

za
DUŻY
na bajki 3

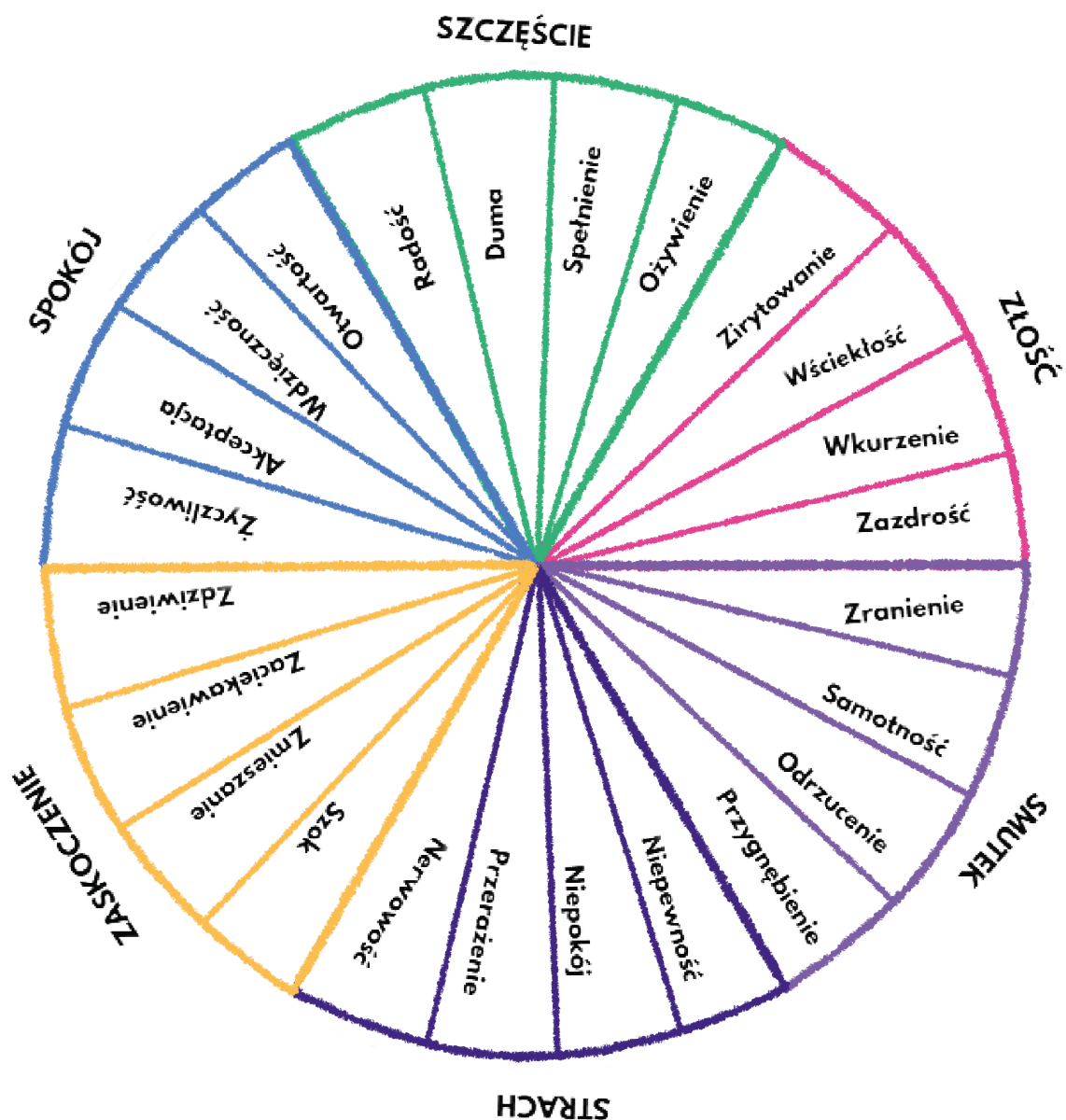
MATERIAŁY EDUKACYJNE

Słowa mają moc. Jak mówić (i pisać), żeby nie ranić innych?

Wprowadzenie: Ta karta pracy pomoże Ci lepiej rozumieć uczucia innych i uczyć się, jak dbać o to, co mówisz i piszesz, zarówno w klasie, jak i w Internecie.

Ćwiczenie 1

To jest koło emocji i odczuć. Zaznacz emocje, które odczuwasz. Możesz zaznaczyć kilka.



Za chwilę otrzymasz od nauczyciela karteczkę. Zapisz na niej dobre słowo np.: „fajnie, że jesteś”, „dobrze, że jesteś w naszej klasie”, „miło, że jesteś”, „dziękuję, że pomagasz”, „masz fajne pomysły”. Gdy skończysz, złóż karteczkę i oddaj ją nauczycielowi.

Pomyśl i napisz, kiedy możemy odczuwać trudne emocje. Zapisz przynajmniej jedną sytuację. Może to być Twoje własne doświadczenie lub coś, co zaobserwowałeś u innych.

[illegible]

Poniżej widzisz dwie sytuacje, które zadziały się w Internecie.
Zastanów się i zapisz, co można powiedzieć i zrobić w takiej sytuacji.

Sytuacja 1: Kasia wrzuciła na swój profil zdjęcie z wakacji. Jeden z kolegów napisał pod zdjęciem niemiły komentarz, który sprawił, że Kasia poczuła się smutna.

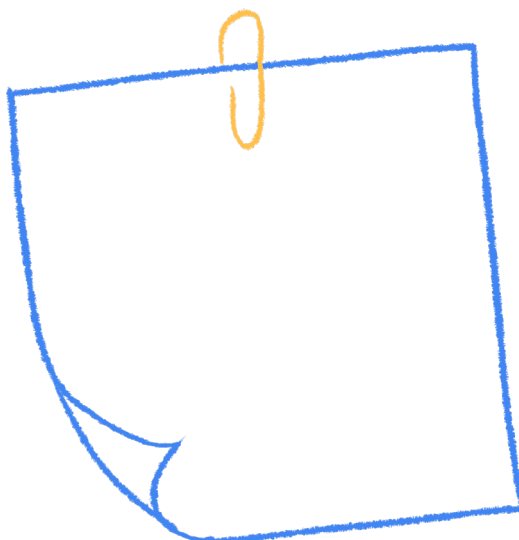
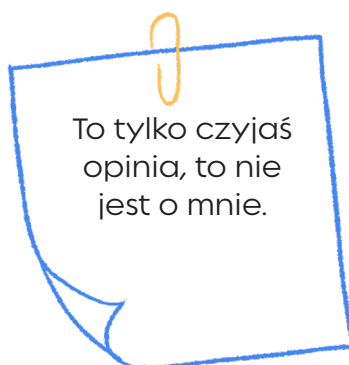
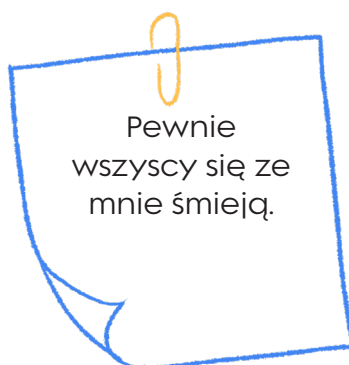
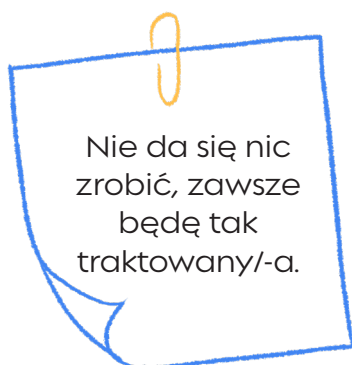
Sytuacja 2: Wysłałeś/wysłałaś zdjęcie swoich rysunków na klasową grupę. Ktoś zareagował na zdjęcie, wysyłając śmiejącą się emotikonę: 😂. Czujesz, że ktoś wyśmiewa Twoją pracę.

Ćwiczenie 5

Pracując w parach lub małych grupach, stwórzcie listę sposobów, jak można reagować na krzywdzące zachowania w Internecie. Zastanówcie się, co można powiedzieć lub zrobić, aby pomóc sobie lub innym w takich sytuacjach. Swoje propozycje przedstawcie w formie plakatu.

Ćwiczenie 6

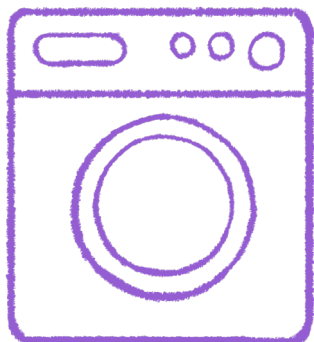
Myśli i zdania wspierające to te, które nam pomagają i dodają siły. Z kolei myśli i zdania niewspierające to te, które podcinają nam skrzydła i mogą nas ranić. Na zielono zaznacz myśli i zdania wspierające, a na czerwono myśli i zdania niewspierające. W pustym okienku napisz swoją myśl wspierającą.



Ćwiczenie 7

Co zabierasz ze sobą po tych zajęciach?

- ★ **Do pralki** wrzuć to, nad czym chcesz jeszcze popracować.
- ★ **Do walizki** zapakuj to, co zabierasz ze sobą i chcesz pamiętać na co dzień.
- ★ **Do kosza** wyrzuć to, co Ci się nie podoba lub czego chcesz się pozbyć.









ZANIM NAPISZESZ — POMYŚL

ZATRZYMAJ SIĘ NA CHWILĘ.

Zanim wyślesz do kogoś wiadomość,
zadaj sobie pytania:

- ★ Jak może poczuć się druga osoba, gdy to przeczyta?
- ★ Jak ja bym się poczuł/-a, gdybym dostał/-a taką wiadomość?
- ★ Czy to, co piszę, jest miłe i potrzebne?



PROSTE ZASADY:



Jeśli coś rani – nie pisz.



Jeśli ktoś jest smutny – zapytaj,
wsprzyj, pomóż.



Jeśli jesteś zły/-a – odczekaj
i wróć do rozmowy później.



KĄŻDY Z NAS MOŻE SPRAWIĆ,

ŻE INTERNET BĘDZIE LEPSZYM MIEJSCEM.

Słowa mają moc. Jak mówić (i pisać), żeby nie ranić innych?

Autorka: Aleksandra Pińczewska

Grupa wiekowa: klasy 1-6

Czas pracy: 1-2 godziny lekcyjne

Forma: indywidualna lub w grupie

Cel zajęć: rozwijanie empatii, umiejętności rozpoznawania emocji oraz podstaw odpowiedzialnego korzystania z Internetu.

Dla uczniów Internet jest naturalnym przedłużeniem codziennych relacji, a granica między żartem a przykrością bywa trudna do rozpoznania. Celem karty pracy jest rozwijanie empatii i budowanie postawy odpowiedzialności za słowa, zarówno te wypowiedzane na głos, jak i pisane w sieci.

Ćwiczenie 1

Uczniowie zaznaczają na kole te emocje i odczucia, które najlepiej opisują, jak się czują w danej chwili. Każdy może zaznaczyć kilka emocji i odczuć, bo czasem odczuwamy ich więcej niż jedną naraz. Poproś uczniów, aby zastanowili się, dlaczego czują daną emocję lub odczucie. Np.: „Jestem wkurzona, bo mój brat pomylił dziś śniadaniówki i mam jego jedzenie.”

Po ćwiczeniu 1

Chętni uczniowie mogą powiedzieć, jakie emocje teraz odczuwają i wyjaśnić, dlaczego tak się czują. Podziel się też swoimi emocjami. Pamiętaj, że nie ma złych ani dobrych emocji, wszystkie są potrzebne. Jeśli chcesz, możesz powiedzieć, że niektóre emocje bywają trudne, ale każda z nich mówi nam coś ważnego o tym, jak się czujemy.

Ćwiczenie 2

Uczniowie piszą na małych karteczkach dobre słowo, np.: „fajnie, że jesteś”, „dobrze, że jesteś w naszej klasie”, „miło, że jesteś”, „dziękuję, że pomagasz”, „masz fajne pomysły”. Gdy karteczki będą gotowe, zbierz je do pudełka. Następnie przemieszaj i rozdaj karteczki. Każdy uczeń losuje karteczkę i odczytuje dobre słowo dla siebie. Potrzebujesz: karteczki, pudełko.

Po ćwiczeniu 2

Zapisz na tablicy pytanie: „Jakie emocje wywołały u Was dobre słowa z karteczek?”.

Poproś uczniów o podzielenie się swoimi refleksjami i zapisz je na tablicy. Możemy zauważyć, że dobre słowa zazwyczaj wywołują przyjemne emocje, np.: radość czy szczęście, ale czasami mogą też budzić zaskoczenie. Porozmawiajcie przez chwilę o swoich doświadczeniach związanych z miłymi słowami. Możesz zadać pytania: „Czy często takie słowa słyszycie?”, „Czy mówicie sobie takie dobre słowa?”.

Ćwiczenie 3

Uczniowie zapisują sytuację, w której ktoś mógł odczuwać trudne emocje. Młodsze dzieci mogą zamiast pisać narysować taką sytuację. Mogą to być doświadczenia własne lub zdarzenia, które zaobserwowali u innych. Spróbuj nawiązać do trudnych sytuacji, które mogą się zdarzyć w Internecie. Jeśli jakiś uczeń sam wyjdzie z taką sytuacją, pogłęb temat i zapytaj o podobne okoliczności.

Ćwiczenie 4

Przeczytaj razem z uczniami poniższe sytuacje. W zależności od grupy możecie każdą sytuację omówić wspólnie lub dać uczniom czas na samodzielną pracę, a następnie przejść do podsumowania.

Sytuacja 1.

Kasia wrzuciła na swój profil zdjęcie z wakacji. Jeden z kolegów napisał pod zdjęciem niemiły komentarz, który sprawił, że Kasia poczuła się smutna.

Co możesz powiedzieć lub zrobić, gdy widzisz taką sytuację?

Sytuacja 2.

Wysłałeś/wysłałaś zdjęcie swoich rysunków na klasową grupę. Ktoś zareagował na zdjęcie, wysyłając śmiejącą się emotikonę „😂”. Czujesz, że ktoś wyśmiewa Twoją pracę.

Co możesz zrobić w takiej sytuacji? Czy warto coś robić w tej sprawie? A może inni mogą oceniać nasze prace?

Ważne do przekazania: Nikt nie ma prawa nas oceniać czy krytykować naszych działań, ani w Internecie, ani w prawdziwym życiu. Każdy ma prawo czuć się bezpiecznie i szanowany. Jeśli ktoś Cię zrani słowami lub komentarzem, zawsze możesz poprosić o pomoc nauczyciela, rodzica lub inną zaufaną osobę. Dobrym przykładem jest sytuacja z wysłanym rysunkiem na klasową grupę. Na pierwszy rzut oka mogło się wydawać, że to „nic takiego”, w końcu każdy czasem wysła śmiejącą się emotikonę. Jednak w tym przypadku było to wyśmiewanie. Krzywdzące zachowania często zaczynają się od czegoś „małego”, dlatego warto reagować zawsze, gdy ktoś przekracza nasze granice.

Różnica między naszą opinią, a faktami:

★ Fakty można obiektywnie sprawdzić i potwierdzić na podstawie dowodów. „Twoja koszulka jest niebieska” – to jest fakt.

★ Opinie wyrażają osobiste przekonania, odczucia lub preferencje, które mogą różnić się w zależności od osoby. Nie wszystkie opinie trzeba wyrażać, niektóre możemy zachować dla siebie. „Twoja koszulka jest brzydka” – to opinia, którą lepiej zachować dla siebie. Styl ubierania powinien podobać się przede wszystkim osobie, która go nosi. Każdy z nas może mieć inny styl i to jest całkowicie w porządku.

Ćwiczenie 5

Uczniowie, pracując w parach lub małych grupach, mają za zadanie stworzyć listę sposobów reagowania na krzywdzące zachowania w Internecie. Wspieraj uczniów podczas pracy i pomagaj im szukać nowych, różnych pomysłów na reagowanie.

Po ćwiczeniu 5

Wspólnie podsumujcie treści z plakatów. Uczniowie mogą prezentować swoje plakaty przed pozostałymi zespołami. Po lekcji warto znaleźć miejsce w klasie lub na korytarzu szkolnym, aby w przyszłości można było do nich wracać i odwoływać się do nich.

Ćwiczenie 6

Myśli i zdania wspierające to te, które nam pomagają i dodają siły. Z kolei myśli i zdania niewspierające to te, które podcinają nam skrzydła i mogą nas ranić. Na zielono uczniowie zaznaczają myśli i zdania wspierające, a na czerwono myśli i zdania niewspierające. W pustym okienku uczniowie piszą swoją myśl wspierającą.

Zapytaj uczniów o ich myśli wspierające.

Ćwiczenie 7

Możesz indywidualnie podchodzić do uczniów i porozmawiać o ich refleksjach. Co uznali za ważne zabrania ze sobą?





Materiał przygotowany dla:



POKROMSKI STUDIO

Opracowanie:
Zespół Edukacji Ferment Kolektiv | Film w Szkole

Materiały przygotowali:
Aleksandra Pińczewska
Paulina Kulesza

Korekta:
Paulina Kulesza

Projekt Graficzny:
Marta Muszyńska | Iza Dudzik

