odpowiedzi zapisz w formie mapy myśli na dużej kartce. Gdy zbierzecie odpowiedzi zadaj pytania:

### 1. Co ta złość Ci komunikuje? Co mówi o Tobie i Twoich potrzebach?

Podkreśl, że to dobra informacja zwrotna ale zła instrukcja obsługi i często prowadzi do odwrotnego efektu niż chcemy (np. w przyjaźni, relacjach, szkole)

### 2. Co możemy zrobić korzystając z Dobrej Mapy, aby odebrawszy wiadomość jaką niesie złość wrócić do spokoju i równowagi?

Podkreśl, że jest to forma samoregulacja i dzieci mogą same się uspokoić.

#### Termometr złości

Zaproponuj narysowanie na tablicy lub arkuszu papieru termometru złości, napiszcie na nim skalę od 1 do 10 i spróbujcie zastanowić się nad tym jakie sytuacja są związane z poszczególnymi cyferkami i które sposoby wymienione po pytaniu nr. 2 poskutkują w wyższych numerach.

### 3. Czy złość wyrażona gestem/słowem/działaniem rzeczywiście rozwiązuje problem?

Postaraj się zmapować odpowiedzi dzieci i nawiązać do sposobów wymienionych przez nie w pierwszej części zajęć.

#### Jak można czynić dobro?

Podziel duży arkusz papieru na dwie części. Zapytaj dzieci o to co w zachowaniu swoim oraz innych uważają za dobre i szlachetne. Mogą to być przykłady z życia, bajek, filmów, książek.

Zapisz te sposoby hasłowo w jednym kolorze po jednej stronie arkusza. Możesz spytać, jak dzieci określiłyby takie zachowania. Spytaj następnie, jak można dobrze się zachować kiedy innym dzieje się krzywda lub źle się czują - gdy widzimy, że ktoś jest zły, smutny lub kiedy inne osoby je zaczepiają. Dopytaj o przykłady takich momentów, to czy mają za sobą takie doświadczenie lub były jego świadkami.

Sposoby podane przez dzieci zapisz innym kolorem po drugiej stronie arkusza (np. wstawić się w czyjejs obronie, zapytać czy wszystko dobrze, zaproponować przytulenie, odprowadzić do domu)

Na koniec rozdaj dzieciom kartki i zaproponuj, aby każde dziecko narysowało jej/jego wizję bycia dobrą osobą - mogą to być sytuacje, skojarzenia, marzenia. Gdy skończą możecie powiesić dzieła obok Dobrej Mapy..

## Podsumowanie

Na koniec podsumujcie zajęcia siedząc w kręgu i prosząc każdą osobę aby w jednym zdaniu lub słowie powiedziała z czym kończy zajęcia - z jaką myślą, wnioskiem, emocją.

## ↳ Informacja dla nauczyciela

Ideą lekcji jest rozbudzenie wyobraźni dzieci i otwarcie ich na różne sposoby bycia dobrą osobą, przed drugą częścią zajęć (scenariusz nr. II) gdzie lepiej poznają naturę trudnych emocji i zjawisk takich jak agresja czy przemoc.

Autor scenariuszy:

Ignacy Hryniewicz  
Animator kultury i projektant doświadczeń edukacyjnych