



# 15 scenariuszy zajęć TUS – Treningu Umiejętności Społecznych

10 сценаріїв занять TUS —  
Тренінгу соціальних навичок

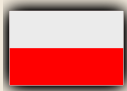


dla dzieci  
8-14 lat

для дітей  
вік 8-14

## Wstęp do publikacji

## Вступ до публікації



Scenariusze opisane w niniejszej publikacji były tworzone i wykorzystywane podczas zajęć Treningu Umiejętności Społecznych, realizowanych w ramach projektu „KLUB ODWAŻNYCH I SPRYTYNYCH (KOS) – program psychospołecznego wsparcia dla dzieci w Szklarskiej Porębie”.

Projekt był realizowany przez Fundację Windmill Tree w okresie od 1 kwietnia 2025 r. do 31 marca 2026 r. w Szklarskiej Porębie. Jego celem było zapewnienie wsparcia emocjonalnego, społecznego i adaptacyjnego dzieciom uchodźczym z Ukrainy, mieszkającym w ośrodkach zbiorowego zakwaterowania i uczęszczającym do Szkoły Podstawowej nr 1 im. Tadeusza Kościuszki w Szklarskiej Porębie.

Wsparciem objęto 40 dzieci w wieku 8–14 lat, które potrzebowały pomocy w adaptacji szkolnej, budowaniu relacji rówieśniczych, komunikacji oraz funkcjonowaniu w grupie.

Projekt był współfinansowany ze środków Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności w ramach programu „Wspieramy Ukrainę”, realizowanego przez Fundację Edukacja dla Demokracji.



Сценарії, описані в цій публікації, були створені та використовувалися під час занять Тренінгу соціальних навичок, що реалізовувалися в межах проєкту «КЛУБ СМІЛИВИХ І КМІТЛИВИХ (KOS) – програма психосоціальної підтримки дітей у Шклярській Порембі»

Проєкт реалізовувався Фундацією Windmill Tree у період з 1 квітня 2025 року до 31 березня 2026 року у Шклярській Порембі. Його метою було забезпечення емоційної, соціальної та адапційної підтримки дітям-біженцям з України, які проживають у центрах колективного розміщення та навчаються в Початковій школі № 1 імені Тадеуша Костюшка у Шклярській Порембі.

Підтримкою було охоплено 40 дітей віком 8–14 років, які потребували допомоги в шкільній адаптації, розвитку навичок комунікації та функціонуванні в групі.

Проєкт був співфінансований коштами Польсько-Американського Фонду Свободи в межах програми «Підтримуємо Україну», що реалізується Фундацією «Освіта для демократії».

1

PROPONOWANY TYTUŁ ZAJĘCIA — MOŻE ZOSTAĆ ZMIENIONY LUB DOSTOSOWANY DO WIEKU DZIECI, CHARAKTERU GRUPY, KREATYWNOŚCI PROWADZĄCEGO ORAZ DODATKOWYCH POMYSŁÓW /

НАЗВА ЗАНЯТТЯ МАЄ ОРІЄНТОВНИЙ ХАРАКТЕР, ЇЇ МОЖНА ЗМІНИТИ АБО АДАПТУВАТИ ВІДПОВІДНО ДО ВІКУ ДІТЕЙ, ОСОБЛИВОСТЕЙ ГРУПИ, КРЕАТИВНОСТІ ТРЕНЕРА ТА ДODATKOWИХ ІДЕЙ



GŁÓWNY CEL ZAJĘCIA / ОСНОВНА МЕТА ЗАНЯТТЯ

-----



PROPONOWANE MATERIAŁY DO ZAJĘCIA — MOŻNA JE DOSTOSOWAĆ LUB ZASTĄPIĆ INNYMI, W ZALEŻNOŚCI OD MOŻLIWOŚCI I POTRZEB GRUPY.

/ ЗАПРОПОНОВАНИ МАТЕРІАЛИ ДО ЗАНЯТТЯ — ЇХ МОЖНА АДАПТУВАТИ АБО ЗАМІНИТИ ІНШИМИ, ЗАЛЕЖНО ВІД МОЖЛИВОСТЕЙ І ПОТРЕБ ГРУПИ.

-----



PUNKT WYJŚCIA DO ROZMOWY / ОРІЄНТОВНИЙ ПОЧАТОК РОЗМОВИ

-----



OPIS ĆWICZENIA MA CHARAKTER PROPOZYCJI I MOŻE ZOSTAĆ ZMIENIONY, ROZSZERZONY LUB DOSTOSOWANY DO POTRZEB GRUPY. TRENER MOŻE DODAĆ ELEMENTY UKIERUNKOWANE NA KONKRETNE UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNE, KTÓRE CHCE ROZWIJAĆ U DZIECI, NP. KOMUNIKACJĘ, WSPÓŁPRACĘ CZY ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW.

ОПИС ВПРАВИ МАЄ ОРІЄНТОВНИЙ ХАРАКТЕР І МОЖЕ БУТИ ЗМІНЕНИЙ, РОЗШИРЕНИЙ АБО АДАПТОВАНИЙ ДО ПОТРЕБ ГРУПИ. ВЕДУЧИЙ МОЖЕ ДОДАТИ ЕЛЕМЕНТИ, СПРЯМОВАНИ НА РОЗВИТОК КОНКРЕТНИХ СОЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК У ДІТЕЙ, НАПРИКЛАД: КОМУНІКАЦІЇ.

-----



ROZWIJANE UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNE / СОЦІАЛЬНІ НАВИЧКИ, ЯКІ РОЗВИВАЮТЬСЯ ПІД ЧАС ВПРАВИ



## 1

# Mój plecak pomocy / Мій рюкзак підтримки



wzmacnianie poczucia bezpieczeństwa w grupie / зміцнення почуття безпеки в групі



kartki A4 lub A3, kredki, flamastry, pastele, karteczki samoprzylepne  
аркуші A4 або A3; олівці, фломастери, пастелі; самоклеючі картки



każdy z nas czasem potrzebuje pomocy. Zwłaszcza wtedy, gdy jesteśmy w nowym miejscu, w nowej szkole, w nowej grupie albo gdy nie rozumiemy języka. To jest normalne .....

Кожному з нас іноді потрібна допомога. Особливо тоді, коли ми перебуваємо в новому місці, у новій школі, у новій групі або коли не розуміємо мови. Це нормально



- Każde dziecko samodzielnie rysuje prosty plecak
  - Dzieci indywidualnie zastanawiają się, co mogłoby znaleźć się w ich „plecaku pomocy”, czyli co pomaga im w trudnych sytuacjach
  - Dzieci rysują lub zapisują swoje pomysły, np.: pomoc dorosłego, spokojny oddech
  - NASTĘPNIE dzieci dzielą się swoimi pomysłami w parach lub małych grupach
  - Następnie cała grupa tworzy jeden wspólny „plecak pomocy naszej grupy”
  - Dzieci wspólnie wybierają 10 najważniejszych “rzeczy”, które mogą pomóc wielu osobom w grupie
  - Wybrane elementy dzieci wpisują, rysują lub przyklejają do dużego plecaka grupowego
- Кожна дитина самостійно малює простий рюкзак
  - Діти індивідуально думають над тим, що могло б опинитися в їхньому «рюкзаку підтримки», тобто що допомагає їм у складних ситуаціях
  - Діти малюють або записують свої ідеї, наприклад: допомога дорослого, спокійне дихання
  - Потім діти діляться своїми ідеями в парах або малих групах
  - Далі вся група створює один спільний «рюкзак підтримки нашої групи».
  - Діти разом обирають 10 найважливіших “речей”, які можуть допомогти багатьом людям у групі
  - Обрані елементи діти вписують, малюють або приклеюють до великого групового рюкзака



- komunikacja, współpraca, słuchanie innych, wyrażanie własnego zdania, podejmowanie decyzji w grupie, szanowanie różnych pomysłów
- комунікація, співпраця, уміння слухати інших, висловлювати власну думку, приймати рішення в групі та поважати різні ідеї



rozwijanie umiejętności zauważania trudnych sytuacji w grupie oraz szukania sposobów ich rozwiązania poprzez zmianę komunikacji, gestu lub zachowania

Розвиток умінь помічати складні ситуації в групі та шукати способи їх вирішення через зміну комунікації, жесту або поведінки



kartki papieru A4; opcjonalnie: proste rekwizyty, np. plecak, krzesło, piłka, maskotka, miejsce do odegrania scenki

за бажанням: простий реквізит, наприклад: стілець, м'яч, м'яка іграшка, а також місце для розігрування сценки



czasem w grupie wystarczy jedno słowo, jeden gest albo jedna decyzja, żeby trudna sytuacja zaczęła wyglądać inaczej ....

Іноді в групі достатньо одного слова, одного жесту або одного рішення, щоб складна ситуація почала виглядати інакше ...



- trener losuje jedną osobę, która na początku ćwiczenia będzie poza grupą. Ta osoba pełni rolę reżysera
- Pozostałe dzieci tworzą grupę i mają odegrać krótką scenkę konfliktową (np. dzieci nie mogą zdecydować, co robić razem)
- Każde dziecko z grupy wymyśla: jeden gest i jedno zdanie. Dzieci zapisują swoje zdanie na kartce.
- Grupa odgrywa pierwszą wersję scenki
- Osoba stojąca poza grupą obserwuje scenkę i zastanawia się, co można zmienić, aby sytuacja była mniej konfliktowa.
- Po pierwszym odegraniu scenki osoba zewnętrzna wybiera jedną zmianę: gest lub czyjeś "zdanie"
- Pozostałe dzieci mogą doradzać i podpowiadać różne rozwiązania, ale ostateczną decyzję podejmuje osoba zewnętrzna.
- Grupa odgrywa scenkę drugi raz, już z wybraną zmianą.
- Ćwiczenie można powtórzyć kilka razy, zmieniając osobę zewnętrzną. Dzięki temu różne dzieci mogą spróbować roli obserwatora i osoby podejmującej decyzję.
- Po odegranej scenie prowadzący pyta: np. Co się zmieniło?





- Тренер обирає жеребкуванням одну особу, яка на початку вправи буде поза групою. Ця особа виконує роль режисера.
- Решта дітей утворюють групу і мають розіграти коротку конфліктну сценку, наприклад: діти не можуть вирішити, що робити разом.
- Кожна дитина з групи вигадує один жест і одне речення. Діти записують своє речення на картці.
- Група розіграє першу версію сценки.
- Особа, яка стоїть поза групою, спостерігає за сценкою і думає, що можна змінити, щоб ситуація стала менш конфліктною.
- Після першого розігрування сценки зовнішня особа обирає одну зміну: жест або чиєсь "речення".
- Інші діти можуть радити та підказувати різні рішення, але остаточне рішення приймає зовнішня особа.
- Група розіграє сценку вдруге – вже з обраною зміною.
- Вправу можна повторити кілька разів, змінюючи зовнішню особу. Завдяки цьому різні діти можуть спробувати себе в ролі спостерігача та людини, яка приймає рішення.
- Після розігрування сценки ведучий ставить запитання, наприклад: Що змінилося?

-----

komunikacja, współpraca, słuchanie innych, wyrażanie własnego zdania, podejmowanie decyzji w grupie, szanowanie różnych pomysłów



комунікація, співпраця, вміння слухати інших, висловлювати власну думку, приймати рішення в групі та поважати різні ідеї

-----

## Most zaufania / Міст довіри



rozwijanie zaufania w grupie / розвиток довіри в групі



kartki A4 lub kolorowe kartki, flamastry, taśma papierowa  
аркуші A4 або кольоровий папір; фломастери; паперовий скотч



czasem jesteśmy w sytuacji, w której nie wiemy, co zrobić dalej – w nowej klasie, podczas zabawy. Wtedy bardzo ważne jest, czy obok nas są osoby, którym możemy choć trochę zaufać ...

іноді ми опиняємося в ситуації, коли не знаємо, що робити далі – у новому класі, під час гри. У такі моменти дуже важливо, чи є поруч люди, яким ми можемо хоча б трохи довіряти



- trener układa na podłodze kilka kartek, które tworzą symboliczny most
- jedna osoba jest wędrowcem – jej zadaniem jest przejść przez most, po kartkach. Pozostałe dzieci tworzą grupę wsparcia.
- przed rozpoczęciem ćwiczenia grupa wspólnie ustala, jakie słowa mogą pomóc wędrowcowi.
- wędrowiec zaczyna przechodzić przez most. Grupa może pomagać mu tylko za pomocą spokojnych komunikatów, bez krzyku, wyśmiewania i ponaglenia.
- wędrowiec może w każdej chwili: zatrzymać się, poprosić o pomoc, powiedzieć „stop”, wybrać osobę, której chce posłuchać ...
- ćwiczenie można powtórzyć kilka razy, zmieniając osobę w roli wędrowca.
- na zakończenie dzieci wspólnie tworzą listę „Co buduje zaufanie w naszej grupie?”
- Тренер розкладає на підлозі кілька аркушів, які створюють символічний міст
- Одна дитина стає мандрівником – її завдання пройти через міст, наступаючи на аркуші. Інші діти створюють групу підтримки
- Перед початком вправи група разом визначає, які слова можуть допомогти мандрівникові
- Мандрівник починає проходити через міст. Група може допомагати йому лише спокійними фразами – без крику, висміювання та поспішання
- Мандрівник у будь-який момент може: зупинитися; попросити про допомогу; сказати «стоп»; обрати людину, яку хоче слухати
- Вправу можна повторити кілька разів, змінюючи дитину в ролі мандрівника
- Наприкінці діти разом створюють список «Що будує довіру в нашій групі?»

zaufanie, prośenie o pomoc, przyjmowanie wsparcia, komunikacja, współpraca, słuchanie innych, uważność

довіра, вміння просити про допомогу, прийняття підтримки, комунікація, співпраця, слухання інших, уважність



budowanie zaufania w grupie przez zauważanie dobrych, wspierających zachowań innych osób oraz wzmacnianie pozytywnej komunikacji



słoik lub pudełko albo koperta, małe karteczki, flamastry



zaufanie w grupie nie pojawia się od razu. Buduje się z małych rzeczy: dobrego słowa, spokojnej reakcji, pomocy, uśmiechu albo tego, że ktoś nas wysłucha .....

Довіра в групі не з'являється одразу. Вона будується з маленьких речей: доброго слова, спокійної реакції, допомоги, усмішки або того, що хтось нас вислухав.



- trener pokazuje dzieciom pusty słoik lub pudełko i mówi, że będzie to „słoik życzliwości”
  - Grupa wspólnie rozmawia o tym, jakie zachowania są życzliwe
  - Prowadzący może podać przykłady: ktoś mnie wysłuchał, ktoś zaprosił mnie do zabawy
  - Każde dziecko otrzymuje kilka karteczek. zapisuje życzliwe zachowania
  - Następnie dzieci wrzucają swoje karteczki do słoika.
  - Każde dziecko pokolei losuje karteczkę i pokazuje zachowanie pantomimą - reszta dzieci mają zgadnąć - albo może używać głosu
  - Ćwiczenie można powtarzać na kolejnych spotkaniach, dodając nowe pomysły do słoika
- Тренер показує дітям порожню банку або коробку і говорить, що це буде «баночка доброзичливості».
  - Група разом обговорює, які поведінки є доброзичливими.
  - Ведучий може навести приклади: хтось мене вислухав; хтось запросив мене до гри;
  - Кожна дитина отримує кілька карток і записує на них приклади доброзичливої поведінки.
  - Потім діти кидають свої картки до баночки.
  - Кожна дитина по черзі витягує одну картку і показує описану поведінку за допомогою пантоміми.
  - Інші діти мають відгадати, яку доброзичливу поведінку показує дитина.
  - За потреби дитина може використовувати не тільки рухи, а й голос або короткі фрази.
  - Вправу можна повторювати на наступних заняттях, додаючи до баночки нові ідеї.

komunikacja, współpraca, zauważanie innych, wyrażanie pozytywnych komunikatów, przyjmowanie dobrych słów, wzmacnianie relacji w grupie

комунікація, співпраця, помічання інших, висловлення позитивних повідомлень, прийняття добрих слів, зміцнення стосунків у групі

# Wyspy zaufania / острови довіри



rozwijanie zaufania w grupie / розвиток довіри в групі



kartki A4 lub kolorowe kartki, flamastry, taśma papierowa, kartki, gazety albo obręcze  
аркуші A4 або кольоровий папір; фломастери; паперовий скотч



czasem w grupie trzeba przejść przez trudną sytuację razem – tak, żeby nikt nie został sam. Żeby się udało, trzeba zauważać innych, pytać, kto potrzebuje pomocy, i słuchać ustaleń grupy ...

Іноді в групі потрібно пройти через складну ситуацію разом – так, щоб ніхто не залишився сам. Щоб це вдалося, важливо помічати інших, запитувати, хто потребує допомоги, і слухати домовленості групи.



- Trener rozkłada na podłodze kartki, gazety albo obręcze. Są to symboliczne „wyspy zaufania”.
- Dzieci poruszają się po sali tylko po wyspach. Podłoga między wyspami jest umowną „wodą”, której nie można dotknąć.
- Zadaniem grupy jest wspólne przejście z jednego końca sali na drugi.
- W pierwszej rundzie dzieci przechodzą przez wyspy w dowolny sposób. W drugiej - dzieci przechodzą przez wyspy tylko parami. W trzeciej - trener może zabrać jedną lub dwie „wyspy”, aby grupa musiała jeszcze bardziej współpracować i wspólnie szukać rozwiązania.
- Dzieci mogą rozmawiać, ustalać kolejność, podawać sobie instrukcje i prosić o pomoc.
- Grupa musi przejść przez wyspy tak, aby każda osoba przynajmniej raz powiedziała komuś wspierający komunikat, np.: „Poczekamy na ciebie.” „Jesteśmy razem.”
- Po każdej rundzie trener pyta: np. Co pomagało wam przejść razem?

- Тренер розкладає на підлозі аркуші, газети або обручі. Це символічні «острови довіри».
- Діти пересуваються по залі тільки по островах. Підлога між островами – це умовна «вода», якої не можна торкатися.
- Завдання групи – разом перейти з одного кінця зали на інший.
- У першому раунді діти переходять через острови будь-яким способом. У другому раунді діти переходять через острови тільки парами. У третьому раунді тренер може забрати один або два «острови», щоб група мала ще більше співпрацювати та разом шукати рішення.
- Діти можуть розмовляти, домовлятися про черговість, давати одне одному інструкції та просити про допомогу.
- Група має пройти через острови так, щоб кожна дитина хоча б один раз сказала комусь підтримувальну фразу, наприклад: «Ми почекаємо на тебе», «Ми разом».
- Після кожного раунду тренер запитує, наприклад: «Що допомагало вам пройти разом?»



zaufanie, prośenie o pomoc, komunikacja, współpraca, słuchanie innych  
довіра, вміння просити про допомогу, комунікація, співпраця, слухання інших, уважність



rozwijanie umiejętności rozpoznawania i wyrażania emocji poprzez głos, mimikę twarzy, ruch ciała oraz słowa

Розвиток умінь розпізнавати та виражати емоції через голос, міміку обличчя, рухи тіла, слова



kartki z nazwami emocji, małe kartki do zapisywania odpowiedzi; flamastry lub długopisy

Картки з назвами емоцій, маленькі картки для записування відповідей, фломастери або ручки



nie mówimy wprost, co czujemy, ale nasze ciało, twarz, głos i słowa pokazują emocje. Nie zawsze łatwo je odczytać, bo każdy może przeżywać i pokazywać emocje trochę inaczej ...

не завжди ми говоримо прямо про те, що відчуваємо, але наше тіло, обличчя, голос і слова показують емоції. Не завжди легко їх зрозуміти, тому що кожна людина може переживати й виражати емоції трохи по-іншому



- Każde dziecko losuje albo wybiera jedną emocję. Nie pokazuje jej innym osobom.
- Dziecko zastanawia się, jak może wyrazić tę emocję poprzez: 1) głos, 2) mimikę twarzy, 3) ruchy ciała, 4) krótkie słowa lub zdania.
- Dzieci po kolei pokazują swoją emocję przed grupą w 4 kategoriach po kolei. Jedno dziecko pokazuje emocję, a reszta grupy zgaduje, jaka to emocja.
- Po każdym pokazie dzieci zapisują na małych kartkach swoją odpowiedź, czyli emocję, którą rozpoznały.
- Kartki są odkładane zakryte, aby dzieci nie sugerowały się odpowiedziami innych.
- Na końcu grupa wspólnie odkrywa kartki i sprawdza, czy wszyscy rozpoznali tę samą emocję.
- Co pomogło rozpoznać emocję? Czy bardziej pomogła głos, twarz, ruch ciała czy słowa?
- Następnie dzieci mogą spróbować pokazać tę samą emocję na swój własny sposób – nie jako „grę aktorską”, ale tak, jak naprawdę mogą ją wyrażać w codziennym życiu.
- Кожна дитина обирає одну емоцію. Вона не показує її іншим учасникам.
- Дитина замислюється, як може виразити цю емоцію через: голос; міміку обличчя; рухи тіла; короткі слова або речення.
- Діти по черзі показують свою емоцію перед групою у 4 категоріях. Одна дитина показує емоцію, а решта групи відгадує, яка це емоція.
- Після кожного показу діти записують на маленьких картках свою відповідь, тобто емоцію, яку вони розпізнали. Картки відкладаються закритими, щоб на дітей не впливали відповіді інших.
- Наприкінці група разом відкриває картки й перевіряє, чи всі розпізнали ту саму емоцію.
- Питання: Що допомогло розпізнати емоцію? Що допомагало більше: голос, обличчя, рухи тіла чи слова?
- Потім діти можуть спробувати показати ту саму емоцію по-своєму – не як «акторську гру», а так, як вони справді можуть виражати її в повсякденному житті.



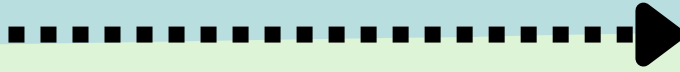
rozpoznawanie emocji, wyrażanie emocji, uważność na innych, empatia, komunikacja niewerbalna

розпізнавання емоцій, вираження емоцій, уважність до інших, емпатія, невербальна комунікація

## 7

## Taniec wulkanu złości /

## танець вулкана злості



pokazanie dzieciom, że złość może narastać w ciele i zabierać dużo energii /

показати дітям, що злість може поступово наростати в тілі та забирати багато енергії



miejsce do swobodnego ruchu, opcjonalnie: muzyka dynamiczna i spokojna

місце для вільного руху; додатково / за бажанням: динамічна та спокійна музика



Złość czasem działa jak wulkan – najpierw jest spokojnie, potem robi się coraz goręcej, aż w końcu może dojść do wybuchu ....

злість іноді діє як вулкан – спочатку все спокійно, потім стає дедалі "гарячіше", аж поки може статися вибух



- Trener dzieli dzieci na pary.
- Każda para ma za zadanie wymyślić krótki „taniec wulkanu złości”.
- Taniec powinien pokazywać, jak złość rośnie: najpierw spokój, potem napięcie, następnie złość, na końcu wybuch.
- Dzieci w parach wymyślają po 3–4 proste ruchy
- **Ważne: ruchy nie mogą zawierać popychania, uderzania innych osób**
- Każda para pokazuje swój taniec grupie i uczy innych wybranych ruchów.
- Następnie cała grupa wykonuje razem „taniec wulkanu złości” zaproponowanych przez każdą parę
- Pytania: Czy jesteście zmęczeni? Co stało się z oddechem? ...
- Dzieci wykonują proste ruchy wyciszające
- Тренер ділить дітей на пари.
- Кожна пара має завдання придумати короткий «танець вулкана злості».
- Танець має показувати, як злість поступово зростає: спочатку спокій, потім напруження, далі злість, а наприкінці – вибух.
- Діти в парах придумують по 3–4 прості рухи.
- **Важливо: рухи не можуть містити штовхання, ударів або дотиків до інших людей без згоди.**
- Кожна пара показує свій танець групі та навчає інших обраних рухів.
- Потім уся група разом виконує «танець вулкана злості», використовуючи рухи, запропоновані кожною парою.
- Запитання: Чи ви втомилися? Що сталося з вашим диханням?
- Потім діти виконують прості заспокійливі рухи:



kontrola złości, rozpoznawanie napięcia w ciele, wyrażanie emocji w bezpieczny sposób, współpraca, komunikacja

контроль злості, розпізнавання напруження в тілі, безпечне вираження емоцій, співпраця, комунікація



rozwijanie umiejętności obserwowania drugiej osoby, reagowania na jej zachowanie /  
Розвиток уміння спостерігати за іншою людиною та реагувати на її поведінку



miejsce do swobodnego ruchu, opcjonalnie: spokojna muzyka

Місце для вільного руху; додатково / за бажанням: спокійна музика



czasem żeby dobrze dogadać się z drugą osobą, nie wystarczy tylko mówić. Trzeba też patrzeć, słuchać ....

Іноді, щоб добре порозумітися з іншою людиною, недостатньо лише говорити. Потрібно також дивитися, слухати, помічати темп іншої людини та давати їй простір



- Trener dzieli dzieci na pary
- Jedna osoba w parze jest lustrem, a druga osobą, która pokazuje ruch
- Osoba prowadząca wykonuje powolne ruchy, np. podnosi rękę, obraca głowę, robi krok w bok
- Zadaniem „lustra” jest jak najdokładniej powtórzyć ruch partnera
- Ruchy powinny być spokojne i bezpieczne, bez dotykania drugiej osoby
- Po krótkim czasie dzieci zamieniają się rolami
- W drugiej rundzie trener prosi, aby dzieci spróbowały poruszać się jeszcze wolniej i bardziej uważnie
- W trzeciej rundzie para ma wymyślić wspólny krótki układ ruchowy składający się z 3–4 gestów
- Następnie chętne pary pokazują swój układ grupie
- Pytania: Co było łatwiejsze: prowadzić czy naśladować? Co pomagało dobrze współpracować?
- Тренер ділить дітей на пари
- Одна дитина в парі є дзеркалом, а друга – особою, яка показує рух
- Особа, яка веде, виконує повільні рухи, наприклад: піднімає руку, повертає голову, робить крок убік
- Завдання «дзеркала» – якомога точніше повторити рух партнера.
- Рухи мають бути спокійними та безпечними, без доторків до іншої людини
- Через короткий час діти міняються ролями
- У другому раунді тренер просить дітей спробувати рухатися ще повільніше й уважніше
- У третьому раунді пара має придумати коротку спільну рухову послідовність, що складається з 3–4 жестів
- Потім охочі пари показують свою послідовність групі
- Запитання для обговорення: Що було легше: вести чи повторювати? Що допомагало добре співпрацювати?



uwaga na drugą osobę, współpraca, komunikacja niewerbalna, koncentracja, cierpliwość

Уважність до іншої людини, співпраця, невербальна комунікація, концентрація, терплячість



rozwijanie umiejętności zatrzymania się w trudnej sytuacji oraz rozpoznawania emocji

Розвиток уміння зупинитися у складній ситуації та розпізнавати емоції у себе й інших людей



kartki z nazwami emocji, miejsce do ruchu, opcjonalnie: muzyka

Картки з назвами емоцій, місце для вільного руху, додатково / за бажанням: музика



Czasem emocje pojawiają się bardzo szybko i od razu chcemy coś zrobić: krzyknąć, odejść, popchnąć kogoś albo się schować. Ale możemy nauczyć się zatrzymywać na chwilę ....

Іноді емоції з'являються дуже швидко, і нам одразу хочеться щось зробити: закричати, піти, штовхнути когось або сховатися. Але ми можемо навчитися зупинитися на мить



- Trener rozkłada lub pokazuje dzieciom kartki z nazwami emocji.
- Dzieci poruszają się swobodnie po sali.
- Trener wypowiada nazwę emocji, np. strach.
- Zadaniem dzieci jest pokazać tę emocję ruchem całego ciała.
- Po kilku sekundach trener mówi: „Stop-klatka!”
- Dzieci zatrzymują się jak zamrożone zdjęcie.
- Następnie trener dodaje sytuację, np.: ktoś zabrał twoją rzecz, ktoś śmieje się z twojej odpowiedzi.
- Dzieci pokazują, jak mogą zareagować w pierwszym impulsie.
- Potem trener mówi: „Pauza!”
- Dzieci zatrzymują się, robią spokojny oddech i wybierają inną reakcję, np.:
- Chętne dzieci mogą pokazać krótką scenkę: najpierw reakcję impulsywną, a potem reakcję po pauzie.
- Potem dzieci przed grupą sami mówią stop kiedy uważają
- Trener rozkładaє або показує дітям картки з назвами емоцій.
- Діти вільно рухаються по залі.
- Trener називає емоцію, наприклад: страх.
- Завдання дітей – показати цю емоцію рухом усього тіла.
- Через кілька секунд тренер говорить: «Стоп-кадр!»
- Діти зупиняються, ніби фото.
- Потім тренер додає ситуацію, наприклад: хтось забрав твою річ, хтось сміється з твоєї відповіді.
- Діти показують, як можуть відреагувати в першому імпульсі.
- Потім тренер говорить: «Пауза!»
- Діти зупиняються, роблять спокійний вдих і видих та обирають іншу реакцію.
- Літи можуть показати коротку сценку: спочатку імпульсивну реакцію, а потім реакцію після паузи.
- Потім діти перед групою самі говорять «Стоп», коли вважають, що в ситуації потрібно зупинитися



zaufanie, prośzenie o pomoc, komunikacja, współpraca, słuchanie innych

довіра, вміння просити про допомогу, комунікація, співпраця, слухання інших, уважність



rozwijanie współpracy i wspólnego planowania / розвиток співпраці та спільного планування



kartki A4, gazety albo obręcze, taśma papierowa

Аркуші A4, газети або обручі, паперовий скотч



Wyobraźcie sobie, że cała grupa musi przejść przez rzekę, ale można stawać tylko na kamieniach. Żeby wszyscy przeszli bezpiecznie, trzeba się porozumieć, ustalić plan

Уявіть, що вся група має перейти через річку, але можна ставати тільки на камені. Щоб усі перейшли безпечно, потрібно домовитися, скласти план і допомагати одне одному



- Trener rozkłada na podłodze kartki, gazety albo obręcze. Są to symboliczne „wyspy zaufania”.
- Dzieci poruszają się po sali tylko po wyspach. Podłoga między wyspami jest umowną „wodą”, której nie można dotknąć.
- Zadaniem grupy jest wspólne przejście z jednego końca sali na drugi.
- W pierwszej rundzie dzieci przechodzą przez wyspy w dowolny sposób. W drugiej - dzieci przechodzą przez wyspy tylko parami. W trzeciej - trener może zabrać jedną lub dwie „wyspy”, aby grupa musiała jeszcze bardziej współpracować i wspólnie szukać rozwiązania.
- Dzieci mogą rozmawiać, ustalać kolejność, podawać sobie instrukcje i prosić o pomoc.
- Grupa musi przejść przez wyspy tak, aby każda osoba przynajmniej raz powiedziała komuś wspierający komunikat, np.: „Poczekamy na ciebie.” „Jesteśmy razem.”
- Po każdej rundzie trener pyta: np. Co pomagało wam przejść razem?

- Тренер розкладає на підлозі аркуші, газети або обручі. Це символічні камені в річці.
- Підлога між аркушами — це умовна річка, якої не можна торкатися.
- Завдання групи — перейти з одного кінця зали на інший, рухаючись тільки по «каменях».
- Діти можуть розмовляти, домовлятися про черговість, просити про допомогу та підказувати одне одному рішення.
- Тренер нагадує правила: не штовхаємося; не сміємося з помилок; запитуємо, перш ніж комусь допомогти.
- У першому раунді діти переходять будь-яким способом
- У другому раунді діти мають перейти, не розмовляючи між собою
- У третьому раунді деякі діти отримують додаткове ускладнення, наприклад: заплющені очі, можливість користуватися тільки однією рукою або тримати руки за спиною
- Після кожного раунду питання : Що допомагало вам пройти разом? Що можна було зробити інакше?



zaufanie, prośenie o pomoc, komunikacja, współpraca, słuchanie innych

довіра, вміння просити про допомогу, комунікація, співпраця, слухання інших, уважність

# Blok otwierający zajęcia

## Початковий блок заняття



**Sprawdzenie nastroju i gotowości grupy**  
**Rozgrzewka społeczno-emojonalna**

**Перевірка настрою та готовності групи**  
**Соціально-емоційна розминка**



### ISKRA NA DOBRY POCZĄTEK



- Dzieci siadają w kręgu
- Trener trzyma piłkę lub maskotkę i wyjaśnia, że osoba trzymająca przedmiot ma głos
- Każde dziecko kończy jedno krótkie zdanie. Trener może wybrać jedną wersję:
  - „Dzisiaj czuję się jak...”
  - „Dzisiaj potrzebuję...”
- Dziecko może odpowiedzieć słowem, gestem albo ruchem
- Po swojej odpowiedzi przekazuje piłkę kolejnej osobie
- Trener może dodać wariant ruchowy: dziecko pokazuje gest, który pasuje do jego nastroju, a grupa powtarza ten gest
- Na zakończenie trener podsumowuje krótko, np.:

„Widzę, że część grupy ma dziś dużo energii, a część potrzebuje spokoju. Spróbujemy pracować tak, żeby każdy mógł znaleźć dla siebie miejsce.”

### Іскра для доброго початку

- Діти сідають у коло
- Тренер тримає м'яч або м'яку іграшку та пояснює, що голос має та людина, яка тримає предмет
- Кожна дитина завершує одне коротке речення. Тренер може обрати один варіант:
  - «Сьогодні я почуваюся як...»
  - «Сьогодні мені потрібно...»
- Дитина може відповісти словом, жестом або рухом
- Після своєї відповіді вона передає м'яч наступній дитині
- Тренер може додати руховий варіант: дитина показує жест, який відповідає її настрою, а група повторює цей жест
- Наприкінці тренер коротко підсумовує, наприклад:
 

«Я бачу, що частина групи сьогодні має багато енергії, а частина потребує спокою. Спробуємо працювати так, щоб кожен міг знайти для себе місце»

# Blok otwierający zajęcia

## Початковий блок заняття



**Sprawdzenie nastroju i gotowości grupy**  
**Rozgrzewka społeczno-emojonalna**

**Перевірка настрою та готовності групи**  
**Соціально-емоційна розминка**



### BAROMETR GRUPY



- Trener układa na podłodze skalę od 1 do 5. 1 oznacza: „mam mało siły / potrzebuję spokoju”, a 5 oznacza: „mam dużo energii / jestem gotowy do działania”
- Dzieci ustawiają się przy liczbie, która najlepiej pokazuje ich aktualny nastrój lub poziom energii
- Dziecko może powiedzieć jedno zdanie, np.: „Dzisiaj jestem na 3, bo jestem trochę zmęczony.” „Jestem na 5, bo mam dużo energii.” „Jestem na 2 i potrzebuję spokojnego początku.”
- Jeśli dziecko nie chce mówić, może tylko stanąć przy wybranej liczbie

### Барометр групи

- Тренер розкладає на підлозі шкалу від 1 до 5
- 1 означає: «у мене мало сил / мені потрібен спокій», а 5 означає: «у мене багато енергії / я готовий/готова діяти»
- Діти стають біля тієї цифри, яка найкраще показує їхній актуальний настрій або рівень енергії
- Дитина може сказати одне речення, наприклад: «Сьогодні я на 3, бо трохи втомлений/втомлена». «Я на 5, бо маю багато енергії». «Я на 2 і потребую спокійного початку»
- Якщо дитина не хоче говорити, вона може просто стати біля обраної цифри

# Blok zamykający zajęcia

## Кінцевий блок заняття



podsumowanie zajęć  
sprawdzenie, jak dzieci kończą zajęcia

підсумок заняття  
перевірка з яким самопочуттям діти завершують заняття



### WALIZKA PO ZAJĘCIACH



- Trener pokazuje dzieciom symbol walizki i mówi, że będzie to „walizka po zajęciach”
- Każde dziecko otrzymuje małą kartkę. Dzieci zapisują lub rysują jedną rzecz, którą zabierają z zajęć, np.: coś, czego się nauczyły
- Dzieci mogą wrzucić kartki do wspólnej walizki albo przykleić je na dużym plakacie
- Chętne osoby mogą powiedzieć jedno zdanie: „Zabieram ze sobą...”
- Trener dziękuje grupie i podkreśla jedną pozytywną rzecz, którą zauważył podczas zajęć

### Валіза вражень після заняття

- Trener pokazuje дітям символ валізи й говорить, що це буде «валіза після заняття»
- Кожна дитина отримує маленьку картку. Діти записують або малюють одну річ, яку забирають із заняття, наприклад: щось, чого вони навчилися
- Діти можуть покласти картки до спільної валізи або приклеїти їх на великий плакат.
- Охочі можуть сказати одне речення: «Я забираю із собою...»
- Trener дякує групі та підкреслює одну позитивну річ, яку помітив під час заняття.



# Blok zamykający zajęcia

Кінцевий блок заняття



podsumowanie zajęć  
sprawdzenie, jak dzieci kończą zajęcia

підсумок заняття  
перевірка з яким самопочуттям діти завершують заняття



## JEDNO WSPOMNIENIE Z ZAJĘĆ



- Trener prosi dzieci, aby przez chwilę przypomniały sobie dzisiejsze zajęcia
- Każde dziecko wybiera jedno wspomnienie z zajęć
- Dzieci zapisują albo rysują swoje wspomnienie na kartce
- Chętne osoby pokazują kartkę grupie i opowiadają

## Один спогад із заняття

- Тренер просить дітей на мить пригадати сьогоднішнє заняття
- Кожна дитина обирає один спогад із заняття – це може бути вправа, гра, слово, жест, ситуація або момент, який вона запам'ятала.
- Діти записують або малюють свій спогад на картці.
- Охочі показують картку групі та коротко розповідають про свій спогад
- Тренер може поставити допоміжні запитання



# Blok podsumowanie, ewaluacja

## Блок підсумків



**Rozwijanie umiejętności autorefleksji, komunikacji, rozpoznawanie własnych postępów, udzielanie informacji zwrotnej, zamykanie procesu grupowego**

**Розвиток умінь саморефлексії, комунікації, розпізнавання власного прогресу, надання зворотного зв'язку та завершення групового процесу**



- Warto unikać oceniania dzieci i porównywania ich między sobą
- Celem jest pokazanie każdemu dziecku, że zrobiło krok do przodu – nawet jeśli był to mały krok
- Ewaluacja powinna być prosta, bezpieczna i możliwa także dla dzieci, które mają trudność z mówieniem o sobie
- Варто уникати оцінювання дітей та порівнювання їх між собою.
- Мета полягає в тому, щоб показати кожній дитині, що вона зробила крок уперед – навіть якщо це був маленький крок.
- Оцінювання має бути простим, безпечним і доступним також для дітей, яким складно говорити про себе.



### LINIA ZMIANY



- Trener zaznacza na podłodze linię.
- Jeden koniec linii oznacza: „jeszcze tego nie umiem / to jest dla mnie trudne”
- Drugi koniec oznacza: „umiem to lepiej / zrobiłem/zrobiłam postęp”
- Trener czyta różne zdania, np.:  
„Rozpoznaję swoje emocje”  
„Potrafię współpracować w grupie”  
„Umiem zrobić pauzę, kiedy się złościę”  
„Łatwiej mi powiedzieć swoje zdanie”
- Po każdym zdaniu dzieci ustawiają się na linii w miejscu, które najlepiej pokazuje ich odpowiedź
- Dzieci nie muszą nic mówić, jeśli nie chcą

### Лінія змін

- Тренер позначає на підлозі лінію.
- Один кінець лінії означає: «я ще цього не вмію / це для мене складно»
- Другий кінець означає: «я вмію це краще»
- Тренер читає по черзі твердження, наприклад: «Я краще розпізнаю свої емоції» «Я вмію працювати в групі» «Мені легше висловити свою думку»
- Після кожного твердження діти стають на лінії в тому місці, яке найкраще показує їхню відповідь
- Діти не мусять нічого говорити, якщо не хочуть

Szczególne podziękowania kierujemy do osób i instytucji, bez których realizacja projektu „KLUB ODWAŻNYCH I SPRYTNYCH (KOS) – program psychospołecznego wsparcia dla dzieci w Szklarskiej Porębie nie byłaby możliwa.

Dziękujemy naszym koordynatorom, psychologom oraz trenerkom TUS za zaangażowanie, profesjonalizm i pracę z dziećmi: Tetianie Kartsewej, Tetianie Pravnyk, Darii Bukreiewej, Hrystii Pavlutskiej oraz Tetianie Tomyn

Dziękujemy również dyrekcji i nauczycielom Szkoły Podstawowej im. Tadeusza Kościuszki w Szklarskiej Porębie za współpracę, wsparcie organizacyjne, otwartość oraz pomoc w realizacji działań projektowych

Podziękowania kierujemy także do Ośrodka Zbiorowego Zakwaterowania „Mała Bawaria”, w szczególności do menadżera OZZ, Pana Pawła, za współpracę i życzliwość

---

Особливу подяку висловлюємо людям та установам, без яких реалізація проекту була б неможливою

Дякуємо нашим координаторкам, психологиням та тренеркам за залученість, професіоналізм і щоденну роботу з дітьми: Тетяні Карцевій, Тетяні Правник, Дарії Букреєвій, Христі Павлуцькій та Тетяні Томин

Також дякуємо дирекції та вчителям Початкової школи імені Тадеуша Костюшка у Шклярській Порембі за співпрацю, організаційну підтримку, відкритість і допомогу в реалізації проектних заходів.

Окрему подяку висловлюємо Центру колективного проживання «Мала Баварія», зокрема менеджеру пану Павлу, за співпрацю, доброзичливість

