



SCENARIUSZ LEKCJI GODZINY WYCHOWAWCZEJ

SZKOŁA PONADPODSTAWOWA

TEMAT: Moje emocje w obliczu braku wsparcia ludzi z najbliższego otoczenia.

W oparciu o film pt. „Martyna”.

Cele lekcji:

- Poznanie strategii radzenia sobie w sytuacjach braku wsparcia ze strony najbliższego otoczenia.
- Rozwijanie umiejętności komunikacji i empatii.
- Zdobycie wiedzy na temat tego gdzie szukać wsparcia w trudnych sytuacjach.

Metody i formy pracy: Forma grupowa, indywidualna, metoda „burza mózgów”, dyskusja

Środki dydaktyczne: Film pt. „Martyna”, kartki z nazwami emocji, papier A2, pisaki

Pojęcia kluczowe: emocje, relacje, wsparcie, dobrostan

Czas: 1 godzina lekcyjna

Przebieg lekcji:

1. Sprawy organizacyjne. Nauczyciel wprowadza temat lekcji i wyjaśnia jej cel. Zadaje pytanie na forum klasy: Dlaczego wsparcie ze strony nauczyciela, rodzica i rodzeństwa jest ważne?

Przykładowe odpowiedzi:

- ❖ Wsparcie emocjonalne pomaga radzić sobie ze stresem i trudnościami.

- ❖ Motywacja do nauki. Pozytywne wsparcie i pochwały mogą zwiększyć motywację do osiągnięcia lepszych wyników.
- ❖ Budowanie pewności siebie pomaga wierzyć w swoje możliwości i podejmować nowe wyzwania.
- ❖ Wsparcie ze strony bliskich pomaga rozwijać umiejętności społeczne, takie jak komunikacja, współpraca i empatia. Uczy jak budować i utrzymywać zdrowe relacje.
- ❖ Poczucie bezpieczeństwa i stabilności, co jest kluczowe dla ogólnego dobrostanu.

2. Projekcja filmu pt. „Martyna”

3. Nauczyciel dzieli klasę na grupy. Każda grupa otrzymuje kartki z różnymi emocjami, np. smutek, złość, frustracja, bezradność. Zadanie: Wymyśl sytuację, w której można odczuwać takie emocje. Podaj propozycje pomocy radzenia sobie z takimi emocjami.

Przykładowe odpowiedzi:

SMUTEK

Wyobraź sobie, że ktoś właśnie przeprowadził się do nowego miasta i czuje się samotny, ponieważ nie zna jeszcze nikogo. To naturalne, że w takiej sytuacji można odczuwać smutek. Propozycje radzenia sobie z takimi emocjami:

1. Rozmowa z bliskimi.
2. Znajdowanie nowych znajomych.
3. Aktywność fizyczna.
4. Zajęcia relaksacyjne.
5. Profesjonalna pomoc np. psychologa terapeuty.

FRUSTRACJA

Wyobraź sobie, że pracujesz nad ważnym projektem w szkole, ale napotykasz na ciągłe problemy techniczne, które uniemożliwiają Ci postęp. To może być frustrujące. Propozycje radzenia sobie z takimi emocjami:

1. Czasem warto zrobić krótką przerwę i набrać dystansu do problemu.
2. Skup się na zadaniach, które możesz wykonać bez problemów technicznych.
3. Skontaktuj się z działem IT.
4. Porozmawiaj z kolegami, może podsuną Ci rozwiązanie problemu.
5. Planuj zadania z uwzględnieniem potencjalnych problemów

6. Stosuj techniki relaksacyjne.

ZŁOŚĆ

Wyobraź sobie, że uczennica ciężko pracowała nad projektem grupowym i włożyła dużo wysiłku w jego realizację. Jednak w dniu prezentacji okazuje się, że jeden z jej kolegów z grupy nie dostarczył swojej części projektu na czas, co powoduje, że cały projekt wygląda na niedokończony. Uczennica odczuwa złość, ponieważ czuje, że jej praca została zmarnowana i że zostanie niesprawiedliwie oceniona przez nauczyciela. Proponuję radzenia sobie z takimi emocjami:

1. Zastosuj techniki relaksacyjne lub aktywność fizyczną.
2. Porozmawiaj z zaufaną osobą. Czasem wysłuchanie przez kogoś bliskiego pomaga zmniejszyć złość.
3. Spróbuj znaleźć pozytywny aspekt sytuacji.
4. Przeanalizuj sytuację. Zastanów się nad przyczynami zachowania kolegi z grupy. Może on również miał trudności lub problemy, które uniemożliwiły mu terminowe dostarczenie swojej części projektu.
- 5.

Podsumowanie: Każda grupa prezentuje wyniki swojej pracy. Dyskusja na temat przedstawionych sytuacji i propozycji radzenia sobie z omawianymi emocjami.

Opracowała: Agata Szydłowska

