

Scenariusz warsztatów empatii: „Na chwilę w cudzych butach”

Cel główny:

- Rozwijanie empatii i zrozumienia dla osób z różnymi ograniczeniami ruchowymi, sensorycznymi i wzrokowymi.
- Kształtowanie postaw tolerancji, współpracy i wsparcia wobec innych.
- Zachęcanie do refleksji nad własnymi możliwościami i potrzebami innych osób.

Cele szczegółowe:

- Uczniowie poznają codzienne wyzwania osób z niepełnosprawnościami.
- Uczą się współpracy w grupie i udzielania pomocy w odpowiedni sposób.
- Rozwijają umiejętność wyrażania swoich odczuć i refleksji.

Grupa docelowa:

Uczniowie szkoły podstawowej (klasy 4–8).

Czas trwania:

90–120 minut

Materiały i wyposażenie:

- Wózki inwalidzkie (lub krzesła, które można łatwo przesuwac na kółkach).
- Opaski na oczy lub maski (dla symulacji ślepoty).
- Słuchawki wygłuszające lub nauszники z wytłumieniem dźwięków (dla symulacji niedostuchu).
- Alfabet Braille’a – książeczki, plansze lub karty do odczytywania dotykiem.
- Pachółki lub taśmy do wyznaczenia toru przeszkód.
- Kartki i długopisy do notowania wrażeń.
- Tablica lub flipchart do zapisywania refleksji.

Przebieg warsztatów:

1. Wprowadzenie (10–15 minut)

- Nauczyciel wita uczniów i przedstawia temat warsztatów.
 - Wyjaśnienie celu: „Dzisiaj spróbujemy zrozumieć, jak wygląda świat dla osób z ograniczeniami ruchowymi, wzrokowymi lub sensorycznymi”.
 - Krótka rozmowa: Co to jest empatia? Jak możemy zrozumieć innych ludzi?
-

2. Aktywność 1: Ruch na wózku (20 minut)

- **Opis ćwiczenia:**
 - Uczniowie na zmianę poruszają się po klasie lub wyznaczonym torze przeszkód na wózkach.
 - Niektóre zadania: przewiezienie książki z jednego końca sali na drugi, mini wyścig slalomem między pachołkami.
 - **Bezpieczeństwo:**
 - Tor przeszkód wyznaczony i zabezpieczony.
 - Wsparcie nauczyciela przy wchodzeniu i zjeżdżaniu z wózka.
 - **Refleksja:**
 - Jakie emocje towarzyszyły poruszaniu się na wózku?
 - Co było trudne, co łatwe?
 - Jak możemy pomóc osobom poruszającym się na wózku w codziennym życiu?
-

3. Aktywność 2: Symulacja niewidomych i niedowidzących (20 minut)

- **Opis ćwiczenia:**
 - Uczniowie zakładają opaski na oczy.
 - Zadanie: przejście wyznaczonej trasy lub odszukanie przedmiotów na stole.
 - Można poprosić jednego ucznia, by był „przewodnikiem”, ucząc współpracy.
 - **Refleksja:**
 - Jakie emocje towarzyszyły poruszaniu się bez wzroku?
 - Co było najtrudniejsze?
 - Czy trudniej było ufać innym osobom lub prosić o pomoc?
-

4. Aktywność 3: Symulacja niedosłuchu i wyciszenia zmysłu słuchu (15–20 minut)

- **Opis ćwiczenia:**
 - Uczniowie zakładają słuchawki wygłuszające lub nauszniki.
 - Zadanie: przeczytanie prostego zdania lub wykonanie polecenia nauczyciela bez słuchu.
 - Alternatywnie: próba rozpoznania dźwięków w klasie lub prowadzenie rozmowy z kolegą/koleżanką.
- **Refleksja:**

- Jakie trudności napotkaliśmy, gdy nie mogliśmy słyszeć dobrze?
 - Jak zmieniło się nasze odczuwanie komunikacji z innymi?
-

5. Aktywność 4: Alfabet Braille'a (15 minut)

- **Opis ćwiczenia:**
 - Uczniowie próbują przeczytać krótkie słowa lub zdania w alfabecie Braille'a.
 - Porównanie z tradycyjnym czytaniem – jakie trudności napotkali?
 - **Refleksja:**
 - Jak czuje się osoba, która czyta wyłącznie dotykiem?
 - Co moglibyśmy zrobić, by ułatwić dostęp do informacji osobom niewidomym?
-

6. Podsumowanie warsztatów (15 minut)

- Nauczyciel zadaje pytania do refleksji grupowej:
 - Co było najtrudniejsze w dzisiejszych zadaniach?
 - Jakie emocje towarzyszyły wam podczas ćwiczeń?
 - Jak możemy wykazać empatię wobec osób z ograniczeniami w codziennym życiu?
 - Uczniowie zapisują swoje wnioski na kartkach lub tablicy.
 - Zachęta do dzielenia się swoimi doświadczeniami z rodziną i przyjaciółmi.
-

Dodatkowe uwagi:

- Warsztaty powinny być prowadzone w atmosferze bezpieczeństwa i wsparcia.
 - Należy zapewnić uczniom możliwość rezygnacji z ćwiczeń, jeśli czują dyskomfort.
 - Dobrze sprawdza się, gdy wprowadza się elementy zabawy i humoru, by ćwiczenia były angażujące, ale nie stresujące.
-

Arkusz aktywności – Warsztaty empatii „Na chwilę w cudzych butach”

Imię i nazwisko ucznia: _____

Data: _____

1. Ruch na wózku

Zadanie: Poruszaj się po torze przeszkód na wózku. Spróbuj przewieźć książkę lub minąć slalom.

Pytania do refleksji:

1. Jak czułem/am się podczas poruszania się na wózku?

- łatwo
- trochę trudno
- bardzo trudno
- Opis: _____

2. Co było najtrudniejsze, a co najłatwiejsze?

3. Jak mogę pomagać osobom poruszającym się na wózku w codziennym życiu?

2. Symulacja niewidomych i niedowidzących

Zadanie: Zakryj oczy i spróbuj przejść tor przeszkód lub odszukać przedmioty z pomocą kolegi/koleżanki.

Pytania do refleksji:

1. Jakie emocje towarzyszyły mi podczas poruszania się bez wzroku?

2. Co było najtrudniejsze?

3. Czy łatwo było ufać innym lub prosić o pomoc?

- Tak Czasami Trudno

Wyjaśnienie: _____

3. Symulacja niedosłuchu / wyciszenie zmysłu słuchu

Zadanie: Załóż słuchawki wygłuszające i spróbuj wykonać polecenie lub rozpoznać dźwięki.

Pytania do refleksji:

1. Jak czułem/am się, gdy nie mogłem/am dobrze słyszeć?

2. Jak zmieniło się moje odczuwanie komunikacji z innymi?

3. Co mogę zrobić, aby ułatwić rozmowę osobom niedosłyszącym?

4. Alfabet Braille'a

Zadanie: Spróbuj przeczytać krótkie słowa lub zdania w alfabecie Braille'a.

Pytania do refleksji:

1. Jak czułem/am się, czytając wyłącznie dotykiem?

2. Jakie trudności napotkałem/am?

3. Co mogę zrobić, aby ułatwić osobom niewidomym dostęp do informacji?

5. Podsumowanie warsztatów

Pytania do refleksji końcowej:

1. Co było dla mnie najbardziej trudne i dlaczego?

2. Co było dla mnie najbardziej ciekawe lub zaskakujące?

3. Jak mogę pokazać empatię i wsparcie osobom z ograniczeniami na co dzień?

Rysunek / symbol moich wrażeń:

(Miejsce na rysunek lub symboliczne przedstawienie uczuć)

