



SCENARIUSZ LEKCJI GODZINY WYCHOWAWCZEJ

SZKOŁA PONADPODSTAWOWA

TEMAT: Odmowa, odrzucenie, naturalne rozwiązanie się przyjaźni.

W oparciu o film pt. „Mela i Alicja”.

Cele lekcji:

- Rozmowa o tym, jak radzić sobie z odmową, zarówno dawaną, jak i otrzymywaną, w sposób szanujący obie strony.
- Rozmowa o tym, jak odrzucenie wpływa na samoocenę oraz jak budować zdrowe reakcje emocjonalne na takie sytuacje.
- Zastanowienie się, dlaczego niektóre przyjaźnie z czasem się kończą i jak radzić sobie z tym procesem.

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

Środki dydaktyczne: Film pt. „Mela i Alicja”, tablica, pisaki

Pojęcia kluczowe: emocje, relacje, przyjaźń, odrzucenie

Czas: 1 godzina lekcyjna

Przebieg lekcji:

1. Sprawy organizacyjne. Nauczyciel wprowadza temat i wyjaśnia cel lekcji. Zapisuje na tablicy słowo PRZYJACIEL i prosi uczniów o podanie kilku skojarzeń. Następnie wspólnie formułują definicję terminu „przyjaciel”, wybrany uczeń zapisuje ją na tablicy.
2. Projekcja filmu pt. „Mela i Alicja”.
3. Próba odpowiedzi na poniższe pytania (metoda: burza mózgów).

Pytania do dyskusji:

- Jakie strategie może zastosować Alicja, żeby poradzić sobie z odrzuceniem?
- Jakie są zdrowe sposoby zakończenia przyjaźni?
- Jakie korzyści mogą płynąć z zakończenia przedstawionej w filmie relacji Meli z Alicją?

Przykładowe odpowiedzi:

Jakie strategie może zastosować Alicja, żeby poradzić sobie z odrzuceniem?

- ✓ Uznanie swoich uczuć
- ✓ Danie sobie czasu na przeżycie emocji. (*Mela i Ala*)
- ✓ Refleksja, że naturalnym jest to, że odrzucenie spotyka nas wszystkich,; nie oznacza to, że coś jest ze Mną nie tak. (*Ala*)
- ✓ Analiza sytuacji, by zrozumieć, co można było zrobić inaczej i co możesz ulepszyć w przyszłości. (*Ala*)
- ✓ Pamiętajmy o swoich mocnych stronach. (*Ala*)
- ✓ Porozmawiaj z rodziną, przyjacielem (*Piotrek*), który może Cię wesprzeć. (*Ala*)
- ✓ Skoncentruj się na przyszłości. Zaangażuj się w projekt, działanie. (*Ala*)
- ✓ Ucz się nowych umiejętności i rozwijaj zainteresowania, żeby wzmacniać swoją pewność siebie i zwiększać poczucie własnej wartości. (*Ala*)

Jakie są zdrowe sposoby zakończenia przyjaźni? (*Mela*)

- ✓ Przemyśl swoje motywy. Wybierz odpowiedni czas i miejsce. Daj sobie czas.
- ✓ Bądź szczery, ale delikatny. Określ, jakie będą wasze relacje w przyszłości.
- ✓ Wyraź wdzięczność za spędzony wspólnie czas. Użyj komunikacji „ja”.
- ✓ Pamiętaj o dbaniu o swoje emocje po zakończeniu przyjaźni. Bądź otwarty na reakcje.
- ✓ Skup się na przyszłych relacjach.

Jakie korzyści mogą płynąć z zakończenia przedstawionej w filmie relacji Meli z Alicją?

- ✓ Lepsze relacje: Możesz skupić się na budowaniu i pielęgnowaniu relacji, które są dla Ciebie wartościowe i wspierające.
- ✓ Nowe znajomości: Otrzymujesz przestrzeń i energię na nawiązywanie nowych, bardziej satysfakcjonujących znajomości.
- ✓ Spokój wewnętrzny: Usunięcie negatywnych wpływów z twojego życia może prowadzić do większego spokoju i harmonii emocjonalnej.
- ✓ Więcej czasu dla siebie: Wolny czas, który zyskasz, może być przeznaczony na rozwijanie osobistych zainteresowań, hobby czy nowych umiejętności.
- ✓ **Pozytywna energia:** Możesz skupić się na relacjach, które przynoszą ci radość i pozytywną energię.

PODSUMOWANIE:

Każdy uczeń formułuje jedno zdanie, które najlepiej podsumowuje całą lekcję.

Przykładowa odpowiedź:

Uczeń może lepiej zrozumieć zakończenie przyjaźni poprzez refleksję nad relacją, rozmowę z byłym przyjacielem oraz szukanie wsparcia u bliskich osób.

Opracowała: Agata Szydłowska



Scenariusz zajęć godziny wychowawczej stworzony w ramach programu WARSZAWSKIE INICJATYWY EDUKACYJNE.