

## SCENARIUSZ 7

---

### CZY ZAWSZE MOŻNA WYGRYWAĆ? RADZENIE SOBIE Z PORAŻKĄ

Każdy człowiek już od najmłodszych lat od czasu do czasu myli się i doświadcza poczucia porażki. Nikt nie lubi mylić się, ponieważ towarzyszą temu trudne emocje, np.: złość, smutek i zazdrość. Dzieci szczególnie przeżywają swoje błędy i porażki, np.: gdy przegrają w grze i gdy mają trudność w nauczaniu się nowej umiejętności. Towarzysząc dzieciom podczas ich doświadczania porażki, możemy im pokazać, że każdy ma prawo popełniać błędy, odczuwać trudne emocje, ale też wskazać, że błędy pomagają nam się uczyć i lepiej zrozumieć siebie oraz otaczający świat.

#### Ogólny cel zajęć

**Uczestnicy:**

- Radzą sobie z porażką.

#### Szczegółowy cel zajęć

**Uczestnicy:**

- Rozwijają umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami w sytuacji porażki i błędu.
- Kształtują postawy akceptacji porażki i błędu.
- Modelują umiejętności gratulowania zwycięzcy.

**Czas trwania: 60-90 minut**



## Metody pracy

- Podająca: zapoznanie z tematem porażki i błędu.
- Praktyczna: zabawa przedstawiająca właściwe postawy w sytuacji porażki i błędu.
- Problemowa: gra symulacyjna.



## Wykorzystane innowacje

- Wykorzystanie elementów innowatorskiej metody treningu umiejętności społecznych bazującej na wykorzystaniu klocków jako materiału kluczowego do treningu poprzez zabawę.
- Innowacja adresowana jest do wyodrębnionej grupy docelowej dzieci w wieku 4-6 lat czyli w okresie kształtowania umiejętności emocjonalno-społecznych.
- Autorskie programy nauczania z możliwością zmodyfikowania i zindywidualizowania przez nauczyciela.
- Możliwość realizacji poza ramowego programu nauczania rekomendowanego na podstawie doświadczeń zawodowych.
- Wspólna praca nad rozwojem emocjonalno-społecznym dzieci w środowisku przedszkolnym i rodzinnym.



## Pomoce

- Dostępne, różnorodne klocki, np.: klocki waflowe, mutanty itp., rekomendujemy klocki Lego Duplo (duże, profilowane, kolorowe).
- Wykreślanka.
- Minki.
- Białe kartki A4.
- Kredki kolorowe.
- Pudełka na klocki.
- Stoper.
- Dowolna ilustracja, np.: wycięta z gazety przedstawiająca sytuację gratulowania wygranej, klej, kostka do gry.
- Karty pracy (załącznik 11, 12a, 12b, 13).



## Uczestnicy

- Grupy przedszkolne.
- Dzieci w wieku 4-6 lat, maksymalnie osiem osób.
- Dwoje nauczycieli, ewentualnie ewentualnie trener TUS i nauczyciel lub psycholog i nauczyciel



## Czas treningu nowej kompetencji

- Od trzech do pięciu spotkań w zależności od wielkości grupy, wydolności psychofizycznej dziecka i pojedynczych trudności uczestników.



## Ćwiczenie 1 – W świecie porażki

**Cel główny:** rozpoznawanie i nazywanie emocji.

**Cel szczegółowy:** kształtowanie umiejętności rozpoznawania i nazywania emocji w sytuacji doświadczanej porażki i błędu; zrozumienie znaczenia słów: porażka i błąd; rozwijanie samoświadomości.

**Czas trwania:** 7 minut

### 1. Powitanie

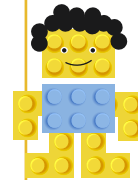
Dzieci po wejściu do sali proszone są do zajęcia miejsca na dywanie, gdzie siadają w kręgu. Zaproście dzieci do powitania się za pomocą wspólnie ustalonego rytuału:

„Teraz pięknie się witamy, wpierw rączkami pomachamy, potem główką pokiwamy i oczkiem pomrugamy, do zabawy zapraszamy”.

Wspólnie z dziećmi wypracujcie kodeks i reguły obowiązujące w grupie przedszkolnej. Nasza propozycja:

Wspólnie przypomnijcie sobie reguły i zasady „Kodeksu Piąteczki”:

- Wszyscy dobrze się bawimy i o siebie się troszczymy.
- Każdy z nas jest bardzo ważny i dla wszystkich jest przyjazny.
- Wszyscy tutaj się słuchamy i „Znaku na Tak” często używamy.
- Każdy z nas się bardzo stara i pomocny jest od zaraz.



Wyjaśnij dzieciom czym jest porażka i błąd podając wybrany przykład z życia. Zaproś dzieci, żeby podały własne przykłady porażek i popełnionych błędów. Zapytaj dzieci czy lubią przegrywać i popełniać błędy. Kolejno zadaj pytanie jakie emocje odczuwają w sytuacji przegranej i gdy popełnią jakiś błąd. Rozłóż na dywanie, pośrodku dzieci minki i poproś je, aby wybrały te minki, które pokazują ich najczęściej odczuwane emocje w sytuacji doświadczanej przegranej. Poproś dzieci, aby pokazały wybrane minki reszcie grupy i spróbowały je nazwać. Podejmij wspólną rozmowę z dziećmi odnośnie ich przeżywanymi emocjami w sytuacji przegranej.



## Ćwiczenie 2 – Co z tą porażką?

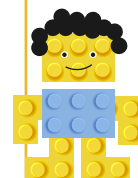
**Cel główny:** radzenie sobie z porażką.

**Cel szczegółowy:** rozwijanie umiejętności wyciągania wniosków.

**Czas trwania:** 10 minut

Poproś dzieci, aby usiadły przy stolikach i na białej kartce papieru A4 spróbowały odrysować swoją prawą dłoń wybranym kolorem kredki mając w tym czasie zamknięte oczy. Omów z dziećmi efekty wykonanego ćwiczenia i trudności, z którymi musiały się zmierzyć.

Poproś dzieci, aby na drugiej białej kartce A4 spróbowały odrysować lewą dłoń już mając otwarte oczy. Zachęć dzieci, aby porównały swoje 2 prace i poproś je, aby powiedziały, co im ułatwiło wykonanie tej drugiej części ćwiczenia.





### Ćwiczenie 3 - Siła w grupie

**Cel główny:** radzenie sobie z niepowodzeniami.

**Cel szczegółowy:** rozwijanie umiejętności współpracy w grupie i wspólnego wspierania się oraz motywowania.

**Czas trwania:** 5 minut

Połącz dzieci w 2-3 osobowe grupy za pomocą wybranej wyliczanki. Każda z grup przydziel klocki w różnych kolorach i jedno pudełko na klocki. Powiedz, że każda z grup ma za zadanie wrzucić do przyporządkowanego pudełka wybrany kolor klocków, który ty wybierasz, np.: 1 grupa wrzuca do pudełka klocki zielone, 2 grupa wrzuca do pudełka klocki żółte itd. Przekaż dzieciom, że każda z grup na wykonanie zadania ma 1 minutę. Poinformuj dzieci, kiedy zaczniesz odmierzać czas stoperem i że powiesz im, kiedy wyznaczony czas minie. Liczysz razem z dziećmi ilość wrzuconych klocków we właściwym kolorze do pudełka i wskazujesz na zwycięską grupę gratulując jej wygranej. Omów z dziećmi, jakie emocje im towarzyszyły podczas wykonywania tego ćwiczenia.



### Ćwiczenie 4 - Moje doświadczenie porażki

**Cel główny:** kształtowanie postawy samodzielnego radzenia sobie z błędem.

**Cel szczegółowy:** rozwijanie umiejętności współpracy i kreatywności.

**Czas trwania:** 12 minut

Połącz dzieci w pary, które siedzą przy stolikach. Przekaż każdej parze dzieci wybraną przez siebie ilustrację, którą należy wcześniej pociąć na



ok. 6-8 elementów. Przed rozdaniem dzieciom kawałków ilustracji schowaj jeden z nich. Poproś dzieci, aby ułożyły pocięte kawałki w całość a następnie, żeby je przykleiły klejem na kartkę papieru A4. W momencie, gdy dzieci zorientują się, że brakuje jednego elementu pociętej ilustracji, pytamy je w jaki sposób mogą one same poradzić sobie w tej sytuacji i zrekompensować puste miejsce. Proponujemy dzieciom wspólną dyskusję na ten temat. Następnie dzieci kontynuują wykonanie ćwiczenia według własnego pomysłu w jaki sposób mogą wypełnić puste miejsce. Po zakończonej pracy poproś dzieci, aby usiadły w kręgu na dywanie, żeby każde z nich mogło pokazać innym dzieciom, w jaki sposób poradziło sobie z błędem (brakiem jednego elementu pociętej ilustracji).



### Ćwiczenie 5 - Ja i przegrana

**Cel główny:** radzenie sobie z przeżywanymi emocjami w sytuacji przegranej.

**Cel szczegółowy:** rozwijanie współpracy w grupie, zwiększanie poziomu samoświadomości.

**Czas trwania:** 12 minut

Połączcie dzieci w dwu- lub trzyosobowe grupy za pomocą ulubionej wyliczanki dzieci i każdej przekażcie klocki w wybranym przez Was kolorze. Każde dziecko z danej grupy rzuca dwa razy kostką do gry. Po każdym rzucie kostką dana grupa dzieci buduje wieżę z takiej liczby klocków, jaka została wylosowana. Po zakończeniu ćwiczenia poproście dzieci, żeby pokazały innym grupom zbudowane wieże i porównały ich wysokość. Grupa, która zbudowała najwyższą wieżę wygrywa. Następnie omówcie z dziećmi, jakie czynniki wpłynęły na wygraną i w jakim stopniu miały one wpływ na uzyskane przez nie efekty.



## Ćwiczenie 6 - Pogratuluj zwycięstwa

**Cel główny:** modelowanie właściwej postawy wobec zwycięzcy.

**Cel szczegółowy:** kształtowanie poczucia akceptacji własnej porażki; kształtowanie społecznie akceptowalnych postaw radzenia sobie z przegraną; rozwijanie umiejętności gratulowania zwycięzcy.

**Czas trwania:** 10 minut

Dzieci siedzą na dywanie w kręgu. Wybierz z grupy uczestników 3 dzieci, które odegrają scenkę ukazującą właściwą postawę osoby przegranej względem osoby, która wygrała, np. zawody sportowe. Jedna z osób prowadzących wychodzi na chwilę z sali z 2 wybranymi dziećmi i omawia z nimi, jak powinny się zachować (patrzenie w oczy, uścisk dłoni, powiedzenie np. „Gratuluję wygranej” po powrocie do sali, kiedy będą gratulować 3 dziecku, które zostało wybrane do odegrania scenki, a które zostało w sali z resztą uczestników. W czasie, kiedy jedna osoba prowadząca wyjaśnia rolę dzieciom poza salą, druga osoba prowadząca zajęcia pyta dzieci, jak według nich powinny się zachować, gdy ktoś inny wygra, np.: zawody sportowe, ułoży szybciej klocki lub rozwiąże jakąś zagadkę. Pozostałe dzieci w tym czasie siedzą w półokręgu. Wybrane dzieci wracają do sali i odgrywają scenkę gratulowania zwycięzcy. Po odegraniu modelowej scenki zaprosz dzieci do wspólnej dyskusji dotyczącej różnych sposobów gratulowania zwycięzcy lub zwycięskiej grupie. Podsumuj ćwiczenie pokazując dzieciom przykładowe ilustrację lub zdjęcie, pokazujące w jaki sposób, np. sportowcy dziękują za wspólną rywalizację i gratulują zwycięzcy lub zwycięskiej drużynie.

**Wersja video:**

Czy zawsze można wygrać?  
Radzenie sobie z porażką

**Scenariusz 7**



## INSTRUKTAŻ DLA NAUCZYCIELI

Podpowiedzi w pigułce

---

### CZY ZAWSZE MOŻNA WYGRYWAĆ? RADZENIE SOBIE Z PORAŻKĄ

#### Ćwiczenie 1

Wytłumaczcie, że nie zawsze wygrana zależy od naszych możliwości, umiejętności i starań, np. w grach losowych. Jeśli któreś dziecko wymaga pomocy w nazywaniu wybranych przez nie emotek, to jej udziel, np. mówiąc: „Ania wybrała minkę złości”, „Kasiu, to jest minka smutku”. Zapewnijcie dzieciom, że akceptujecie odczuwane przez nie emocje, np. złość, smutek i zazdrość w sytuacji doświadczania porażki. Powiedzcie, że jest to naturalne i że dzieci mają prawo czuć takie emocje, mówiąc, np.: „Widzę, że jesteś zły”, „Rozumiem, że jest Ci teraz smutno.”

#### Ćwiczenie 2

Pamiętajcie, że jeśli dziecko jest leworęczne, to odrysowuje najpierw swoją lewą dłoń prawą ręką, mając zamknięte oczy. Natomiast w drugiej części ćwiczenia odrysowuje swoją prawą dłoń lewą ręką, mając otwarte oczy, tak żeby mogło doświadczyć pewnych trudności podczas wykonywania tego ćwiczenia. Zachęćcie dzieci do swobodnej wypowiedzi na temat całości zadania.

#### Ćwiczenie 3

Ważne jest, żeby dzieci miały do dyspozycji dużą ilość klocków, tak aby nie zdążyły wrzucić wszystkich klocków do pudełka w ciągu jednej minuty. Omówcie z dziećmi, jakie emocje im towarzyszyły podczas wykonywania tego ćwiczenia. Posłużcie się w tym celu

minkami z ćwiczenia 1. Pamiętajcie, żeby pogratulować zwycięskiej drużynie, np. podaj dłoń lub przybij piątkę. Poproście o to samo dzieci z pozostałych grup. Powiedzcie, że to może być dla nich trudne, żeby gratulować innym dzieciom wygranej. Pochwalcie dzieci, że pomimo przeżywanej porażki potrafią powiedzieć „gratuluję”.



#### Ćwiczenie 4

Skorzystajcie z wybranej ilustracji lub zdjęcia, która zainteresuje i zaciekawi dziecko. Pamiętajcie, żeby wybrana przez was ilustracja przedstawiała jakąś postać, np. z ulubionej bajki, zwierzę czy element krajobrazu w sposób charakterystyczny, tak aby dziecko nie miało trudności w dorysowaniu lub doklejeniu brakującego elementu. Możecie zaproponować dzieciom, żeby powiedziały, co według nich brakujący element układanki przedstawiał. Jeśli któreś z dzieci będzie doświadczać trudności w odgadnięciu brakującego elementu zaproponujcie mu, żeby poprosiło o pomoc grupę dzieci lub dziecko siedzące obok. W ten sposób dziecko uczy się wspólnego rozwiązywania trudności w grupie rówieśniczej. Pamiętajcie, że podczas omawiania w kręgu wykonanych prac przez dzieci, każda z nich była odpowiednio zaprezentowana wszystkim uczestnikom ćwiczenia. Używajcie komunikatów typu: „Haniu, pokaż proszę wyżej swój obrazek, tak żeby wszystkie dzieci mogły go zobaczyć”. Jeśli któreś z dzieci odmówi wypowiedzenia się na forum grupy na temat własnej pracy, uszanujcie jego decyzję. Możecie spróbować zachęcić takie dziecko do podjęcia próby wypowiedzi w grupie, chwając je, mówiąc, np.: „Kasiu widzę, że bardzo starannie przykleiłaś elementy układanki. Powiedz proszę, co dorysowałaś w brakującym miejscu?”. Docieńcie pomysłowość każdego z dziecka w poradzeniu sobie z brakującym elementem układanki.



#### Ćwiczenie 5

Zaproponujcie dzieciom układanie wieży z dużych klocków, tak aby każda z wież była stabilna w trakcie budowania i mogła zostać porównana z innymi wieżami zbudowanymi przez inne grupy. Możecie zmodyfikować to ćwiczenie ustalając, że każde dziecko, które rzuci kostką buduje wieżę z ilości klocków, jaka została wylosowana liczba

oczek na kostce do gry, a inne dzieci z grupy są w tym momencie obserwatorami. Porównując wysokości wież możecie zaproponować dzieciom, żeby każda z grup policzyła ilość klocków, z której dana wieża została zbudowana. Wyniki możecie zapisać na kartce lub na tablicy, umieszczając liczbę klocków, z której została zbudowana wieża danej grupy obok, np. koła lub kwadratu w wybranym kolorze klocków tej grupy. Zapytajcie dzieci, w jaki sposób miały one wpływ na uzyskane efekty podczas tego ćwiczenia.



## Ćwiczenie 6

Przygotujcie jedną ilustrację lub zdjęcie na grupę, która będzie przedstawiać scenę gratulowania zwycięzcy lub zwycięskiej drużynie wybranej przez siebie, np. dyscypliny sportowej. Możecie skorzystać z gazet, np. o tematyce sportowej lub grafiki dostępnej na Internecie. Pamiętajcie, żeby ilustracja lub zdjęcie przedstawiało osobę lub grupę, która wygrała i osobę lub grupę osób, które jej gratulują, np. poprzez gest podania dłoni. Omówcie z dzieckiem wagę i pozytywny wpływ na daną osobę, która jest uczestnikiem w wybranej rywalizacji, np. sportowej, pomimo że dana osoba nie zajęła pierwszego miejsca lub nie została wyróżniona. Podejmijcie dyskusję z dziećmi, jakie według nich cechy posiada osoba, która wyraża zgodę na uczestnictwo w wybranej konkurencji czy zawodach sportowych i co w ich ocenie oznacza uczciwa rywalizacja, np. w grach planszowych.

## INSTRUKTAŻ DLA RODZICÓW

Podpowiedzi w pigułce

---

### CZY ZAWSZE MOŻNA WYGRYWAĆ? RADZENIE SOBIE Z PORAŻKĄ

Rodzice,

jesteście dla swojego dziecka najważniejszą osobą, autorytetem, wsparciem i przewodnikiem po krainie emocji. Porozmawiajcie z nim o tym, co oznacza doświadczanie popełnianych błędów i przeżywanie porażki. Możecie podać własne przykłady popełnionych błędów, np. związanych z pomyleniem daty wizyty u lekarza, nieudanym ciastem, czy nieudolną próbą naprawienia jakiegoś sprzętu domowego. Powiedzcie, że każda osoba popełnia błędy w swoim życiu i czasem doświadcza poczucia porażki.

W sytuacji, gdy Twoje dziecko doświadcza poczucia frustracji, np. gdy przegra w grze możecie porozmawiać z nim o tym, co ono przeżywa; gdy już się uspokoi i wyciszy. Stwórzcie przestrzeń, żeby dziecko samo mogło zdecydować, w jaki sposób będzie dla niego najlepiej, żeby mogło poradzić sobie z przeżywanymi emocjami. Jeśli Wasze dziecko będzie potrzebowało inspiracji, w jaki sposób poradzić sobie z przeżywanymi emocjami to możesz przedstawić kilka swoich pomysłów, np.: poprzez zabawę i ruch, przytulenie się do kogoś bliskiego lub misia. Możemy zaproponować własne pomysły, ale to dziecko samo powinno wybrać, jaki sposób odreagowania emocji będzie dla niego najbardziej pomocny.

Zaproponujcie swojemu dziecku wspólne napisanie kodeksu radzenia sobie z trudnymi emocjami, w którym ustalicie, w jaki sposób dziecko nie może się zachowywać, gdy doświadcza, np. złości. Ustalcie też, jakie zachowania będą akceptowalne i pożądane w sytuacji przeżywania przez dziecko trudnych emocji. Dodatkowo ustalcie konsekwencje, jakie będą egzekwowane stosownie do wieku i możliwości danego dziecka, gdy nie dostosuje się ono do ustalonego kodeksu. Podpiszcie razem z dzieckiem ustalony wspólnie kodeks trudnych emocji.

Oboje rodzice - w sytuacji, gdy jest to możliwe, ustalają wspólnie z dzieckiem kodeks radzenia sobie z trudnymi emocjami. W pigułce ścieżka bycia pomocnymi rodzicami w sytuacji przeżywania trudnych emocji przez dziecko: rozpoznaj, nazwij, zaakceptuj, porozmawiaj, modeluj właściwe zachowania.



### Zabawa 1

Zaproście dziecko do wspólnej zabawy przy pomocy kredek w różnych kolorach i kartki formatu A4. Usiądźcie z dzieckiem przy stole i odrysujcie na papierze przy pomocy wybranej przez Ciebie kredki obie dłonie dziecka, mając zamknięte oczy. Następnie poproście dziecko, aby mając zamknięte oczy odrysowało Twoje dłonie na tej samej kartce papieru innym kolorem kredki, niż Wy to zrobiliście. Następnie na drugiej kartce papieru formatu A4 dziecko wykonuje to samo zadanie, ale mając już otwarte oczy. Kolejno powtarzacie zadanie, mając tym razem otwarte oczy. Podejmijcie z dzieckiem wspólną dyskusję, na temat uzyskanych efektów zabawy, kiedy dziecko miało zamknięte i otwarte oczy. Zapytajcie, jakie emocje odczuwało podczas tej zabawy. Możecie zaproponować wspólne narysowanie minki przedstawiającej doświadczane emocje podczas wykonywania pierwszej i drugiej części zabawy.



### Zabawa 2

Zaproponujcie wspólną grę planszową. Ustalcie z dzieckiem zasady i reguły, które będą Was obowiązywały podczas tej zabawy. Jeśli Wasze dziecko wybrało znaną mu grę, poproście dziecko przed jej rozpoczęciem, żeby przypomniało jej zasady, tak aby; gdy wystąpi taka potrzeba; można było do nich wrócić. Pamiętajcie, żeby nie faworyzować dziecka w trakcie gry, nawet gdy ono przegrywa. W ten sposób dajecie swojemu dziecku możliwość nauki radzenia sobie z przegraną i wpływanie na jego budowanie odporności psychicznej. Porozmawiajcie z dzieckiem, co ono przeżywa, gdy przegrywa w grze. Możecie podać jakiś swój osobisty przykład, kiedy przegraliście i opowiedzieć, jakie emocje Wam wtedy towarzyszyły. Rozmawiając z dzieckiem, skupcie się na sposobach, które Wam pomogły poradzić sobie z przegraną. Zapytajcie, co według

dziecka będzie dla niego najbardziej pomocne, żeby mogło sobie poradzić z trudnymi emocjami, gdy przegra. Słuchajcie uważnie jego wypowiedzi.

### Zabawa 3

Poszukajcie razem z dzieckiem, np.: w gazetach o tematyce sportowej zdjęć lub ilustracji lub na Internecie krótkich filmików przedstawiających sytuację gratulowania zwycięzcy po zakończonym meczu lub zawodach. Podejmijcie z dzieckiem dyskusję na temat odczuć osoby, która zwyciężyła i osoby, która przegrywa daną rywalizację. Omówcie z dzieckiem właściwe formy zachowań podczas gratulowania zwycięzcy lub zwycięskiej drużynie. Zapytajcie dziecko, dlaczego warto podejmować kolejne próby i np. ponownie startować w zawodach, nawet jeśli teraz ktoś nie zdobył pierwszego miejsca.

Następnie podejmijcie z dzieckiem rywalizację na czas w budowaniu wieży z klocków Lego Duplo. Ustalcie z dzieckiem przed rozpoczęciem zabawy limit czasu, np. 2 minuty i kryteria związane z wyborem klocków (kolor, kształt, naprzemiennosc zastosowanych kolorów), według których można budować wieżę. Po zakończonym budowaniu wieży, porównajcie ich wysokość. Jeśli Wasze dziecko wygrało, to zamodeluj właściwą postawę gratulowania zwycięzcy, o której rozmawialiście na początku zabawy. Podajcie swojemu dziecku dłoń, patrząc mu w oczy i powiedźcie, że gratulujecie mu zwycięstwa. W przypadku, gdy Wy jesteście zwycięzcami przypomnijcie dziecku o właściwej postawie i pogratulowaniu osobie, która wygrała podczas tej zabawy.