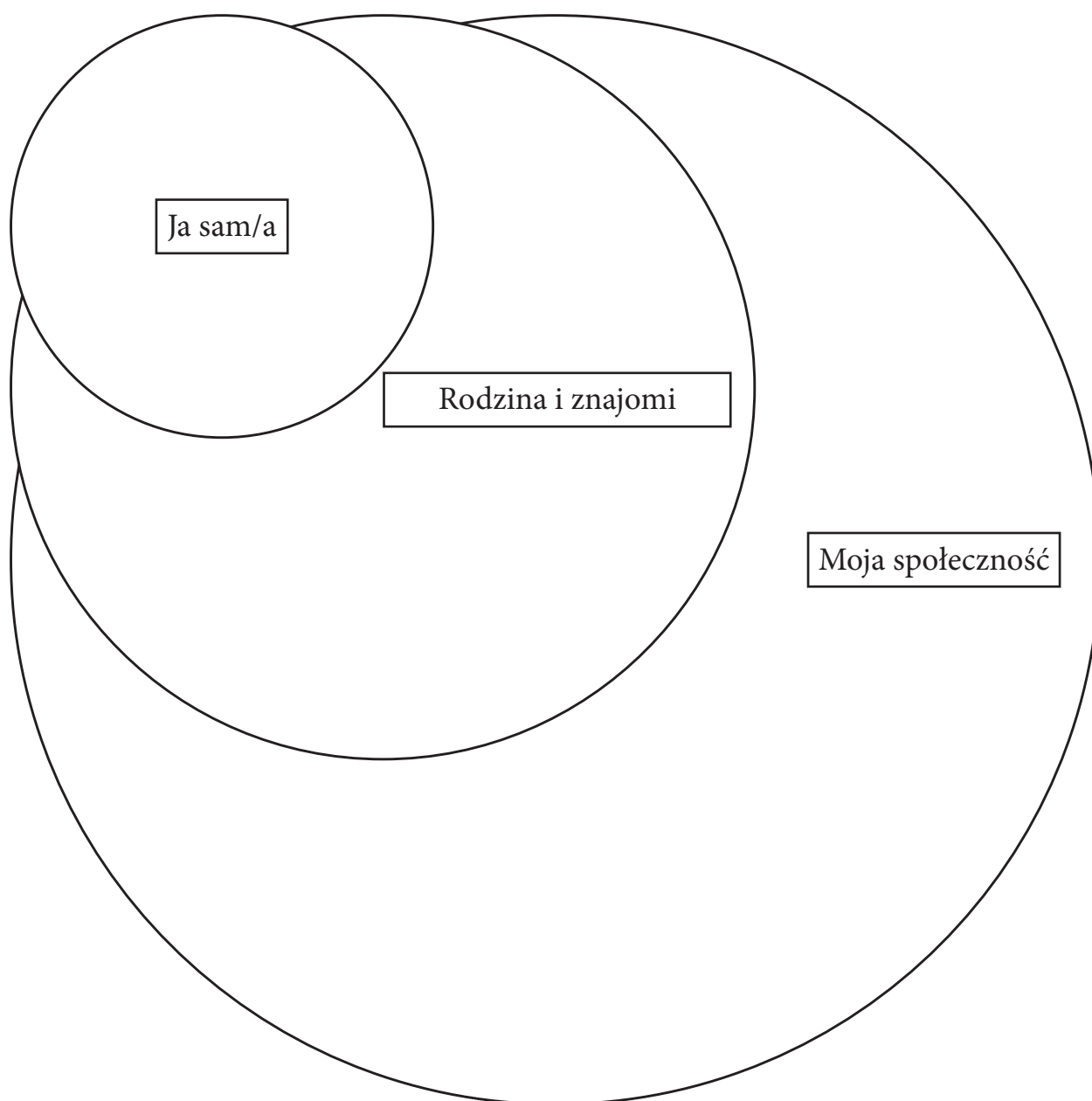
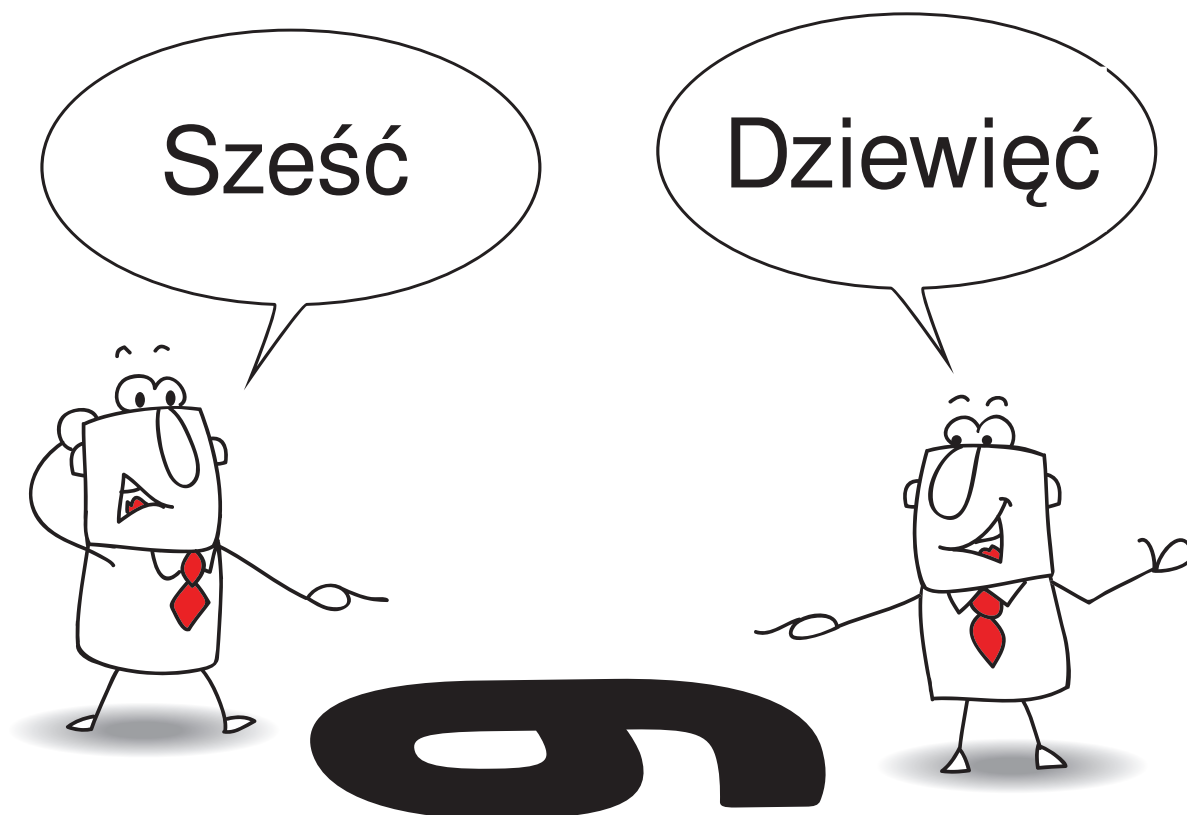


KRĘGI ODPOWIEDZIALNOŚCI



6 CZY 9?



5 kroków do empatii

KROK 1: ZWRACAJ UWAGĘ!

- Co mówi kolega/koleżanka?
- Jak opiszesz jego/jej mowę ciała?

KROK 2: POŁĄCZ TO!

- Połącz własne odczucia z odczuciami kolegi/koleżanki.
- Kiedy miałeś/aś podobne odczucia?

KROK 3: WYOBRAŹ SOBIE!

- Jak twoim zdaniem kolega/koleżanka czuje się w tej chwili?
- Jak byś się czuł/a, gdyby to zdarzyło się tobie?

KROK 4: ZAPYTAJ!

- Spytaj kolegę lub koleżankę, jak się czuje.

KROK 5: DZIAŁAJ!

- Słuchaj uważnie, kiedy kolega/koleżanka mówi o swoich odczuciach. Utrzymuj kontakt wzrokowy.
- Pokaż koledze/koleżance słowami i czynami, że zależy ci na nim/niej.

Karty scenariuszy empatii



Twoja najlepsza koleżanka, Sara, jest zazdrosna o twoją nową znajomość z Leilą. Pewnego dnia, czekając po szkole, kiedy ktoś podjedzie ją odebrać, Sara zaczyna się krzywić i wygłaszać niemiłe komentarze na temat samochodu mamy Leili. Leila słyszy to i jest zawstydzona; ty zaś wiesz, że mama Leili niedawno straciła pracę. Co powinieneś/powinnaś zrobić?

Twój najlepszy kolega Mateo, zaczął nabijać się z Jaydena, że tak wolno czyta. Najpierw cię to bawiło, ale teraz komentarze Mateo do Jaydena stają się coraz bardziej niemiłe. Co więcej, Jayden wstydzi się teraz czytać głośno w klasie i spuszcza głowę za każdym razem, kiedy jest wzywany do odpowiedzi. Inni uczniowie w klasie wciąż uważają komentarze i docinki Mateo za zabawne, kiedy Jayden jest wzywany do czytania. Co powinieneś/powinnaś zrobić?

Szkolny tyran i kilku jego kolegów otaczają pewnego ucznia podczas przerwy. Nabijają się z jego brudnych adidasów. Co powinieneś/powinnaś zrobić?

Dzieci wybierają drużyny do gry w baseballa na WF. Zostaje dwóch uczniów, ale kapitanowie nie chcą ich wybrać. Co powinieneś/powinnaś zrobić?

Shania ma przyjęcie urodzinowe. Zaproszona jest cała klasa z wyjątkiem jednego ucznia. Co powinieneś/powinnaś zrobić?

W klasie zjawia się nowy uczeń z silnym trądzikiem i wielkimi okularami. Niektóre dzieci z klasy zaczynają się śmiać. Podczas lunchu siedzi samotnie. Co powinieneś/powinnaś zrobić?

Jesteś na internecie i dostajesz wiadomość najśmiewającą się z koleżanki z klasy; taka wiadomość została też wysłana do innych uczniów z twojej klasy. Koleżanka, z której się naśmiewają, nie wie, że taka wiadomość krąży w zamkniętej grupie. Co powinieneś/powinnaś zrobić?

Kayla ma nową fryzurę i fryzjer niechcący obciął jej włosy krócej niż chciała. Wszystkie twoje koleżanki mówią, że wygląda jak chłopak. Kayla jest wyraźnie zdenerwowana. Co powinieneś/powinnaś zrobić?

OKAZYWANIE SZACUNKU

Jak mogę okazać szacunek?

W szkole



W domu



W mojej społeczności



KARTY SCENARIUSZY SZACUNKU

<p style="text-align: center;">Karta 1</p> <p>Nauczyciel Johnny'ego prosi klasę o wyjęcie książek do matematyki i ołówków. Johnny jest wściekły, bo zapomniał odrobić pracę domową i nie wyciąga książki do matematyki i ołówka. Nie robi tego, nawet kiedy nauczyciel powtarza polecenie Czy Johnny okazuje szacunek? Co Johnny powinien zrobić, aby okazać szacunek swojemu nauczycielowi?</p>	<p style="text-align: center;">Karta 2</p> <p>Sarah jest w parku, kończy jeść chipsy, rzuca na ziemię torebkę po chipsach i biegnie, aby się pobawić na huśtawkach. Czy Sarah okazuje szacunek? Co Sarah powinna zrobić, aby pokazać, że szanuje swoją okolicę?</p>
<p style="text-align: center;">Karta 3</p> <p>Ben biegnie korytarzem do łazienki. Nieznany mu nauczyciel prosi, aby nie biegł, tylko szedł. Ben ignoruje nauczyciela i dalej biegnie. Czy Ben okazuje szacunek? Co powinien zrobić Ben, aby okazać szacunek w szkole?</p>	<p style="text-align: center;">Karta 4</p> <p>Nauczyciel Anny prosi, aby klasa odłożyła tablety i wróciła na miejsca. Anna bardzo chce dokończyć grę, więc ignoruje polecenie i dalej gra na tablecie. Czy Anna wykazuje szacunek? Co powinna zrobić Anna, aby okazać szacunek swojej nauczycielce?</p>
<p style="text-align: center;">Karta 5</p> <p>Drużyna bejsbolowa Erica przegrała ważny mecz. Eric jest bardzo zły. Kiedy nadchodzi moment, kiedy obie drużyny mają podać sobie ręce, Eric siada na ławce i odmawia podania ręki zawodnikom z drużyny przeciwnika. Czy Eryk okazuje szacunek? Co powinien zrobić Eric, aby okazać szacunek?</p>	<p style="text-align: center;">Karta 6</p> <p>Mama Seana powiedziała mu, że nie może bawić się z kolegami do czasu, aż sprzątnie swój pokój. Sean nie chciał sprzątać pokoju, ale bardzo chciał wyjść, żeby się pobawić. Sean poszedł na górę i sprzątnął pokój, jak poprosiła o to mama. Czy Sean okazał szacunek?</p>
<p style="text-align: center;">Karta 7</p> <p>Babcia Sereny ugotowała makaron na obiad. Serena nie lubi makaronu. Przy obiedzie krzyczy na babcię, że zrobiła makaron i mówi jej, że jest najgorszą kucharką na świecie. Czy Serena okazuje szacunek? Co powinna zrobić Serena, aby okazać szacunek babci.</p>	<p style="text-align: center;">Karta 8</p> <p>Podczas zajęć „pokaż i opowiedz” dwóch chłopców zaczyna się śmiać, kiedy ich koleżanka mówi, jaki jest jej ulubiony film. Śmieją się i mówią, że jest nudny. Czy ci uczniowie okazują szacunek swojej koleżance z klasy? Co powinni zrobić ci chłopcy, aby okazać szacunek?</p>

PRZYKŁADOWE CYTATY NA TEMAT UCZCIWOŚCI

„Prawdziwa uczciwość to robienie tego, co słuszne wiedząc, że nikt się nie dowie, czy to zrobiłeś to, czy nie”. —Oprah Winfrey

„Uczciwość to wybór myśli i czynów w oparciu o wartości, a nie korzyść osobistą”. —Autor nieznany

„Jeśli ktoś nie dba zbyt wiele o prawdę w sprawach drobnych, nie można mu ufać w sprawach istotnych”. —Albert Einstein

„Zawsze jest właściwy moment, aby zrobić to, co właściwe”. —Martin Luther King, Jr.

„Uczciwość to właściwe postępowanie, nawet kiedy nikt nie patrzy”.
—C. S. Lewis

„Mądrość to znajomość właściwej ścieżki... uczciwość to wędrówka tą ścieżką”.
—Autor nieznany

„Uczciwość to nie to, co głosimy publicznie, ale to, co robimy w tajemnicy”. —
Sir Francis Bacon

„Uczciwość może nie da ci wielu przyjaciół, ale zawsze da ci tych właściwych”.
—John Lennon

SCENARIUSZE NIEŁATWEJ UCZCIWOŚCI

Przeczytaj te scenariusze swojej klasie. Uczniowie mają wybrać, co zrobiliby w każdym scenariuszu i przejść na odpowiednią stronę sali - 1 lub 2.

1. Przyszedł do ciebie kolega i we dwójkę siedzicie przed komputerem twojej mamy. Twój kolega chce wejść na pewną stronę, ale ty wiesz, że mama nie chce, abyś tam zaglądał. Mama poszła właśnie do sąsiadki na parę minut, więc jesteś sam ze swoim kolegą. Czy...

Wybór 1: ...odwiedzasz tę stronę? Mamy nie ma w domu i może nigdy nie dowiedzieć się, że wszedłeś na tę stronę.

Wybór 2: ...mówisz koledze, że powinniście odwiedzić inną stronę albo zrobić coś innego? Będziesz mieć kłopoty, jeśli odwiedzisz tę stronę.

2. Nie miałaś czasu uczyć się na test ze słownictwa, a babcia powiedziała ci, że musisz dostać A na teście, aby pójść z nią do centrum handlowego w weekend. Podczas testu zauważasz, że bez trudu widzisz odpowiedzi uczennicy siedzącej koło ciebie. Czy...

Wybór 1: ...ściągasz z testu tej uczennicy? Wiesz, że uczyła się pilnie i pewnie jej odpowiedzi są prawidłowe!

Wybór 2: ...decydujesz się pracować sama? Może nie dostaniesz A, ale nie będziesz ściągać.

3. Widzisz, że twój najlepszy kolega ukradł pieniądze z plecaka innego ucznia twojej klasy. Czy...

Wybór 1: ...zgłaszasz nauczycielowi to, co widziałeś? Wiesz, że kolega będzie wściekły, ale ten uczeń nie ma pieniędzy na lunch.

Wybór 2: ...nie mówisz nic? W końcu to nie ty skradłeś pieniądze!

ARKUSZ POZYTYWNYCH MYŚLI

Jestem bystry/a.

Ciężko pracuję.

Jestem przyjazny/a.

Jestem odpowiedzialny/a.

Można na mnie polegać.

Jestem zabawny/a.

Jestem atrakcyjny/a.

Jestem dobry/a w sportach.

Świetnie czytam.

Jestem pomocny/a.

Znam świetnie matematykę.

Okazuję szacunek.

Lubią mnie.

Jestem dobrym człowiekiem.

Jestem twórczy/a.

ARKUSZ NEGATYWNYCH MYŚLI

Jestem głupi/a.

Nic mi nie wychodzi.

Jestem okropny/a w sportach.

Nikt nie chce się ze mną przyjaźnić.

Wszystko jest trudne.

Nie potrafię rysować.

Wszyscy są niemili.

Nauczyciel wciąż na mnie krzyczy.

Nie cierpię matematyki.

Mój starszy brat nigdy nie chce się ze mną bawić.

Przerwy są nudne.

Jestem najgorszy/a z czytania.

Nie skończę szkoły.

Ciągle na mnie krzyczą, kiedy wykonuję jakieś prace domowe.

Nigdy nie robię niczego fajnego.

CELE WYTRWAŁOŚCI

Moim celem długoterminowym jest: _____

Kiedy osiągnę swój cel, tak będzie to wyglądało...

CELE WYTRWAŁOŚCI

KIEDY OSIĄGNĘ CEL, TAK BĘDZIE TO WYGLĄDAŁO...

Cel krótkoterminowy 1:



Cel krótkoterminowy 2:



Cel krótkoterminowy 3:



Cel krótkoterminowy 4:



Cel krótkoterminowy 5:



ZREALIZOWANY CEL DŁUGOTERMINOWY:

PRZYKŁADOWY „KOMUNIKAT TY”

Przeczytaj rozmowę pomiędzy Naomi (wiadomości na biało) i jej koleżanką (wiadomości na niebiesko).

Jak byś się czuła, gdybyś była koleżanką Naomi?



ĆWICZENIE „KOMUNIKATÓW JA”

Wskazówki: Przeczytaj poniższe przykłady.

Wyobraź sobie, że zdarza się to tobie; następnie napisz własny „Komunikat Ja” do każdego przykładu.

PRZYKŁAD:

Mama chce, abyś ścięła włosy przed wizytą u dziadków. Ale ty chcesz mieć takie włosy, jak teraz.

Czuję *zdenerwowanie*

kiedy ty *zmuszasz mnie do zmiany fryzury*

ponieważ *podoba mi się obecny wygląd włosów.*

1. Kolega z drużyny śmiał się z butów, które miałeś na treningu.

Czuję się _____

kiedy ty _____

dlatego, że _____ .

2. Koledzy z klasy nie pozwalają ci się przyłączyć do gry podczas przerwy.

Czuję się _____

kiedy ty _____

dlatego, że _____ .

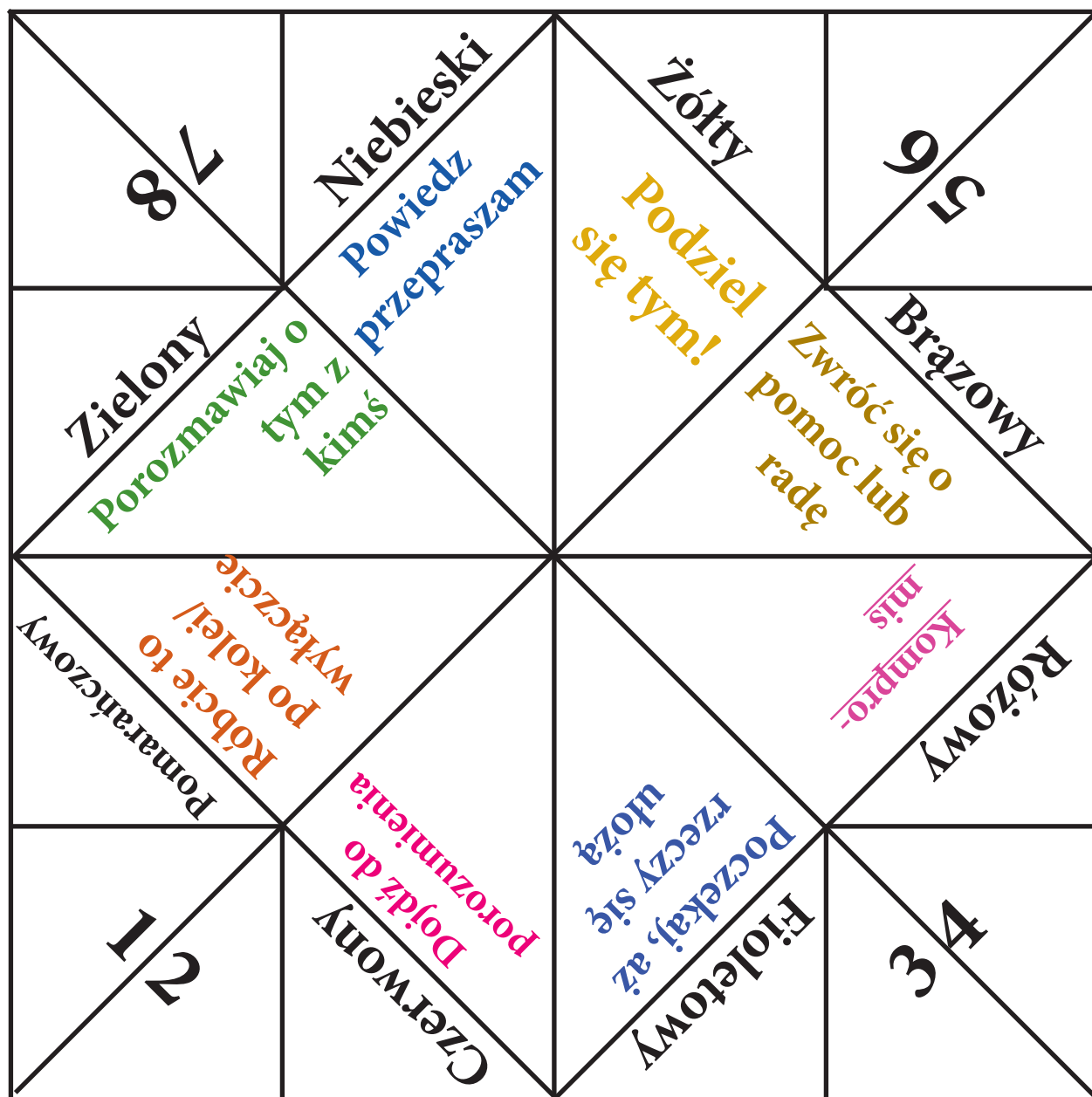
3. Brat nazywa cię nerdem, bo lubisz czytać.

Czuję się _____

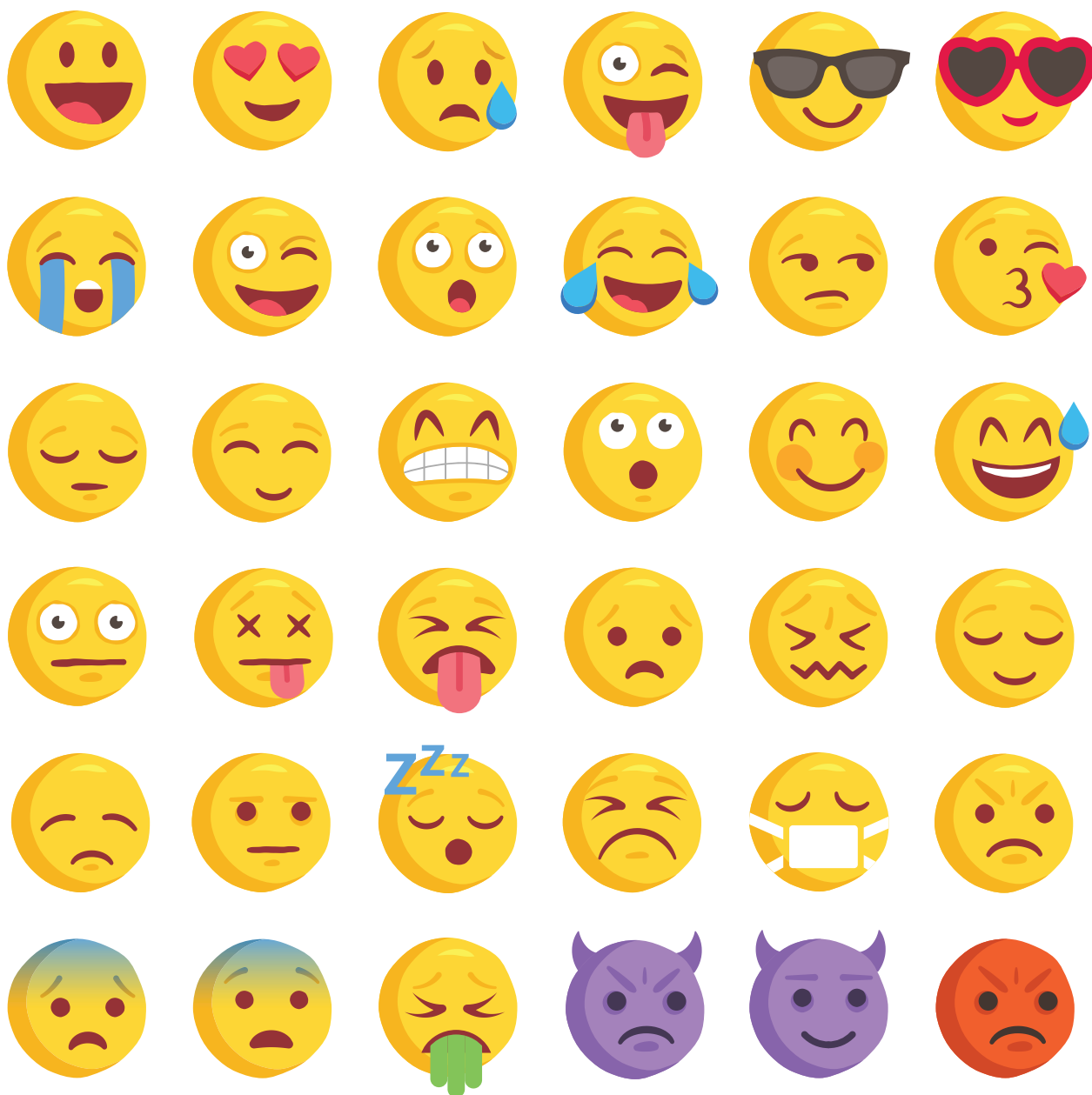
kiedy ty _____

dlatego, że _____ .

ROZWIĄZANIE KONFLIKTU WRÓŻKA



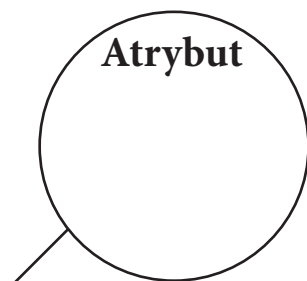
EMOTIKONY UCZUĆ



LISTA SCENARIUSZY PRESJI RÓWIEŚNIKÓW

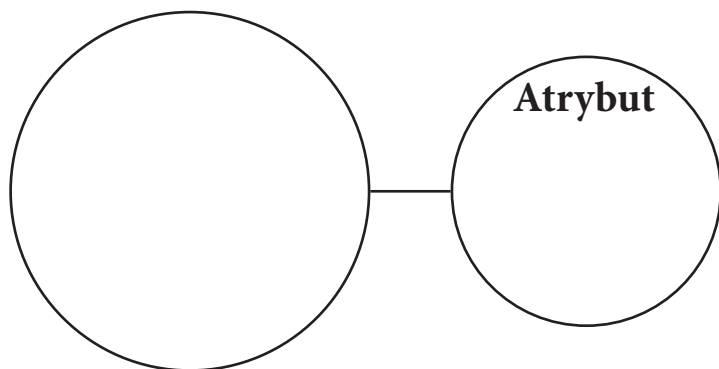
1. Grasz w piłkę z grupą przyjaciół na boisku koło domu. Kazano ci wrócić do domu przed zmrokiem. Tuż przed zmrokiem popularny chłopak z dzielnicy zaprasza cię wraz z grupą przyjaciół do swego domu, aby pobawić się w nocnego berka na jego podwórku. Wszyscy twoi koledzy decydują się tam pójść, ale ty wiesz, że rodzice spodziewają się ciebie w domu przed zmrokiem.
2. Podczas klasy komputerów jedna z koleżanek weszła na stronę internetową, o której wiesz, że nie jest dozwolona w szkole. Namawia cię do wejścia na tę samą stronę, bo chce ci pokazać fajne wideo. Kolega powiedział ci, że jesteś lizusem, jeżeli zawsze stosujesz się do szkolnych reguł.
3. Geraldo bardzo chce dostać buty do gry w piłkę. Jego babcia zostawia go w centrum handlowym i daje mu pieniądze, żeby wszedł do środka i kupił je sobie. Kiedy idzie do sklepu z obuwiami, zauważa grupę piłkarzy ubranych w te same szorty. Chociaż od dawna marzył o butach, Geraldo czuje nacisk, aby pasować do innych piłkarzy.
4. Podczas jazdy autobusem szkolnym kolega z klasy pyta Naquana, czy może ściągnąć jego pracę domową. Naquan chce odpowiedzieć nie, bo wie, że to nieuczciwe. Ale kolega mówi mu, „Tylko nerdy nie chcą pokazywać odpowiedzi. Chcesz być nerdem?”
5. Kiedy DeAnna jest na szkolnej zabawie, nowa uczennica z jej szkoły próbuje dołączyć do tanecznego koła jej przyjaciół. Wszyscy przyjaciele DeAnny przewracają oczami i przesuwają się tak, aby ją odciąć. DeAnna zauważa, że nowa dziewczynka czuje się naprawdę samotna, ale nie chce uchodzić za „uncool” w oczach przyjaciółek.
6. Rachel siedziała spokojnie w klasie, czytając książkę zgodnie ze wskazówkami nauczyciela. Nagle jej najlepsza przyjaciółka siedząca obok prosi ją o przekazanie innemu uczniowi karteczki. Rachel denerwuje się, że będą z tego kłopoty, ale Leilani grozi, że nie będzie już jej przyjaciółką, jeżeli nie poda tej karteczki.

SIATKA ATRYBUTÓW



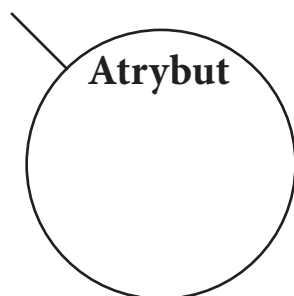
Przykład(y):

- _____
- _____



Przykład(y):

- _____
- _____



Przykład(y):

- _____
- _____

SCHEMAT ZACHOWAŃ OBYWATELSKICH

**Sprawię, że świat będzie
lepiej poprzez...**

W szkole	W domu	W mojej społeczności