FUNDACJA VERBA
Odkryj możliwości!

WIDZĘ. ROZUMIEM. WŁĄCZAM.

Scenariusz warsztatów edukacyjnych

Część II

Gotowe scenariusze zajęć wspierające rozwój empatii, rozumienia emocji, zdrowia psychicznego oraz bezpiecznego wyrażania uczuć.

ROZPOZNAJEMY EMOCJE | UCZYMY EMPATII | WSPIERAMY DOBROSTAN | PROMUJEMY ZDROWIE PSYCHICZNE

Projekt „Przedszkole i Szkoła z Empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam" dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela".

Ministerstwo Edukacji Narodowej

WIDZĘ. ROZUMIEM. WŁĄCZAM.

Scenariusz nr 5 – Misja „Kraina Dobrych Emocji”

Grupy przedszkolne: 3-6 lat | 90 minut (2 × 45 minut)

Cel główny

Rozwijanie empatii, umiejętności rozpoznawania, nazywania i wyrażania emocji oraz budowanie poczucia bezpieczeństwa emocjonalnego poprzez wspólną grę fabularną i współpracę.

Cele szczegółowe

Po zakończeniu zajęć dziecko:

- rozpoznaje podstawowe emocje: radość, smutek, złość, strach i spokój,
- potrafi nazwać własne emocje,
- rozpoznaje emocje innych osób na podstawie mimiki, gestów i sytuacji,
- wie, że wszystkie emocje są potrzebne i naturalne,
- poznaje proste sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami,
- rozwija empatię i gotowość do wspierania innych,
- ćwiczy współpracę podczas wykonywania wspólnych zadań.

Projekt „Przedszkole i Szkoła z empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam.” dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela”.

Metody pracy	Formy pracy	Pomoce dydaktyczne
● gra fabularna, ● opowiadanie, ● rozmowa kierowana, ● drama, ● zabawy ruchowe, ● zabawy sensoryczne, ● praca plastyczna, ● elementy mindfulness.	● cała grupa, ● praca w parach, ● małe zespoły, ● aktywność indywidualna.	● duża koperta z napisem MISJA SPECJALNA ● list od Strażniczki Krainy Dobrych Emocji ● pięć kolorowych papierowych Kluczy Emocji ● ilustracje przedstawiające emocje ● karty emocji ● karty sytuacyjne ● kolorowe chusty ● balony ● kredki ● flamastry ● kartki A4 ● arkusze One Pager ● klej ● nożyczki ● sznurek ● drewniane klamerki ● odznaki „Ambasador Empatii

Projekt „Przedszkole i Szkoła z empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam.” dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela”.

Fabuła i przebieg warsztatów

Prowadzący wchodzi do sali z dużą kolorową kopertą oznaczoną napisem:

MISJA SPECJALNA

Dzieci siadają w kręgu.

Prowadzący mówi:

"Dzisiaj wydarzyło się coś bardzo niezwykłego. Otrzymałam ważny list. Nie wolno mi go otworzyć samemu. Mogę to zrobić tylko razem z Wami."

Prowadzący otwiera kopertę i odczytuje list.

Po odczytaniu listu prowadzący pokazuje planszę z pięcioma pustymi miejscami na Klucze Emocji.

Po każdej wykonanej misji dzieci zdobywają kolejny klucz i wspólnie zawieszają go na planszy.

Projekt „Przedszkole i Szkoła z empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam.” dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela”.

Czas	Nazwa i cel ćwiczenia	Materiały	Opis przebiegu ćwiczenia
00–10 min	**Powitanie i rozpoczęcie Misji** Celem ćwiczenia jest zaciekawienie dzieci fabułą oraz wprowadzenie do tematu emocji.	Koperta, list, plansza z miejscem na klucze	Prowadzący czyta list. Dzieci podejmują wspólną decyzję o rozpoczęciu misji.
10–17 min	**Misja 1 – Klucz Radości** Celem ćwiczenia jest rozpoznawanie sytuacji wywołujących radość oraz zauważanie pozytywnych emocji u innych.	Ilustracje emocji, żółty Klucz Radości	Dzieci oglądają ilustracje przedstawiające radosne sytuacje. Opowiadają, kiedy same czują radość. Następnie uczestniczą w zabawie „Przekaż uśmiech”, przekazując uśmiech kolejnym osobom w kręgu. Po wykonaniu zadania zdobywają pierwszy Klucz Emocji.
18-24 min	**Misja 2 – Klucz Smutku** Celem ćwiczenia jest rozpoznawanie smutku i rozwijanie empatii.	Karty sytuacyjne, niebieski Klucz Smutku	Prowadzący prezentuje krótkie historyjki obrazkowe. Dzieci odpowiadają na pytania: „Co czuje bohater?”, „Jak możemy mu pomóc?”. Następnie wspólnie wymyślają sposoby pocieszania kolegi lub koleżanki. Po wykonaniu zadania zdobywają drugi klucz.
25-31 min	**Misja 3 – Klucz Złości** Celem ćwiczenia jest pokazanie, że złość jest naturalną emocją oraz poznanie bezpiecznych sposobów jej wyrażania.	Czerwony Klucz Złości, balony lub poduszki, ilustracje	Rozmowa o sytuacjach wywołujących złość. Dzieci uczą się prostych sposobów radzenia sobie z nią: głębokie oddechy, liczenie do pięciu, mocne przytulenie poduszki, powiedzenie „Jestem zły”. Po wykonaniu ćwiczenia zdobywają trzeci klucz.

Projekt „Przedszkole i Szkoła z empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam.” dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela”.

32-37 min	**Misja 4 – Zielony Klucz Spokoju** Celem ćwiczenia jest poznanie prostych sposobów wyciszania się i odzyskiwania spokoju.	Zielony Klucz, kolorowe chusty lub piórka	Prowadzący opowiada dzieciom, że czwarty klucz ukrył się w miejscu pełnym spokoju. Dzieci wykonują krótkie ćwiczenia oddechowe – dmuchają na piórka lub delikatnie unoszą kolorowe chusty podczas spokojnego oddychania. Następnie wspólnie zastanawiają się, co pomaga im się uspokoić, kiedy są zdenerwowane lub przestraszone (przytulenie, rozmowa z dorosłym, głęboki oddech, chwila ciszy). Po wykonaniu zadania zdobywają Zielony Klucz Spokoju.
38-45 min	**Misja 5 – Fioletowy Klucz Odwagi** Celem ćwiczenia jest pokazanie, że proszenie o pomoc jest oznaką odwagi, a nie słabości.	Fioletowy Klucz, karty sytuacyjne	Prowadzący przedstawia krótkie sytuacje: dziecko zgubiło ulubioną zabawkę, przewróciło się na placu zabaw, boi się wystąpić przed grupą, nie potrafi zapiąć kurtki. Dzieci odpowiadają, kto może pomóc i jak można poprosić o pomoc. Rozmowa kończy się wspólnym stwierdzeniem: „Każdy czasem potrzebuje pomocy”. Grupa zdobywa ostatni Klucz Emocji.Odtańczenie tańca radości z powodu zdobycia wszystkich kluczy:)
ok 10 min	**PRZERWA**		**PRZERWA, napicie się wody, zabawa ruchowa**

Projekt „Przedszkole i Szkoła z empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam.” dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela”.

00-05 min	**Ostatnia koperta – Misja wykonana!** Celem ćwiczenia jest płynne przejście od gry do projektu końcowego.	Ostatnia koperta	Prowadzący pokazuje ostatnią kopertę i odczytuje wiadomość: „Gratulacje! Odnaleźliście wszystkie Klucze Dobrych Emocji. Dzięki Wam mieszkańcy Krainy Dobrych Emocji znów potrafią rozpoznawać swoje uczucia i pomagać sobie nawzajem. Teraz przed Wami ostatnie zadanie – pokażcie, jak wygląda przedszkole, w którym każdy czuje się bezpiecznie i dobrze.” Prowadzący wprowadza pojęcie Empatia, przedszkolaki próbują odgadnąć co to takiego - skojarzenia - pomoc innym, współczucie, słuchanie itp itd
06_25 min	**Projekt – „Moje Przedszkole z Empatią”** Celem ćwiczenia jest utrwalenie zdobytej wiedzy oraz rozwijanie sprawczości dzieci.	One Pager, kredki, flamastry, sznurek, drewniane klamerki	Każde dziecko otrzymuje kartę pracy „Moje Przedszkole z Empatią” lub po prostu czystą kartkę, mogą być kolorowe. Dzieci wykonują indywidualną pracę plastyczną przedstawiającą odpowiedzi na pytania: „Jak pomagamy sobie nawzajem?””. Po zakończeniu wszystkie prace zostają przypięte drewnianymi klamerkami do rozwieszonego sznurka. Powstaje wspólna **Galeria Dobrych Emocji – Pranie Dobrych Pomysłów**. Dzieci wspólnie oglądają prace i opowiadają o swoich pomysłach. UWAGA! W młodszych grupach można podzielić dzieci na kilka małych grupek, każdej dać 1 papier flipchart na którym narysujecie kształt DOMU odzwierciedlający przedszkole i dzieciaki rysują Przedszkole Marzeń tak jak potrafią - kwiaty, uśmiechy, pajęczaki itd :)

Projekt „Przedszkole i Szkoła z empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam.” dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela”.

26–40 min	**Podsumowanie i wręczenie odznak** Celem ćwiczenia jest zakończenie misji oraz wzmocnienie poczucia sukcesu.	Odznaki „Ambasador Empatii”, Karta Misji Ambasadora Empatii	Prowadzący przypomina dzieciom wszystkie odnalezione Klucze Emocji i podkreśla, że każda emocja jest ważna. Następnie wręcza każdemu dziecku odznakę **„Ambasador Empatii”** oraz Kartę Misji Ambasadora Empatii z jednym prostym zadaniem do wykonania w domu lub przedszkolu (np. powiedz komuś coś miłego, pomóż koledze, przytul kogoś, kto jest smutny, podziękuj za pomoc). Na zakończenie cała grupa wspólnie wypowiada hasło programu: **„Widzę. Rozumiem. Włączam.”** Prowadzący rozmawia z dziećmi. Pytania: ● Jakie emocje poznaliśmy podczas dzisiejszej misji? ● Czy wszystkie emocje są potrzebne? ● Co możemy zrobić, kiedy ktoś obok nas jest smutny? ● Kto może nam pomóc, kiedy sami przeżywamy trudne emocje? ● Co najbardziej zapamiętaliście z dzisiejszych warsztatów? Na zakończenie prowadzący podkreśla: Każdy z nas przeżywa różne emocje. Wszystkie są ważne. Najważniejsze jest to, aby umieć je rozpoznawać, mówić o nich i pamiętać, że zawsze możemy poprosić o pomoc. Empatia sprawia, że świat staje się bardziej życzliwy i bezpieczny.
40-45 min			Zabawa ruchowa na zakończenie warsztatu

Projekt „Przedszkole i Szkoła z empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam.” dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela”.

ZAŁĄCZNIK 1

List do dzieci

(Kolorowa koperta z napisem MISJA SPECJALNA)

ZAŁĄCZNIK 2

Plansza "Nasze Kolorowe Klucze"
Duży plakat A3.
Na środku napis:
MISJA
Kraina Dobrych Emocji
Poniżej pięć dużych pustych miejsc.

🟨
🟦
🟥
🟩
🟪

Po każdej misji dzieci przyklejają odpowiedni kolorowy klucz.

Projekt „Przedszkole i Szkoła z empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam.” dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela”.

ZAŁĄCZNIK 3

Karty emocji
Po jednej dużej ilustracji:
😊 radość
😢 smutek
😠 złość
😨 strach
😌 spokój
Na odwrocie dla prowadzącego:
pytania pomocnicze.
Np.
"Kiedy tak się czujesz?"
"Po czym poznajesz?"
"Co pomaga?"

ZAŁĄCZNIK 4

Karty sytuacyjne
Duże obrazki.
Np.
Dziewczynka przewróciła się.
Chłopiec siedzi sam.
Dziecko zgubiło misia.
Ktoś zburzył komuś wieżę.
Mama przytula dziecko.
Pies uciekł.
Nie więcej niż jedno zdanie.

Projekt „Przedszkole i Szkoła z empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam.” dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela”.

ZAŁĄCZNIK 5

One Pager Moje Przedszkole z Empatią
Duże miejsce na rysunek.
Na dole tylko cztery pytania.

❤️ Jak pomagamy sobie?
😊 Co robimy, kiedy ktoś jest smutny?
🤝 Jak dbamy o dobre emocje?
🌈 Co najbardziej lubię w naszej grupie?

ZAŁĄCZNIK 6

Karta Misji Ambasadora Empatii

Moja Misja
Wylosuj jedną.
⬜ Powiem komuś coś miłego.
⬜ Pomogę koledze.
⬜ Podziękuję za pomoc.
⬜ Pocieszę kogoś smutnego.
⬜ Przywitam nową osobę.
⬜ Podzielę się zabawk

ZAŁĄCZNIK 7 - ODZNAKA DLA PRZEDSZKOLAKA

Projekt „Przedszkole i Szkoła z empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam.” dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela”.

Projekt „Przedszkole i Szkoła z empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam.” dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela”.

WIDZĘ. ROZUMIEM. WŁĄCZAM.

Scenariusz nr 6 – Misja „Kraina Dobrych Emocji”

Klasy 1-3 szkoły podstawowej | 90 minut (2 × 45 minut)

Cel główny

Rozwijanie empatii, umiejętności rozpoznawania, nazywania i rozumienia emocji własnych oraz innych osób, a także poznawanie sposobów reagowania w sytuacjach, w których ktoś potrzebuje wsparcia.

Cele szczegółowe

Po zakończeniu zajęć uczeń/uczennica:

- rozpoznaje i nazywa podstawowe emocje: radość, smutek, złość, strach i spokój,
- potrafi wskazać sytuacje, które mogą wywoływać różne emocje,
- rozpoznaje emocje innych osób na podstawie mimiki, gestów, zachowania i sytuacji,
- rozumie, że ta sama sytuacja może wywoływać różne emocje u różnych osób,
- wie, że wszystkie emocje są naturalne i potrzebne,
- zna bezpieczne sposoby radzenia sobie ze złością, strachem i napięciem,
- rozumie, że proszenie o pomoc jest oznaką odwagi,
- potrafi wskazać osoby, do których może zwrócić się po pomoc,
- ćwiczy empatyczne reagowanie na potrzeby innych,
- rozwija umiejętność współpracy i komunikowania swoich pomysłów.

Projekt „Przedszkole i Szkoła z empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam.” dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela”.

Metody pracy	Formy pracy	Pomoce dydaktyczne
● gra fabularna, ● rozmowa kierowana, ● analiza sytuacji, ● drama, ● zabawy ruchowe, ● praca w parach i małych zespołach, ● praca plastyczna, ● elementy mindfulness.	● cała klasa, ● praca w parach, ● małe zespoły, ● aktywność indywidualna.	● duża koperta z napisem **MISJA SPECJALNA**, ● list od Strażniczki Krainy Dobrych Emocji, ● pięć kolorowych papierowych Kluczy Emocji, ● plansza „Nasze Kolorowe Klucze”, ● karty emocji, ● karty sytuacyjne, ● ilustracje przedstawiające emocje, ● kolorowe chusty lub piórka, ● balony lub miękkie poduszki, ● kredki, ● flamastry, ● kartki A4, ● arkusze One Pager „Nasza Klasa z Empatią”, ● klej, ● nożyczki, ● sznurek, ● drewniane klamerki, ● odznaki „Ambasador Empatii”, ● Karty Misji Ambasadora Empatii.

Projekt „Przedszkole i Szkoła z empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam.” dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela”.

Fabuła warsztatów

Prowadzący wchodzi do sali z dużą kolorową kopertą oznaczoną napisem:

MISJA SPECJALNA

Uczniowie siadają w kręgu lub półokręgu.

Prowadzący mówi:

„Dzisiaj wydarzyło się coś niezwykłego. Otrzymałam ważny list z Krainy Dobrych Emocji. Nie mogę jednak wykonać tej misji sama. Potrzebuję zespołu, który potrafi obserwować, myśleć, współpracować i pomagać innym. Czy podejmujecie wyzwanie?”

Prowadzący otwiera kopertę i odczytuje list.

Po odczytaniu listu pokazuje planszę z pięcioma pustymi miejscami na Klucze Emocji.

Wyjaśnia:

„Każdy klucz otworzy nam drogę do lepszego rozumienia siebie i innych. Żeby go zdobyć, będziemy musieli wykonać zadanie. Nasza zasada na dziś brzmi: **Widzę. Rozumiem. Włączam.** Najpierw zauważam, potem próbuję zrozumieć, a na końcu zastanawiam się, co mogę zrobić.”

Po każdej wykonanej misji klasa zdobywa kolejny Klucz Emocji i umieszcza go na planszy.

Projekt „Przedszkole i Szkoła z empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam.” dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela”.

Czas	Nazwa i cel ćwiczenia	Materiały	Opis przebiegu ćwiczenia
00–10 min	**Powitanie i rozpoczęcie Misji** Celem ćwiczenia jest zaciekawienie uczniów fabułą, stworzenie bezpiecznej atmosfery oraz wprowadzenie do tematu emocji i empatii.	Koperta, list, plansza z miejscem na klucze	Prowadzący odczytuje list i przedstawia zasady misji. Pyta uczniów: „Po czym możemy poznać, co czuje druga osoba?”, „Czy zawsze możemy być pewni, co ktoś czuje?”, „Co możemy zrobić, jeśli nie wiemy?”. Uczniowie podejmują wspólną decyzję o rozpoczęciu misji.
10–17 min	**Misja 1 – Klucz Radości** Celem ćwiczenia jest rozpoznawanie sytuacji wywołujących radość oraz zauważenie, że ludzie mogą cieszyć się z różnych rzeczy.	Karty emocji, ilustracje, żółty Klucz Radości	Uczniowie oglądają ilustracje przedstawiające radosne sytuacje i wskazują, po czym rozpoznają radość. Następnie kończą zdanie: „Cieszę się, kiedy…”. Prowadzący zwraca uwagę, że różne osoby mogą cieszyć się z różnych rzeczy. Na zakończenie uczniowie wykonują krótką zabawę „Przekaż uśmiech”. Klasa zdobywa Klucz Radości.

Projekt „Przedszkole i Szkoła z empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam.” dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela”.

18–24 min	**Misja 2 – Klucz Smutku** Celem ćwiczenia jest rozpoznawanie smutku, szukanie jego możliwych przyczyn oraz rozwijanie empatycznych sposobów reagowania.	Karty sytuacyjne, niebieski Klucz Smutku	Prowadzący pokazuje sytuacje, np. dziecko siedzi samo podczas przerwy, ktoś zgubił ważną rzecz, koleżanka nie została zaproszona do zabawy. Uczniowie odpowiadają: „Co ta osoba może czuć?”, „Co mogło się wydarzyć?”, „Czego może teraz potrzebować?”, „Co możemy zrobić, żeby jej pomóc?”. Prowadzący podkreśla, że nie zawsze trzeba od razu „naprawiać” sytuację – czasem wystarczy zapytać, wysłuchać lub być obok. Klasa zdobywa Klucz Smutku.
25–31 min	**Misja 3 – Klucz Złości** Celem ćwiczenia jest pokazanie, że złość jest naturalną emocją, ale nie każde zachowanie pod wpływem złości jest bezpieczne.	Czerwony Klucz Złości, balony lub poduszki, karty sytuacyjne	Uczniowie podają przykłady sytuacji, które mogą wywoływać złość. Prowadzący wprowadza rozróżnienie: „Mogę być zły, ale nie mogę krzywdzić siebie ani innych”. Uczniowie poznają kilka bezpiecznych sposobów reagowania: zatrzymanie się, pięć spokojnych oddechów, policzenie do dziesięciu, odejście na chwilę, powiedzenie „Jestem zły, bo…”, poproszenie o pomoc. W parach ćwiczą jedno zdanie komunikujące złość bez obrażania drugiej osoby. Klasa zdobywa Klucz Złości.

Projekt „Przedszkole i Szkoła z empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam.” dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela”.

32–37 min	**Misja 4 – Zielony Klucz Spokoju** Celem ćwiczenia jest poznanie prostych sposobów regulowania napięcia i odzyskiwania spokoju.	Zielony Klucz, piórka lub kolorowe chusty	Prowadzący mówi, że kolejny klucz można odnaleźć tylko wtedy, kiedy grupa potrafi na chwilę zwolnić. Uczniowie wykonują spokojne ćwiczenie oddechowe z piórkiem lub chustą. Następnie wymieniają sposoby, które pomagają im się uspokoić: rozmowa, chwila ciszy, ruch, przytulenie, muzyka, głęboki oddech, odejście od trudnej sytuacji. Prowadzący zaznacza, że różnym osobom pomagają różne rzeczy. Klasa zdobywa Zielony Klucz Spokoju.
38–45 min	**Misja 5 – Fioletowy Klucz Odwagi** Celem ćwiczenia jest pokazanie, że odwaga może oznaczać również przyznanie się do trudności, poproszenie o pomoc lub stanięcie po stronie kogoś, kto jej potrzebuje.	Fioletowy Klucz, karty sytuacyjne	Prowadzący przedstawia sytuacje: uczeń boi się odpowiedzieć przy tablicy, ktoś jest wyśmiewany podczas przerwy, dziecko nie rozumie zadania, nowa osoba nie ma z kim usiąść, ktoś zgubił swoje rzeczy. Uczniowie odpowiadają: „Co można zrobić?”, „Kto może pomóc?”, „Jak można poprosić o pomoc?”. Prowadzący podkreśla zdanie: **„Proszenie o pomoc jest oznaką odwagi.”** Klasa zdobywa ostatni Klucz Emocji. Na zakończenie pierwszej części – krótki „taniec zwycięstwa”. **PRZERWA – napicie się wody, toaleta, krótka aktywność ruchowa.**

Projekt „Przedszkole i Szkoła z empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam.” dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela”.

00–05 min	**Ostatnia koperta – Misja wykonana!** Celem ćwiczenia jest przejście od rozpoznawania emocji do pojęcia empatii i odpowiedzialności za atmosferę w klasie.	Ostatnia koperta	Prowadzący odczytuje wiadomość: „Gratulacje! Odnaleźliście wszystkie Klucze Dobrych Emocji. Potraficie już lepiej zauważać emocje, rozumieć, skąd mogą się brać, i wiecie, że można pomagać innym. Zostało najważniejsze zadanie – stworzyć klasę, w której każdy może czuć się zauważony, bezpieczny i ważny.” Prowadzący zapisuje na tablicy słowo **EMPATIA**. Uczniowie próbują własnymi słowami wyjaśnić, co ono oznacza. Prowadzący zbiera skojarzenia: zauważanie, słuchanie, próba zrozumienia, pomoc, życzliwość, reagowanie.
06–25 min	**Projekt – „Nasza Klasa z Empatią”** Celem ćwiczenia jest przełożenie zdobytej wiedzy na konkretne zachowania i zasady funkcjonowania klasy.	One Pager, kartki A4, kredki, flamastry, sznurek, drewniane klamerki	Każdy uczeń otrzymuje kartę „Nasza Klasa z Empatią”. Zadaniem jest narysowanie lub zapisanie minimum jednego pomysłu odpowiadającego na pytania: „Jak pomagamy sobie nawzajem?”, „Co robimy, kiedy ktoś jest smutny?”, „Co robimy, kiedy ktoś zostaje sam?”, „Jak możemy się zachować, kiedy ktoś się złości?”, „Co sprawia, że czuję się dobrze w naszej klasie?”. Po zakończeniu prace zostają przypięte klamerkami do sznurka. Powstaje **Galeria Dobrych Pomysłów – Pranie Empatii**. Uczniowie oglądają prace i wybierają kilka pomysłów, które szczególnie chcieliby stosować w swojej klasie. **Wariant:** zamiast prac indywidualnych można podzielić klasę na 4–5 zespołów. Każdy zespół otrzymuje arkusz flipchart z narysowanym konturem szkoły lub klasy i tworzy fragment „Klasy z Empatią”.

Projekt „Przedszkole i Szkoła z empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam.” dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela”.

26–40 min	**Podsumowanie i wręczenie odznak** Celem ćwiczenia jest zebranie wiedzy, wzmocnienie sprawczości uczniów i zachęcenie ich do stosowania empatii poza warsztatem.	Odznaki „Ambasador Empatii”, Karty Misji Ambasadora Empatii	Prowadzący przypomina pięć Kluczy Emocji i pyta, czego każdy z nich nauczył grupę. Następnie rozdaje odznaki **„Ambasador Empatii”** oraz Karty Misji Ambasadora Empatii. Każdy uczeń wybiera lub losuje jedno zadanie do wykonania w ciągu najbliższych dni. Na zakończenie cała klasa wspólnie wypowiada hasło programu: **„Widzę. Rozumiem. Włączam.”** **Pytania podsumowujące** ● Jakie emocje pojawiły się podczas naszej dzisiejszej misji? ● Czy wszystkie emocje są potrzebne? ● Czy dwie osoby mogą w tej samej sytuacji czuć coś innego? ● Po czym możemy zauważyć, że ktoś potrzebuje pomocy? ● Co możemy zrobić, kiedy ktoś obok nas jest smutny? ● Co możemy zrobić, kiedy jesteśmy bardzo źli? ● Do kogo możemy zwrócić się po pomoc? ● Dlaczego proszenie o pomoc może być oznaką odwagi? ● Co oznacza empatia? ● Którą zasadę „Klasy z Empatią” chcielibyście wprowadzić od jutra? Na zakończenie prowadzący podkreśla: **Każdy z nas przeżywa różne emocje i każda z nich przekazuje nam jakąś ważną informację. Nie zawsze możemy od razu wiedzieć, co czuje druga osoba, ale możemy ją zauważyć, zapytać, wysłuchać i spróbować zrozumieć. Empatia nie oznacza, że musimy rozwiązać każdy problem. Czasem najważniejsze jest pokazanie drugiej osobie, że nie jest sama.**

Projekt „Przedszkole i Szkoła z empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam.” dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela”.

40–45 min	**Zabawa ruchowa na zakończenie** Celem jest zakończenie warsztatu w pozytywnej atmosferze.	Opcjonalnie muzyka	Krótka zabawa ruchowa „Emocje w ruchu”. Prowadzący wymienia emocję, a uczniowie pokazują ją wyłącznie ruchem ciała i mimiką, bez używania słów. Na końcu wszyscy pokazują „spokój”, robią jeden wspólny głęboki oddech i kończą warsztat.

Projekt „Przedszkole i Szkoła z empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam.” dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela”.

ZAŁĄCZNIK 1

List do uczniów

Kolorowa koperta z napisem MISJA SPECJALNA

Drodzy Odkrywcy Emocji!

Potrzebujemy Waszej pomocy.
W Krainie Dobrych Emocji zaginęło pięć niezwykłych Kluczy. Bez nich mieszkańcom coraz trudniej rozpoznawać, co czują oni sami i inni. Nie wiedzą też, jak sobie pomagać, kiedy ktoś jest smutny, zły, przestraszony albo potrzebuje wsparcia.
Klucze można odzyskać tylko wykonując pięć specjalnych misji.
Potrzebujemy zespołu, który potrafi uważnie patrzeć, słuchać, myśleć i współpracować.
Wasze zadanie brzmi:
WIDZĘ – zauważam, co się dzieje.
ROZUMIEM – próbuję zrozumieć, co ktoś może czuć i czego potrzebować.
WŁĄCZAM – nie pozostaję obojętny i zastanawiam się, co mogę zrobić.
Czy podejmujecie misję?

Strażniczka Krainy Dobrych Emocji

ZAŁĄCZNIK 2

Plansza „Nasze Kolorowe Klucze” Duży plakat A3.Na środku napis:
MISJA Kraina Dobrych Emocji
Poniżej pięć dużych pustych miejsc:

🟨 RADOŚĆ
🟦 SMUTEK
🟥 ZŁOŚĆ
🟩 SPOKÓJ
🟪 ODWAGA

Po każdej misji uczniowie przyklejają odpowiedni kolorowy klucz.

Projekt „Przedszkole i Szkoła z empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam.” dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela”.

ZAŁĄCZNIK 3

Karty emocji Po jednej dużej ilustracji przedstawiającej:

- 😊 **Radość**
- 😢 **Smutek**
- 😠 **Złość**
- 😨 **Strach**
- 😌 **Spokój**

Na odwrocie pytania pomocnicze dla prowadzącego:

- Po czym możemy poznać tę emocję?
- Co może ją wywołać?
- Co wtedy dzieje się z naszym ciałem?
- Czego możemy wtedy potrzebować?
- Co może nam pomóc?
- Czy każda osoba w takiej samej sytuacji musi czuć to samo?

ZAŁĄCZNIK 4

Karty sytuacyjne. Jedna sytuacja na jednej karcie, najlepiej z prostą ilustracją.

- **Nowa uczennica stoi sama podczas przerwy.**
- **Ktoś przez przypadek przewrócił budowlę kolegi.**
- **Chłopiec zapomniał pracy domowej i boi się powiedzieć o tym nauczycielowi.**
- **Dziewczynka wygrała konkurs.**
- **Uczeń został wybrany jako ostatni do drużyny.**
- **Dwie osoby chcą bawić się tą samą rzeczą.**
- **Ktoś usłyszał, że koledzy śmieją się z jego rysunku.**
- **Uczeń nie rozumie zadania, ale boi się zapytać.**
- **Nowy kolega nie wie, gdzie jest świetlica.**
- **Ktoś przypadkiem potrącił koleżankę na korytarzu.**

Projekt „Przedszkole i Szkoła z empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam.” dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela”.

Pytania do każdej karty:

- Co ta osoba może czuć?
- Co mogło spowodować tę emocję?
- Czego może potrzebować?
- Co można zrobić?
- Jak można zapytać, czy potrzebuje pomocy?

ZAŁĄCZNIK 5

One Pager
Nasza Klasa z Empatią

Narysuj lub napisz swoje pomysły.

- ❤️ **Jak pomagamy sobie nawzajem?**
- 😊 **Co możemy zrobić, kiedy ktoś jest smutny?**
- 🤝 **Co robimy, kiedy ktoś zostaje sam?**
- 💬 **Jak możemy mówić o złości, żeby nie krzywdzić innych?**
- 🌈 **Co sprawia, że czuję się dobrze i bezpiecznie w naszej klasie?**

Na dole:
Mój jeden pomysł dla naszej klasy:

.....

ZAŁĄCZNIK 6

Karta Misji Ambasadora Empatii
MOJA MISJA

Wybierz lub wylosuj jedno zadanie:

- Powiem komuś coś miłego.
- Zapytam osobę, która jest sama, czy chce do mnie dołączyć.
- Pomogę komuś, kto ma trudność z zadaniem.
- Podziękuję komuś za pomoc.

Projekt „Przedszkole i Szkoła z empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam.” dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela”.

- Zapytam smutną osobę: „Czy mogę Ci jakoś pomóc?”.
- Przywitam nową osobę.
- Posłucham kogoś bez przerywania.
- Kiedy się zezłoszczę, spróbuję powiedzieć spokojnie, co czuję.

- Poproszę o pomoc, kiedy będę jej potrzebować.

Na dole:

Moja własna misja empatii:

.....

ZAŁĄCZNIK 7

Odznaka „Ambasador Empatii”

Odznaka z miejscem na wpisanie imienia ucznia/uczennicy.

AMBASADOR EMPATII

Projekt „Przedszkole i Szkoła z empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam.” dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela”.

WIDZĘ. ROZUMIEM. WŁĄCZAM.

Scenariusz nr 7 – Misja „Kod Empatii”

Klasy 4–8 szkoły podstawowej | 90 minut (2 × 45 minut)

Cel główny

Rozwijanie empatii rozumianej jako umiejętność zauważania emocji i potrzeb innych osób, przyjmowania różnych perspektyw oraz świadomego reagowania w sytuacjach społecznych – zarówno offline, jak i online.

Cele szczegółowe

- rozpoznaje emocje na podstawie zachowania, sytuacji oraz komunikatów werbalnych i niewerbalnych,
- rozumie, że zachowanie nie zawsze jednoznacznie pokazuje, co dana osoba czuje,
- potrafi odróżnić fakt, interpretację i przypuszczenie dotyczące emocji drugiej osoby,
- rozumie, że ta sama sytuacja może być inaczej odbierana przez różne osoby,
- potrafi zastanowić się nad możliwymi potrzebami osoby przeżywającej trudną sytuację,
- zna sposoby konstruktywnego komunikowania złości i stawiania granic,
- zna proste sposoby regulowania napięcia i silnych emocji,
- wie, jak reagować jako świadek wykluczenia, wyśmiewania lub hejtu,
- rozumie, że empatia nie oznacza zgadzania się ze wszystkim ani rezygnowania z własnych granic,
- potrafi wskazać sytuacje wymagające wsparcia osoby dorosłej,
- rozwija odpowiedzialność za atmosferę w klasie i w komunikacji online,
- ćwiczy współpracę, dyskusję, argumentowanie własnego stanowiska i planowanie wspólnego działania.

Projekt „Przedszkole i Szkoła z empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam.” dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela”.

Metody pracy	Formy pracy	Pomoce dydaktyczne
• gra fabularna / misja zespołowa • analiza sytuacji • dyskusja moderowana • praca z kartami sytuacyjnymi • drama i odgrywanie ról • praca w parach i zespołach • elementy psychoedukacji • trening komunikacji • elementy mindfulness i samoregulacji	• cała klasa • praca w parach • małe zespoły • aktywność indywidualna • dyskusja klasowa	• koperta „MISJA SPECJALNA” i list • pięć Kluczy Empatii • plansza „Kod Empatii” • karty „Fakt czy interpretacja?” • karty sytuacyjne offline/online • One Pager „Włączamy empatię OFFLINE” • arkusze A3 / flipchart • markery i karteczki samoprzylepne • Karty Misji Ambasadora Empatii • odznaki „Ambasador Empatii”

Projekt „Przedszkole i Szkoła z empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam.” dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela”.

Fabuła i przebieg warsztatów

Prowadzący wchodzi do sali z kopertą oznaczoną napisem „MISJA SPECJALNA”. Na tablicy znajduje się plansza z pięcioma pustymi miejscami na Klucze Empatii.

„Każdego dnia podejmujemy dziesiątki decyzji dotyczących innych ludzi. Odpisać czy zignorować? Zareagować czy udawać, że nie widzę? Zażartować razem z grupą czy powiedzieć, że to już nie jest śmieszne? Zapytać, co się dzieje, czy od razu założyć, że wiem?

Dzisiaj sprawdzimy, czy potrafimy rozszyfrować Kod Empatii.

WIDZĘ – zauważam, co naprawdę się dzieje.
ROZUMIEM – próbuję spojrzeć z perspektywy drugiej osoby.
WŁĄCZAM – decyduję, jak mogę odpowiedzialnie zareagować.

Do zdobycia jest pięć kluczy. Każdy z nich otwiera inną część Kodu Empatii.”

Po każdej wykonanej misji klasa zdobywa kolejny klucz i umieszcza go na planszy.

Projekt „Przedszkole i Szkoła z empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam.” dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela”.

Czas	Nazwa i cel ćwiczenia	Materiały	Opis przebiegu ćwiczenia
00–10 min	**Start misji – Czy naprawdę wiem, co czujesz?** Wprowadzenie do tematu empatii i pokazanie, że nie możemy automatycznie zakładać, że wiemy, co dzieje się z drugą osobą.	z.1 list; z.2 Plansza „Kod Empatii”	Prowadzący odczytuje list i przedstawia trzy kroki: Widzę – Rozumiem – Włączam. Następnie zapisuje na tablicy zdanie: „Nie odpisała na wiadomość.” Uczniowie podają możliwe interpretacje: „obraziła się”, „ignoruje mnie”, „nie lubi mnie”, ale również: „nie widziała wiadomości”, „ma problem”, „nie ma telefonu”, „nie wie, co odpowiedzieć”. Prowadzący pyta: „Co tutaj jest faktem, a co naszym przypuszczeniem?”. Wprowadza zasadę: Empatia zaczyna się od ciekawości, nie od zgadywania.
10–17 min	**Misja 1 – Klucz Uważności: WIDZĘ** Odróżnianie faktów od interpretacji oraz zauważanie sygnałów emocjonalnych bez pochopnego oceniania.	z.3 Karty „Fakt czy interpretacja?”, pierwszy Klucz	Uczniowie pracują w parach. Otrzymują krótkie zdania, np. „Kuba siedzi sam na przerwie”, „Ola wyszła z grupowego czatu”, „Maja przewróciła oczami”, „Bartek dostał jedynkę i się śmieje”, „Ktoś nie odezwał się przez cały dzień”. Zadaniem jest podział informacji na: CO WIEMY? i CZEGO SIĘ DOMYŚLAMY? Prowadzący podsumowuje: zachowanie jest wskazówką, ale nie daje nam pewności, co ktoś czuje. Klasa zdobywa pierwszy klucz.
18–24 min	**Misja 2 – Klucz Perspektywy: ROZUMIEM** Ćwiczenie spojrzenia na tę samą sytuację z różnych punktów widzenia.	z.4 Karty sytuacyjne	Klasa dzieli się na małe grupy. Każda otrzymuje jedną sytuację, np. konflikt przy pracy grupowej, niezaproszenie kogoś na spotkanie, przesłanie dalej kompromitującego zdjęcia, brak reakcji na wiadomość, żart z czyjegoś wyglądu. Zespoły analizują sytuację z perspektywy 2–3 osób. Odpowiadają: „Co ta osoba może czuć?”, „Jak może rozumieć tę sytuację?”, „Czego może potrzebować?”. Prowadzący podkreśla: zrozumienie czyjejś perspektywy nie oznacza automatycznie zgody z jej zachowaniem. Klasa zdobywa drugi klucz.

Projekt „Przedszkole i Szkoła z empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam.” dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela”.

25–32 min	**Misja 3 – Klucz Granic: Mogę rozumieć i powiedzieć NIE** Pokazanie związku między empatią, asertywnością i szacunkiem do własnych granic.	z.4 Karty sytuacyjne, trzeci Klucz	Prowadzący przedstawia sytuacje: „Kolega chce odpisać od ciebie pracę”, „Znajomi naciskają, żeby udostępnić zdjęcie innej osoby”, „Ktoś żąda hasła do telefonu”, „Koleżanka obraża cię, bo jest zdenerwowana”. Uczniowie zastanawiają się, co dana osoba może czuć, ale też czy muszą zgadzać się na dane zachowanie. Ćwiczą komunikaty: „Rozumiem, że…, ale nie chcę…” oraz „Widzę, że jesteś zły, ale nie zgadzam się, żebyś tak do mnie mówił.” Prowadzący podkreśla: Empatia nie oznacza pozwalania na przekraczanie swoich granic.
33–38 min	**Misja 4 – Klucz Spokoju: Zatrzymaj reakcję** Poznanie krótkiej strategii regulacji emocji przed podjęciem działania.	Czwarty Klucz	Prowadzący przedstawia zasadę STOP: S – Stop. T – Tchnij / weź oddech. O – Obserwuj: co czuję i czego potrzebuję? P – Podejmij decyzję. Uczniowie analizują przykład: ktoś zamieszcza złośliwy komentarz pod ich zdjęciem. Pytanie: „Co może się wydarzyć, jeśli odpowiem natychmiast? Co zmienia 30 sekund przerwy?”. Krótkie wspólne ćwiczenie oddechowe.
39–45 min	**Misja 5 – Klucz Odwagi: WŁĄCZAM** Rozwijanie odpowiedzialności świadka i poznanie różnych sposobów bezpiecznego reagowania.	z.4 Karty sytuacyjne, piąty Klucz	Prowadzący przedstawia sytuację: na czacie klasowym kilka osób wyśmiewa jednego ucznia. Uczniowie tworzą możliwe sposoby działania: wesprzeć osobę prywatnie, napisać, że sytuacja nie jest OK, nie podawać dalej materiału, zgłosić treść, wyjść z rozmowy, zrobić screen jako dowód, poinformować zaufanego dorosłego. Prowadzący podkreśla, że włączenie się nie zawsze oznacza bezpośrednią konfrontację – liczy się skuteczne i bezpieczne działanie. Klasa zdobywa ostatni klucz. PRZERWA.

Projekt „Przedszkole i Szkoła z empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam.” dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela”.

00–05 min	**Kod został odblokowany – czym naprawdę jest empatia?** Zebranie pierwszej części warsztatu i uporządkowanie pojęcia empatii.	Plansza z pięcioma Kluczami	Prowadzący pyta: „Po tym wszystkim, co zrobiliśmy – czym jest empatia?”. Odpowiedzi zapisywane są na tablicy. Prowadzący porządkuje je: empatia = zauważenie + próba zrozumienia + odpowiedzialna reakcja. Dodaje: „Czasami reakcją będzie pomoc. Czasami rozmowa. Czasami postawienie granicy. Czasami zgłoszenie sytuacji dorosłemu. A czasami po prostu pozostanie obok.”
06–25 min	**Projekt – „Włączamy empatię OFFLINE”** Rozwijanie sprawczości, współpracy i odpowiedzialności za relacje w klasie poprzez zaplanowanie wspólnego działania integrującego klasę poza światem online.	z.5 One Pager „Włączamy empatię OFFLINE”, arkusze A3 / flipchart, markery, karteczki	Uczniowie dzielą się na 4–5-osobowe zespoły. Każdy zespół wymyśla i planuje jedno realne działanie, które mogłaby wspólnie zorganizować cała klasa i które pomoże uczniom lepiej się poznać, współpracować i spędzić razem czas offline. Może to być np. klasowa dyskoteka, warsztaty kulinarne, Dzień Empatii, Dzień Różnorodności, turniej gier planszowych, piknik, wspólne śniadanie, dzień talentów, akcja charytatywna, klasowy escape room, wyzwanie sportowe, kiermasz lub własny pomysł zespołu. Grupa odpowiada na pytania: 1. Co chcemy zrobić? 2. Po co – co ma to dać naszej klasie? 3. Jak zadbamy, żeby każdy mógł się włączyć? 4. Co trzeba przygotować? 5. Kto może za co odpowiadać? 6. Jak zadbamy o osoby mniej śmiałe, o innych zainteresowaniach lub takie, które nie chcą brać udziału w części aktywności? Projekt ma być realny, niewykluczający i tworzyć okazję do bycia razem, a nie tylko do rywalizacji.

Projekt „Przedszkole i Szkoła z empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam.” dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela”.

26–35 min	**Pitch pomysłów – wybieramy działanie naszej klasy** Ćwiczenie prezentowania pomysłów, podejmowania wspólnej decyzji i szukania rozwiązania uwzględniającego potrzeby różnych osób.	Projekty zespołów, opcjonalnie karteczki post it do głosowania	Każdy zespół ma maksymalnie 1–2 minuty, aby przedstawić: co proponuje, dlaczego warto to zrobić i w jaki sposób działanie może zintegrować klasę. Prowadzący pyta: „Który pomysł daje możliwość włączenia się największej liczbie osób?”, „Czy można połączyć elementy kilku propozycji?”, „Czy ktoś może czuć się w którymś pomyśle pominięty?”. Klasa wybiera jeden pomysł do realizacji albo tworzy wspólny projekt łączący najlepsze elementy kilku propozycji. Wybrane działanie zostaje zapisane jako MISJA KLASY. Jeśli jest to możliwe organizacyjnie, wychowawca otrzymuje projekt po warsztacie, aby uczniowie mogli rzeczywiście go zrealizować.
36–40 min	**Misja osobista – mój jeden ruch** Przełożenie wspólnego projektu na indywidualną odpowiedzialność każdego ucznia.	Karta Misji Ambasadora Empatii - zał 6	Każdy uczeń wybiera jedną konkretną rzecz, którą może zrobić w najbliższym tygodniu dla lepszej atmosfery w klasie. Może to być także deklaracja dotycząca wspólnej MISJI KLASY, np. pomoc przy organizacji, zadbanie o zaproszenie osób zwykle stojących z boku, przygotowanie muzyki, dekoracji lub zadania, w którym każdy może uczestniczyć. Uczniowie nie muszą publicznie odczytywać swoich deklaracji.
41–45 min	**Podsumowanie – Widzę. Rozumiem. Włączam.** Zamknięcie warsztatu i podkreślenie sprawczości klasy.	Odznaki „Ambasador Empatii”	Każdy uczestnik otrzymuje odznakę „Ambasador Empatii”. Pytania podsumowujące · Czy zawsze możemy wiedzieć, co czuje druga osoba? · Jaka jest różnica między faktem a naszą interpretacją? · Czy dwie osoby mogą zupełnie inaczej przeżyć tę samą sytuację? · Czy empatia oznacza zgadzanie się z każdym zachowaniem? · Czy można jednocześnie rozumieć drugą osobę i postawić jej granicę? · Co możemy zrobić, kiedy widzimy wykluczenie albo wyśmiewanie? · Czy brak reakcji świadka może mieć wpływ na sytuację?

Projekt „Przedszkole i Szkoła z empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam.” dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela”.

			· Co zmienia internet i komunikacja przez czat? · Kiedy warto samemu reagować, a kiedy potrzebna jest pomoc osoby dorosłej? · Co dla Was oznacza „Widzę. Rozumiem. Włączam.”? Podsumowanie prowadzącego **Empatia nie polega na czytaniu innym w myślach. Zaczyna się wtedy, kiedy zamiast od razu oceniać, próbujemy zauważyć, zapytać i zrozumieć.** Możemy rozumieć czyjeś emocje, a jednocześnie nie zgadzać się na niewłaściwe zachowanie. Możemy pomagać innym, ale nie musimy samodzielnie rozwiązywać wszystkich ich problemów. Możemy również powiedzieć „nie”, postawić granicę albo poprosić dorosłego o pomoc. **Najważniejsze jest to, żeby nie pozostawać obojętnym wtedy, kiedy możemy zrobić coś bezpiecznego i dobrego.** Empatia nie kończy się na rozumieniu, co ktoś czuje. WŁĄCZAM oznacza również tworzenie takich sytuacji, w których możemy być razem, lepiej się poznać i sprawić, żeby więcej osób czuło się częścią klasy. Klasa kończy warsztat wspólnym hasłem: WIDZĘ. ROZUMIEM. WŁĄCZAM. ANKIETA EWALUACYJNA

Projekt „Przedszkole i Szkoła z empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam.” dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela”.

Lista załączników i opis ich treści

Poniższe załączniki stanowią materiały graficzne do przygotowania oddzielnie. Ich treść i funkcja są spójne z przebiegiem scenariusza.

Załącznik 1 – List „Misja Specjalna: Kod Empatii”

List otwierający warsztat. Wprowadza temat codziennych sytuacji offline i online, pytanie o to, czy zawsze wiemy, co naprawdę czuje druga osoba, oraz trzy kroki Kodu Empatii: WIDZĘ – zauważam, co naprawdę się dzieje; ROZUMIEM – próbuję spojrzeć z perspektywy drugiej osoby; WŁĄCZAM – wybieram odpowiedzialną reakcję. Kończy się zaproszeniem do zdobycia pięciu kluczy.

Załącznik 2 – Plansza „Kod Empatii”

Duży plakat A3 z pięcioma miejscami na Klucze Empatii: 1. UWAŻNOŚĆ – „Co naprawdę wiem?”, 2. PERSPEKTYWA – „Jak może widzieć to druga osoba?”, 3. GRANICE – „Co jest OK, a na co nie muszę się zgadzać?”, 4. SPOKÓJ – „Czy muszę reagować natychmiast?”, 5. ODWAGA – „Co mogę zrobić?”. Klucze są dokładane po kolejnych misjach.

Załącznik 3 – Karty „Fakt czy interpretacja?”

Zestaw krótkich sytuacji, np. „Nie odpisała na moją wiadomość”, „Bartek siedzi sam podczas przerwy”, „Kasia wyszła z klasowej grupy”, „Olek śmieje się po otrzymaniu złej oceny”. Każda karta zawiera dwa pola: CO WIEMY? oraz CZEGO SIĘ DOMYŚLAMY? Na dole hasło: „Zanim ocenisz – sprawdź. Zanim założysz – zapytaj.”

Załącznik 4 – Karty sytuacyjne offline / online

Zestaw 10 realistycznych sytuacji dotyczących relacji rówieśniczych, konfliktu, wykluczenia, presji grupy, udostępniania zdjęć lub informacji bez zgody, żartów z wyglądu, hejtu i granic. Do każdej sytuacji pytania: Co wiemy na pewno? Co mogą czuć poszczególne osoby? Jakie mogą mieć potrzeby? Czy czyjaś granica została przekroczona? Co może zrobić świadek? Która reakcja pomaga, a która pogarsza sytuację? Czy potrzebna jest pomoc osoby dorosłej?

Załącznik 5 – One Pager „Włączamy empatię OFFLINE”

Karta projektu dla zespołu. Uczniowie planują jedno realne działanie integrujące klasę offline, np. warsztaty kulinarne, klasową dyskotekę, Dzień Empatii, Dzień Różnorodności, turniej planszówek, piknik, wspólne śniadanie, dzień talentów, akcję charytatywną lub własny pomysł. Karta zawiera pola: „Nasz pomysł”, „Co zorganizujemy?”, „Co chcemy dzięki temu dać / zmienić w naszej klasie?”, „Jak sprawimy, żeby każdy mógł się włączyć?”, „Czego potrzebujemy?”, „Kto może się czym zająć?”, „Jak zadbamy o osoby, które zwykle pozostają z boku?”. Na dole hasło: „NASZA MISJA: RAZEM, OFFLINE, NAPRAWDĘ.”

Projekt „Przedszkole i Szkoła z empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam.” dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela”.

Załącznik 6 – Karta Misji Ambasadora Empatii

Indywidualna karta do zabrania przez ucznia. Uczeń wybiera jedno konkretne działanie na najbliższy tydzień, np. zapyta zamiast zakładać, że wie, co ktoś czuje; odezwie się do osoby, która często zostaje sama; nie poda dalej kompromitującego materiału; zareaguje na wykluczenie; zastosuje zasadę STOP; postawi spokojnie granicę; przeprosi; poprosi dorosłego o pomoc. Karta zawiera też pole „Moja własna misja".

Jest też wersja MISJA KLASY

Załącznik 7 – Odznaka „Ambasador Empatii"

Okrągła odznaka z miejscem na imię ucznia/uczennicy oraz hasłem „WIDZĘ. ROZUMIEM. WŁĄCZAM.", wręczana na zakończenie warsztatu.

Projekt „Przedszkole i Szkoła z empatią – offline/online. Widzę, rozumiem, włączam." dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji w ramach programu „Kompas Młodego Obywatela".