SCENARIUSZE WYKŁADÓW I WARSZTATÓW DLA UCZNIÓW, NAUCZYCIELI I RODZICÓW, NIEZBĘDNYCH DO PILOTAŻOWEGO WDROŻENIA MODELU WSPARCIA UCZNIÓW UZDOLNIONYCH SPOŁECZNIE I HUMANISTYCZNIE

Opracowanie powstało w ramach projektu „@talentON – Program Wsparcia i Rozwoju młodzieży szczególnie uzdolnionej".
Dofinansowano ze środków budżetu państwa w ramach programu Ministra Edukacji i Nauki pod nazwą „Nauka dla Społeczeństwa"; numer projektu: NdS/529081/2021/2022; kwota dofinansowania 1 274 053,00 zł, całkowita wartość projektu 1 274 053,00 zł.

Opracowanie: **Fundacja Polskiej Akademii Nauk**

Autorzy:

Sylwia Gwiazdowska-Stańczak
Agnieszka Klimska
Marcin Klimski
Tomasz Knopik
Martyna Płudowska
Agnieszka Żmuda

Ministerstwo Edukacji i Nauki

NAUKA DLA SPOŁECZEŃSTWA

FUNDACJA PAN
POLSKA AKADEMIA NAUK

talentON

Lublin 2022

Temat: **Efektywne metody uczenia się**

Autor: dr Agnieszka Klimska

Grupa docelowa: Uczniowie szkoła podstawowa/liceum

Czas: 8x45min (360 min)

Wstępne cele i główne założenia:

- Rozwijanie kompetencji społecznych uczniów zdolnych poprzez warsztaty z nauczycielem w zakresie stosowania skutecznych metod uczenia się.
- Pozyskanie wiedzy dotyczącej stylów uczenia się i efektywnych metod, weryfikacja stosowanych przez uczestników warsztatu metod uczenia się, identyfikacja błędów popełnianych przez nich w zakresie stosowanych metod uczenia się.

Lp.	Zadanie	Co robi prowadzący warsztat	Co robi młodzież	Potrzebne materiały	Czas
1.	Integracja grupy	Wyjaśnia potrzebę zapoznania się uczestników warsztatu. Inicjuje dowolną zabawę integracyjną. Przedstawia się dzieciom, opowiada o doświadczeniach pracy z młodzieżą, swoich zainteresowaniach itp. Wspólnie z uczestnikami ustala zasady współpracy.	Przedstawia się i opowiada o swoich zainteresowaniach. Bierze udział w zabawie integracyjnej.	Arkusze papieru, flamastry	30 min
2.	Wprowadzenie w temat	Wprowadza w tematykę warsztatów z wykorzystaniem metody pogadanki. [Zał. 1 – krótki opis dla prowadzącego na temat założeń, celów i zagadnień warsztatu]	Uczniowie słuchają, mogą zadawać pytania		20 min
PRZERWA					10 min
3.	Fitness mózgu – jak możemy utrzymywać nasz mózg w sprawności	Prowadzący rozpoczyna dyskusję metodą burzy mózgów. Rozdaje karty pracy. Uczestnicy wpisują w wykres [Zał. 2] stosowane przez siebie praktyki usprawniające pracę mózgu. Następnie procentowo określają swoje zaangażowanie w daną praktykę. Trener/nauczyciel dokonuje porównania kart pracy. Wspólnie z uczestnikami ustalają elementy pozytywnie wpływające na zachowanie sprawności mózgu [Zał. 3 – wytyczne dla nauczyciela].	Uczniowie uczestniczą w dyskusji. Otrzymują kartę pracy. Dzielą się swoimi spostrzeżeniami na temat podejmowanych praktyk pozytywnie wpływających na pracę mózgu. Uczniowie słuchają, wypowiadają się i zadają pytania.	karty pracy arkusz papieru flamastry	60 min
PRZERWA					10 min

4.	Skuteczne metody uczenia się, czyli jakie?	Prezentuje poszczególne metody uczenia się. Wyjaśnia, które z nich odpowiadają poszczególnym kanałom informacyjnym (tzn. Wzrokowcom, Słuchowcom, Kinestetykom). Przeprowadza ćwiczenia z uczniami z technik mnemonicznych [Zał. 3 – wytyczne dla nauczyciela].	Uczniowie słuchają, wypowiadają się i zadają pytania. Wykonują ćwiczenia.	karty pracy flamastry	75 min
PRZERWA					20 min
5.	Wkuwanie przeszło do lamusa? Metody uczenia się, z których warto zrezygnować	Rozdaje uczniom karty pracy [Zał. 4 – Piramida metod uczenia się]	Uczniowie otrzymują karty pracy – piramidę, na której umieszczają poszczególne metody uczenia się przypisując im określoną rangę.	karty pracy flamastry	60 min
PRZERWA					10 min
6.	Metody uczenia się zawodzą czy to może raczej efekt prokrastynacji?	Wyjaśnia jak należy rozumieć prokrastynację. Rozmawia z uczniami, dlaczego tak często odkładamy zadania do wykonania na ostatnią chwilę.	Uczestnicy słuchają i zadają pytania. Uczniowie dzielą się swoimi doświadczeniami z zakresu planowania czasu na naukę.		30 min
7.	Schemat uczenia się	Prowadzący wyjaśnia zasadność systematycznego realizowania poszczególnych etapów uczenia się, w tym trenowania mózgu i unikania mechanizmu prokrastynacji.	Uczniowie tworzą schemat uczenia się z uwzględnieniem poznanych metod i trenowania mózgu.		40 min

8.	Zakończenie-podsumowanie	Prowadzący podsumowuje słownie wszystkie części warsztatu	Uczniowie zadają pytania, komentują	10 min
9.	Konsultacje indywidualne	Prowadzi indywidualne rozmowy z uczestnikami, jeśli będą mieć taką potrzebę	Uczniowie mają możliwość indywidualnej rozmowy	45 min

Zał. 1

Wprowadzenie do tematu:

Dzieci zdolne posiadają ogromy potencjał opanowywania i rozwijania zdolności kierunkowych takich jak talenty plastyczne, muzyczne, informatyczne, zręcznościowe czy np. sportowe. Są one wynikiem wysokiego ilorazu inteligencji IQ lub wrodzonego talentu. Nie oznacza to, że dzieci zdolne nie potrzebują wsparcia podczas uczenia się. Okazuje się, że w przeważającym odsetku uczniowie, w tym jednostki zdolne, korzystają z nieefektywnych metod uczenia się. Są to tzw. techniki „próżnego trudu" charakteryzujące się ogromnym nakładem wysiłku nieprzynoszącym zamierzonego efektu. Może temu towarzyszyć frustracja, zrezygnowanie i zniechęcenie do dalszej nauki.

Aby zwiększyć efektywność uczenia się warto uwzględnić w procesie nauczania kilka skutecznych strategii. Jedną ze strategii jest tworzenie planów, schematów uczenia się. Służą one uczniowi do samodzielnego rozkładania sobie w czasu materiału do nauczenia.

Jak podaje literatura najczęściej wskazywanymi nowoczesnymi technikami uczenia się są: szybkie i efektywne czytanie, umiejętność koncentracji oraz rozwijanie zdolności twórczych.

Mózg człowieka posiada zdolności bardzo szybkiego i efektywnego czytania, ale musi zostać do tego przygotowany poprzez stosowanie odpowiednich ćwiczeń z użyciem efektywnych metod. W konsekwencji pozwala to na przynajmniej trzykrotne skrócenie czasu nauki konkretnego materiału. Trening rozwijający umysł pozwala na dużą koncentrację, przyswajanie ze zrozumieniem poznawanych treści, na dużo dłuższy czas ich zapamiętywania. Ponadto poprawia spostrzegawczość i kształtuje pamięć fotograficzną.

Sztuka koncentracji stanowi kolejną niezwykle często wskazywaną technikę szybkiego i efektywnego uczenia się. Stosowanie technik koncentracji zdecydowanie poprawi proces nauki szybkiego czytania. Wśród metod pozwalających opanować sztukę koncentracji znajdują się techniki relaksacyjne. Pozwalają one na synchronizowanie obu półkul mózgowych w celu przyśpieszenia procesu uczenia się (jest to tzw. przejście od nauki szkolnej do przyśpieszonego uczenia się).

Stosowanie skutecznych technik uczenia się stanowi obiektywną konieczność w zmieniających się warunkach w jakich żyje współczesny uczeń. Ponadto pozwala na podnoszenie kompetencji oraz przyczynia się do kreatywności. Wdrażanie efektywnych metod nauczania jest ważne również w odniesieniu do uczniów zdolnych. Stanowi dla nich możliwość rozwijania talentu z wykorzystaniem skutecznych metod i narzędzi dydaktycznych i pozwala właściwie zarządzać talentem dziecka tzn. uwzględniać konieczność wielokierunkowego rozwijania jego umiejętności. Sięganie po skuteczne

metody uczenia się pomaga też uczniom wykazującym trudności w nauce. Zdarza się, że do tej grupy zalicza się uczeń zdolny.

Celem warsztatu będzie analiza skutecznych metod uczenia się. Zostaną też ukazane nieefektywne techniki uczenia się, które dość często są stosowane przez uczniów. Punktem wyjścia będzie natomiast zagadnienie kondycji naszego mózgu i sposoby usprawniania jego pracy.

Zał. 2 Wykres

Zał. 3 Materiały dla nauczyciela:

https://takzdam.pl/jak-sie-uczyc/techniki-zapamietywania/

https://www.medme.pl/cogninet/artykuly/mnemotechnika-mnemonika-cwiczenia-i-przyklady,67390.html

https://lepsza-pamiec.pl/mnemotechnika-palac-pamieci-akronimy-techniki-zapamietywania/

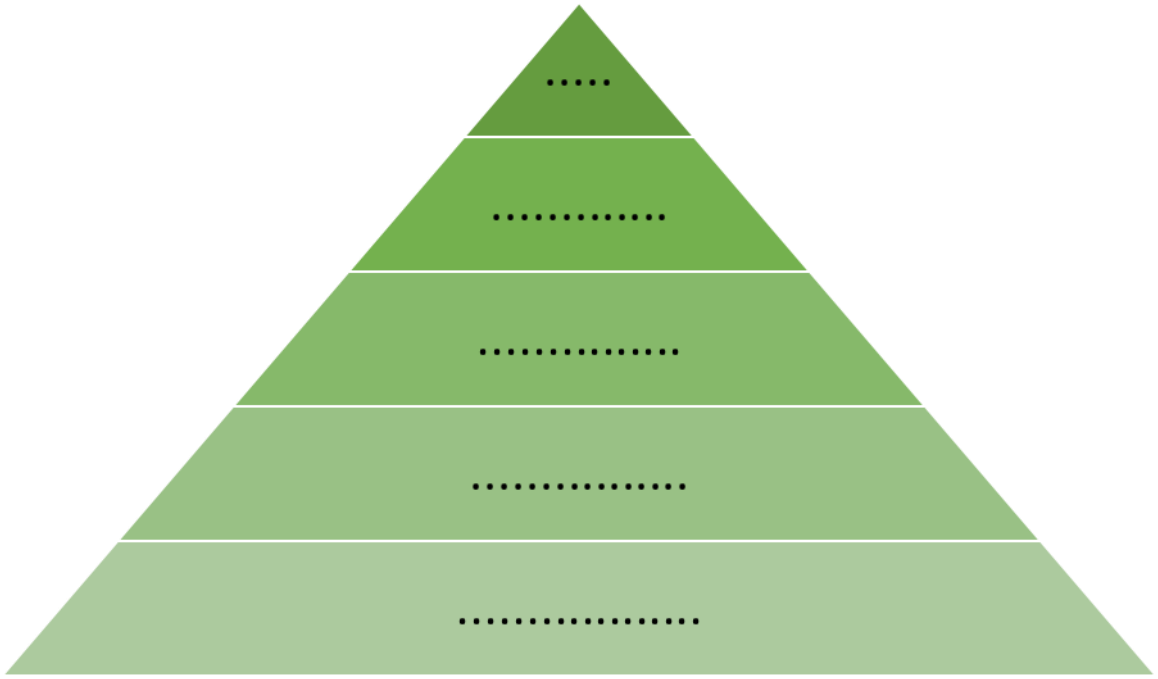
https://www.dlaucznia.pl/blog/mnemotechnika-sposob-na-zapamietywanie?gclid=CjwKCAjwkaSaBhA4EiwALBgQaIQQSQXxe-_XlHo1bnDWBWRRSck9mxgR6VFZX859Y--0vY-IeTnrexoCGZwQAvD_BwE

Fernandez, E. Goldberg, P. Michelon, *Fitness mózgu*, Wyd. PWN Warszawa 2015.

Janowicz M., *Uczenie się. Wybrane zagadnienia*, Folia Pomeranae Universitatis Technologiae Stetinensis 2009, „Oeconomica" 273 (56), 73–82.

Rose C., Nicholl M.J.; *Ucz się szybciej, na miarę XXI wieku*, Logos, Warszawa 2003.

Zał. 4 Piramida metod uczenia się



fiszki	zakreślanie
skojarzenia	akronimy
grupowanie	metoda łańcuchowa
wkuwanie	powtarzanie
mapa myśli	Inne metody ..... (jakie)

Temat: **Nie jesteśmy tacy sami, mamy różne potrzeby… Tworzenie pozytywnej grupy rówieśniczej**

Autor: dr Agnieszka Klimska

Grupa docelowa: Uczniowie szkoła podstawowa/ liceum

Czas: 7x45min (315 min)

Wstępne cele i główne założenia:

- Rozwijanie kompetencji społecznych uczniów poprzez warsztaty z nauczycielem (może je prowadzić także psycholog lub pedagog szkolny) – integracja w grupie rówieśniczej, poczucie własnej wartości, dostrzeganie swojej wyjątkowości, wyrażanie swoich potrzeb, tolerancja, przeciwdziałanie wykluczeniu rówieśniczemu;
- Pozyskanie wiedzy dotyczącej funkcjonowania w grupie rówieśniczej, dostrzegania potrzeb innych osób i sposobów przeciwdziałania problemom wykluczenia dzieci, w tym uczniów zdolnych

Lp.	Zadanie	Co robi prowadzący warsztat	Co robi młodzież	Potrzebne materiały	Czas
1.	Integracja grupy	Wyjaśnia zasadność rozpoczęcia spotkania od integracji uczestników warsztatu. Przedstawia się dzieciom, opowiada o doświadczeniach pracy z młodzieżą, swoich zainteresowaniach itp. Wspólnie z uczestnikami ustala zasady współpracy.	Przedstawia się i opowiada o swoich zainteresowaniach. Bierze udział w zabawie integracyjnej.	Arkusze papieru, flamastry	30 min
2.	Wprowadzenie w temat	Wprowadza w tematykę warsztatów z wykorzystaniem metody pogadanki. [Zał. 1 – krótki opis dla prowadzącego na temat założeń, celów i zagadnień warsztatu]	Uczniowie słuchają, mogą zadawać pytania		20 min
PRZERWA					10 min
3.	Każdy z nas jest inny. Wartość inności.	Dzieli uczestników na 2-3 osobowe grupy. Rozdaje karty pracy [Zał. 2 – karty pracy] Omawia z uczniami wskazane przez nich różnice. Prowadzi dyskusję na temat: „Czy inność może być powodem wykluczenia?” Wspólnie z uczestnikami wypisuje pozytywne skutki inności oraz zagrożenia z tym związane. Prowadzi dyskusję na temat: „Pozytywna inność – wartość inności”	Uczniowie otrzymują karty pracy. Ich zadaniem jest wypisanie różnic wśród osób, które widzą na zdjęciach i przypisanie im swoich pierwszych skojarzeń. Uczniowie słuchają, wypowiadają się i zadają pytania	karty pracy arkusz papieru flamastry	60 min

PRZERWA					10 min
4.	Nasze potrzeby. Uczeń zdolny na tle rówieśników	Rozdaje uczniom karty pracy i wyjaśnia zadanie do wykonania [Zał. 3 – karty pracy „Alfabet potrzeb”]	Uczniowie otrzymują karty pracy „Alfabet potrzeb”. Do każdej litery alfabetu przypisują swoją potrzebę. Biorą udział w dyskusji na temat swoich potrzeb na tle rówieśników. Z alfabetycznej listy potrzeb kolorem zielonym podkreślają potrzeby zaspokojone, a pomarańczowym potrzeby niezaspokojone w grupie rówieśniczej.	karty pracy flamastry	40 min
PRZERWA					20 min
5.	Formy wykluczenia z grupy rówieśniczej	Omawia z uczniami formy i przejawy wykluczana innych z grupy. Rozdaje materiały [Zał. 4 – karty pracy „karteczki zachowań, emocji, cech”]	Uczniowie słuchają, wypowiadają się i zadają pytania. Otrzymują zestaw karteczek z wypisanymi sytuacjami dotyczącymi przejawów wykluczenia i ich form oraz cech, emocji, zachowań osoby wykluczanej/-onej. Uczniowie przyporządkowują je odpowiednio, eliminując te, których nie da się przypisać do żadnej z grup. Na tej podstawie uczniowie tworzą sylwetkę osoby wykluczonej (karta pracy – zał. 4)		40 min

6.	Zdolni wykluczeni?	Rozmawia z uczestnikami o formach wykluczania uczniów zdolnych z grupy rówieśniczej oraz formach wykluczania innych osób przez uczniów zdolnych	Na podstawie znajomości form wykluczania/-enia uczniowie tworzą w grupach pytania takie jak np. Czy zdarzyło się w Twojej klasie, że osoba z najwyższą średnią była nazwana kujonem?, Czy w Twojej klasie szydzono z kogoś?... Następnie uczniowie wzajemnie zadają sobie pytania a uzyskane odpowiedzi są przedmiotem dalszej dyskusji.	40 min
7.	Jak konkretne zdolności pomagają w integracji grupy rówieśniczej	Rozmawia z uczestnikami o sposobach integrowania grupy rówieśniczej z wykorzystaniem zdolności, talentów uczniów	Uczniowie słuchają, mogą zadawać pytania. Pod okiem prowadzącego uczniowie przygotowują strategię wykorzystania swojego talentu do przeciwdziałania zjawisku wykluczenia i integracji grupy.	30 min
8.	Zakończenie-podsumowanie	Prowadzący podsumowuje słownie wszystkie części warsztatu	Uczniowie zadają pytania, komentują	10 min
9.	Konsultacje indywidualne	Prowadzi indywidualne rozmowy z uczestnikami, jeśli będą mieć taką potrzebę	Uczniowie mają możliwość indywidualnej rozmowy	45 min

Załączniki:

Zał. 1 Wprowadzenie w temat: krótki opis dla prowadzącego na temat założeń, celów i zagadnień warsztatu

Zasadniczym celem warsztatu jest pozyskanie wiedzy na temat funkcjonowania w grupie rówieśniczej, zdobycie umiejętności wyrażania własnych potrzeb, postrzegania różnic między dziećmi nie jako pewnego rodzaju odchyleń, śmieszności, ale normalności czy wyjątkowości. Warsztat będzie dotykał także kwestii trudności i sytuacji konfliktowych występujących w relacji uczniów z jednostkami zdolnymi. Dzieci uzdolnione również mogą być narażone na odrzucenie z grupy, różne formy wykluczenia. Może to wynikać z dysfunkcji rozwojowych, niezrozumienia rówieśników, ale także niewłaściwych decyzji osób dorosłych.

Częstą praktyką rodziców/opiekunów jest ograniczanie kontaktów społecznych z powodu organizowania dziecku czasu związanego z rozwijaniem jego pasji. Izolowanie dziecka, często nieświadome, od jego kolegów i koleżanek powoduje zagrożenie wykluczenia go z grupy rówieśniczej. Dość często wśród dzieci zdolnych pojawia się poczucie niepewności, zagubienia, osamotnienia i nieśmiałości. Ryzyko wykluczenia wzrasta w praktykach wyróżniania, np. przez nauczyciela, ucznia zdolnego, a zwłaszcza jego faworyzowania. Zdarza się, że dziecko zdolne, które ma problem w kontaktach z rówieśnikami postrzegane jest jako zarozumiałe, wywyższające się, przemądrzałe. Wyróżniające się na tle pozostałych uczniów wyniki w nauce bywają niekiedy powodem zazdrości, a nawet agresji z ich strony.

Spora grupa jednostek zdolnych, jak pokazują badania, jest wycofana, zamknięta w sobie i ma problem z zintegrowaniem się z rówieśnikami. Zdolne osoby ciężej się adaptują w środowisku społecznym, a ich wzmożona pobudliwość dodatkowo może być postrzegana jako zespół ADHD (Klimska, 2022).

Warsztat ma ponadto na celu ukazanie uczestnikom – uczniom zdolnym – jak mogą wykorzystać swoje uzdolnienia do integracji z rówieśnikami, nawiązywania nowych relacji i utrzymywania przyjaźni.

Zał. 2 „Czy inność może być powodem wykluczenia?”

Zał. 3. Alfabet potrzeb

ALFABET POTRZEB

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

Ł

M

N

O

P

R

S

T

U

W

Z

Zał. 4 „karteczki zachowań, emocji, cech”

ROZKAZYWANIE	BUCZENIE	WYŚMIEWANIE	TRĄCANIE	STRACH
ZAZDROŚĆ	AKCEPTACJA	KONKUROWANIE	ETYKIETOWANIE	LĘK
SZYDZENIE	OTWARTOŚĆ	RYWALIZOWANIE	PODZIWIANIE	OBAWA
KONFLIKT	WSPIERANIE	OPANOWANIE	DOPINGOWANIE	ZŁOŚĆ
PONIŻANIE	DYSKOMFORT	POPYCHANIE	OSAMOTNIENIE	STRES
DOKUCZANIE	IGNOROWANIE	SZTURCHANIE	POCZUCIE WINY	WSTYD

Temat: **Inteligencja emocjonalna**

Autor: dr Martyna Płudowska

Grupa docelowa: 6-8 klasa szkoły podstawowej

Czas: 360 min (8 x 45 min)

Wstępne cele i główne założenia:

- Rozwijanie świadomości w zakresie emocji
- Rozwijanie empatii
- Identyfikowanie fałszywych przekonań na temat emocji
- Poszerzenie wiedzy na temat różnic indywidualnych w zakresie emocjonalności
- Zwiększenie kompetencji w obszarze asertywności

Lp.	Zadanie	Prowadzący	Uczestnicy	Potrzebne materiały	Czas
1.	IQ a EI – czym jest inteligencja emocjonalna	Moderuje dyskusję, wyjaśnia czym jest IQ i EI	Uczestniczy w dyskusji	ZAŁĄCZNIK 1_EI	30 min
			BLOK I		
2.	Myśl – emocja - zachowanie	Rozdaje uczniom karty „myśl – emocja – zachowanie" (najpierw myśli negatywne, później pozytywne), przedstawia instrukcję, moderuje dyskusję	Uzupełniają karty, uczestniczą w dyskusji	ZAŁĄCZNIK 2_MEZ	35 min
3.	Emocje podstawowe i złożone	Wyjaśnia czym są emocje podstawowe i złożone. Koordynuje losowanie, moderuje dyskusję.	Losują pary emocji, wskazują na okoliczności kiedy osoba może czuć te emocje.	ZAŁĄCZNIK 3_EPZ	20 min
4.	Przekonania na temat emocji	Przedstawia wprowadzenie do ćwiczenia, rozdaje karty z przekonaniami na temat emocji, moderuje dyskusję	Uzupełniają odpowiedzi dotyczące przekonań na temat emocji, uczestniczą w dyskusji	ZAŁĄCZNIK 4_PE	30 min
5.	Świat bez emocji	Rozdaje karty z instrukcją, prosi uczestników o przedstawienie odpowiedzi, moderuje dyskusję	Wypełniają karty, dzielą się pomysłami, uczestniczą w dyskusji	ZAŁĄCZNIK 5_EN	30 min
6.	Co to za ton?	Wyjaśnia znaczenie tonu głosu w komunikacji interpersonalnej. Prowadzi losowanie tonów, moderuje dyskusję	Losują tony głosu, odczytują zadany fragment zgodnie z wylosowanym tonem	ZAŁĄCZNIK 6_CZT	15 min
7.	Sytuacja-emocja-reakcja	Rozdaje opisy sytuacji, przedstawia polecenie, zapisuje odpowiedzi, porządkuje je, moderuje dyskusję	Czytają historie, generują możliwe przyczyny różnych reakcji bohaterów, uczestniczą w dyskusji.	ZAŁĄCZNIK 7_SER	30 min
8.	Dlaczego nie każdy czuje tak samo? Czym jest wysoka wrażliwość?	Przedstawia charakterystykę osoby wysoko wrażliwej (WWO), moderuje dyskusję	Uczestniczą w dyskusji	ZAŁĄCZNIK 8_WWO	15 min

9.	Jak radzić sobie z wysoką wrażliwością? Jak wspierać osoby wysoko wrażliwe?	Przedstawia polecenie, dzieli uczniów na grupy. Moderuje dyskusję	Opracowują poradnik dla - osób wysoko wrażliwych - osób mających w swoim bliskim otoczeniu osoby wysoko wrażliwe	ZAŁĄCZNIK 9_JR	25 min
			BLOK II		
10.	Rozgrzewka – ale historia!	Przedstawia instrukcję zadania, rozdaje karty z odpowiedziami, moderuje dyskusję	Słuchają historii, odpowiadają na pytania, uczestniczą w dyskusji	ZAŁĄCZNIK 10_AH	35 min
11.	Czym jest empatia?	Moderuje dyskusję, weryfikuje poprawność odpowiedzi uczestników.	Odpowiadają na pytania, uczestniczą w dyskusji. Pracują w grupach	ZAŁĄCZNIK _11_CJE	25 min
12.	Empatia	Rozdaje karty z opisem sytuacji – zadanie „ co się mogło wydarzyć?”; omawia z grupą wygenerowane odpowiedzi	Generują pomysły/rozwiązania, starając się „wejść w skórę” bohatera sytuacji	ZAŁĄCZNIK 12_EMP	35 min
13.	Asertywny-Agresywny-Uległy	Moderuje dyskusję, dzieli uczestników na grupy	Uczestniczą w dyskusji, opracowują przejawy i konsekwencje postaw: uległej, asertywnej i agresywnej	ZAŁĄCZNIK 13_AAU	20 min
14.	Odmawiam!	Przedstawia instrukcję, moderuje dyskusję	Odgrywają scenki, uczestniczą w dyskusji	ZAŁĄCZNIK 14_O	15 min

ZAŁĄCZNIK 1_EI

Potrzebne materiały: tablica/karton, marker/kreda

Pytania do uczniów (1.-6.)

1. Czym jest IQ – co to za wskaźnik, o czym informuje?

IQ – ang. *intelligence quotient* – to tzw. Iloraz inteligencji; wynik testu na inteligencję (jest to skala pomiarowa). Wskaźnik ten informuje nas jak nasza inteligencja plasuje się w porównaniu do średniego wyniku osób w naszym wieku, tzn. czy nasza inteligencja jest przeciętna, powyżej/poniżej przeciętnej, wysoka, bardzo wysoka, czy nasz wynik wskazuje na niepełnosprawność intelektualną. Im wyższy wskaźnik IQ, tym bardziej inteligentna jest osoba

2. Kto wie, jaki jest średni, czyli przeciętny iloraz inteligencji?

IQ = 100 – wynik większości osób jest zbliżony do tej wartości

3. Co oznacza, że osoba jest inteligentna, po czym można rozpoznać, że ktoś ma wysoki poziom inteligencji?

Prawdopodobne odpowiedzi: szybko się uczy, ma dobre oceny, ma dobrą pamięć, łatwo rozwiązuje problemy/zadania/ zagadki, dobrze się wypowiada, nie popełnia błędów językowych, szybko liczy w pamięci, dobrze radzi sobie na egzaminach, prawidłowo wyciąga wnioski, korzysta z dostępnych informacji…itp.

Jeżeli uczniowie nie nawiązują w odpowiedziach do kwestii osiągnięć, zadajemy pytania pomocnicze

4. Czy w takim razie inteligencja decyduje o sukcesie w szkole, w pracy, w życiu w ogóle? Czy wysoki iloraz inteligencji gwarantuje sukces? TAK/NIE (dlaczego?)

5. Jakie inne właściwości/cechy człowieka decydują o tym, czy dobrze sobie radzi w życiu (także w szkole, pracy)?

Wypisujemy wymieniane właściwości na tablicy/kartonie

Wśród odpowiedzi powinny znaleźć się m.in. cechy osobowości, wytrzymałość, motywacja, pracowitość, odporność na przeciwności losu, radzenie sobie z emocjami, umiejętność współpracy z innymi, itd.

Część z wymienionych właściwości odnosi się do **emocji i ich wpływu na nasze zachowanie, decyzje**. Osoby, które potrafią radzić sobie z własnymi trudnymi emocjami, korzystać z emocji przyjemnych, czasem określanych jako „pozytywne" oraz właściwie rozpoznawać stany emocjonalne innych osób lepiej funkcjonują w różnych obszarach życia. **W psychologii posługujemy się pojęciem „inteligencja emocjonalna" by opisać różnice między ludźmi w zakresie tego:**

- **jak trafnie rozpoznają emocje swoje i innych osób (*co czuję ja i co czują inni*)**
- **czy prawidłowo wyrażają swoje emocje (*na ile potrafię komunikować własne emocje w zależności od sytuacji*)**

- **czy potrafią wykorzystywać emocje w taki sposób, by wspomóc myślenie (*czy mam dostęp do swoich emocji, czy potrafię z nich korzystać w sytuacji, gdy rozwiązuję problem, podejmuję decyzję*)**
- **czy potrafią rozróżniać i właściwie nazywać emocje (*czy potrafię nazwać własne emocje*)**
- **czy potrafią zarządzać swoimi emocjami tak, by osiągać cele (*czy potrafię tolerować nieprzyjemne stany emocjonalne, czy potrafię powstrzymywać się od okazywania niektórych emocji w pewnych sytuacjach, czy wiem jak regulować napięcie emocjonalne*)**

ZAŁĄCZNIK 2_MEZ

Potrzebne materiały: lista emocji, kopie tabeli do uzupełnienia, długopisy

Prowadzący przedstawia instrukcję „Spróbujcie pomyśleć, jakie emocje i zachowania mogą pojawić się, kiedy myślimy w określony negatywny sposób. Uzupełniają karty możecie korzystać ze spisu emocji".

Lista emocji:

złość	radość	strach	smutek
wzburzenie	duma	niepokój	żal
frustracja	rozbawienie	lęk	zmartwienie
nienawiść	entuzjazm	przerażenie	przygnębienie
irytacja	zadowolenie	panika	przygaszenie
wściekłość	zachwyt	obawa	cierpienie
zniecierpliwienie	wdzięczność	niepewność	bycie zawiedzonym
oburzenie	wesołość	nieśmiałość	wstyd
niechęć	życzliwość	podejrzliwość	wstręt
pogarda	satysfakcja	zagubienie	
mściwość	odprężenie	zniechęcenie	
desperacja	ulga		
	zaufanie		

MYŚL NEGATYWNA	WYWOŁANA EMOCJA	ZACHOWANIE
Jestem do niczego		
Nikt mnie nie lubi		
Będą się ze mnie śmiać		
Wyglądam beznadziejne		
Na pewno mi się nie uda		
Nie poradzę sobie z tym zadaniem		
Lepiej nawet nie próbować		
Lepiej się nie odzywać, i tak mnie nie słuchają		

MYŚL POZYTYWNA	WYWOŁANA EMOCJA	ZACHOWANIE
Robię swoje i nie przejmuje się opinią innych		
Postaram się – nie od razu muszę wszystko zrobić idealnie		
Jestem sobą, nie każdy musi mnie lubić		
Wyglądam dobrze		
Są ludzie, którym na mnie zależy		
Spróbuję – do odważnych świat należy		
Wielę potrafię, wiele się jeszcze nauczę		
Moja opinia jest równie ważna jak innych		

Omawiamy uzyskane odpowiedzi, zwracamy uwagę na znaczenie naszego myślenia, naszych przekonań na pojawiające się emocje i zachowania, odwołując się do zagadnienia monologu wewnętrznego

Każdy człowiek prowadzi w swoich myślach rozmowy. Sam ze sobą. W psychologii ma to nazwę monologu wewnętrznego. W myślach komentujemy różne sytuacje, wyrażamy wobec siebie uznanie, albo ganimy się za coś, co się nie udało. Monolog wewnętrzny to ważna codzienna aktywność każdego człowieka. Co nas różni, jeżeli chodzi o ten wewnętrzny monolog? Jedni z nas w monologu wewnętrznym pozytywnie myślą o sobie, o swoich możliwościach, mocnych stronach. Dodają sobie otuchy, przypominają o wcześniejszych sukcesach, osobach, którym na nich zależy, przyjemnych chwilach. Niestety wielu z nas komentuje swoje zachowanie oraz siebie negatywnie. A przecież powinniśmy być dla siebie największym sprzymierzeńcem. Monolog wewnętrzny wpływa na nasze emocje – nie będziemy czuć satysfakcji i radości, kiedy będziemy kierować do siebie przykre komentarze. Dlatego właśnie bardzo ważna jest umiejętność kontrolowania tego, co dzieje się w naszych myślach.

Co należy zrobić, aby zapanować nad swoim monologiem wewnętrznym? (dyskusja moderowana przez prowadzącego) Dążymy do tego, by pojawiły się następujące konkluzje:

- uświadomić sobie wpływ naszych myśli o sobie na emocje i zachowanie
- być czujnym i śledzić własne myśli – nie pozwolić na to, by „mi się myślało"
- czujnie obserwować swoje tendencje do negatywnego myślenia o sobie
- wychwytywać negatywne myśli i ucinać je
- starać się zamieniać negatywne komunikaty, na pozytywne – nawet jeżeli początkowo będzie się to wydawać sztuczne
- wybrać sobie słowo, które automatycznie „myślimy" gdy pojawia się negatywny monolog – np. stop

ZAŁĄCZNIK 2_EPZ

Potrzebne materiały: kartki z nazwami emocji, nieprzezroczyste pudełko

W pudełku znajdują się kartki z nazwami emocji. Uczestnicy losują po dwie emocje, próbują wyobrazić sobie i opisać sytuacje, w których osoba może je odczuwać.

Lista emocji do losowania: radość, smutek, strach, złość, wstręt, zaskoczenie, zachwyt, wstyd, zazdrość

ZAŁĄCZNIK 3_PE

Potrzebne materiały: lista przekonań na temat emocji, długopisy

Rozdajemy uczestnikom zestaw z nieprawdziwymi przekonaniami na temat emocji.

Instrukcja:

Przeczytaj poniższą listę przekonań na temat emocji zaznacz te stwierdzenia, które są dla Ciebie prawdziwe – czy zdarza Ci się tak myśleć o sobie w kontekście odczuwanych

nieprzyjemnych emocji. Zwróć szczególną uwagę także na te, które brzmią znajomo, ponieważ mogą to być myśli, które istnieją poza Twoją świadomością.

1. Jeśli stracę kontrolę nad swoimi emocjami przy innych, będą źle o mnie myśleć.
2. Powinienem umieć kontrolować swoje emocje.
3. Płakać, to mogą małe dzieci – osoba w wieku kilkunastu lat nie powinna płakać przy innych
4. Jeśli powiem innym, co czuję, wykorzystają to przeciwko mnie.
5. Jeśli powiem innym, co czuję, pomyślą, że jestem słaby.
6. Inni ludzie tak się nie czują. To ze mną musi być coś nie tak.
7. Tylko niedojrzała osoba może być tak emocjonalna.
8. Powinienem umieć samodzielnie radzić sobie z trudnościami bez zwracania się do innych po wsparcie.
9. Aby być akceptowanym przez innych, muszę zachować wszelkie trudności lub negatywne uczucia dla siebie.
10. Ten stan emocjonalny nie jest normalną reakcją; muszę się go pozbyć.
11. Szczęśliwa osoba nie czułaby się w ten sposób.
12. Jeżeli w jakiejś sytuacji dana osoba zareagowała inaczej niż ja, przyjmuję, że moja reakcja emocjonalna jest niewłaściwa.
13. Mówienie innym o tym, że ma się złe samopoczucie to zwykłe użalanie się nad sobą
14. Jeśli okażę oznaki słabości, inni mnie odrzucą.
15. Dorastanie oznacza nie uleganie emocjom, muszę się kierować rozumem
16. Okazywanie emocji innym sprawia, że wyglądam niepoważnie
17. Jestem głupia/głupi, że tak się czuję. Powinnam to po prostu znieść.
18. Chłopaki nie płaczą – tak powinno być
19. Nie mam prawa zawracać głowy innym swoim złym nastrojem

Pytamy uczestników ile stwierdzeń zaznaczyli, analizujemy każde z nich, zachęcając uczestników do dyskusji na temat ich negatywnych konsekwencji.

- Jakie konsekwencje ma dla nas podzielanie tego przekonania?
- Jakie konsekwencje dla naszych relacji z innymi ma podzielanie takich przekonań?
- Skąd biorą się nieprawdziwe przekonania na temat emocji? Jak z nimi walczyć?

ZAŁĄCZNIK 5_EN

Potrzebne materiały: kartki, długopisy

Cel: zwrócenie uwagi na adaptacyjną funkcję emocji Zadanie polega na wyobrażeniu sobie konsekwencji pozbawienia ludzi emocji

Instrukcja:

Wyobraź sobie, że w pewnym momencie wszyscy ludzie zostają pozbawieni emocji. Do każdej z emocji wypisz łącznie 5 konsekwencji (mogą to być skutki dla danej „nic nie czującej" osoby, dla jej relacji, dla społeczeństwa w ogóle)

Co by było, gdyby nie było:

LĘKU

ZŁOŚCI

RADOŚCI

WSTRĘTU

SMUTKU

WSTYDU

ZAZDROŚCI

Uczestnicy odczytują swoje pomysły

Dyskusja:

- jakie konsekwencje pojawiały się najczęściej?
- czy dobrze żyłoby się bez nieprzyjemnych emocji? Więcej mamy pozytywnych czy negatywnych konsekwencji?

ZAŁĄCZNIK 6_CZT

Potrzebne materiały: karteczki z opisami sytuacji

Wprowadzamy pojęcie tonu głosu oraz jego wpływu na komunikację. Prosimy o przykłady różnych stylów, w jakich można coś powiedzieć, oraz pytamy, co można wywnioskować z tonu głosu. Na paskach papieru zapisujemy przykładowe sytuacje:

- ktoś, kto jest bardzo podekscytowany
- rodzic czytający dziecku bajkę na dobranoc,
- ktoś, kto jest bardzo znudzony,
- osoba, która bardzo się spieszy
- osoba, która chce nam sprzedać książkę, z której czyta
- osoba bardzo zestresowana
- osoba oburzona, bardzo zdenerwowana na słuchających
- osoba, która nie znosi sernika z rodzynkami
- osoba, która uwielbia sernik z rodzynkami
- osoba, która została zmuszona do przeczytania tekstu

Rozdajemy uczestnikom paski papieru tak, aby nie widzieli, co dostali inni. Dajemy im fragment tekstu i prosimy, aby przeczytali go w stylu podanym na ich pasku. Zadaniem pozostałych osób jest odgadnąć, jakim tonem posługuje się czytająca osoba. W trakcie dyskusji omawiamy co damy ton wprowadza – jakie emocje wywołuje w słuchaczach?

FRAGMENT TEKSTU:

Puszysty sernik z rodzynkami – jak zrobić?

Sposób przygotowania:

Do miski przekładamy mąkę, margarynę, jajka oraz proszek, zagniatamy ciasto i wylepiamy blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia, ser mielimy, białka ubijamy na sztywno. Do miksera przekładamy masło i miksujemy, dodajemy cukier oraz żółtka następnie dodajemy ser, budynie i całe olejki pomarańczowy i cytrynowy, wrzucamy rodzynki, mieszamy łyżką na końcu łączymy z pianą ubitą z białek. Masę serową wylewamy na surowe ciasto. Sernik wkładamy do piekarnika nagrzanego do 160 stopni pieczemy godzinę.

ZAŁĄCZNIK 8_AH

Potrzebne materiały: kopie formularza z opisem gry, długopisy

1. Rozdajemy uczestnikom kopie formularza z opisem gry. Czytamy instrukcję i wyjaśnij ewentualne wątpliwości. Informujemy słuchaczy, że dwukrotnie wysłuchają historii, po czym zostaną poproszeni o udzielenie odpowiedzi na pytania.

2. Prosimy uczestników, by dobrali się parami i przez następne 5 minut porównywali swoje odpowiedzi, starając się wyjaśnić ewentualne różnice. Zadajemy grupie następujące pytania:

- Czy niektóre odpowiedzi okazały się zaskakujące?
- Jakie założenia mogła przyjąć osoba, która przeczytała historię? Dlaczego?
- Jakie wnioski wynikają z ćwiczenia, jeżeli chodzi o sposoby przekazywania informacji i komunikowania się?

3. Czytamy prawidłowe odpowiedzi i omawiamy je z całą grupą. Podkreślamy, że liczba poprawnych rozwiązań nie ma większego znaczenia – najważniejsze jest odkrycie przyczyn rozbieżności.

4. Omawiamy stwierdzenia, przy których uczestnicy zaznaczyli błędne odpowiedzi. Jakie wnioski wyciągnęli z historii? Jakie przyjęli założenia? Czy sytuacja podobna do opisanej przydarzyła im się kiedyś w życiu? Czy historia została przedstawiona w sposób konkretny i rzeczowy? Czy wszystkie informacje były jednoznaczne? W jakim stopniu wyciąganie błędnych wniosków jest spowodowane **subiektywnymi odczuciami** i motywacjami?

Historia

Piotr Nowak, dyrektor naczelny wydawnictwa „Zagadka”, odebrał telefon od dyrektora małopolskiego oddziału firmy, Pawła Kowalskiego. Podczas rozmowy Nowak wspomniał, że Kowalski mógłby przenieść biuro oddziału do przebudowanego w tym celu magazynu. Kowalski zaproponował, aby projekt przebudowy sporządził świeżo upieczony absolwent architektury o nazwisku Matejko. Nowak stwierdził, że z Matejką należałoby przeprowadzić rozmowę.

Stwierdzenia

1. Wydawnictwo „Zagadka” jest spółką z ograniczoną odpowiedzialnością.

P F ?

2. Wydawnictwem „Zagadka” kieruje człowiek o nazwisku Nowak.

P F ?

3. Paweł Kowalski zadzwonił do Piotra Nowaka.

P F ?

4. Kowalski i Nowak znajdowali się w różnych miastach.

P F ?

5. Kowalski i Nowak rozmawiali o przeniesieniu do innego budynku biura wydawnictwa w Krakowie.

P F ?

6. Nowak rozpoczął rozmowę od sprawy przeniesienia biura małopolskiego oddziału wydawnictwa.

P F ?

7. Z historii nie można wywnioskować, czy Matejko jest doświadczonym architektem.

P F ?

8. Nowak i Kowalski rozważali możliwość podpisania kontraktu z młodym architektem o nazwisku Matejko.

P F ?

9. Kowalski nie przedstawił Nowakowi żadnych informacji o Matejce.

P F ?

10. Nowak obiecał, że porozmawia z Matejką.

P F ?

11. Kowalski zarekomendował pewną osobę Nowakowi.

P F ?

12. Nowak i Kowalski rozmawiali o tegorocznym maturzyście nazwiskiem Matejko.

P F ?

13. Z historii nie wynika, czy Nowak ma zastrzeżenia co do kwalifikacji Matejki jako architekta.

P F ?

14. Piotr Nowak zajmuje kierownicze stanowisko w wydawnictwie „Zagadka”.

P F ?

LISTA ODPOWIEDZI

DO GRY „A TO CI HISTORIA!"

1. Wydawnictwo „Zagadka" jest spółką z ograniczoną odpowiedzialnością.
   Nie wiadomo. Być może jest taką spółką.
2. Wydawnictwem „Zagadka" kieruje człowiek o nazwisku Nowak.
   Prawda.
3. Paweł Kowalski zadzwonił do Piotra Nowaka.
   Prawda.
4. Kowalski i Nowak znajdowali się w różnych miastach.
   Nie wiadomo. Mogli znajdować się w tym samym mieście.
5. Kowalski i Nowak rozmawiali o przeniesieniu do innego budynku biura wydawnictwa w Krakowie.

   Nie wiadomo. Małopolskie biuro wydawnictwa nie musiało znajdować się w Krakowie.
6. Nowak rozpoczął rozmowę od sprawy przeniesienia biura małopolskiego oddziału wydawnictwa.
   Nie wiadomo.
7. Z historii nie można wywnioskować, czy Matejko jest doświadczonym architektem.
   Fałsz.
8. Nowak i Kowalski rozważali możliwość podpisania kontraktu z młodym architektem o nazwisku Matejko.

   Nie wiadomo. Matejko wcale nie musiał być młody, gdy skończył studia.
9. Kowalski nie przedstawił Nowakowi żadnych informacji o Matejce.
   Fałsz.
10. Nowak obiecał, że porozmawia z Matejką.
    Nie wiadomo. Rozmowę z Matejką może również przeprowadzić ktoś inny.
11. Kowalski zarekomendował pewną osobę Nowakowi.
    Prawda.
12. Nowak i Kowalski rozmawiali o tegorocznym maturzyście nazwiskiem Matejko.
    Fałsz. Matejko skończył właśnie studia.
13. Z historii nie wynika, czy Nowak ma zastrzeżenia co do kwalifikacji Matejki jako architekta.
    Prawda.
14. Piotr Nowak zajmuje kierownicze stanowisko w wydawnictwie „Zagadka".
    Prawda.

ZAŁĄCZNIK 9_SER

Potrzebne materiały: opisy sytuacji, długopisy

Uczestnicy łączą się w pary. Każda para otrzymuje krótkie opisy sytuacji. Zadanie polega na tym, by wskazać jak najwięcej przyczyn różnych reakcji osób z opisanych scenek.

1. Maja i Pola chodzą do drugiej klasy LO. Po przyjściu do szkoły (tego dnia pierwsza lekcja to matematyka) dowiedziały się, że równoległa klasa miała przed chwilą trudną, niezapowiedzianą kartkówkę z matematyki. Maja zbytnio się tym nie przejęła – czas przed lekcją spędziła opowiadając znajomym o oglądanym przez siebie serialu. Pola nerwowo przegląda notatki, mówi że się boi kartkówki, czuje przyspieszone bicie serca, pocą jej się dłonie.

Dlaczego dziewczyny tak różnie zareagowały na tę samą wiadomość?

2. Michał i Natalia są bliźniętami – chodzą do 8 klasy. Od momentu wybuchu pandemii covid-19 wraz z rodzicami śledzili w mediach najnowsze informacje na temat jej rozwoju, liczby zakażeń, sposobów leczenia. Michał spokojnie podchodził do wszelkich newsów. W rodzinnych rozmowach wspominał, że nie na wszystko mamy wpływ, a pandemia pewnie niedługo się skończy. Natalia niemal po każdym wysłuchaniu wiadomości wpadała w zły nastrój, mówiła że to wszystko bez sensu, do końca życia będziemy nosić maseczki. Widząc w TV obrazy chorych w szpitalu miała łzy w oczach, mówiła, że każdego to może spotkać.

Dlaczego rodzeństwo tak różnie reagowało na doniesienia o pandemii?

3. Sabina i Faustyna studiują weterynarię, bardzo kochają zwierzęta. Z racji tego, że w środy nie mają zajęć na uczelni, postanowiły zgłosić się jako wolontariuszki do pracy w schronisku dla zwierząt. Obie dziewczyny po pierwszej wizycie były mocno poruszone losem porzuconych zwierząt. Faustyna stwierdziła, że zrobi wszystko żeby poprawić los zwierząt w schronisku; opowiadała znajomym jak wiele radości daje jej myśl, że pomaga niechcianym zwierzakom, jak cieszy się na każdą środę. Sabina po pierwszej wizycie przepłakała całą noc, nie może przestać myśleć o losie porzuconych zwierząt. Wciąż pomaga w schronisku, jednak środy nie są dla niej radosnym dniem – bardzo współczuje mieszkającym tam zwierzętom, wciąż myśli o tym, że to bardzo niesprawiedliwe, że taki los spotyka niektóre psy i koty.

Z czego mogą wynikać różnice w reakcjach Sabiny i Faustyny?

4. Hania i Róża mają po 14, mieszają w niewielkiej miejscowości na Pomorzu. Są sąsiadkami, znają się i przyjaźnią od najmłodszych lat. Mama Róży od dwóch lat wyjeżdża do pracy za granicą – opiekuje się starszymi osobami. Miesiąc temu, do pracy w podobnym charakterze wyjechała mama Hani. Dziewczyna nie może się odnaleźć w nowej sytuacji, zwierza się Róży, że bardzo tęskni za mamą, często płacze. Róża nie do końca rozumie postawę swojej przyjaciółki – mówi że z wyjazdów mamy są same plusy – sytuacja finansowa w domu bardzo się poprawiła, a ona ma więcej luzu – tata nie pilnuje aż tak bardzo jej postępów w nauce, może później wracać do domu.

Z czego mogą wynikać różnice między dziewczynami w reakcjach na rozłąkę z bliską osobą?

5. Grzegorz i Robert są nowymi pracownikami w firmie. Ich główne zadanie polega na pozyskiwaniu klientów i dbaniu o długofalowe relacje biznesowe. W poniedziałkowy poranek zostali wezwani do szefa na rozmowę, która okazała się niezbyt przyjemna dla nich obu. Szef zwrócił uwagę na obniżającą się u obu pracowników efektywność pracy. Szef było mocno zaniepokojony wynikami Grzegorza i Roberta w porównaniu do innych pracowników. Po wyjściu z gabinetu Grzegorz powiedział Robertowi że szef się czepia, nie jest tak źle – na dodatek przyszły miesiąc zapowiada się korzystnie i dzięki temu na pewno uda się wyrównać straty. Robert z kolei poczuł silny lęk – przed oczyma stanęła mi wizja utraty pracy. Zaczął się zastanawiać czy oby na pewno nadaje się do pracy z ludźmi.

Z czego mogą wynikać różnice w reakcjach między mężczyznami?

Uczestnicy mają 10 minut na opracowanie odpowiedzi. Następnie każda para odczytuje swoje zadanie wraz z odpowiedziami. Prowadzący zapisuje odpowiedzi na tablicy, kartce. Gdy wszystkie grupy skończą, dzielimy odpowiedzi na trzy kategorie:

RÓŻNE OKOLICZNOŚCI ŻYCIOWE OSÓB (wszystkie okoliczności zewnętrzne, które mogły mieć wpływ na reakcje bohaterów)

RÓŻNE PRZESZŁE DOŚWIADCZENIA OSÓB (nawyki, wychowanie, itp.)

CECHY INDYWIDUALNE (różna reaktywność emocjonalna osób).

Na podstawie uzyskanych odpowiedzi moglibyśmy wyciągnąć wniosek, że - ludzie różnie reagują w tych samych sytuacjach z wielu powodów – jednym z nich jest fakt, że ludziom towarzyszą różne emocje/emocje o różnym nasileniu, w odpowiedzi na te same okoliczności. Skąd się biorą te różnice w reakcjach emocjonalnych?

W psychologii pojęciem, które obrazuje te różnice jest Reaktywność emocjonalna - tendencja do intensywnego reagowania na bodźce wywołujące emocje, wyrażająca się w dużej wrażliwości i niskiej odporności emocjonalnej. Temperament ujawnia się już we wczesnym dzieciństwie i pierwotnie uwarunkowany jest wrodzonymi mechanizmami neuro-biochemicznymi. Ulega nieznacznym zmianom w trakcie życia. Reaktywność emocjonalną można ująć w postaci kontinnum

NISKA REAKTYWNOŚĆ ----------WYSOKA REAKTYWNOŚĆ

Większość ludzi charakteryzuje się przeciętnym (średnim) poziomem tej cechy, są jednak osoby, które są wysoce reaktywne. Takie osoby:

- reagują silnymi emocjami na różne zdarzenia, które u innych nie wywołują emocji, lub wywołują słabe reakcje emocjonalne (takie osoby są szczególnie narażone na odczuwanie lęku)
- kiepsko sobie radzą pracując pod presją czasu, w silnym stresie
- są wrażliwe na krytykę, negatywne opinie innych

ZAŁĄCZNIK 10_WWO

Żeby mówić o różnicach między ludźmi w zakresie reagowania emocjami na różne wydarzenia, oprócz pojęcia „reaktywności emocjonalnej" posługujemy się także określeniem Osoby Wysoko Wrażliwe. Czy ktoś słyszał to określenie? Przedstawiamy charakterystykę osoby wysoko wrażliwej

Osoby wysoko wrażliwe:

1. mają tendencję do przeżywania silnych emocji
2. potrafią łatwo wczuć się w sytuację innych osób
3. są wrażliwe na subtelności w otaczającym świecie – mimikę, gesty innych, ton głosu, które umykają innym
4. mają skłonność do doznawania przestymulowania i przesytu bodźcami – odczuwają nieprzyjemne pobudzenie, gdy dużo się wokół nich dzieje (hałas, intensywny zapach, ostre światło, tłum ludzi itp.);)
5. mają trudność z wykonywaniem kilku czynności w tym samym czasie
6. unikają konfliktów, dążą do spokoju i zgody
7. cechuje ich niechęć do zmian i trudność z przystosowaniem się do nowych okoliczności
8. mają większą podatność na stres, przytłoczenie i wyczerpanie emocjonalne
9. mają potrzebę nawiązywania głębszych i bardziej zażyłych relacji, przejawiają niechęć do small talków
10. mają większą intuicję
11. cechuje ich perfekcjonizm, sumienność i dokładność w działaniu
12. mają zdolność do zapamiętywania i analizowania dużej ilości szczegółów
13. są kreatywne, mają bogatą wyobraźnię.

Wysoka wrażliwość nie jest zaburzeniem psychicznym lub nieprawidłowością. W większości przypadków jest naturalną, wrodzoną i dziedziczoną cechą. Osoby wysoko wrażliwe stanowią około 15-20% populacji. Cecha ta dotyczy zarówno kobiet, jak i mężczyzn.

Z jakimi reakcjami innych mogą się spotkać WWO?

Na jakie trudności w szkole, w rodzinie narażone są takie osoby?

ZAŁĄCZNIK 11_JR

Potrzebne materiały: kopie instrukcji, długopisy

Wiemy już czym jest wysoka wrażliwość i jak funkcjonują osoby wysoko wrażliwe. Poświęcimy teraz trochę czasu na przemyślenie tego, jak radzić sobie z wysoką wrażliwością i jak wspierać osoby wysoko wrażliwe.

GRUPA I

Wracając do cech osób wysoko wrażliwych zastanówcie się jakich wskazówek udzielilibyście osobom, wysoko wrażliwym. Co mogliby sami zrobić, by:

- jak najlepiej wykorzystać mocne strony wysokiej wrażliwości
- chronić się przed negatywnymi konsekwencjami wysokiej wrażliwości

Opracujcie mini poradnik „wysoka wrażliwość – instrukcja obsługi"

GRUPA II

Wracając do cech osób wysoko wrażliwych zastanówcie się jakich wskazówek udzielilibyście osobom, które mają wokół siebie osoby wysoko wrażliwe. Wypiszcie porady dla

- rodziców
- nauczycieli
- partnerów
- współpracowników

Osób wysoko wrażliwych

Opracujcie mini poradnik „zrozumieć osobę wysoko wrażliwą – czy to możliwe?"

ZAŁĄCZNIK _11_CJE

Potrzebne materiały: kartki, długopisy

Czy wiecie czym jest empatia? Jak moglibyście ją opisać?

Empatia to zdolność do współodczuwania stanów emocjonalnych drugiego człowieka. Pozwala zrozumieć jego decyzje, postawy i działania. Człowiek empatyczny jest w stanie w większym stopniu niż ktoś, kto jest empatii pozbawiony, zrozumieć postawy i działania innych dzięki temu, że umie wczuć się w ich stan wewnętrzny. Potrafi spojrzeć na rzeczywistość czyimiś oczami i wyobrazić sobie, co druga osoba czuje, a często nawet przeżywać pewne wydarzenia razem z nim i wspólnie cieszyć się z sukcesu lub płakać nad porażką.

Jak funkcjonuje osoba empatyczna? (wypisujemy konkretne stany i zachowania)? (dyskusja; możliwe odpowiedzi poniżej)

- wykazuje zrozumienie dla słabości i błędów innych
- jest uznawana za dobrego przyjaciela
- wiele osób chętnie jej się zwierza
- jest wrażliwa na potrzeby innych – angażuje się w pomoc innym, np. poprzez wolontariat
- bierze udział/organizuje akcje charytatywne
- …

Uczestnicy dzielą się na dwie grupy

Grupa 1:

Jakie są plusy bycia osobą empatyczną (zarówno dla samej osoby, jak i innych w jej otoczeniu)

Grupa 2:

Jakie są minusy bycia osobą empatyczną (zarówno dla samej osoby, jak i innych w jej otoczeniu)

Uczestnicy przedstawiają swoje pomysły.

Załącznik 1_EMP

Potrzebne materiały: opisy sytuacji, długopisy

Poniżej znajduje się opis 5 sytuacji. Zastanów się, co się mogło wydarzyć – co mogło być przyczyną zaistniałej sytuacji. Do każdego z przykładów wypisz po 10 możliwych rozwiązań.

1. Karolina umówiła się z chłopakiem przed kinem – mieli wspólnie obejrzeć film, na którego premierę czekali od miesięcy. Chłopak spóźnia się już 20 minut, nie skontaktował się z Karoliną z informacją że odwołuje spotkanie, jego telefon jest wyłączony. Jakie są możliwe przyczyny tego, że nie pojawił się w umówionym miejscu?

2. Grupa studentów po intensywnym dniu na uczelni postanawia wyjść razem na pizzę. Igor, który uczęszcza z nimi na większość zajęć już trzeci raz z rzędu odmawia wspólnego wyjścia, mówiąc że tym razem nie może. Znajomi irytując się, pytają, czy ich towarzystwu mu nie odpowiada. Jakie mogą być przyczyny tego, że Igor za każdym razem odmawia wspólnego wyjścia?

3. Na zajęcia z biologii należało przygotować projekt realizowany w grupach pięcioosobowych. Grupa Darii postanowiła podzielić się opracowaniem poszczególnych części zadania. Wieczór przed oddaniem projektu Daria pisze na forum grupy że nie da rady przesłać swojej części, przeprasza że nie opracowała zagadnień, do których się zobowiązała, nie podaje jednak przyczyny zaistniałej sytuacji. Co mogło się stać, że dziewczyna nie wywiązała się z zadania?

4. Michał jest chirurgiem i pracuje na oddziale w jednym z Wrocławskich szpitali. W piątkowy wieczór miał się wybrać na kolację ze swoją żoną – od kilku tygodni narzekała, że Michał nie ma dla niej czasu i prawie nie widują się w domu. Po powrocie z pracy informuje żonę, że nigdzie nie pójdą, nie jest w nastroju i musi się położyć. Co się mogło wydarzyć, co skłoniło mężczyznę do zmiany planów?

5. Julia jest uczennicą ostatniej klasy liceum. Od kiedy zaczęła naukę w tej szkole podoba jej się Paweł – znajomy z równoległej klasy. Chłopak do tej pory traktował ją jak koleżankę, nic nie skazywało na to, że jest zainteresowany związkiem z Julią. Gdy wywołując zdziwienie Julii Paweł zaprosił ją na kawę, ta odmówiła, nie podając żadnego powodu, dla którego nie może/nie chce pójść. Jej przyjaciółki nie kryją zdziwienia – wiedzą że Paweł podoba się Julii od dawna. Co mogło być przyczyną odmowy?

ZAŁĄCZNIK 13_AAU

Potrzebne materiały: karton, markery, kartki, długopisy

Na dużej kartce brystolu, na środku wypisujemy słowo ASERTYWNOŚĆ. Uczestnicy nakreślają mapę myśli, wypisując hasła, zdania, zachowania, które kojarzą im się z tym słowem.

Prowadzący podsumowuje uzyskane odpowiedzi; na kolejnej kartce rysuje kontinuum

Podsumowujemy, że asertywność polega na podejmowaniu działań zgodnych z własnymi celami, pragnieniami i emocjami, przy jednoczesnym braku niepotrzebnego lęku, naruszania praw i przestrzeni innych osób.

ULEGŁOŚĆ	ASERTYWNOŚĆ	AGRESJA
Zgadzanie się na to, co nam nie pasuje	Dbanie o siebie i swoje interesy	Obrażanie innych
Brak szacunku dla siebie	Umiejętność odmawiania	Atakowanie innych
Strach przed oceną i odrzuceniem	Umiejętność bronienia się	Brak szacunku dla innych
Problem z odmawianiem	Szacunek dla siebie	Próba wywarcia presji na innych
	Szacunek dla innych	

Osoby dzielimy na 3 grupy: 1) ULEGŁOŚĆ 2) ASERTYWNOŚĆ 3) AGRESJA

Każda grupa wypisuje negatywne i pozytywne skutki przypisanej grupie postawy.

1) W jakich sytuacjach uległość może być dla nas korzystna? Co zyskują osoby uległe: zgadzając się na to, co im nie pasuje, nie odmawiając wyświadczenia przysługi, pożyczenia komuś jakiejś rzeczy/pieniędzy, przytakując innym, zgadzając się zawsze na propozycje innych

Jakie negatywne skutki pociąga za sobą bycie uległym?

2) Jakie są plusy bycia osobą asertywną? Co zyskujemy jasnym wyrażaniem swojego zdania, odmawianiem wtedy, gdy nie mamy ochoty na daną aktywność lub nie chcemy/nie możemy komuś pomóc?

Jakie mogą nas spotkać nieprzyjemności z bycia osobą asertywną?

3) Co mogą zyskać osoby agresywne, narzucające innym swoje zdanie, wywierające na innych presję?

Jakie są negatywne konsekwencje bycia osobą agresywną?

ZAŁĄCZNIK 14_O

Prowadzący dzieli uczestników w pary, które siadają naprzeciwko siebie. W każdej parze zostaje wyznaczona osoba A i osoba B. Prowadzący przekazuje osobom A i B różne instrukcje (na kartkach), tak, by partner interakcji nie widział co druga strona ma w swoim poleceniu,

Osoba A dostaje instrukcję, by wszelkimi sposobami przekonała osobę B by ta zrobiła 5 przysiadów.

Osoba B dostaje instrukcję, by odmawiać na prośby osoby A.

Następnie – zamiana ról

Osoba B dostaje instrukcję, by wszelkimi sposobami przekonała osobę B by ta powiedziała jej komplement

Osoba A dostaje instrukcję, by odmawiać na prośby osoby A

Omawiamy ćwiczenie – czy odmawianie było trudne? Dlaczego? Kto uległ, kto nie?

Temat: **Inteligencja emocjonalna**

Autor: dr Martyna Płudowska

Grupa docelowa: uczniowie liceum

Czas: 360 min (8 x 45 min)

Wstępne cele i główne założenia:

- Rozwijanie świadomości w zakresie emocji
- Rozwijanie empatii
- Identyfikowanie fałszywych przekonań na temat emocji
- Poszerzenie wiedzy na temat różnic indywidualnych w zakresie emocjonalności
- Zwiększenie kompetencji w obszarze asertywności

Lp.	Zadanie	Prowadzący	Uczestnicy	Potrzebne materiały	Czas
1.	IQ a EI – czym jest inteligencja emocjonalna	Moderuje dyskusję, wyjaśnia czym jest IQ i EI	Uczestniczy w dyskusji	ZAŁĄCZNIK 1_EI	30 min
			BLOK I		
2	Emocje podstawowe i złożone	Wyjaśnia czym są emocje podstawowe i złożone. Koordynuje losowanie, moderuje dyskusję.	Losują pary emocji, wskazują na okoliczności kiedy osoba może czuć te emocje.	ZAŁĄCZNIK 2_EPZ	15 min
3	Przekonania na temat emocji	Przedstawia wprowadzenie do ćwiczenia, rozdaje karty z przekonaniami na temat emocji, moderuje dyskusję	Uzupełniają odpowiedzi dotyczące przekonań na temat emocji, uczestniczą w dyskusji	ZAŁĄCZNIK 3_PE	30 min
4.	Świat bez emocji	Rozdaje karty z instrukcją, prosi uczestników o przedstawienie odpowiedzi, moderuje dyskusję	Wypełniają karty, dzielą się pomysłami, uczestniczą w dyskusji	ZAŁĄCZNIK 4_EN	25min
5.	Komunikacja i emocje	Przedstawia instrukcję, moderuje dyskusję, podsumowuje wnioski.	Losują opaski, prowadzą rozmowy w parach, uczestniczą w dyskusji podsumowującej	ZAŁĄCZNIK 5_KE	20 min
6.	Co to za ton?	Wyjaśnia znaczenie tonu głosu w komunikacji interpersonalnej. Prowadzi losowanie tonów, moderuje dyskusję	Losują tony głosu, odczytują zadany fragment zgodnie z wylosowanym tonem	ZAŁĄCZNIK 6_CZT	15 min
7.	Czy żyjemy w czasach lęku?	Przedstawia wprowadzenie, moderuje dyskusję, zapisuje i porządkuje odpowiedzi	Generują pomysły, uczestniczą w dyskusji	ZAŁĄCZNIK 7_CL	30 min
8.	Emocje w pigułce	Przedstawia instrukcję, dobiera uczestników w pary, prowadzi losowanie grup. Moderuje dyskusję	Wypisują konsekwencje wprowadzenia leku na rynek dla swojej branży, uczestniczą w dyskusji	ZAŁĄCZNIK 8_EP	25 min

BLOK II					
9.	Rozgrzewka – ale historia!	Przedstawia instrukcję zadania, rozdaje karty z odpowiedziami, moderuje dyskusję	Słuchają historii, odpowiadają na pytania, uczestniczą w dyskusji	ZAŁĄCZNIK 9_AH	35 min
10.	Sytuacja-emocja-reakcja	Rozdaje opisy sytuacji, przedstawia polecenie, zapisuje odpowiedzi, porządkuje je, moderuje dyskusję	Czytają historie, generują możliwe przyczyny różnych reakcji bohaterów, uczestniczą w dyskusji.	ZAŁĄCZNIK 10_SER	30 min
11.	Dlaczego nie każdy czuje tak samo? Czym jest wysoka wrażliwość?	Przekazuje uczestnikom test do wypełnienia (dla chętnych), informuje że nie jest to diagnoza, lecz wstępne określenie predyspozycji do bycia WWO. Informuje jak należy interpretować wyniki. Moderuje dyskusję na temat wysokiej wrażliwości	Rozwiązują test, uczestniczą w dyskusji	ZAŁĄCZNIK 11_WWO	15 min
12.	Jak radzić sobie z wysoką wrażliwością? Jak wspierać osoby wysoko wrażliwe?	Przedstawia polecenie, dzieli uczniów na grupy. Moderuje dyskusję	Opracowują poradnik dla - osób wysoko wrażliwych - osób mających w swoim bliskim otoczeniu osoby wysoko wrażliwe	ZAŁĄCZNIK 12_JR	25 min
13.	Empatia	Rozdaje karty z opisem sytuacji – zadanie „co się mogło wydarzyć?"; omawia z grupą wygenerowane odpowiedzi	Generują pomysły/rozwiązania, starając się „wejść w skórę" bohatera sytuacji	Załącznik 13_EMP	40 min
14.	Asertywny-Agresywny-Uległy	Moderuje dyskusję, dzieli uczestników na grupy	Uczestniczą w dyskusji, opracowują przejawy i konsekwencje postaw: uległej, asertywnej i agresywnej	ZAŁĄCZNIK 14_AAU	25 min

ZAŁĄCZNIKI

ZAŁĄCZNIK 1_EI

Potrzebne materiały: tablica/karton, marker/kreda

Pytania do uczniów (1.-6.)

1. Czym jest IQ – co to za wskaźnik, o czym informuje?

IQ – ang. *intelligence quotient* – to tzw. Iloraz inteligencji; wynik testu na inteligencję (jest to skala pomiarowa). Wskaźnik ten informuje nas jak nasza inteligencja plasuje się w porównaniu do średniego wyniku osób w naszym wieku, tzn. czy nasza inteligencja jest przeciętna, powyżej/poniżej przeciętnej, wysoka, bardzo wysoka, czy nasz wynik wskazuje na niepełnosprawność intelektualną. Im wyższy wskaźnik IQ, tym bardziej inteligentna jest osoba

2. Kto wie, jaki jest średni, czyli przeciętny iloraz inteligencji?

IQ = 100 – wynik większości osób jest zbliżony do tej wartości

3. Co oznacza, że osoba jest inteligentna, po czym można rozpoznać, że ktoś ma wysoki poziom inteligencji?

Prawdopodobne odpowiedzi: szybko się uczy, ma dobre oceny, ma dobrą pamięć, łatwo rozwiązuje problemy/zadania/ zagadki, dobrze się wypowiada, nie popełnia błędów językowych, szybko liczy w pamięci, dobrze radzi sobie na egzaminach, prawidłowo wyciąga wnioski, korzysta z dostępnych informacji…itp.

Jeżeli uczniowie nie nawiązują w odpowiedziach do kwestii osiągnięć, zadajemy pytania pomocnicze

4. Czy w takim razie inteligencja decyduje o sukcesie w szkole, w pracy, w życiu w ogóle? Czy wysoki iloraz inteligencji gwarantuje sukces? TAK/NIE (dlaczego?)

5. Jakie inne właściwości/cechy człowieka decydują o tym, czy dobrze sobie radzi w życiu (także w szkole, pracy)?

Wypisujemy wymieniane właściwości na tablicy/kartonie

Wśród odpowiedzi powinny znaleźć się m.in. cechy osobowości, wytrzymałość, motywacja, pracowitość, odporność na przeciwności losu, radzenie sobie z emocjami, umiejętność współpracy z innymi, itd.

Część z wymienionych właściwości odnosi się do **emocji i ich wpływu na nasze zachowanie, decyzje**. Osoby, które potrafią radzić sobie z własnymi trudnymi emocjami, korzystać z emocji przyjemnych, czasem określanych jako „pozytywne" oraz właściwie rozpoznawać stany emocjonalne innych osób lepiej funkcjonują w różnych obszarach życia. **W psychologii posługujemy się pojęciem „inteligencja emocjonalna" by opisać różnice między ludźmi w zakresie tego:**

A) Percepcja i ekspresja emocjonalna

- **jak trafnie rozpoznają emocje swoje i innych osób (*co czuję ja i co czują inni*)**
- **czy prawidłowo wyrażają swoje emocje (*na ile potrafię komunikować własne emocje w zależności od sytuacji*)**

B) Wykorzystywanie emocji w sposób ułatwiający myślenie

- **czy potrafią wykorzystywać emocje w taki sposób, by wspomóc myślenie (*czy mam dostęp do swoich emocji, czy potrafię z nich korzystać w sytuacji, gdy rozwiązuję problem, podejmuję decyzję*)**

C) Rozumienie emocji

- **czy potrafią rozróżniać i właściwie nazywać emocje (*czy potrafię nazwać własne emocje*)**

D) Regulacja emocjonalna i wykorzystywanie emocji w działaniu

- **czy potrafią zarządzać swoimi emocjami tak, by osiągać cele (*czy potrafię tolerować nieprzyjemne stany emocjonalne, czy potrafię powstrzymywać się od okazywania niektórych emocji w pewnych sytuacjach, czy wiem jak regulować napięcie emocjonalne*)**

6. Wyniki badań naukowych wskazują na to, że inteligencja emocjonalna jest ważna w wielu sferach naszego życia – wszystkich tych aktywnościach, w których współpracujemy z innymi, komunikujemy się, pomagamy, nawiązujemy relacje, ale także ma znaczenie dla osiągania wyznaczonych przez jednostkę celów. Wydaje się jednak, że w praktyce ludzie zaczęli zwracać uwagę na IE od stosunkowo niedawna. W procesie rekrutacji, także na stanowiska wymagające współpracy z innymi, zwracano uwagę głównie na wykształcenie i doświadczenie zawodowe. Współcześnie podkreśla się coraz bardziej znaczenie Inteligencji Emocjonalnej. Jak myślicie, dlaczego?

(w razie braku pomysłów naprowadzamy uczniów na przemiany społeczne, jakie obecnie mają miejsce: szybkie tempo życia, konieczność ciągłego doszkalania się – może to rodzić lęk; rosnąca rola mediów społecznościowych – porównywanie się do innych na dużą skalę – trudne emocje; wyższe wykształcenie, częściej wymagane na stanowiskach kierowniczych ma wiele osób – pracodawcy szukają czegoś więcej, itp.)

ZAŁĄCZNIK 2_EPZ

Potrzebne materiały: Nieprzezroczyste pudełko, kartki z nazwami emocji

W pudełku znajdują się kartki z nawami emocji. Uczestnicy losują po dwie emocje, próbują wyobrazić sobie i opisać sytuacje, w których osoba może je odczuwać.

Lista emocji do losowania: radość, smutek, strach, złość, wstręt, zaskoczenie, zachwyt, wstyd, zazdrość.

ZAŁĄCZNIK 3_PE

Potrzebne materiały: wydrukowana lista z przekonaniami na temat emocji (dla każdego uczestnika oddzielnie)

Rozdajemy uczestnikom zestaw z nieprawdziwymi przekonaniami na temat emocji.

Instrukcja:

Przeczytaj poniższą listę przekonań na temat emocji zaznacz te stwierdzenia, które są dla Ciebie prawdziwe – czy zdarza Ci się tak myśleć o sobie w kontekście odczuwanych nieprzyjemnych emocji. Zwróć szczególną uwagę także na te, które brzmią znajomo, ponieważ mogą to być myśli, które istnieją poza Twoją świadomością.

1. Jeśli stracę kontrolę nad swoimi emocjami przy innych, będą źle o mnie myśleć.

2. Powinienem umieć kontrolować swoje emocje.

3. Jeśli pozwolę sobie na odczuwanie jakiejś negatywnej emocji, zostanę przez nią przytłoczony.

4. Jeśli powiem innym, co czuję, wykorzystają to przeciwko mnie.

5. Jeśli powiem innym, co czuję, pomyślą, że jestem słaby.

6. Inni ludzie tak się nie czują. To ze mną musi być coś nie tak.

7. Tylko niedojrzała osoba może być tak emocjonalna.

8. Powinienem umieć samodzielnie radzić sobie z trudnościami bez zwracania się do innych po wsparcie.

9. Aby być akceptowanym przez innych, muszę zachować wszelkie trudności lub negatywne uczucia dla siebie.

10. Ten stan emocjonalny nie jest normalną reakcją; muszę się go pozbyć.

11. Szczęśliwa osoba nie czułaby się w ten sposób.

12. Jeżeli w jakiejś sytuacji dana osoba zareagowała inaczej niż ja, przyjmuję, że moja reakcja emocjonalna jest niewłaściwa.

13. Jeśli pozwolę sobie na odczuwanie cierpienia emocjonalnego, to on mnie zabije.

14. Pozwolenie sobie na złe samopoczucie oznaczałoby użalanie się nad sobą.

15. Jeśli okażę oznaki słabości, inni mnie odrzucą.

16. Bycie dorosłym oznacza nie uleganie emocjom, mam być racjonalny/-a

17. Okazywanie emocji innym sprawia, że wyglądam jak „drama queen".

18. Jestem głupia, że tak się czuję. Powinnam to po prostu znieść.

19. Powinnam nie pozwolić sobie na poddanie się tym uczuciom.

Pytamy uczestników ile stwierdzeń zaznaczyli, analizujemy każde z nich, zachęcając uczestników do dyskusji na temat ich negatywnych konsekwencji:

- Jakie konsekwencje ma dla nas podzielanie tego przekonania?
- Jakie konsekwencje dla naszych relacji z innymi ma podzielanie takich przekonań?
- Skąd biorą się nieprawdziwe przekonania na temat emocji? Jak z nimi walczyć?

ZAŁĄCZNIK 5_EN

Potrzebne materiały: lista emocji

Cel: zwrócenie uwagi na adaptacyjną funkcję emocji

Zadanie polega na wyobrażeniu sobie konsekwencji pozbawienia ludzi emocji

Instrukcja:

Wyobraź sobie, że w pewnym momencie wszyscy ludzie zostają pozbawieni emocji. Do każdej z emocji wypisz łącznie 5 konsekwencji (mogą to być skutki dla danej „nic nie czującej" osoby, dla jej relacji, dla społeczeństwa w ogóle)

Co by było, gdyby nie było:

LĘKU
ZŁOŚCI
RADOŚCI
WSTRĘTU
SMUTKU
WSTYDU
ZAZDROŚCI

Uczestnicy odczytują swoje pomysły

Dyskusja:

- jakie konsekwencje pojawiały się najczęściej?
- czy dobrze żyłoby się bez nieprzyjemnych emocji? Więcej mamy pozytywnych czy negatywnych konsekwencji?

ZAŁĄCZNIK 6_KE

Potrzebne materiały: papierowe opaski na głowę z instrukcjami

Uczestnicy dobierają się w pary. Trener nie bierze udziału w grze. Wyjaśniamy, że każdemu uczestnikowi założymy na głowę opaskę, na której będą znajdowały się instrukcje, jak pozostali uczestnicy mają go traktować. Uczestnicy nie mogą widzieć, co jest napisane na opaskach, które mają na głowach

Poprosimy pary, aby w ciągu dziesięciu minut znalazły jak najwięcej wspólnych tematów, odnosząc się do siebie zgodnie z instrukcjami umieszczonymi na opaskach. Po dziesięciu minutach przerywamy dyskusje w parach i z całą grupą zastanawiamy się, w jaki sposób udało się uczestnikom odgadnąć, co znajduje się na ich opaskach. Pytamy, czy wcześniej zdarzały im się sytuacje, w których z zachowania drugiej osoby mogli wywnioskować, jakie jest jej nastawienie do nich. W jaki sposób ludzie przekazują takie informacje? Czy przekazują je innym w sposób świadomy?

NAPISY NA OPASKACH:

Bądź pod moim wrażeniem.

Podziwiaj mnie.

Pogardzaj mną.

Bądź mi posłuszny.

Współczuj mi.

Nie ufaj mi.

Schlebiaj mi.

Uwiedź mnie.

Zrób na mnie wrażenie.

Okłamuj mnie.

ZAŁĄCZNIK 6_CZT

Potrzebne materiały: paski z opisanymi sytuacjami; fragment tekstu, np. przepisu kulinarnego

Wprowadzamy pojęcie tonu głosu oraz jego wpływu na komunikację. Prosimy o przykłady różnych stylów, w jakich można coś powiedzieć, oraz pytamy, co można wywnioskować z tonu głosu. Na paskach papieru zapisujemy przykładowe sytuacje:

- policjant odczytujący swoje oświadczenie w sądzie,
- polityk wygłaszający przemówienie,
- rodzic czytający dziecku bajkę na dobranoc,
- ktoś, kto jest śmiertelnie znudzony,
- tonąca osoba wołająca o pomoc,
- mówienie pełne insynuacji i dwuznaczności
- osoba, która jest niezwykle podekscytowana
- osoba, która chce uwieść słuchacza
- osoba bardzo zestresowana
- osoba oburzona, bardzo zdenerwowana na słuchających

Rozdajemy uczestnikom paski papieru tak, aby nie widzieli, co dostali inni. Dajemy im fragment tekstu i prosimy, aby przeczytali go w stylu podanym na ich pasku. Zadaniem pozostałych osób jest odgadnąć, jakim tonem posługuje się czytająca osoba. W trakcie dyskusji omawiamy co damy ton wprowadza – jakie emocje wywołuje w słuchaczach?

FRAGMENT TEKSTU:

Puszysty sernik z rodzynkami – jak zrobić?

Sposób przygotowania:

Do miski przekładamy mąkę, margarynę, jajka oraz proszek, zagniatamy ciasto i wylepiamy blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia, ser mielimy, białka ubijamy na sztywno. Do miksera przekładamy masło i miksujemy, dodajemy cukier oraz żółtka następnie dodajemy ser, budynie i całe olejki pomarańczowy i cytrynowy, wrzucamy rodzynki, mieszamy łyżką na końcu łączymy z pianą ubitą z białek. Masę serową wylewamy na surowe ciasto. Sernik wkładamy do piekarnika nagrzanego do 160 stopni pieczemy godzinę.

ZAŁACZNIK 7_CL

Potrzebne materiały: kartki, długopisy

Badacze z obszaru nauk społecznych zwracają uwagę, że emocją, która nabiera szczególnego znaczenia w XX i XXI wieku jest lęk? Czy rzeczywiście współcześnie jesteśmy bardziej podatni na odczuwanie tej emocji? Jak sądzicie, co się do tego przyczynia? Jakie przemiany społeczne, technologiczne, ekonomiczne mogą mieć na to wpływ? (dyskusja).

Praca w parach – jak ludzie radzą sobie z lękiem? (wypisujemy jak najwięcej pomysłów)

Prowadzący dzieli tablicę na dwie części, prosi uczestników o podanie swoich odpowiedzi, które są wspólnie klasyfikowane do dwóch kategorii – konstruktywne (skuteczne w dłuższej perspektywie, nie szkodzące osobie ani jej otoczeniu, nie mające „skutków ubocznych") oraz niekonstruktywne (szkodliwe, pomagające jedynie doraźnie, dające negatywne konsekwencje).

Które z nich, waszym zdaniem są najczęściej stosowane przez młodzież? Dlaczego?

ZAŁĄCZNIK 8_EP

Potrzebne materiały: karteczki do losowania grupy, jaką uczestnicy będą reprezentować; kartki i długopisy

Uczestnicy powinni sobie wyobrazić, że biorą udział w posiedzeniu Rady Ministrów poświęconemu możliwości wykorzystania nowego odkrycia naukowego. Celem spotkania jest podjęcie wspólnej decyzji na temat możliwości wykorzystania nowego, ściśle tajnego odkrycia z dziedziny chemii. Nowy lek o nazwie Emot-n-1 nie ma smaku ani zapachu i nie powoduje żadnych skutków ubocznych. Osoba, która go zażyje, będzie jednak w sposób telepatyczny odczuwać emocje istot, które się wokół niej znajdują (lek działa ok 6-8 godzin po zażyciu). Do udziału w konsultacjach zaproszono:

1. Służbę zdrowia (lekarze, pielęgniarki, położne, ratownicy medyczni)
2. Przedstawicieli wymiaru sprawiedliwości (sędziów) oraz prokuratorów, adwokatów
3. Przedstawicieli wojska
4. Rolników
5. Przedstawicieli kultury, artystów

Osoby w parach losują kogo będą reprezentować na spotkaniu, następnie opracowują konsekwencje – z perspektywy swojej grupy zawodowej – wprowadzenia leku na rynek.

Następnie na forum omawiamy argumenty poszczególnych branż.

ZAŁĄCZNIK 8_AH

Potrzebne materiały: kopie formularza z opisem gry; długopisy

1. Rozdajemy uczestnikom kopie formularza z opisem gry. Czytamy instrukcję i wyjaśnij ewentualne wątpliwości. Informujemy słuchaczy, że dwukrotnie wysłuchają historii, po czym zostaną poproszeni o udzielenie odpowiedzi na pytania.

2. Prosimy uczestników, by dobrali się parami i przez następne 5 minut porównywali swoje odpowiedzi, starając się wyjaśnić ewentualne różnice. Zadajemy grupie następujące pytania:

- Czy niektóre odpowiedzi okazały się zaskakujące?
- Jakie założenia mogła przyjąć osoba, która przeczytała historię? Dlaczego?
- Jakie wnioski wynikają z ćwiczenia, jeżeli chodzi o sposoby przekazywania informacji i komunikowania się?

3. Czytamy prawidłowe odpowiedzi i omawiamy je z całą grupą. Podkreślamy, że liczba poprawnych rozwiązań nie ma większego znaczenia – najważniejsze jest odkrycie przyczyn rozbieżności.

4. Omawiamy stwierdzenia, przy których uczestnicy zaznaczyli błędne odpowiedzi. Jakie wnioski wyciągnęli z historii? Jakie przyjęli założenia? Czy sytuacja podobna do opisanej przydarzyła im się kiedyś w życiu? Czy historia została przedstawiona w sposób konkretny i rzeczowy? Czy wszystkie informacje były jednoznaczne? W jakim stopniu wyciąganie błędnych wniosków jest spowodowane **subiektywnymi odczuciami** i motywacjami?

Historia

Piotr Nowak, dyrektor naczelny wydawnictwa „Zagadka", odebrał telefon od dyrektora małopolskiego oddziału firmy, Pawła Kowalskiego. Podczas rozmowy Nowak wspomniał, że Kowalski mógłby przenieść biuro oddziału do przebudowanego w tym celu magazynu. Kowalski zaproponował, aby projekt przebudowy sporządził świeżo upieczony absolwent architektury o nazwisku Matejko. Nowak stwierdził, że z Matejką należałoby przeprowadzić rozmowę.

Stwierdzenia

1. Wydawnictwo „Zagadka” jest spółką z ograniczoną odpowiedzialnością.

P F ?

2. Wydawnictwem „Zagadka” kieruje człowiek o nazwisku Nowak.

P F ?

3. Paweł Kowalski zadzwonił do Piotra Nowaka.

P F ?

4. Kowalski i Nowak znajdowali się w różnych miastach.

P F ?

5. Kowalski i Nowak rozmawiali o przeniesieniu do innego budynku biura wydawnictwa w Krakowie.

P F ?

6. Nowak rozpoczął rozmowę od sprawy przeniesienia biura małopolskiego oddziału wydawnictwa.

P F ?

7. Z historii nie można wywnioskować, czy Matejko jest doświadczonym architektem.

P F ?

8. Nowak i Kowalski rozważali możliwość podpisania kontraktu z młodym architektem o nazwisku Matejko.

P F ?

9. Kowalski nie przedstawił Nowakowi żadnych informacji o Matejce.

P F ?

10. Nowak obiecał, że porozmawia z Matejką.

P F ?

11. Kowalski zarekomendował pewną osobę Nowakowi.

P F ?

12. Nowak i Kowalski rozmawiali o tegorocznym maturzyście nazwiskiem Matejko.

P F ?

13. Z historii nie wynika, czy Nowak ma zastrzeżenia co do kwalifikacji Matejki jako architekta.

P F ?

14. Piotr Nowak zajmuje kierownicze stanowisko w wydawnictwie „Zagadka”.

P F ?

LISTA ODPOWIEDZI

DO GRY „A TO CI HISTORIA!"

1. Wydawnictwo „Zagadka" jest spółką z ograniczoną odpowiedzialnością.
   Nie wiadomo. Być może jest taką spółką.
2. Wydawnictwem „Zagadka" kieruje człowiek o nazwisku Nowak.
   Prawda.
3. Paweł Kowalski zadzwonił do Piotra Nowaka.
   Prawda.
4. Kowalski i Nowak znajdowali się w różnych miastach.

   Nie wiadomo. Mogli znajdować się w tym samym mieście.
5. Kowalski i Nowak rozmawiali o przeniesieniu do innego budynku biura wydawnictwa w Krakowie.

   Nie wiadomo. Małopolskie biuro wydawnictwa nie musiało znajdować się w Krakowie.
6. Nowak rozpoczął rozmowę od sprawy przeniesienia biura małopolskiego oddziału wydawnictwa.
   Nie wiadomo.
7. Z historii nie można wywnioskować, czy Matejko jest doświadczonym architektem.
   Fałsz.
8. Nowak i Kowalski rozważali możliwość podpisania kontraktu z młodym architektem o nazwisku Matejko.

   Nie wiadomo. Matejko wcale nie musiał być młody, gdy skończył studia.
9. Kowalski nie przedstawił Nowakowi żadnych informacji o Matejce.
   Fałsz.
10. Nowak obiecał, że porozmawia z Matejką.
    Nie wiadomo. Rozmowę z Matejką może również przeprowadzić ktoś inny.
11. Kowalski zarekomendował pewną osobę Nowakowi.
    Prawda.
12. Nowak i Kowalski rozmawiali o tegorocznym maturzyście nazwiskiem Matejko.
    Fałsz. Matejko skończył właśnie studia.
13. Z historii nie wynika, czy Nowak ma zastrzeżenia co do kwalifikacji Matejki jako architekta.
    Prawda.
14. Piotr Nowak zajmuje kierownicze stanowisko w wydawnictwie „Zagadka".
    Prawda.

ZAŁĄCZNIK 9_SER

Potrzebne materiały: kopie opisów sytuacji, długopisy; tablica i marker

Uczestnicy łączą się w pary. Każda para otrzymuje krótkie opisy sytuacji. Zadanie polega na tym, by wskazać jak najwięcej przyczyn różnych reakcji osób z opisanych scenek.

1. Maja i Pola chodzą do drugiej klasy LO. Po przyjściu do szkoły (tego dnia pierwsza lekcja to matematyka) dowiedziały się, że równoległa klasa miała przed chwilą trudną, niezapowiedzianą kartkówkę z matematyki. Maja zbytnio się tym nie przejęła – czas przed lekcją spędziła opowiadając znajomym o oglądanym przez siebie serialu. Pola nerwowo przegląda notatki, mówi że się boi kartkówki, czuje przyspieszone bicie serca, pocą jej się dłonie.

Dlaczego dziewczyny tak różnie zareagowały na tę samą wiadomość?

2. Michał i Natalia są bliźniętami – chodzą do 8 klasy. Od momentu wybuchu pandemii covid-19 wraz z rodzicami śledzili w mediach najnowsze informacje na temat jej rozwoju, liczby zakażeń, sposobów leczenia. Michał spokojnie podchodził do wszelkich newsów. W rodzinnych rozmowach wspominał, że nie na wszystko mamy wpływ, a pandemia pewnie niedługo się skończy. Natalia niemal po każdym wysłuchaniu wiadomości wpadała w zły nastrój, mówiła że to wszystko bez sensu, do końca życia będziemy nosić maseczki. Widząc w TV obrazy chorych w szpitalu miała łzy w oczach, mówiła, że każdego to może spotkać.

Dlaczego rodzeństwo tak różnie reagowało na doniesienia o pandemii?

3. Sabina i Faustyna studiują weterynarię, bardzo kochają zwierzęta. Z racji tego, że w środy nie mają zajęć na uczelni, postanowiły zgłosić się jako wolontariuszki do pracy w schronisku dla zwierząt. Obie dziewczyny po pierwszej wizycie były mocno poruszone losem porzuconych zwierząt. Faustyna stwierdziła, że zrobi wszystko żeby poprawić los zwierząt w schronisku; opowiadała znajomym jak wiele radości daje jej myśl, że pomaga niechcianym zwierzakom, jak cieszy się na każdą środę. Sabina po pierwszej wizycie przepłakała całą noc, nie może przestać myśleć o losie porzuconych zwierząt. Wciąż pomaga w schronisku, jednak środy nie są dla niej radosnym dniem – bardzo współczuje mieszkającym tam zwierzętom, wciąż myśli o tym, że to bardzo niesprawiedliwe, że taki los spotyka niektóre psy i koty.

Z czego mogą wynikać różnice w reakcjach Sabiny i Faustyny?

4. Hania i Róża mają po 14, mieszają w niewielkiej miejscowości na Pomorzu. Są sąsiadkami, znają się i przyjaźnią od najmłodszych lat. Mama Róży od dwóch lat wyjeżdża do pracy za granicą – opiekuje się starszymi osobami. Miesiąc temu, do pracy w podobnym charakterze wyjechała mama Hani. Dziewczyna nie może się odnaleźć w nowej sytuacji, zwierza się Róży, że bardzo tęskni za mamą, często płacze. Róża nie do końca rozumie postawę swojej przyjaciółki – mówi że z wyjazdów mamy są same plusy – sytuacja finansowa w domu bardzo się poprawiła, a ona ma więcej luzu – tata nie pilnuje aż tak bardzo jej postępów w nauce, może później wracać do domu.

Z czego mogą wynikać różnice między dziewczynami w reakcjach na rozłąkę z bliską osobą ?

5. Grzegorz i Robert są nowymi pracownikami w firmie. Ich główne zadanie polega na pozyskiwaniu klientów i dbaniu o długofalowe relacje biznesowe. W poniedziałkowy poranek zostali wezwani do szefa na rozmowę, która okazała się niezbyt przyjemna dla nich obu. Szef zwrócił uwagę na obniżającą się u obu pracowników efektywność pracy. Szef było mocno zaniepokojony wynikami Grzegorza i Roberta w porównaniu do innych pracowników. Po wyjściu z gabinetu Grzegorz powiedział Robertowi że szef się czepia, nie jest tak źle – na dodatek przyszły miesiąc zapowiada się korzystnie i dzięki temu na pewno uda się wyrównać straty. Robert z kolei poczuł silny lęk – przed oczyma stanęła mi wizja utraty pracy. Zaczął się zastanawiać czy oby na pewno nadaje się do pracy z ludźmi.

Z czego mogą wynikać różnice w reakcjach między mężczyznami?

Uczestnicy mają 10 minut na opracowanie odpowiedzi. Następnie każda para odczytuje swoje zadanie wraz z odpowiedziami. Prowadzący zapisuje odpowiedzi na tablicy, kartce. Gdy wszystkie grupy skończą, dzielimy odpowiedzi na trzy kategorie:

RÓŻNE OKOLICZNOŚCI ŻYCIOWE OSÓB (wszystkie okoliczności zewnętrzne, które mogły mieć wpływ na reakcje bohaterów)

RÓŻNE PRZESZŁE DOŚWIADCZENIA OSÓB (nawyki, wychowanie, itp.)

CECHY INDYWIDUALNE (różna reaktywność emocjonalna osób).

Na podstawie uzyskanych odpowiedzi moglibyśmy wyciągnąć wniosek, że – ludzie różnie reagują w tych samych sytuacjach z wielu powodów – jednym z nich jest fakt, że ludziom towarzyszą różne emocje/emocje o różnym nasileniu, w odpowiedzi na te same okoliczności. Skąd się biorą te różnice w reakcjach emocjonalnych?

W psychologii pojęciem, które obrazuje te różnice jest Reaktywność emocjonalna - tendencja do intensywnego reagowania na bodźce wywołujące emocje, wyrażająca się w dużej wrażliwości i niskiej odporności emocjonalnej. Temperament ujawnia się już we wczesnym dzieciństwie i pierwotnie uwarunkowany jest wrodzonymi mechanizmami neuro-biochemicznymi. Ulega nieznacznym zmianom w trakcie życia. Reaktywność emocjonalną można ująć w postaci kontinnum

NISKA REAKTYWNOŚĆ ----------WYSOKA REAKTYWNOŚĆ

Większość ludzi charakteryzuje się przeciętnym (średnim) poziomem tej cechy, są jednak osoby, które są wysoce reaktywne. Takie osoby:

- reagują silnymi emocjami na różne zdarzenia, które u innych nie wywołują emocji, lub wywołują słabe reakcje emocjonalne (takie osoby są szczególnie narażone na odczuwanie lęku)
- kiepsko sobie radzą pracując pod presją czasu, w silnym stresie
- są wrażliwe na krytykę, negatywne opinie innych

ZAŁĄCZNIK 10_WWO

Potrzebne materiały: test, długopisy

Żeby mówić o różnicach między ludźmi w zakresie reagowania emocjami na różne wydarzenia, oprócz pojęcia „reaktywności emocjonalnej" posługujemy się także określeniem Osoby Wysoko Wrażliwe. Czy ktoś słyszał to określenie?

TEST WYSOKIEJ WRAŻLIWOŚCI

1. Wydaje mi się, że docierają do mnie różne subtelne szczegóły otoczenia.

TAK / NIE

2. Podlegam wpływowi nastrojów innych ludzi.

TAK / NIE

3. Mam skłonność do dużej wrażliwości na ból.

TAK / NIE

4. Jestem bardzo czuła na działanie kofeiny.

TAK / NIE

5. W dni, kiedy dużo się dzieje, miewam potrzebę znalezienia chwili dla siebie, chowając się do łóżka, zaciemnionego pokoju czy gdziekolwiek indziej, gdzie mogę zaznać trochę spokoju i uciec od bodźców.

TAK / NIE

6. Łatwo przytłaczają mnie takie bodźce jak ostre światło, silne zapachy, szorstkie tkaniny czy syreny przejeżdżających karetek.

TAK / NIE

7. Mam bogate, skomplikowane (złożone) życie wewnętrzne.

TAK / NIE

8. Głośne dźwięki sprawiają mi dyskomfort.

TAK / NIE

9. Do głębi porusza mnie sztuka i muzyka.

TAK / NIE

10. Jestem sumienna.

TAK / NIE

11. Łatwo mnie przestraszyć.

TAK / NIE

12. Czuję się roztrzęsiona, gdy mam dużo do zrobienia w krótkim czasie.

TAK / NIE

13. Gdy ludzie nie czują się komfortowo w miejscu, w którym przebywają, zwykle wiem, jak temu zaradzić (przez zmianę oświetlenia, przestawienie foteli itp.).

TAK / NIE

14. Bardzo dbam o to, by unikać pomyłek czy zapominania o czymś.

TAK / NIE

15. Unikam filmów czy programów telewizyjnych pokazujących sceny przemocy.

TAK / NIE

16. Odczuwam nieprzyjemne pobudzenie, gdy wokół mnie dużo się dzieje.

TAK / NIE

17. Głód wywołuje u mnie silną reakcję, tak, że tracę koncentrację czy pogarsza mi się nastrój.

TAK / NIE

18. Zmiany w moim życiu wytrącają mnie z równowagi

TAK / NIE

19. Zauważam i cenię sobie delikatne czy wysublimowane zapachy, smaki, dźwięki, dzieła sztuki.

TAK / NIE

20. Ważnym priorytetem jest dla mnie takie ułożenie sobie życia, by unikać sytuacji denerwujących i rozstrajających.

TAK / NIE

21. Kiedy podczas wykonywania zadania muszę z kimś rywalizować, lub jestem obserwowana, bardzo się denerwuję i radzę sobie o wiele gorzej niż normalnie

TAK / NIE

22. Mam wrażenie, że w dzieciństwie rodzice lub nauczyciele postrzegali mnie jako wrażliwą czy nieśmiałą

TAK / NIE

Osoby wysoko wrażliwe:

1. mają tendencję do przeżywania silnych emocji

2. potrafią łatwo wczuć się w sytuację innych osób

3. są wrażliwe na subtelności w otaczającym świecie – mimikę, gesty innych, ton głosu, które umykają innym

4. mają skłonność do doznawania przestymulowania i przesytu bodźcami - odczuwają nieprzyjemne pobudzenie, gdy dużo się wokół nich dzieje (hałas, intensywny zapach, ostre światło, tłum ludzi itp.);)

5. mają trudność z wykonywaniem kilku czynności w tym samym czasie

6. unikają konfliktów, dążą do spokoju i zgody

7. cechuje ich niechęć do zmian i trudność z przystosowaniem się do nowych okoliczności

8. mają większą podatność na stres, przytłoczenie i wyczerpanie emocjonalne

9. mają potrzebę nawiązywania głębszych i bardziej zażyłych relacji, przejawiają niechęć do small talków

10. mają większą intuicję

11. cechuje ich perfekcjonizm, sumienność i dokładność w działaniu

12. mają zdolność do zapamiętywania i analizowania dużej ilości szczegółów

13. są kreatywne, mają bogatą wyobraźnię.

Wysoka wrażliwość nie jest zaburzeniem psychicznym lub nieprawidłowością. W większości przypadków jest naturalną, wrodzoną i dziedziczoną cechą. Osoby wysoko wrażliwe stanowią około 15-20% populacji. Cecha ta dotyczy zarówno kobiet, jak i mężczyzn.

ZAŁĄCZNIK 11_JR

Potrzebne materiały: kopie instrukcji, długopisu, kartki

Wiemy już czym jest wysoka wrażliwość i jak funkcjonują osoby wysoko wrażliwe. Poświęcimy teraz trochę czasu na przemyślenie tego, jak radzić sobie z wysoką wrażliwością i jak wspierać osoby wysoko wrażliwe.

GRUPA I

Wracając do cech osób wysoko wrażliwych zastanówcie się jakich wskazówek udzielilibyście osobom, wysoko wrażliwym. Co mogliby sami zrobić, by

- jak najlepiej wykorzystać mocne strony wysokiej wrażliwości
- chronić się przed negatywnymi konsekwencjami wysokiej wrażliwości

Opracujcie mini poradnik „wysoka wrażliwość – instrukcja obsługi”

GRUPA II

Wracając do cech osób wysoko wrażliwych zastanówcie się jakich wskazówek udzielilibyście osobom, które mają wokół siebie osoby wysoko wrażliwe. Wypiszcie porady dla

- rodziców
- nauczycieli
- partnerów
- współpracowników

Osób wysoko wrażliwych

Opracujcie mini poradnik „zrozumieć osobę wysoko wrażliwą – czy to możliwe?”

Załącznik 1_EMP

Potrzebne materiały: opisy sytuacji, długopisy

Poniżej znajduje się opis 5 sytuacji. Zastanów się, co się mogło wydarzyć – co mogło być przyczyną zaistniałej sytuacji. Do każdego z przykładów wypisz po 10 możliwych rozwiązań.

1. Karolina umówiła się z chłopakiem przed kinem – mieli wspólnie obejrzeć film, na którego premierę czekali od miesięcy. Chłopak spóźnia się już 20 minut, nie skontaktował się z Karoliną z informacją że odwołuje spotkanie, jego telefon jest wyłączony. Jakie są możliwe przyczyny tego, że nie pojawił się w umówionym miejscu?

2. Grupa studentów po intensywnym dniu na uczelni postanawia wyjść razem do pubu. Igor, który uczęszcza z nimi na większość zajęć już trzeci raz z rzędu odmawia wspólnego wyjścia, mówiąc że tym razem nie może. Znajomi irytując się, pytają, czy ich towarzystwu mu nie odpowiada. Jakie mogą być przyczyny tego, że Igor za każdym razem odmawia wspólnego wyjścia?

3. Na zajęcia z biologii należało przygotować projekt realizowany w grupach pięcioosobowych. Grupa Darii postanowiła podzielić się opracowaniem poszczególnych części zadania. Wieczór przed oddaniem projektu Daria pisze na forum grupy że nie da rady przesłać swojej części, przeprasza że nie opracowała zagadnień, do których się zobowiązała, nie podaje jednak przyczyny zaistniałej sytuacji. Co mogło się stać, że dziewczyna nie wywiązała się z zadania?

4. Michał jest chirurgiem i pracuje na oddziale w jednym z Wrocławskich szpitali. W piątkowy wieczór miał się wybrać na kolację ze swoją żoną – od kilku tygodni narzekała, że Michał nie ma dla niej czasu i prawie nie widują się w domu. Po powrocie z pracy informuje żonę, że nigdzie nie pójdą, nie jest w nastroju i musi się położyć. Co się mogło wydarzyć, co skłoniło mężczyznę do zmiany planów?

5. Julia jest uczennicą ostatniej klasy liceum. Od kiedy zaczęła naukę w tej szkole podoba jej się Paweł – znajomy z równoległej klasy. Chłopak do tej pory traktował ją jak koleżankę, nic nie skazywało na to, że jest zainteresowany związkiem z Julią. Gdy wywołując zdziwienie Julii Paweł zaprosił ją na kawę, ta odmówiła, nie podając żadnego powodu, dla którego nie może/nie chce pójść. Jej przyjaciółki nie kryją zdziwienia – wiedzą że Paweł podoba się Julii od dawna. Co mogło być przyczyną odmowy?

Uczestnicy przedstawiają swoje pomysły (podobne czy różne przyczyny)

Czy empatia ma „ciemną stronę”?

Kiedy empatyzowanie z kimś/okazywanie empatii może być szkodliwe?

ZAŁĄCZNIK 13_AAU

Potrzebne materiały: karton, flamastry; kopie instrukcji

Na dużej kartce brystolu, na środku wypisujemy słowo ASERTYWNOŚĆ. Uczestnicy nakreślają mapę myśli, wypisując hasła, zdania, zachowania, które kojarzą im się z tym słowem.

Prowadzący podsumowuje uzyskane odpowiedzi; na kolejnej kartce rysuje kontinuum

ULEGŁOŚĆ	ASERTYWNOŚĆ	AGRESJA
Zgadzanie się na to, co nam nie pasuje	Dbanie o siebie i swoje interesy	Obrażanie innych
Brak szacunku dla siebie	Umiejętność odmawiania	Atakowanie innych
Strach przed oceną i odrzuceniem	Umiejętność bronienia się	Brak szacunku dla innych
Problem z odmawianiem	Szacunek dla siebie	Próba wywarcia presji na innych
	Szacunek dla innych	

Osoby dzielimy na 3 grupy: 1) ULEGŁOŚĆ 2) ASERTYWNOŚĆ 3) AGRESJA

Osoby w grupach opracowują przejawy i konsekwencje trzech rodzajów postaw

ARKUSZ DO ZADANIA „ASERTYWNY-AGRESYWNY-ULEGŁY”

Zachowania uległe

Zachowania uległe mogą być demonstrowane w sposób werbalny za pomocą:

Zachowania uległe mogą być demonstrowane w sposób niewerbalny za pomocą:

Konsekwencje zachowań uległych dla osób, które zachowują się ulegle:

Konsekwencje zachowań uległych dla otoczenia:

Pozytywne efekty zachowań uległych:

Negatywne efekty zachowań biernych:

Zachowania asertywne

Zachowania asertywne mogą być demonstrowane w sposób werbalny za pomocą:

Zachowania asertywne mogą być demonstrowane w sposób niewerbalny za pomocą:

Konsekwencje zachowań asertywnych dla osób, które zachowują się asertywnie:

Konsekwencje zachowań asertywnych dla otoczenia:

Pozytywne efekty zachowań asertywnych:

Negatywne efekty zachowań asertywnych:

Zachowania agresywne

Zachowania agresywne w mogą być demonstrowane w sposób werbalny za pomocą:

Zachowania agresywne mogą być demonstrowane w sposób niewerbalny za pomocą:

Konsekwencje zachowań agresywnych dla osób, które zachowują się agresywnie:

Konsekwencje zachowań agresywnych dla otoczenia:

Pozytywne efekty zachowań agresywnych:

Negatywne efekty zachowań agresywnych:

CZY BYCIE ASERTYWNYM JEST TRUDNE? DLACZEGO?

Temat: **Kreatywność i postawa proinnowacyjna**

Autor: dr Martyna Płudowska

Grupa docelowa: 6-8 klasa szkoły podstawowej; uczniowie liceum

Czas: 480 min

Wstępne cele i główne założenia:

- Rozwijanie umiejętności interpersonalnych potrzebnych w twórczej pracy
- Rozwijanie zdolności: rozumowania indukcyjnego, dedukcyjnego, kojarzenia, abstrahowania

Lp.	Zadanie	Prowadzący	Uczestnicy	Potrzebne materiały	Czas
			BLOK I		
	KONTRAKT	Wyjaśnia czym jest kontrakt, przedstawia zasady trening, zapisuje propozycje uczestników	Uczestniczą w ustalaniu zasad zapisanych w kontrakcie, dopisują swoje propozycje	ZAŁĄCZNIK 0_KON	15 min
1.	Czym jest kreatywność? Wprowadzenie w problematykę warsztatu	Zadaje pytania, moderuje dyskusję, koryguje ewentualne błędne przekonania, razem z uczestnikami tworzy mapę myśli	Uczestniczy w dyskusji	ZAŁĄCZNIK 1_CJK	15 min
2.	Rozgrzewka	Przedstawia polecenie	Uczestniczą w ćwiczeniu chodząc po sali i odgrywając role	ZAŁĄCZNIK 2_R	10 min
3.	Moje trzy cechy (zapoznanie się)	Przedstawia instrukcję, prowadzi ćwiczenie	Podają trzy cechy na pierwszą literę swojego imienia	ZAŁĄCZNIK 3_MTC	10 min
4.	Wada staje się zaletą (klimat grupowy)	Wyjaśnia polecenie, rozdaje kartki, zbiera odpowiedzi	Anonimowo wypisują trzy swoje wady, losują wady i zastanawiają się w jakich okolicznościach wada ta może być zaletą	ZAŁĄCZNIK 4_WSZ	20 min
5.	Czy z nami wszystko jest w porządku (abstrahowanie)	Dzieli grupę na dwa zespoły, uczestniczy w grze	Zgadują, do jakiej kategorii zaliczyli ich koledzy z drugiego zespołu.	ZAŁĄCZNIK 5_WW	30 min
6.	Kot ministra	Przedstawia polecenie, czuwa nad przebiegiem zadania	Wymieniają jak najwięcej przymiotników na daną literę, określających kota ministra	ZAŁĄCZNIK 6_KM	20 min
7.	Czy mogę przyjść na przyjęcie?	Przedstawia polecenie, w pierwszej rundzie pełni rolę organizatora przyjęcia	Uczestnicy wyciągają wnioski na podstawie m.in. informacji niewerbalnych.	ZAŁĄCZNIK 7_P	45 min
8.	Właściwy nośnik	Wypisuje na tablicy dwie kolumny wyrazów. Przedstawia polecenie	Próbują odnaleźć cechy wspólne obiektów/pojęć z dwóch kolumn, zestawiając je dowolnie	ZAŁĄCZNIK 8_WN	20 min

9.	Szukam pracy	Przedstawia polecenie, koordynuje przebieg ćwiczenia, zdaje pytania pomocnicze (w razie potrzeby)	Wybierają nietypowe stanowisko pracy, o które ma się ubiegać jeden z uczestników warsztatu. Prowadzą rozmowę kwalifikacyjną – zadaniem ubiegającego jest odgadnąć, o jaką pracę się stara	ZAŁĄCZNIK 9_WN	45 min
10.	Chińska encyklopedia	Przedstawia instrukcję, dzieli uczestników na 3 grupy	Tworzą klasyfikacje wylosowanych obiektów	ZAŁĄCZNIK_10_CHE	20 min
			BLOK II		
11.	Komunikacja zdegradowana	Przygotowuje materiały, wyjaśnia polecenie, czuwa nad przebiegiem ćwiczeń, podsumowuje je, zadaje pytania	Wykonują zadania, uczestniczą w dyskusji	ZAŁĄCZNIK 11_KZ	25 min
12.	Wspólne opowiadanie	Przedstawia polecenie rozdaje kartki, prowadzi losowanie słów.	Wymyślają i losują słowa, wspólnie układają opowiadanie	ZAŁĄCZNIK 12_WO	20 min
13.	Dobra czy zła wiadomość	Przedstawia instrukcję, czuwa nad przebiegiem zadania	Uczestnicy szukają pozytywnych i negatywnych aspektów danej sytuacji	ZAŁĄCZNIK 13_DZW	25 min
14.	Rywalizacja o trigramy	Dzieli zespół na dwie grupy, przedstawia polecenie, czuwa nad przebiegiem gry	Rozwiązują trigramy, prezentują hasła swojej drużynie za pomogą gestów, tak, by jak najszybciej odgadli hasło	ZAŁĄCZNIK 14_RT	30 min
15.	Trigramy na bis	Wyjaśnia polecenie, konsultuje się z zespołami	Układają 5 trigramów dla drużyny przeciwnej	ZAŁĄCZNIK 15_TNB	25 min
16.	Co by było, gdyby…	Przedstawia polecenie, czuwa nad przebiegiem zadania	Zastanawiają się, „co by było gdyby" zaistniały szczególne okoliczności, określone na wylosowanej kartce	ZAŁĄCZNIK 16_CBG	35 min
17	Jakie to słowa?	Rozdaje kartki ze słownymi zagadkami	Rozpracowują rebus	ZAŁĄCZNIK 17_JTS	20 min
18.	Idealne zwierzę	Dzieli uczestników na 2 grupy, przedstawia instrukcję	Opracowują cechy idealnego zwierzęcia domowego, prezentują go na forum	ZAŁĄCZNIK 18_IZD	25 min
19.	Tysiąc definicji	Przedstawia instrukcję, podaje pudełko z obiektami do losowania	Podają definicje wylosowanych obiektów	ZAŁĄCZNIK 19_TD	25 min

ZAŁĄCZNIK 0_KON

Potrzebne materiały: karton, flamastry

Kontrakt to rodzaj umowy dotyczącej zasad, jakie będą obowiązywać na warsztatach. Wspólnie z uczestnikami ustalamy te zasady, spisując je na dużym kartonie, następnie uczestnicy składają swoje podpisy. Prowadzący zaczyna od kilku ważnych zasad, uczestnicy dokładają swoje pomysły.

NIE PRZERYWAMY SOBIE

NIE OBRAŻAMY INNYCH

NIE KRYTUYKUJEMY INNYCH, KIEDY PREZENTUJĄ SWOJE POMYSŁY/ODPOWIEDZI

....

ZAŁĄCZNIK 1_CJK

Potrzebne materiały: tablica, marker

Prowadzący zadaje uczestnikom pytanie: „**Czy wiecie czym jest kreatywność? Z czym wam się kojarzy to słowo?**

Zapisuje odpowiedzi na tablicy, na której środku znajduje się słowo KREATYWNOŚĆ/TWORCZOŚĆ

Podsumowując odpowiedzi prowadzący wyjaśnia, że kreatywność to jest cecha, dzięki której jesteśmy w stanie tworzyć produkty nowe i wartościowe. Tymi produktami mogą być dzieła sztuki (obraz, utwór muzyczny, rzeźba), wynalazki, różne rozwiązania technologiczne, ale też pomysły na zarządzanie w firmie, teorie naukowe i wiele innych. Osoba kreatywna nie musi więc tworzyć konkretnych materialnych rzeczy (choć czasem tak jest). To co jest charakterystyczne dla osób kreatywnych to to, że ich myślenie jest wolne od naśladownictwa – osoby twórcze myślą niestandardowo, w swoich pomysłach wychodzą poza dotychczasowe rozwiązania w danej dziedzinie. Dzięki temu są w stanie zaproponować coś nowego, co ułatwia życie (wynalazczość), zachwyca (sztuka), wyjaśnia rzeczywistość (nauka).

Kreatywność to cecha którą ma każdy z nas – różnimy się poziomem kreatywności. Jednak każdy z nas może te cechę w sobie pielęgnować i rozwijać. Można to robić za pomocą konkretnych ćwiczeń – tym się właśnie zajmiemy w ramach naszego dzisiejszego warsztatu.

Dodatkowe pytanie dla grupy starszej: **Dziś w porównaniu do ubiegłych dziesięcioleci coraz częściej mówi się o tym, że kreatywność to kompetencja przyszłości. Jak sądzicie, dlaczego tak jest?**

ZAŁĄCZNIK 2_R

Rozgrzewka i obdarzanie:

Przebieg: Uczestnicy chodzą po sali w milczeniu. W trakcie chodzenia podchodzą do siebie, podają rękę i patrzą sobie w oczy przez około 5 sekund. Następnie

- Przekazują sobie wyimaginowane przedmioty:
  - bardzo ciężkie
  - delikatne i kruche
  - cenne
  - ostre i kolczaste
  - obślizgłe i wstrętne
- Przekazują sobie przedmioty z intencją emocjonalną:
  - z niechęcią „z łaski"
  - ze złością
  - z życzliwością

REFLEKSJA – jak się czuliśmy w trakcie tego ćwiczenia? Co dzięki niemu osiągamy (rozruszanie uczestników, nawiązanie bezpośredniego kontaktu, pobudzenie wyobraźni, przełamanie barier, próba radzenia sobie ze śmiesznością).

ZAŁĄCZNIK 3_MTC

Każdy uczestnik przedstawia się, podając swoje imię i swoje trzy cechy na pierwszą literę imienia. Warunek jest jeden – cechy muszą rozpoczynać się na pierwszą literę imienia, więc Ola może być optymistyczna, ale też oczekująca wiele po tych zajęciach. Unikamy określeń odnoszących się do wyglądu. Osoba prowadząca czuwa nad tym, żeby rzeczywiście każdy uczestnik wymienił 3 cechy (co nie zawsze jest łatwe).

ZAŁĄCZNIK 4_WSZ

Potrzebne materiały: karteczki, długopisy, nieprzezroczyste pudełko

WADA STAJE SIĘ ZALETĄ. Uczestnicy anonimowo wypisują na karteczkach po 3 swoje wady. Następnie wrzucamy karteczki do pojemnika; każdy losuje jedną wadę, a następnie przekształca w zaletę – zastanawia się w jakich okolicznościach ta cecha mogłaby stać się zaletą/działać na naszą korzyść. Transformacje wad w zalety mają być pełne i głębokie – buduje pozytywny klimat w grupie.

Jak się czuliśmy, gdy inni mówili pozytywnie o naszej wadzie? Czy trudno znaleźć okoliczności, kiedy wada staje się zaletą?

ZAŁĄCZNIK 5_WW

Uczestnicy zgadują, do jakiej kategorii zaliczyli ich koledzy z drugiego zespołu.

Dzielimy grupę na dwa zespoły. Członkowie każdego z nich powinni sobie wyobrazić, że osoby z drugiego zespołu charakteryzują się specyficznymi cechami – dziwacznymi, wyjątkowymi lub zupełnie pospolitymi. Oto przykłady:

- są nadzy,
- są Marsjanami,
- są martwi,
- są niebezpiecznymi przestępcami zbiegłymi z więzienia,
- są wampirami,
- są prezenterami porannego programu w telewizji,
- zostali odmrożeni po 100 latach,
- są w więzieniu,
- są członkami rodziny królewskiej,
- są pijani,
- próbują sprzedawać ubezpieczenia na życie,
- mają po pięć lat,
- są mnichami i zakonnicami.

2. Drugi zespół powinien odgadnąć cechę, która została mu przypisana. Może próbować określoną liczbę razy (np. pięć).
3. Prowadzimy grę tak, aby zespoły zamieniały się rolami. Prowadzący powinien znać właściwą odpowiedź, aby w razie potrzeby podpowiadać.

Uczestnicy zwykle stają się entuzjastami tej gry już po kilku pierwszych próbach. Gdy nauczą się zadawać odpowiednie pytania, zgadywanie będzie szło o wiele szybciej. Podobnie jak w wypadku innych tego typu gier, osoby odpowiadające na pytania powinny starać się zasugerować prawidłową odpowiedź.

Jeżeli to możliwe, przy pomocy drugiego trenera demonstrujemy uczestnikom przykładowy przebieg gry w formie następującego dialogu:

A: Czy z nami na pewno wszystko jest w porządku?

B: Cóż, w sensie fizycznym raczej nie. Powinniśmy zasłonić okna.

A: Wyglądamy jak Człowiek-Słoń?

B: Nie. Czy na pewno jest wam ciepło?

A: Pochodzimy z ciepłych krajów?

B: Nie, a przynajmniej kolor waszej skóry o niczym takim nie świadczy.

A. Jesteśmy nadzy.

ZAŁĄCZNIK X_KZ

Potrzebne materiały: rzeczy do kategoryzowania

a) ze słuchem, bez wzroku" – zadanie polega na wykonywaniu wspólnym jakiegoś zadania bez użycia wzroku. Np. zbudowanie wieży z klocków, albo pokategoryzowanie rzeczy – mamy stertę rzeczy w której są papiery, odzież, rzeczy plastikowe, itp. Jeżeli grupa uważa, że wykonała już zadanie, otwieramy oczy.

Jak poradzić sobie słuchem i dotykiem, bez wzroku? Co było najtrudniejsze w tym zadaniu? Czego od Was wymagało?

b) bez słuchu i bez wzroku – trener przypisuje każdej osobie numerek, następnie uczestnicy rozchodzą się po Sali i zamykają oczy. Zadanie polega na ustawieniu się w szereg według tej kolejności, jednak nie wolno komunikować się inaczej niż niewerbalnie. Można korzystać z dotyku, klaskać, chrząkać, ale nie wolno nic mówić. Zadanie kończy się, gdy uczestnicy ustawiają się w szereg wg kolejności swoich numerków.

Jak doszliście do rozwiązania problemu? Czy łatwo się komunikować bez użycia słów?

D) Uczestnicy chodzą luźno po Sali, ich zadanie polega na odliczeniu do 20 na głos – poszczególne liczby wypowiadają inne osoby. Gdy zdarzy się, że dwie osoby mówią w tym samym czasie – odezwą się w tym samym czasie – liczenie rozpoczyna się od nowa. Uczestnicy muszą bez użycia słów znaleźć sposób na niewchodzenie sobie w zdanie, np. zacząć chodzić w kółko wtedy każdy wie, kiedy ma powiedzieć swoją liczbę.

Co było najtrudniejsze w tym zadaniu? Czego od Was wymagało?

ZAŁĄCZNIK X_WO

Potrzebne materiały: karteczki, długopisy, nieprzezroczyste pudełko

Siadamy w kółku, każdy uczestnik zapisuje na kartce rzeczownik, który przyjdzie mu na myśl. Następnie wrzucamy je do „kapelusza" i każdy losuje po jednym. Pierwsza osoba zaczyna opowiadanie, jedno-max. Trzy zdania, w którymś powinien znaleźć się ten rzeczownik. Kolejna osoba kontynuuje opowiadanie z wykorzystaniem wylosowanego przez siebie rzeczownika w taki sposób, by zachowało logiczną spójność w wypowiedzią przedmówcy.

Co było najtrudniejsze w tym zadaniu? Czego od nas wymagało?

ZAŁĄCZNIK 7_P

Poprosimy uczestników, by usiedli w kole. Mówimy, że organizujemy przyjęcie, na które jednak będą mogli przyjść tylko niektórzy. Chcielibyśmy wybrać swoich gości. W tym celu każdy uczestnik pyta prowadzącego, pełniącego w pierwszej rundzie funkcję gospodarza, czy może przyjść, mówiąc, jak będzie ubrany. Osoba, która zgadnie, na jakiej podstawie prowadzący dokonuje wyboru, zastępuje go na miejscu prowadzącego grę.

Odpowiadamy na pytania uczestników według ustalonego wcześniej kryterium. Możemy na przykład zapraszać:

- wyłącznie osoby w ubraniach, których nazwy kończą się na spółgłoskę;
- wyłącznie osoby, które siedziały z nogą założoną na nogę, kiedy prosiły o zaproszenie;
- wyłącznie osoby, które prosiły o zaproszenie, gdy siedziałeś z nogą założoną na nogę;
- wyłącznie osoby, które, prosząc o zaproszenie, używały twojego imienia…itd.

Jeżeli uczestnicy nie potrafią odgadnąć kryterium, spróbuj im coś zasugerować (itd. w pierwszym wypadku: „Nie, Małgosiu. Nie możesz przyjść, gdy będziesz miała na sobie podwiązki, ale mogłabyś przyjść, gdybyś założyła szalik".

ZAŁĄCZNIK 13_DZW

Dzielimy uczestników na dwa zespoły. Pierwszy z nich powinien wymyślić dobrą lub złą wiadomość i przedstawić ją drugiemu zespołowi. Przykład: „Mamy dobrą wiadomość – firma przenosi się do większego i wygodniejszego biura".

Zadaniem drugiego zespołu jest wymyślenie wiadomości nawiązującej do poprzedniej, ale o wydźwięku przeciwnym. Przykład: „Mamy złą wiadomość – nowe biuro znajduje się w Iraku".

Pierwszy zespół podaje w odpowiedzi kolejną dobrą wiadomość itd. Jeżeli jeden z zespołów nie potrafi odpowiedzieć, przeciwnicy zdobywają punkt i wymyślają nową wiadomość.

Grę należy kontynuować do końca zajęć lub do momentu, w którym wszystkie pomysły zostaną wyczerpane.

ZAŁĄCZNIK 14_RT

Potrzebne materiały: kartki z trigramami

Dzielimy grupę na dwa zespoły i rozsadzamy tak, by jeden z zawodników siedział z przodu, a pozostali w półokręgu za nim. Osoba siedząca z przodu podchodzi do trenera i odbiera trigram do rozwiązania; kiedy rozwiąże trigram, odgadnięte słowo przedstawia w formie gestów, bez używania słow. Zadaniem pozostałych zawodników jest odgadnięcie tego słowa. Jeżeli uczestnik nie jest w stanie samodzielnie rozwiązać anagramu, może go zastąpić kolejna osoba z zespołu, poprzednik jest jednak wykluczony ze zgadywania do końca tej rundy. Po odgadnięciu słowa następny zawodnik zajmuje miejsce z przodu i trwa to aż do ostatniego; Gra się kończy, gdy wszystkie trigramy zostaną odgadnięte – wygrywa ten zespół, który pierwszy skończy całą serię.

TRIGRAMY DLA UCZNIÓW

PERSJA – NALOT – PODŁOGA (prawidłowa odp. dywan)

DENTYSTA – STOLARZ – NAFCIARZ (prawidłowa odp. wiertło)

FREDRO – LODY – ODWET (zemsta)

GŁUPEK – WODA – NACZYNIE (dzban)

KURTKA – FORTECA – KRÓLEWNA (zamek)

KASZTANY – STRES – NAUKA (matura)

PRZYRODA – DROGERIA – MATKA (natura)

PTAK – DISNEY – STAW (kaczka/kaczor)

TELEFON – MAGAZYN – BIOLOGIA (komórka)

KROMKA – ŻART – FAMILIADA (suchar)

ZAŁĄCZNIK 15_TNB

Potrzebne materiały: kartki, długopisy

Uczestnicy w zespołach, na które zostali podzieleni w poprzednim ćwiczeniu wymyślają po 5 trigramów dla drużyny przeciwnej. Przeciwna drużyna może się naradzać, ma jednak maksymalnie 3 szanse odgadnięcia właściwego słowa. Zespoły przedstawiają i odgadują trigigramy na przemian

ZAŁĄCZNIK 16_CBG

Zadani polega na wyszukiwaniu odległych konsekwencji pewnego z góry założonego stanu rzeczy (np. co by się stało, gdyby buty ożyły). Po przedstawieniu warunku początkowego, uczestnicy stosują schemat dedukcyjny „jeżeli, to…". Nie interesują nas ogólne sformułowania, np. „gdyby…to byłoby ciekawie".

kolejne kroki wymagają od uczestników

- **a)** przyjęcia warunku podstawowego
- **b)** uzmysłowienia sobie jakiejś zasady lub prawidłowości odnoszącej się do elementów tego warunku początkowego (co wiem o butach i o życiu w ogóle)
- **c)** wyciągnięcie wniosku

Osoba, która losuje kartkę z warunkiem podstawowym (poniżej) odpowiada jako pierwsza, w dalszej części kolejni uczestnicy siedzący w kółku. Dążymy do tego, by na danym warunku zrobić przynajmniej dwie rundy (odpowiedzi nie mogą się powtarzać). Po wyczerpaniu pomysłów/skończeniu rundy po 2 okrążeniach, kolejny warunek losuje następna osoba.

Co by było gdyby:

1. Na ziemi stopniowo przestawała działać grawitacja
2. Dyrektorem szkoły zawsze był uczeń II klasy (w przypadku liceum)/ VI klasy (w przypadku szkoły podstawowej)
3. Wynaleziono panaceum, czyli lek na wszystkie choroby
4. Okazało się, że słodycze są zdrowsze od warzyw
5. Dinozaury zostały sklonowane na podstawie komórek pobranych z wykopalisk
6. Udowodniono, że któraś religia jest na 100% prawdziwa
7. Naukowcy wykazali ze 100% pewnością, że niektóre gry komputerowe zwiększają znacząco inteligencję
8. Udowodniono, że nauczanie zdalne jest dużo skuteczniejsze niż stacjonarne
9. Wynaleziono teleportację
10. Okazało się, że połowa ziemskiej populacji to podszywający się pod ludzi kosmici.

ZAŁĄCZNIK 8_WN

Potrzebne materiały: kartki ze słowami do losowania

Rozumowanie indukcyjne polega na wyciąganiu wniosków z niepełnego zbioru przesłanek. W psychologii twórczości zainteresowaniem cieszy się jedna z form rozumowania indukcyjnego – analogie. Analogia jest związkiem między dwoma obiektami, opartym na podobieństwie między nimi. Przygotowujemy dwa zestawy wyrazów wypisanych na małych karteczkach, które wrzucamy do dwóch oddzielnych pojemników (nieprzezroczystych). Uczestnicy losują pierwszy wyraz, rozpoczynając zdanie …(wyraz 1) …. Jest jak następnie losują wyraz 2 (wstawiając drugie wylosowane słowo) i kończąc zdanie …ponieważ …..

WYRAZ 1 jest jak WYRAZ 2, PONIEWAŻ…

Uczestnicy losują słowa i odpowiadają po kolei

A	B
dziecko	zatłoczony autobus
Elon Musk	wiejska remiza
awokado	Minecraft
szkoła	powieść obyczajowa
Youtube	oddział wojska
uczeń	atrakcyjna kobieta
niezapowiedziana kartkówka	fabryka czekolady
parlament	stara gazeta
telewizja	mumia egipska
Britney Spears	otwieracz do konserw
Disco polo	miska owsianki
Nachalny akwizytor	lakier do paznokci
nieśmiała dziewczyna	kotlet mielony

ZAŁĄCZNIK 9_WN

1. Prosimy ochotnika, aby wyszedł z pokoju. Kiedy wróci, odbędzie rozmowę w sprawie pracy. Jego zadaniem jest zdobycie stanowiska, o które się ubiega i co ważniejsze, odgadnięcie na jakie stanowisko aplikuje.
2. Pozostali uczestnicy wybierają nietypowy zawód, taki jak astronauta, kardynał, autor rymowanek na kartki okolicznościowe, prywatny detektyw, pracownik przedsiębiorstwa kanalizacyjnego, ochroniarz, chirurg drzew, korektor, itp. i odgrywają rolę komisji rekrutacyjnej, która przeprowadza rozmowę kwalifikacyjną, nie ujawniając charakteru pracy. Ważne, by początkowe pytania były bardzo ogólne, nie zdradzające charakteru stanowiska. Kandydat prowadzi rozmowę tak długo, aż odgadnie, o jakie stanowisko się ubiega.
3. W trakcie dyskusji zwracamy uwagę na to, które z pytań były najbardziej efektywne, oraz jakie nieświadome założenia poczyniono na temat pracy, a także jakie cechy jej przypisano.

Staramy się, by każdy uczestnik był choć raz osobą aplikującą o pracę.

ZAŁĄCZNIK 17_JTS

Potrzebne materiały: karty z zagadkami

Każdemu uczestnikowi rozdajemy wcześniej przygotowane karty z zagadkami. Przedstawiamy instrukcję:

„Zadanie polega na rozpoznaniu dziesięciu słów, zdań lub wyrażeń reprezentowanych przez figury. Ćwiczenie to każdy uczestnik powinien wykonać samodzielnie.

ODPOWIEDZI

a) spodnie
b) kot w worku
c) jazda
d) ponadczasowy
e) czytać między wierszami
f) średni kurs
g) na niekorzyść
h) trzy stopnie poniżej zera
i) nakaz
j) trzy statki

a)

NIE
S

b)

O
W KOT R
EK

c)

ADZAJ

d)

PO
CZASOWY

e)

WIERSZ
CZYTAĆ
WIERSZ

f)

; URS

g)

KORZYŚĆ
NIE

h)

0
MGR
DR
PROF.

i)

Z
K

j)

300 TKI

ZAŁĄCZNIK 18_IZD

Potrzebne materiały: kartki, długopisy

Dzielimy grupę na dwa zespoły

Uczestnicy powinni sobie wyobrazić, że pracują w instytucie inżynierii genetycznej. Większość prowadzonych tam prac dotyczy medycyny, jednak w celu sfinansowania badań są realizowane również zlecenia o charakterze komercyjnym. Do tej drugiej grupy należy tworzenie nowych gatunków zwierząt domowych. Każdy zespół powinien w ciągu 10 minut wymyślić takie właśnie zwierzę. Najpierw, posługując się techniką „burzy mózgów", należy określić cechy idealnego zwierzaka, a następnie wymyślić zwierzę, które spełniałoby wszystkie te wymagania. Po upływie wyznaczonego czasu zespoły powinny przedstawić swoje propozycje całej grupie. Prosimy, by zespoły pracowały samodzielnie, w miarę możliwości w osobnych pomieszczeniach.

Po upływie 15 minut każdy zespół powinien zaprezentować swój pomysł pozostałym.

ZAŁĄCZNIK_10_CHE

Potrzebne materiały: kartki z poleceniem, kartki, długopisy

Uczestnicy tworzą klasyfikację w zespołach dwuosobowych

Chińska encyklopedia

Podobno starożytna chińska encyklopedia dzieliła zwierzęta w sposób następujący:

a) stanowiące własność cesarza
b) zabalsamowane
c) oswojone
d) prosięta
e) syreny
f) bajeczne
g) dzikie psy
h) włączone do tej klasyfikacji
i) zachowujące się jak szalone
j) nieprzeliczone
k) narysowane cieniutkim pędzelkiem z wielbłądziej sierści
l) i im podobne
m) te, które stłukły dzban
n) które z daleka wyglądają jak muchy

Dla nas ten podział jest zabawny i dziwaczny (dziś bylibyśmy skłonni klasyfikować zwierzęta jako ssaki, płazy, gady, ptaki, itd.), ale być może w świecie starożytnych Chin spełniał ważne funkcje poznawcze. Z naszego punktu widzenia ważne jest, że taki podział jest skrajnie nietypowy, zaskakujący. Można go naśladować, klasyfikując znane obiekty według takich nieoczekiwanych kryteriów.

Zadanie polega na stworzeniu klasyfikacji „po chińsku" dla:

1) Nauczycieli
2) Youtuberów
3) Uczniów
4) Polityków
5) Prezenterów telewizyjnych

ZAŁĄCZNIK 19_TD

Uczestnicy siadają w kółku. Prowadzący przedstawia instrukcję

Będziemy definiować różne obiekty – te, których nazwy wylosujecie z kapelusza. Definicje nie mogą się powtarzać – pierwszą definicję przedstawia osoba, która losuje kartkę, następne – kolejne osoby w kręgu.

DZIECKO

RESTAURACJA

PAPIER TOALETOWY

TIK-TOK

SZKOŁA

NADZIEJA

SZTUKA

TELEFON

Scenariusz zajęć dla uczniów szkół podstawowych, pt. „Talanton mądrości”

Autor: dr Tomasz Knopik (Instytut Psychologii UMCS)

Wymiar godzinowy: 8 godz. stacj. (praca w grupach 10-os.) + 4 godz. on-line (praca w grupach 5-os.)

Cele zajęć:

- Zapoznanie uczniów z ideą postawy mądrościowej (podejście filozoficzne i psychologiczne)
- Poznanie trzech typów myślenia: dialogiczne, refleksyjne i dialektyczne
- Kształtowanie wśród uczniów postawy społecznego zaangażowania
- Wyposażenie uczniów z narzędzia wspomagające proces podejmowania decyzji
- Pogłębienie przez uczniów samowiedzy
- Rozwinięcie przez uczniów kompetencji hermeneutycznych niezbędnych do czytania tekstów filozoficznych

Środki dydaktyczne: wydrukowane narzędzia diagnostyczne, prezentacje pptx z ćwiczeniami

Metody pracy: pogadanka, wykład, debata, analiza case studies, narzędzia psychometryczne (diagnoza w modelu test-retest)

Przebieg zajęć:

Krok 1. Kim jest człowiek mądry?

Uczniowie formułują i zapisują na tablicy cechy człowieka mądrego. Następnie we współpracy z prowadzącym wybierają trzon maks. 10 określeń, które są fundamentalne dla postawy promądrościowej.

Krok 2. Cele zajęć

Prowadzący formułuje i omawia cele zajęć. Wskazuje na praktyczne korzyści płynące z treningu mądrości, podkreślając kompetencje w zakresie argumentowania, kultury logicznej, poszerzania autorefleksji i samowiedzy. Omawia również związki mądrości ze szczęściem – dobrostanem.

Krok 3. Co na to nauka?

Prowadzący wyświetla definicję sformułowaną przez R. Sternberga. Zadaniem uczniów jest stworzenie grafiki (modelu wizualnego) prezentującego tę definicję. Następnie uczniowie omawiają swoje propozycje na forum.

Definicja:

Mądrość to postawa godzenia interesów własnych z dążeniami i pragnieniami najbliższego otoczenia. Człowiek zdolny w myśl koncepcji Sternberga posiada nie tylko świadomość swego potencjału, ale przede wszystkim wie, jaki może być jego społeczny użytek (równoważy interesy własne, swojej grupy oraz interesy społeczne dotyczące ogółu – postawa proobywatelska). Jednocześnie autor ten wskazuje na bardzo ważny aspekt mądrości związany z metapoznaniem, tj. świadomość ograniczeń własnej wiedzy (sokratejskie: wiem, że nic nie wiem) oraz ograniczonych możliwości oddziaływania na własne życie (podmiot nie ma pełnej kontroli nad tym, co wydarza się w jego życiu). I mądry człowiek powinien to zaakceptować: wiem, jakie są granice mojej kontroli nad rzeczywistością i w tej przestrzeni intensywnie działam, ale wiem także, że na pewne rzeczy nie mam wpływu i muszę się na to zgodzić (losowe wypadki, niektóre choroby, zachowania i postawy moich najbliższych, czy grupy odniesienia). Zdobycie tej świadomości jest kamieniem milowym w rozwoju osobowości osób zdolnych – pozwala w dojrzały sposób zdefiniować obszary własnej aktywności bez zmagania się z przypadkowo postawionymi wyzwaniami (często stojącymi poza możliwościami podmiotu). Dlatego Sternberg podkreśla takie kompetencje, jak: umiejętność dostrzegania swoich mocnych i słabych stron, wgląd w siebie, samowiedza i samoocena (jako elementy obrazu siebie) i ich rolę w konstruktywnym planowaniu ścieżki samorozwoju.

Zastosowanie ukrytej, jak również jawnej wiedzy dla wspólnego pożytku przez równoważenie interesów osobistych, interpersonalnych i pozaosobowych w krótkim i długim okresie, służące osiągnięciu równowagi między adaptacją do istniejącego środowiska, modyfikacją istniejącego środowiska, oraz wyborem nowego środowiska (Reznitskaya, Sternberg, 2007, s. 133).

Krok 4. Dylematy

Uczniowie opracowują swoją własną strategię rozwiązania opisanych problemów, starając się uwzględnić jak najwięcej punktów widzenia (zgodnie z ideą myślenia dialogicznego).

1. Twoi dwaj najbliżsi koledzy startują w wyborach na przewodniczącego samorządu szkolnego. Możesz oddać tylko jeden głos. Na kogo zagłosujesz? Na jakiej podstawie podejmiesz decyzję?
2. Możesz wybrać tylko jedną osobę w klasie, której przyznasz nagrodę – nowoczesny zestaw komputerowy. Kogo wybierzesz? Jakie kryteria weźmiesz pod uwagę?
3. W szkole powtarzają się kradzieże. Pewnego dnia widzisz w szatni, że to Twoja przyjaciółka podbiera pieniądze z plecaków. Co robisz?
4. Sąsiad zaczął naukę gry na skrzypcach. Ciągle słyszysz odgłosy tego instrumentu. Wiesz od jego mamy, że ma wyjątkowy talent. Coraz trudniej jednak mieszka Ci się we własnym domu. Co robisz?

Krok 5. Innymi słowami

Zadaniem uczniów jest przekształcenie podanego zdania tak, aby było dostosowane (jako komunikat) do możliwości i oczekiwań odbiorcy.

Twoje zachowanie nie jest adekwatne do norm panujących w tej grupie.

Jakby mogło brzmieć to zdanie, gdyby jego odbiorcą był:

- trzyletni chłopiec;
- rodzic;
- szef;
- nauczyciel;
- przyjaciel/kolega;
- sąsiadka o 30 lat starsza od nas.

Krok 6. Dialektyka

Zadaniem uczniów jest przedstawienie toku argumentowania prowadzącego od podanej tezy przez antytezę do syntezy (zgodnie z ideą myślenia dialektycznego Sternberga).

Przykładowe twierdzenia:

Każdy znajdzie dziś pracę.

Szkoła musi być nudna.

Matematyka jest trudna.

Przebieg argumentacji:

Szkoła musi być nudna.

Dla bardzo wielu osób jest nudna, ale nie dla wszystkich.

Szkoła potrafi porywać.

Niektóre zajęcia są ciekawe i mogłyby być realizowane częściej.

Jeśli większość zajęć byłaby zgodna z tym, co interesuje uczniów to nikt nie uważałby szkoły za nudną.

Nudne są niektóre lekcje, ale sama szkoła raczej nie nudzi.

Krok 7. List do Europy

Podczas słoweńskiego festiwalu *Dni poezji i wina* znani europejscy poeci piszą listy do Europy. Zwracają w nich uwagę na to, co według nich jest aktualnie największą trudnością starego kontynentu, nie omijając także jego mocnych stron. Listy te są wyrazem bardzo osobistej postawy wobec rodzimego kontynentu oraz głosem współodpowiedzialności za jego kondycję.

A gdybyś to Ty miał napisać taki list do Europy? Spróbuj!

Mój list do Europy

Europo!

.....
.....
.....
.....

Krok 8. Myśli nieuczesane

Poniżej znajdują się zakończenia wypowiedzi czterech osób. Wybierz dwie z nich i postaraj się uzupełnić je tak (minimum 10 zdań), aby były zgodne z zakończeniami.

- *Teraz wiem, że nie warto się starać. Cokolwiek będę robiła, świat tego nie doceni.*
- *To nic. Będę próbował do skutku. Niepoddawanie się – to odróżnia ludzi sukcesu od tych, którzy o sukcesie tylko marzą.*
- *Spotkania z takimi ludźmi zmieniają nas całkowicie. Szkoda, że to już koniec – tyle spraw można by jeszcze poruszyć.*
- *Rywalizacja jest bez sensu. Szkoda, że tego nie wiedziałem trzy lata temu. Może dzisiaj byłbym szczęśliwszy.*

Uczniowie konfrontują różne pomysły na wypowiedzi wyobrażonych osób. Dostrzegają, że to samo zakończenie ewokuje zupełnie inne skojarzenia, co w odmienny sposób kształtuje ton i treść wypowiedzi. Pozwala to uświadomić sobie wieloznaczność stanów emocjonalnych, a tym samym otwiera na podejmowanie prób zrozumienia innych ludzi (zamiast stosowania utartych schematów i domysłów).

Przykładowe dwie wypowiedzi z takim samym zakończeniem:

- *Chciałam, żeby w szkole coś się zmieniło. Miałam dość tych zakazów, nakazów, regulaminów i kontraktów. Wszyscy mówili nam, że szkoła też jest nasza i dla nas, ale jakoś nikt nie brał nas pod uwagę. Kiedy pojawił się pomysł założenia szkolnego radio, bardzo się napaliłam. Pani od polaka też. Zaczęłyśmy szukać ludzi do współpracy. Na początku zgłosiło się ponad 10 osób. Jak przyszło do pracy to zostałyśmy same. Powiedzieli nam, że szkoda im czasu po lekcjach. I jak oni chcą cokolwiek zmienić? Teraz wiem, że nie warto się starać. Cokolwiek będę robiła, świat tego nie doceni.*
- *Uczyłem się do tego konkursu ponad dwa miesiące. Przeczytałem chyba ze trzydzieści książek, zrezygnowałem z treningów, wstawałem codziennie o piątej. Ryłem jak głupi. Mój nauczyciel mówił, że jestem przygotowany perfekcyjnie. Był przekonany, że wygram. Jak przeczytałem pytania to szczena mi opadła. Poza dwoma zadaniami, wszystkie dotyczyły praktycznych doświadczeń, zero teorii. Po co się tego uczyłem? Oczywiście doświadczeń nie ćwiczyłem. Nawet nie znalazłem się w pierwszej piątce. Teraz wiem, że nie warto się starać. Cokolwiek będę robił, świat tego nie doceni.*

Krok 9. Dziennik zadanych i niezadanych pytań

Analogicznie do poprzedniej propozycji uczniowie prowadzą dziennik, w którym zapisują pytania, jakie zadali w ciągu dnia lub które pojawiły się w ich świadomości, ale nie zostały głośno wypowiedziane.

Po miesiącu próbują uporządkować zapisane pytania, tworząc własne kategorie, np.: pytania dotyczące wiedzy, pytania dotyczące relacji z innymi, pytania, na które nie ma odpowiedzi. Analizują, na ile pytań udało się sformułować odpowiedzi oraz próbują wyjaśnić powody nieudzielania odpowiedzi na pozostałe pytania.

Jest to podstawa zajęć on-line.

Przykładowe kategorie pytań utworzone przez ucznia drugiej klasy liceum wraz z przykładami:

I. Pytania na żaden temat: *Czy Radom mówi radom tak czy nie? Po co nam cztery pory roku?*

II. Pytania tendencyjne: *Dlaczego muszę chodzić do szkoły? Dlaczego oczekujemy wdzięczności za udzieloną innym pomoc?*

III. Pytania polityczne: *Kto wygra w naszym mieście wybory samorządowe? Czy demokracja jest sprawiedliwa? Czy większość faktycznie ma rację?*

IV. Pytania o uczucia: *Czy każdy musi się zakochać? Jak wybaczać?*

V. Pytania zadane rodzicom, choć niewysłuchane przez nich: *Czy oceny faktycznie świadczą o mojej inteligencji? Dlaczego udajecie, że mnie podziwiacie? Kim mam być – skoro już wiecie, powiedzcie?*

Rozmowa dotycząca zapisków w dzienniku powinna odbywać się w odpowiedniej atmosferze, respektującej prawo do intymności i to uczniowie sami decydują, czy chcą swój dziennik (lub wybrane jego fragmenty) upublicznić na forum, czy też wolą zachować to dla siebie lub podzielić się z nauczycielem „w cztery oczy".

Ćwiczenie daje uczniom wgląd we własne przeżycia i wątpliwości. Z dystansu umożliwia zmierzenie się z nimi w nowej perspektywie. Analiza częstotliwości uzyskania odpowiedzi na te pytania dostarcza również istotnych informacji w zakresie własnej dociekliwości poznawczej i umiejętności dziwienia się temu, co z pozoru banalne i oczywiste.

Stąd ta część zajęć odbywa się w trybie on-line.

Krok 10. Lista Spraw Najważniejszych (moduł on-line)

Zadaniem uczniów jest oglądanie/słuchanie serwisów informacyjnych (np. przez tydzień) i notowanie najbardziej palących problemów współczesnego świata, jakie wyłaniają się z mediów. Następnie wspólnie tworzą *Listę Spraw Najważniejszych.* Każda para wybiera jedną pozycję z tej listy i zastanawia się, co sami mogą zrobić, aby choć w niewielkim stopniu zredukować dany problem. Nauczyciel zwraca uwagę na efekt skali:

- A jaki będzie efekt Waszych działań, jeśli zachęcicie do nich całą klasę/szkołę/miasto/kraj?

Celem ćwiczenia jest uświadomienie uczniom, że przyglądanie się problemom współczesnego świata z perspektywy „widza w fotelu" zbyt często zwalnia nas z odpowiedzialności za te problemy. Dominuje przekonanie, że pojedynczy człowiek nic nie jest w stanie zrobić, gdy w rzeczywistości pomoc zawsze zaczyna się od pomysłu i działań jednostki, która jest w stanie swoją postawą przekonać do aktywności innych.

Podczas podsumowania tego ćwiczenia uczniowie konstruowali hasła zachęcające innych do pomagania i niebycia obojętnym na problemy, które dzieją się nieco dalej, niż własne podwórko. Na podstawie tych haseł zorganizowali kampanię prospołeczną w swoim mieście, co pokazało też sprawczy wymiar zajęć (nie tylko teoretyzujemy, ale działamy). Przykładowe hasła wymyślone przez uczniów z I i II klasy liceum:

Świat zależy też od Ciebie! Nie odwracaj się!

Zainspiruj innych pomaganiem!

Nie chodzi o zbawianie świata, ale pomaganie ludziom wokół Ciebie.

Spójrz cierpieniu prosto w oczy i zareaguj. Miliony ludzi czekają na Ciebie.

Krok 11. Przysłowia mądrością narodów

Zadaniem uczniów jest znalezienie przykładowych przysłów pochodzących z innych niż Polska państw (przynajmniej pięciu). Następnie uczniowie próbują wyjaśnić znaczenie tych przysłów. Zastanawiają się, czy mogłyby stanowić również zasoby polskiej mądrości narodów. Starają się nakreślić kontekst kulturowy przysłów.

Przykładowe przysłowia:

Upadaj siedem razy, podnoś się osiem (przysłowie japońskie).

Niebo nigdy nie zamyka wszystkich drzwi (przysłowie chińskie).

Ze słów mostu nie zbudujesz – do tego potrzebujesz drewna (przysłowie fińskie).

Dla głuchych dwa razy nie biją dzwony (przysłowie gruzińskie).

Każdy wie najlepiej, gdzie go but uciska (przysłowie niemieckie).

Uczniowie mogą również uruchomić myślenie twórcze i wymyślić krótką historię z pointą w postaci wybranego powiedzenia. Przykładowo:

Wiktor ćwiczył przed lustrem kolejny układ taneczny. Był z siebie bardzo zadowolony – w ciągu ostatniego roku zrobił niesamowity postęp. Jedyny problem to strach przed występami publicznymi. Wiktor wie, że taniec tylko dla siebie bez publiczności nie ma sensu. W jego mieście za tydzień odbędzie się przegląd tanecznych talentów. Chciałby wziąć w nim udział, ale się boi. Wie jednak, że dla głuchych dwa razy nie biją dzwony.

Krok 12. Alter ego

Ćwiczenie to wymaga wcielenia się przez ucznia w postać z fotografii przedstawiającej czasy minione. Jego zadaniem jest opisanie swojej domniemanej sytuacji życiowej, problemów, uczuć i doświadczeń, jakie mogą mu towarzyszyć. Pytania pomocnicze:

- Jak masz na imię? Jaka jest historia Twojego imienia?
- Co robisz na co dzień? Czym się interesujesz?
- Kim są Twoi rodzice, przyjaciele/koledzy?
- Jak się czujesz w momencie wykonywania tego zdjęcia? Dlaczego?
- Jakie są twoje plany, marzenia, cele do realizacji?
- Co myślisz o osobach, które towarzyszą Ci na zdjęciu? Kim są?

Zdjęcie dla uczniów:

Link: Child peeking Images | Free Vectors, Stock Photos & PSD | Page 10 (freepik.com)

Krok 13. Zasady Sternberga

Prowadzący wspólnie z uczniami omawia zasady sformułowane przez R. Sternberga służące optymalnemu wdrażaniu idei mądrości do edukacji. Uczniowie wchodzą w rolę potencjalnych nauczycieli i proponują konkretne strategie implementacji min 4 wybranych zasad do praktyki nauczania.

Tekst pomocniczy:

Sternberg (2001) formułuje zestaw podstawowych zasad, jakie powinny zostać uwzględnione przez nauczycieli zainteresowanych rozwijaniem mądrości wśród uczniów. Wśród nich najważniejsze to:

- Przeanalizuj z uczniami tezę, że konwencjonalne umiejętności i osiągnięcia nie wystarczą do satysfakcjonującego życia. Wiele osób wpada w pułapkę swojego życia i pomimo odnoszenia sukcesów, czuje, że ich życie nie daje im satysfakcji (eudajmonistyczna koncepcja szczęścia).
- Zademonstruj, w jaki sposób mądrość jest kluczowa dla satysfakcjonującego życia (np. analiza biograficzna sławnych ludzi).
- Sam wykaż się mądrym działaniem. To, co robisz, jest ważniejsze niż to, co mówisz. Mądrość jest zależna od działania i należy wykazać mądre działania.

- Niech uczniowie zapoznają się z metodyką mądrych osądów i podejmowania decyzji (analiza decyzyjna), aby zrozumieli, że takie środki osądzania i podejmowania decyzji istnieją.
- Pomóż uczniom nauczyć się rozpoznawać własne zainteresowania, stany emocjonalne i potrzeby innych.
- Pomóż uczniom nauczyć się równoważyć własne zainteresowania, innych ludzi i instytucji.
- Zachęcaj uczniów do formowania, krytyki i integracji własnych wartości w ich myśleniu.
- Zachęć uczniów, aby myśleli dialektycznie, zdając sobie sprawę, że zarówno pytania, jak i odpowiedzi na nie ewoluują w czasie, i że odpowiedź na ważne życiowe pytanie może się różnić w różnych momentach życia (np. czy iść na studia).
- Pokaż uczniom znaczenie myślenia dialogicznego, dzięki czemu ocenią zainteresowania i pomysły z wielu punktów widzenia.
- Naucz uczniów, jak wyszukiwać, a następnie próbować dotrzeć do dobra wspólnego – dobra, w którym wygrywają wszyscy, nie tylko ci, z którymi się identyfikuje.
- Zachęcaj do mądrości i nagradzaj mądrość.
- Naucz uczniów monitorowania wydarzeń w ich życiu i własne procesy myślowe o tych wydarzeniach.
- Pomóż uczniom zrozumieć, jak ważne jest zatroszczenie się o równoważenie interesu własnego i interesów grupy (lub grup). Równoważenie, a więc interes żadnej strony nie powinien zdominować podejmowanych aktywności (egoizm/egocentryzm kontra allocentryzm).

Krok 14. Podsumowanie

Uczniowie zastanawiają się, jakie są walory nauczania promądrościowego. W ramach rundki wypowiedzi podsumowującej zajęcia tworzą wypowiedź według schematu:

- *Dzięki edukacji ku mądrości uczniowie…*

Scenariusz zajęć dla uczniów szkół ponadpodstawowych pt. „Talanton mądrości”

Autor: dr Tomasz Knopik (Instytut Psychologii UMCS)

Wymiar godzinowy: 8 godz. stacj. (praca w grupach 10-os.) + 4 godz. on-line (praca w grupach 5-os.)

Cele zajęć:

- Zapoznanie uczniów z ideą postawy mądrościowej (podejście filozoficzne i psychologiczne)
- Poznanie trzech typów myślenia: dialogiczne, refleksyjne i dialektyczne
- Kształtowanie wśród uczniów postawy społecznego zaangażowania
- Wyposażenie uczniów z narzędzia wspomagające proces podejmowania decyzji
- Pogłębienie przez uczniów samowiedzy
- Rozwinięcie przez uczniów kompetencji hermeneutycznych niezbędnych do czytania tekstów filozoficznych

Środki dydaktyczne: wydrukowane narzędzia diagnostyczne, prezentacje pptx z ćwiczeniami

Metody pracy: pogadanka, wykład, debata, analiza case studies, narzędzia psychometryczne (diagnoza w modelu test-retest)

Przebieg zajęć:

Krok 1. Cele zajęć

Prowadzący formułuje i omawia cele zajęć. Wskazuje na praktyczne korzyści płynące z treningu mądrości, podkreślając kompetencje w zakresie argumentowania, kultury logicznej, poszerzania autorefleksji i samowiedzy. Omawia również związki mądrości ze szczęściem – dobrostanem.

Krok 2. Co na to nauka?

Prowadzący wyświetla definicję sformułowaną przez R. Sternberga. Zadaniem uczniów jest stworzenie grafiki (modelu wizualnego) prezentującego tę definicję. Następnie uczniowie omawiają swoje propozycje na forum.

Definicja:

Zastosowanie ukrytej, jak również jawnej wiedzy dla wspólnego pożytku przez równoważenie interesów osobistych, interpersonalnych i pozaosobowych w krótkim i długim okresie, służące osiągnięciu równowagi między adaptacją do istniejącego środowiska, modyfikacją istniejącego środowiska, oraz wyborem nowego środowiska (Reznitskaya, Sternberg, 2007, s. 133).

Krok 3. Dylematy

Uczniowie opracowują swoją własną strategię rozwiązania opisanych problemów, starając się uwzględnić jak najwięcej punktów widzenia (zgodnie z ideą myślenia dialogicznego).

> W ramach budżetu obywatelskiego rozważane są dwie cenne inicjatywy: budowa ścieżki rowerowej oraz instalacja sygnalizacji świetlnej przy niebezpiecznym przejściu dla pieszych. W jaki sposób trafnie oddać głos? (tylko jeden)
>
> Sąsiad zaczął naukę gry na skrzypcach. Ciągle słyszysz odgłosy tego instrumentu. Wiesz od jego mamy, że ma wyjątkowy talent. Coraz trudniej jednak mieszka ci się we własnym domu. Co robisz?

Krok 4. Innymi słowami

Zadaniem uczniów jest przekształcenie podanego zdania tak, aby było dostosowane (jako komunikat) do możliwości i oczekiwań odbiorcy.

Twoja uwaga na temat efektów mojej pracy jest nie na miejscu i sprawiła mi ogromną przykrość.

Jakby mogło brzmieć to zdanie, gdyby jego odbiorcą był:

- trzyletni chłopiec;
- rodzic;
- szef;
- nauczyciel;
- przyjaciel/kolega;
- sąsiadka o 30 lat starsza od nas.

Krok 5. Dialektyka

Zadaniem uczniów jest przedstawienie toku argumentowania prowadzącego od podanej tezy przez antytezę do syntezy (zgodnie z ideą myślenia dialektycznego Sternberga).

Przykładowe twierdzenia:

Każdy znajdzie dziś pracę.

Szkoła musi być nudna.

Matematyka jest trudna.

Przebieg argumentacji:

Szkoła musi być nudna.

Dla bardzo wielu osób jest nudna, ale nie dla wszystkich.

Szkoła potrafi porywać.

Niektóre zajęcia są ciekawe i mogłyby być realizowane częściej.

Jeśli większość zajęć byłaby zgodna z tym, co interesuje uczniów to nikt nie uważałby szkoły za nudną.

Nudne są niektóre lekcje, ale sama szkoła raczej nie nudzi.

Antytezy – ćwiczenie

Wstaw brakujące zdania (min 3) tak, aby sensownie przejść od tezy do antytezy. Skorzystaj z różnych źródeł wiedzy.

Pomaganie innym nie ma sensu, bo i tak nie zbawimy świata.

……

……

……

Warto pomagać innym ludziom, bo dzięki temu jesteśmy w stanie zbawić świat

Krok 6. List do Europy

Podczas słoweńskiego festiwalu *Dni poezji i wina* znani europejscy poeci piszą listy do Europy. Zwracają w nich uwagę na to, co według nich jest aktualnie największą trudnością starego kontynentu, nie omijając także jego mocnych stron. Listy te są wyrazem bardzo osobistej postawy wobec rodzimego kontynentu oraz głosem współodpowiedzialności za jego kondycję.

A gdybyś to Ty miał napisać taki list do Europy? Spróbuj!

Mój list do Europy

Europo!

……

……

……

Dygresja po zakończeniu ćwiczenia:

Uczniowie I klasy liceum spróbowali podczas zajęć dodatkowych w ramach *programu Edukacja ku mądrości* napisać taki list. Ocenili zadanie jako bardzo trudne. Pisanie listów poprzedzili dyskusją na temat współczesnych problemów Europy. Zarysowały się różnorodne stanowiska, poruszone zostały kontrowersyjne kwestie (polityka emigracyjna, Brexit, dążenie do autonomii państw, opozycja: Unia Europejska – reszta Europy, itp.) dające świadectwo dość silnie już zarysowanych poglądów politycznych uczniów. Prace nad listami trwały dwa kolejne spotkania. Nie wszyscy zdecydowali się upublicznić swój list. Poniżej fragment listu, który wywołał wśród uczestników zajęć największy ferment.

Europo!

Sam nie wiem, czy jesteś dla mnie jak matka, przyjaciółka, czy wróg. Kiedyś było łatwiej. Dziecięcy umysł zachwycał się opisami znalezionymi w podręczniku: wspólnota, integracja, solidarność. Tak, to te hasła kojarzyły mi się z moją Europą (…)

Czym zachwycam się dziś? Choć jesteśmy od siebie daleko, ciągle jest szansa na zbliżenie. Trzeba tylko porzucić zaszłości, kompleksy i inne omamy wielkości (…) To chyba wymaga pokory. Trochę jak wtedy, kiedy podnoszę papierek na szkolnym boisku, podobno niezauważony przez rzesze wcześniej tamtędy przechodzących. Odrobinę zabrać sobie, żeby ogółowi było lepiej. Nie tracisz na tym, choć początkowo tak myślisz… Powoli zaczynasz dostrzegać zyski: jest czyściej, ładniej, cieszy oko. Twoje poświęcenie procentuje. Trzeba tylko zwolnić w pogoni za własnym ogonem. Inni się też liczą!

Bo Ty Europo – nie jesteś kontynentem ani matką, ani przyjaciółką, ani wrogiem. Jesteś spotkaniem… gdzie dwóch nieznajomych chce się poznać, bez uprzedzeń i obaw; gdzie ludzie pomagają sobie, bo czują, że to uskrzydla; gdzie słowa nie są rzucane na wiatr, tylko zawsze coś znaczą; gdzie nie podnosisz ręki na bliźniego swego, tylko go kochasz. (…)

Europo! Ty nie jesteś, Ty się wydarzasz. Dziś wiem, że to ja mogę być Twoim ojcem.

Krok 7. Myśli nieuczesane

Poniżej znajdują się zakończenia wypowiedzi czterech osób. Wybierz dwie z nich i postaraj się uzupełnić je tak (minimum 10 zdań), aby były zgodne z zakończeniami.

- *Teraz wiem, że nie warto się starać. Cokolwiek będę robiła, świat tego nie doceni.*
- *To nic. Będę próbował do skutku. Niepoddawanie się – to odróżnia ludzi sukcesu od tych, którzy o sukcesie tylko marzą.*
- *Spotkania z takimi ludźmi zmieniają nas całkowicie. Szkoda, że to już koniec – tyle spraw można by jeszcze poruszyć.*
- *Rywalizacja jest bez sensu. Szkoda, że tego nie wiedziałem trzy lata temu. Może dzisiaj byłbym szczęśliwszy.*

Uczniowie konfrontują różne pomysły na wypowiedzi wyobrażonych osób. Dostrzegają, że to samo zakończenie ewokuje zupełnie inne skojarzenia, co w odmienny sposób kształtuje ton i treść wypowiedzi. Pozwala to uświadomić sobie wieloznaczność stanów emocjonalnych, a tym samym otwiera na podejmowanie prób zrozumienia innych ludzi (zamiast stosowania utartych schematów i domysłów).

Przykładowe dwie wypowiedzi z takim samym zakończeniem:

- Chciałam, żeby w szkole coś się zmieniło. Miałam dość tych zakazów, nakazów, regulaminów i kontraktów. Wszyscy mówili nam, że szkoła też jest nasza i dla nas, ale jakoś nikt nie brał nas pod uwagę. Kiedy pojawił się pomysł założenia szkolnego radio, bardzo się napaliłam. Pani od polaka też. Zaczęłyśmy szukać ludzi do współpracy. Na początku zgłosiło się ponad 10 osób. Jak przyszło do pracy to zostałyśmy same. Powiedzieli nam, że szkoda im czasu po lekcjach. I jak oni chcą cokolwiek zmienić? Teraz wiem, że nie warto się starać. Cokolwiek będę robiła, świat tego nie doceni.

- Uczyłem się do tego konkursu ponad dwa miesiące. Przeczytałem chyba ze trzydzieści książek, zrezygnowałem z treningów, wstawałem codziennie o piątej. Ryłem jak głupi. Mój nauczyciel mówił, że jestem przygotowany perfekcyjnie. Był przekonany, że wygram. Jak przeczytałem pytania to szczena mi opadła. Poza dwoma zadaniami, wszystkie dotyczyły praktycznych doświadczeń, zero teorii. Po co się tego uczyłem? Oczywiście doświadczeń nie ćwiczyłem. Nawet nie znalazłem się w pierwszej piątce. Teraz wiem, że nie warto się starać. Cokolwiek będę robił, świat tego nie doceni.

Krok 8. Dziennik zadanych i niezadanych pytań (moduł on-line)

Analogicznie do poprzedniej propozycji uczniowie prowadzą dziennik, w którym zapisują pytania, jakie zadali w ciągu dnia lub które pojawiły się w ich świadomości, ale nie zostały głośno wypowiedziane.

Po miesiącu próbują uporządkować zapisane pytania, tworząc własne kategorie, np.: pytania dotyczące wiedzy, pytania dotyczące relacji z innymi, pytania, na które nie ma odpowiedzi. Analizują, na ile pytań udało się sformułować odpowiedzi oraz próbują wyjaśnić powody nieudzielania odpowiedzi na pozostałe pytania.

Jest to podstawa zajęć on-line.

Przykładowe kategorie pytań utworzone przez ucznia drugiej klasy liceum wraz z przykładami:

I. Pytania na żaden temat: *Czy Radom mówi radom tak czy nie? Po co nam cztery pory roku?*

II. Pytania tendencyjne: *Dlaczego muszę chodzić do szkoły? Dlaczego oczekujemy wdzięczności za udzieloną innym pomoc?*

III. Pytania polityczne: *Kto wygra w naszym mieście wybory samorządowe? Czy demokracja jest sprawiedliwa? Czy większość faktycznie ma rację?*

IV. Pytania o uczucia: *Czy każdy musi się zakochać? Jak wybaczać?*

V. Pytania zadane rodzicom, choć niewysłuchane przez nich: *Czy oceny faktycznie świadczą o mojej inteligencji? Dlaczego udajecie, że mnie podziwiacie? Kim mam być – skoro już wiecie, powiedzcie?*

Rozmowa dotycząca zapisków w dzienniku powinna odbywać się w odpowiedniej atmosferze, respektującej prawo do intymności i to uczniowie sami decydują, czy chcą swój dziennik (lub wybrane jego fragmenty) upublicznić na forum, czy też wolą zachować to dla siebie lub podzielić się z nauczycielem „w cztery oczy".

Ćwiczenie daje uczniom wgląd we własne przeżycia i wątpliwości. Z dystansu umożliwia zmierzenie się z nimi w nowej perspektywie. Analiza częstotliwości uzyskania odpowiedzi na te pytania dostarcza również istotnych informacji w zakresie własnej dociekliwości poznawczej i umiejętności dziwienia się temu, co z pozoru banalne i oczywiste.

Stąd ta część zajęć odbywa się w trybie on-line.

Krok 9. Przysłowia mądrością narodów

Zadaniem uczniów jest znalezienie przykładowych przysłów pochodzących z innych niż Polska państw (przynajmniej pięciu). Następnie uczniowie próbują wyjaśnić znaczenie tych przysłów. Zastanawiają się, czy mogłyby stanowić również zasoby polskiej mądrości narodów. Starają się nakreślić kontekst kulturowy przysłów.

Przykładowe przysłowia:

Upadaj siedem razy, podnoś się osiem (przysłowie japońskie).

Niebo nigdy nie zamyka wszystkich drzwi (przysłowie chińskie).

Ze słów mostu nie zbudujesz – do tego potrzebujesz drewna (przysłowie fińskie).

Dla głuchych dwa razy nie biją dzwony (przysłowie gruzińskie).

Każdy wie najlepiej, gdzie go but uciska (przysłowie niemieckie).

Uczniowie mogą również uruchomić myślenie twórcze i wymyślić krótką historię z pointą w postaci wybranego powiedzenia. Przykładowo:

Wiktor ćwiczył przed lustrem kolejny układ taneczny. Był z siebie bardzo zadowolony – w ciągu ostatniego roku zrobił niesamowity postęp. Jedyny problem to strach przed występami publicznymi. Wiktor wie, że taniec tylko dla siebie bez publiczności nie ma sensu. W jego mieście za tydzień odbędzie się przegląd tanecznych talentów. Chciałby wziąć w nim udział, ale się boi. Wie jednak, że dla głuchych dwa razy nie biją dzwony.

Krok 10. Alter ego

Ćwiczenie to wymaga wcielenia się przez ucznia w postać z fotografii przedstawiającej czasy minione. Jego zadaniem jest opisanie swojej domniemanej sytuacji życiowej, problemów, uczuć i doświadczeń, jakie mogą mu towarzyszyć.

Pytania pomocnicze:

- Jak masz na imię? Jaka jest historia Twojego imienia?
- Co robisz na co dzień? Czym się interesujesz?
- Kim są Twoi rodzice, przyjaciele/koledzy?
- Jak się czujesz w momencie wykonywania tego zdjęcia? Dlaczego?
- Jakie są twoje plany, marzenia, cele do realizacji?
- Co myślisz o osobach, które towarzyszą Ci na zdjęciu? Kim są?

Poniżej zaprezentowano zdjęcie ukazujące bohaterów strajku dzieci we Wrześni w latach 1901-1902. Zadaniem uczniów było wcielenie się w wybraną postać i przygotowanie krótkiej narracji pierwszoosobowej stanowiącej swoistą autoprezentację bohatera.

Źródło zdjęcia: https://pl.wikipedia.org/wiki/Strajk_dzieci_wrzesi%C5%84skich#/media/File:Wrzesnia.jpg

Przykładowa wypowiedź 13-letniej uczennicy:

Jestem tą dziewczyną w pierwszym rzędzie, drugą od lewej strony. Mam na imię Helena, po mojej babci, która była nauczycielką i krzewiła polską mowę i kulturę w zaborze pruskim. Kobiety w naszej rodzinie od zawsze były dumne i waleczne. Domagały się szacunku dla swoich praw, zarówno jako kobiet, jak i Polek. Nie można spędzić całego życia w więzieniu! Chcę wolności dla siebie, swojej rodziny, całego narodu. Nasz strajk to obrona tego, co w nas zostało i z czego nigdy nie zostaniemy ograbieni. Miłości do Polski. Marzę o tym, że kiedyś

moja córka nie będzie już musiała pytać, gdzie była Polska i dlaczego przestała istnieć. To będzie piękny, wolny kraj! Nie mogę czekać z założonymi rękami. Przecież nikt tego za nas nie zrobi!

Krok 11. Zasady Sternberga

Prowadzący wspólnie z uczniami omawia zasady sformułowane przez R. Sternberga służące optymalnemu wdrażaniu idei mądrości do edukacji. Uczniowie wchodzą w rolę potencjalnych nauczycieli i proponują konkretne strategie implementacji min 4 wybranych zasad do praktyki nauczania.

Tekst pomocniczy:

Sternberg (2001) formułuje zestaw podstawowych zasad, jakie powinny zostać uwzględnione przez nauczycieli zainteresowanych rozwijaniem mądrości wśród uczniów. Wśród nich najważniejsze to:

- Przeanalizuj z uczniami tezę, że konwencjonalne umiejętności i osiągnięcia nie wystarczą do satysfakcjonującego życia. Wiele osób wpada w pułapkę swojego życia i pomimo odnoszenia sukcesów, czuje, że ich życie nie daje im satysfakcji (eudajmonistyczna koncepcja szczęścia).
- Zademonstruj, w jaki sposób mądrość jest kluczowa dla satysfakcjonującego życia (np. analiza biograficzna sławnych ludzi).
- Sam wykaż się mądrym działaniem. To, co robisz, jest ważniejsze niż to, co mówisz. Mądrość jest zależna od działania i należy wykazać mądre działania.
- Niech uczniowie zapoznają się z metodyką mądrych osądów i podejmowania decyzji (analiza decyzyjna), aby zrozumieli, że takie środki osądzania i podejmowania decyzji istnieją.
- Pomóż uczniom nauczyć się rozpoznawać własne zainteresowania, stany emocjonalne i potrzeby innych.
- Pomóż uczniom nauczyć się równoważyć własne zainteresowania, innych ludzi i instytucji.
- Zachęcaj uczniów do formowania, krytyki i integracji własnych wartości w ich myśleniu.
- Zachęć uczniów, aby myśleli dialektycznie, zdając sobie sprawę, że zarówno pytania, jak i odpowiedzi na nie ewoluują w czasie, i że odpowiedź na ważne życiowe pytanie może się różnić w różnych momentach życia (np. czy iść na studia).
- Pokaż uczniom znaczenie myślenia dialogicznego, dzięki czemu ocenią zainteresowania i pomysły z wielu punktów widzenia.
- Naucz uczniów, jak wyszukiwać, a następnie próbować dotrzeć do dobra wspólnego – dobra, w którym wygrywają wszyscy, nie tylko ci, z którymi się identyfikuje.
- Zachęcaj do mądrości i nagradzaj mądrość.

- Naucz uczniów monitorowania wydarzeń w ich życiu i własne procesy myślowe o tych wydarzeniach.
- Pomóż uczniom zrozumieć, jak ważne jest zatroszczenie się o równoważenie interesu własnego i interesów grupy (lub grup). Równoważenie, a więc interes żadnej strony nie powinien zdominować podejmowanych aktywności (egoizm/egocentryzm kontra allocentryzm).

Krok 12. Podsumowanie

Uczniowie zastanawiają się, jakie są walory nauczania promądrościowego. W ramach rundki wypowiedzi podsumowującej zajęcia tworzą wypowiedź według schematu:

- *Dzięki edukacji ku mądrości obywatele mogą być...*

Scenariusz zajęć dla uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych pn. „Doradztwo edukacyjno-zawodowe”

Autor: dr Tomasz Knopik (Instytut Psychologii UMCS)

Wymiar godzinowy: 8 godz. stacj. (praca w grupach 10-os.) + 4 godz. on-line (praca w grupach 5-os.)

Cele zajęć:

- rozwinięcie samowiedzy uczniów;
- identyfikacja posiadanych zasobów;
- kształtowanie gotowości do podejmowania przemyślanych wyborów edukacyjno-zawodowych (z wykorzystaniem elementów analizy decyzyjnej);
- rozwinięcie kompetencji kooperatywnego uczenia się.

Środki dydaktyczne: wydrukowane narzędzia diagnostyczne, prezentacje pptx z ćwiczeniami

Metody pracy: pogadanka, wykład, debata, analiza case studies, narzędzia psychometryczne (diagnoza w modelu test-retest)

Przebieg zajęć:

Krok 1. Zapoznanie uczestników z celami zajęć

Krok 2. Rozgrzewka kooperacyjna

Dyktando graficzne

Zadaniem uczniów jest wykonanie rysunku zgodnie z podanym opisem. Ćwiczenie kształtuje koncentrację uwagi, wyobraźnię oraz umiejętność planowania (tak, aby wizualizacja była zgodna z zależnościami między elementami zawartymi w opisie).

UWAGA! Dyktującym może być nauczyciel lub chętny uczeń.

Przykładowe opisy:

a) Rysunek prezentuje łącznie 20 figur w czterech różnych kształtach w pięciu różnych kolorach po tyle samo w każdym kolorze. Najwięcej jest kwadratów, a najmniej prostokątów.

b) Rysunek prezentuje łącznie 28 figur w dwóch różnych kształtach i w dwóch różnych kolorach. Wiadomo, że czerwonych trójkątów jest o dwa więcej niż figur w pozostałym kolorze.

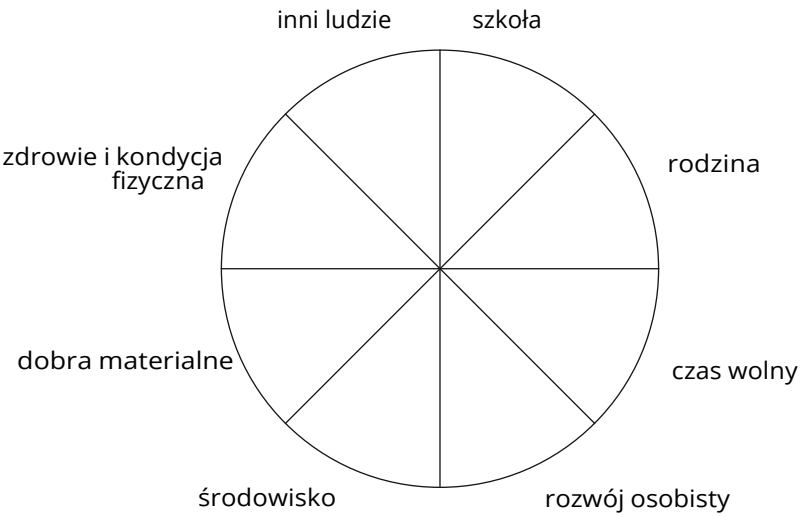
Kontynuacja dyktanda: Czy tylko jeden obrazek odpowiada każdemu opisowi? Może masz pomysły na inne rysunki zgodne z podanymi opisami?

Inny tekst dyktanda (wskazany dla uczniów szkół ponadpodstawowych):

Połóżcie kartkę tak, aby dłuższy jej bok był równoległy do krawędzi ławki. Podzielcie kartkę na 4 równe części. W prawej dolnej ćwiartce narysujcie 5 trójkątów różnej wielkości. Każdy powinien być w innym kolorze (zielonym, niebieskim, brązowym, czerwonym, żółtym), przy czym czerwony trójkąt nie może być większy ani od zielonego, ani od żółtego. W lewej górnej ćwiartce narysujcie 8 równych kół i zamalujcie je dwoma kolorami: czerwonym i zielonym. Pamiętajcie, że kół czerwonych musi być o 4 więcej niż zielonych. W lewej dolnej ćwiartce narysujcie 4 kwadraty obok siebie tak, aby każdy kolejny był większy od poprzedniego. Użyjcie do tego tylko jednej kredki: czerwonej. W pozostałej pustej ćwiartce napiszcie wynik odjęcia od 50 wszystkich narysowanych przez Was na kartce figur w kolorze czerwonym.

Krok 2. Koło życia (Knopik i in. 2015, s. 118)

Każdy obszar to osobny kawałek tortu. Zaznacz kolorem odpowiednią część każdego kawałka w zależności od stopnia czerpanej satysfakcji.



Wyobraź sobie, że powyższe koło reprezentuje koła pojazdu, którym się poruszasz w swoim życiu. Jaki masz komfort jazdy? Jakie są Twoje refleksje na temat tego ćwiczenia?

W jaki obszar inwestujesz najwięcej swojego czasu, najwięcej energii? Czy jest to obszar, który daje Ci najwięcej satysfakcji? Jeśli nie, to z czego to wynika?

Krok 3. Trzy życia (Knopik i in. 2015, s. 127–130)

Wyobraź sobie, że jesteś uczestnikiem gry komputerowej. Masz do dyspozycji trzy życia. Każde z tych żyć jest inne, w każdym z nich jesteś kimś innym (wcielasz się w trzy postaci). Ostatnie, trzecie życie jest Twoim rzeczywistym życiem. Jeżeli nie jesteś entuzjastą gier komputerowych, wciel się w postać (postaci), którą (które) podziwiasz. Może to być bohater ulubionej książki, opowieści lub zmyślony.

A teraz przez chwilę wyobraź sobie, że przyjmujesz wybraną postać, a kiedy już będziesz gotowy (gotowa) – przejdź do pytań i odpowiedz na nie.

Postać nr 1 (te same pytania dla postaci nr 2 i nr 3).

1. Kim chcesz być w tym „życiu", które wiąże się z wybraną przez Ciebie postacią?
2. Jakie wartości wiążą się z tą postacią?
3. Co zyskujesz, wybierając tę postać?
4. Co jest związane z tą postacią, czego nie masz obecnie?

Podsumowanie: Czy człowiek ma kilka żyć do wyboru? Na czym polega ten wybór? Uzasadnij swoje zdanie.

Krok 4. Cytat tygodnia

Ćwiczenie wymaga dobrej komunikacji między uczniami w grupie (np. poprzez media społecznościowe, sms). Na początku każdego tygodnia jeden z uczniów (można przyjąć kolejność według listy w dzienniku) proponuje myśl (cytat) tygodnia, który ma stać się mottem działań całej grupy. Uczniowie spotykają się podczas zajęć projektowych i omawiają, jakie ich zachowania świadczą o stosowaniu się do cytatu tygodnia. Można również to sprawozdanie wykonać w przestrzeni wirtualnej (uczniowie budują w chmurze tygodniową mapę działań – każdy dodaje swój osobisty element).

Przykładowe cytaty/myśli zaproponowane przez uczniów:

Za dużo mówimy o zmianie świata, a za mało go zmieniamy. (J. Ziarenko)

Szczerość to najpiękniejsza forma głupoty. (Sokar)

Branie czegoś na serio przez długi czas utrudnia życie. (A. Gide)

Prawdziwe szczęście jest rzeczą wysiłku, odwagi i pracy. (H. de Balzac)

Nie wrzucaj wszystkiego do jednego worka - nie udźwigniesz. (S. J. Lec)

Krok 5. Po co? Niezbędny krok każdego ucznia

Celem ćwiczenia jest refleksja nad sensem realizowanych treści programowych i możliwościami ich powiązania z pragmatyką życiową. Poniżej zaprezentowano tabelę z wybranymi zapisami z podstawy programowej z matematyki dla klas IV-VIII szkoły podstawowej. W środkowej kolumnie należy uzupełnić zasoby transferowalne, które będą rozwijane podczas realizacji danego zagadnienia (np. współpraca zespołowa, komunikatywność, poczucie sprawczości, motywacja wewnętrzna, zarządzanie czasem), zaś w ostatniej – konkretne sposoby korzystania z danych informacji i/lub umiejętności w życiu (aktualnym i przyszłym), w tym życiu zawodowym.

Zapis z podstawy	***Zasoby transferowalne rozwijane podczas zajęć***	***Potencjalne związki z pragmatyką życiową (użyteczność)***
Uczeń rozpoznaje siatki graniastosłupów prostych i ostrosłupów		
Uczeń stosuje jednostki pola: mm2, cm2, dm2, m2, km2, ar, hektar		
Uczeń zna i stosuje twierdzenie o równości kątów wierzchołkowych (z wykorzystaniem zależności między kątami przyległymi)		
Uczeń przedstawia na płaszczyźnie dwie proste w różnych położeniach względem siebie, w szczególności proste prostopadłe i proste równoległe		
Uczeń korzysta z własności prostych równoległych, w szczególności stosuje równość kątów odpowiadających i naprzemianległych		
Uczeń zna i stosuje cechy przystawania trójkątów		
Uczeń zna i stosuje własności trójkątów równoramiennych (równość kątów przy podstawie)		

Tabela dla uczniów szkół ponadpodstawowych:

Zapis z podstawy	***Zasoby transferowalne rozwijane podczas zajęć***	***Potencjalne związki z pragmatyką życiową (użyteczność)***
Stosuje związek logarytmowania z potęgowaniem, posługuje się wzorami na logarytm iloczynu, logarytm ilorazu i logarytm potęgi		
Interpretuje równania i nierówności sprzeczne oraz tożsamościowe;		
Rozwiązuje układy równań liniowych z dwiema niewiadomymi, podaje interpretację geometryczną układów oznaczonych, nieoznaczonych i sprzecznych		
Sprawdza, czy dany ciąg jest arytmetyczny lub geometryczny		

Krok 6. Nowe zawody

Ostatnio na rynku zawodów pojawiły się zupełnie nowe profesje o tajemniczo brzmiących nazwach. W pierwszej części ćwiczenia postaraj się, korzystając z własnych skojarzeń, a także z dostępnej ci wiedzy, opisać, czym mogą zajmować się osoby wykonujące te zawody. Następnie sprawdź w zasobach internetowych, czy Twoje skojarzenia były trafne i uzupełnij tabelkę poprawnymi informacjami.

Korzystając ze skojarzeń i dostępnych ci informacji napisz, czym mogą zajmować się osoby wykonujące wymienione zawody.

Nazwa zawodu	***Wykonywane czynności***
groomer	
broker informacji	
analityk big data	
coolhunter	
pielęgniarz alpinista	
shopper	
fundraiser	

Krok 7. Menu dla talentu (tylko dla uczniów szkół podstawowych)

Wyobraź sobie, że Twój talent to organizm żywy, który ma określone potrzeby. Narysuj na środku kartki, jak mógłby wyglądać Twój talent i napisz, czego potrzebuje do przetrwania, a czego do rozwoju (w końcu nie chodzi tylko o to, aby przetrwać). Zastanów się, w jaki sposób zaspokajasz te potrzeby, uzupełniając poniższą tabelkę.

Uczniowie mogą również zwizualizować swój talent, a następnie za pomocą poprowadzonych linii dopisać jego potrzeby. Sam sposób przedstawienia własnego talentu dostarcza cennych informacji diagnostycznych. Domagała-Zyśk i in. (2017) w poradniku *Jak rozwijać wśród uczniów pozytywny obraz siebie? proponują przy okazji podobnego ćwiczenia dodatkowo analizę wsparcia, jakie otrzymuje uczeń zdolny poprzez pytanie: Kto pomaga ci zaspokoić potrzeby Twojego talentu? W jaki sposób?*

Potrzeby mojego talentu	Sposoby ich zaspokajania

Krok 8. Biografia pełna sukcesów

Uczniowie odtwarzają swoją własną biografię poprzez przywołanie dwóch najważniejszych sukcesów osiągniętych na poszczególnych etapach rozwojowych (tabela poniżej). Nauczyciel wspiera uczniów w identyfikowaniu sukcesów (gdyby wystąpiła trudność) poprzez pytania pomocnicze:

- Czy udało Ci się nauczyć czegoś, czego wcześniej nie potrafiłeś?
- Być może zrobiłeś coś, co bardzo pomogło innym ludziom?
- A może bałeś się czegoś i w końcu udało Ci się ten strach opanować?

Okres życia	*Moje dwa sukcesy*
Do 2 roku życia	
Od 3 do 6 roku życia	
Od 7 do 10 roku życia	
Od 11 do 15 roku życia	
Powyżej 15 roku życia	

Krok 9. Dobre rady

Zapoznaj się z poniższymi wypowiedziami pięciu osób i zastanów się, co jest źródłem ich trudności. Na czym według Ciebie polegają ich problemy i jak można by sobie z nimi poradzić? Sformułuj porady dla każdej z osób.

Gosia (13 lat): Znów się nie udało. Tak bardzo mi zależało, aby przynajmniej w tym konkursie recytatorskim zdobyć pierwsze miejsce. Zawsze jestem trzecia, czasem druga, ale nigdy najlepsza. Sama już nie wiem, do czego się nadaję. Kiedyś myślałam, że teatr to jedyna dziedzina, w której się odnajdę. Łudziłam się, że mam talent, który będę mogła rozwijać. Szybko zrozumiałam, że są ode mnie lepsi. Pora szukać czegoś nowego. Ale przecież ja tak kocham teatr… Moja mama mówi, że trzeba znaleźć sobie takie zajęcie, w którym będzie się najlepszym. A jeśli takich zajęć nie ma?

problem	
porada	

Igor (14 lat): Dzisiaj byłem lepszy od Adama – on rozwiązał tylko 12 zadań, a ja 15, w tym to ostatnie z dwoma gwiazdkami. Nauczycielka pochwaliła mnie, w końcu utarłem mu nosa. Już nie mogę doczekać się, jak powiem o tym tacie. Będzie ze mnie taki dumny. Zawsze pyta, który z nas był lepszy. Zazwyczaj to Adam wygrywa w naszym pojedynku, a dzisiaj takie zaskoczenie. Szkoda tylko, że przez to konkurowanie nie spotykamy się już razem po szkole, tak jak jeszcze rok temu. Kiedyś był moim najlepszym kolegą, a dzisiaj traktujemy się jak przeciwnicy. Brakuje mi tych spotkań.

problem	
porada	

Marysia (12 lat): Wczoraj konkurs historyczny, dzisiaj zawody matematyczne, pojutrze przedstawienie teatralne. Chyba już jestem zmęczona, bo już nic mnie nie interesuje tak bardzo, jak kiedyś. Wiem, że jestem w stanie nauczyć się tego, co jest potrzebne na konkurs, ale potem szybko to zapominam. W ogóle nie ciekawi mnie to… Nauczyciele mówią, że z moimi talentami, nie mogę się ukrywać i dlatego zapisują mnie na wszystkie możliwe konkursy. Wszyscy dookoła są ze mnie dumni, sama też się cieszę z tej mojej sławy. To bardzo fajne uczucie – wygrywać, przyjmować gratulacje, widzieć uśmiechniętych nauczycieli. Nawet moje koleżanki i koledzy z klasy mówią o mnie „Marysia Skłodowska".

problem	
porada	

Mariusz (15 lat): Rodzice mówili, że powinienem zmienić szkołę, że w tej marnuję się i hamuję rozwój swoich zdolności. Bałem się zmiany, bo pamiętam, że w podstawówce wszyscy dokuczali mi, wyzywając od kujonów i Einsteinów. Jak poszedłem do gimnazjum to robiłem wszystko, aby się nie wyróżniać, być taki sam, jak inni. I chyba udało się, bo tylko kilku nauczycieli przebąkiwało coś o wyjątkowym potencjale. Uczniowie jednak mieli mnie za normalnego. To mi pasowało, bo nikt nie lubi być traktowany jako dziwak. Czasem jednak czuję, że powinienem być sobą, powiedzieć głośno, co myślę o tych wszystkich beznadziejnych żartach i pomysłach ściąganych z netu. Jak długo będę musiał się ukrywać?

problem	
porada	

Bartek (17 lat): Jak można być tak beznadziejnym? Tyle czasu poświęciłem na ten projekt, a wyszło, jak zwykle, dobrze, ale nie świetnie. Facet od architektury mówi, że praca jest fantastyczna i nie spodziewał się, że czternastoletni uczeń może zaprojektować tak profesjonalnie centrum handlowe. Chwali mnie za zmysł estetyczny i orientację w najnowszych trendach światowych. No wszystko ok, ale wiadomo, że mogło to być dużo lepsze. Wiem, że on tak mówi, żeby mi motywacja nie siadła. Ale ja wiem, że projekt jest do chrzanu. Miało być nowocześnie i światowo, a wyszło prowincjonalnie i tandetnie. Do czego ja się nadaję?

problem	
porada	

A czy Ty miałaś/miałeś podobne problemy, co autorzy przytoczonych wypowiedzi? W jaki sposób sobie z nimi poradziłaś/poradziłeś? Czy są osoby wokół Ciebie, które mogłyby Cię wesprzeć w trudnych sytuacjach?

UWAGA! Przypadki do analizy dobierane są z uwzględnieniem wieku uczniów.

Krok 10. Ranking najdziwniejszych zainteresowań.

Są ludzie, którzy interesują się polityką, jeszcze inni matematyką lub sportem. Ale z pewnością są też tacy, których zainteresowania przekraczają standardowe ramy i już z samej nazwy wzbudzają zadziwienie. Przygotujcie swój ranking najdziwniejszych zainteresowań. Przykładowo mój kolega interesuje się odruchami prospołecznymi roślin. Przyznajcie sami, że brzmi intrygująco...

Jakim jesteś czytelnikiem?

Według Olgi Tokarczuk:

> *Jest czytelnik gąbka, czytelnik lejek, czytelnik cedzidło i czytelnik sito. Gąbka wchłania w siebie wszystko, jak leci, jasne jest, że potem dużo z tego pamięta, lecz nie umie wydobyć najważniejszego. Lejek - przyjmuje jednym końcem, drugim zaś wszystko, co przeczytane, z niego wylatuje. Cedzak przepuszcza wino, a zatrzymuje winny osad; ten w ogóle nie powinien czytać i lepiej, żeby zajął się rzemiosłem. Sito zaś oddziela plewy, żeby otrzymać najlepsze ziarno.*
>
> A jakim Ty jesteś czytelnikiem?

Krok 11. Projekt on-line. Portret psychologiczny geniusza.

Instrukcja dla uczniów:

Waszym zadaniem (w parach) jest rekonstrukcja portretu psychologicznego wybranej osoby, która uważana jest za geniusza. Korzystajcie z dostępnych materiałów (biografii, autobiografii, wywiadów, listów, filmów), analizujcie, dyskutujcie, wyciągajcie wnioski. Będziecie mieli 30 min na zaprezentowanie efektów swojej pracy.

Podsumowanie: Czy da się wyodrębnić jakieś wspólne cechy osób genialnych? Co łączy zaprezentowane postaci?

Podsumowanie

Stwórzcie Wasz przepis na skuteczne rozwijanie TALENTÓW. Pracujcie w oparciu o akronim TALENT. Przykładowo:

Trudności analizując, lekko eksploruję niejeden temat.

Tylko absolutne lewitowanie, nastraja talent. Inne akronimy do wyboru: PASJA, PERŁA, SUKCES.

Przykład:

PASJA – Pytaj! Afirmuj! Szukaj! Jak amator! (bo potem się kończy pasja).

Warsztat **Motywacja**

Autor: dr Agnieszka Żmuda

Grupa docelowa: Młodzież – szkoła podstawowa/liceum

Czas: 8 x 45min

Forma: Warsztaty stacjonarne

Wstępne cele i główne założenia:

- Nabycie wiedzy dotyczącej procesów motywacji, wartości i celów oraz samodyscypliny.
- Identyfikacja własnych wartości i stawianie celów wspierających motywację.
- Rozwijanie umiejętności motywowania się oraz kształtowania w sobie samodyscypliny.

Lp.	Zadanie	Prowadzący	Uczestnicy	Prowadzący	Potrzebne materiały	Czas
BLOK I – WARTOŚCI i CELE PODSTAWĄ MOTYWACJI						
1.	**WARTOŚCI** Powitanie	Prowadzący zaprasza do rundy początkowej: z czym przychodzisz i co chciałbyś/chciałabyś wynieść z zajęć dotyczących motywacji?	Uczestnicy dzielą się – runda.	Prowadzący też dzieli się tym, z czym przychodzi i zapowiada tematykę dzisiejszych warsztatów.	-	10 min
	Kontrakt	Prowadzący rozdaje karteczki samoprzylepne i prosi uczestników by każdy napisał od siebie: na co chce się umówić podczas tych zajęć?	Uczestnicy zapisują swoje pomysły na karteczkach, następnie podchodzą do kartonu i przyklejają je.	Prowadzący odczytuje po kolei treść każdej karteczki i pyta grupę, czy wszyscy się zgadzają na tę zasadę.	Karton papieru i pisak, samoprzylepne karteczki	10 min
	Czym są wartości? Czym jest hierarchia wartości? (dyskusja grupowa)	Prowadzący inicjuje dyskusję na temat tego, z czym uczestnikom kojarzą się wartości? Czym one są w życiu człowieka i jaką pełnią funkcję?	Burza mózgów, dyskusja	Prowadzący zapisuje pomysły na tablicy, podsumowuje i zbiera najważniejsze wnioski (Instrukcja dla prowadzącego – załącznik 1 – wartości).	Tablica, Instrukcja dla prowadzącego – załącznik 1 – wartości	10 min
	Przykłady wartości	Prowadzący rozkłada na podłodze / stoliku na środku sali małe karteczki z wypisanymi różnymi wartościami (Załącznik 2)	Uczestnicy podchodzą do karteczek i wybierają 2 przykładowe, które są im bliskie.	Prowadzący prosi o ponowne zajęcie miejsc i odczytanie, jakie wartości zostały wybrane. Służy to pokazaniu grupie, co może stanowić wartość.	Małe karteczki z wartościami (Załącznik 2)	10 min

	Hierarchia wartości (ćw. grupowe)	Prowadzący stawia na środku duży słoik. Obok kładzie kamyki. Zadaje uczniom pytanie: żeby zmieścić w tym słoiku jak najwięcej kamyków – od których powinniśmy zacząć układanie ich w słoiku? (od kamyków jakiej wielkości?)	Uczniowie uczestniczą czynnie we wkładaniu kamyków do słoika.	Po uzupełnieniu kamieni w słoiku prowadzący nawiązuje do tematyki wartości: wyobraźcie sobie, że każdy z tych kamieni to jakaś wartość życiowa. Te większe kamienie symbolizują najważniejsze wartości, te najmniejsze - najmniej ważne rzeczy w życiu. Patrząc na ten słoik – jaki wniosek możemy z tego wyciągnąć dla naszego życia?	Duży słoik, kamienie różnej wielkości (takie, które można ułożyć w tym słoiku)	5 min
PRZERWA						
2.	**MOJE WARTOŚCI** „Reinkarnacje” (ćw. indywidualne)	Prowadzący rozdaje wszystkim uczestnikom kartki i długopisy.	Uczestnicy rozsiadają się wygodnie w sali, aby swobodnie móc wykonać ćwiczenie.	Prowadzący mówi na czym polega ćwiczenie (patrz Instrukcja dla prowadzącego – Reinkarnacje, załącznik 3)	Kartki A4; Instrukcja dla prowadzącego (załącznik 3)	35 min
	Refleksja po ćwiczeniu (w grupie)	Prowadzący zaprasza do rundy grupowej po skończonym ćwiczeniu: co sobie bierzesz z tego ćwiczenia? Czego się o sobie dowiedziałaś/eś?	Uczestnicy dzielą się.	Prowadzący podsumowuje ćwiczenie.	-	10 min
PRZERWA						

3.	**REALIZACJA WARTOŚCI W ŻYCIU** Ćwiczenie energizujące – związane z wartościami	Prowadzący zaprasza na środek jedną osobę chętną. Kiedy wychodzi – odstawia jej krzesło. Wszystkie pozostałe osoby pozostają na swoich miejscach.	Zadaniem osoby na środku (jak i kolejnych osób, które będą pojawiać się na środku) jest sformułowanie jakiejś swojej wartości, mówiąc np.: Kto tak jak ja…. ceni sobie rozwój? Kto tak jak ja lubi niezależność? Dla kogo tak ja dla mnie najważniejsza jest rodzina? Po rzuceniu danej wartości, wszyscy uczestnicy którzy widzą w niej też swoją wartość – wstają i zamieniają się na miejsca. Jedna osoba znowu zostaje na środku i też rzuca jakąś swoją wartość: Kto tak jak ja….	Prowadzący przerywa zabawę po kilku minutach, np. po 10 rundach.	-	10 min
	Koło życia	Prowadzący rozdaje uczestnikom karty pracy – Koło życia (załącznik 4). Prowadzący mówi na czym polega ćwiczenie (patrz Instrukcja dla prowadzącego – „Koło życia” (załącznik 4)	Uczniowie uzupełniają swoje koło życia na karcie pracy – wg instrukcji prowadzącego.	-	Karty pracy + Instrukcja dla prowadzącego (załącznik 4).	25 min
	Refleksja po ćwiczeniu (w grupie)	Prowadzący zaprasza do rundy grupowej po skończonym ćwiczeniu: co sobie bierzesz z tego ćwiczenia? Czego się o sobie dowiedziałaś/eś?	Uczestnicy dzielą się.	Prowadzący podsumowuje ćwiczenie.	-	10min

PRZERWA						
4.	**CELE** Czym są cele? Jaka jest rola celów w życiu człowieka? (prezentacja prowadzącego + dyskusja w grupie)	Prowadzący omawia (załącznik 5), jaki jest sens stawiania sobie celów, jaki jest ich związek z wartościami i motywacją, omawia działanie mózgu w kontekście wyznaczania sobie celów.	Uczestnicy angażują się w dyskusję odnośnie do celów.	Prowadzący przedstawia, jakie są zasady stawiania sobie celów (SMART), prezentuje przykłady dobrze sformułowanych celów i niekorzystnie sformułowanych.	Prezentacja multimedialna (załącznik 5)	15 min
	Twoje cele	Prowadzący rozdaje uczestnikom karty pracy „Cele” (załącznik 6) Na podstawie Koła życia uczniów, prowadzący prosi ich o zastanowienie się nad celami, które chcą osiągnąć w różnych obszarach swojego życia.	Uczestnicy zapisują na kartach, jakie cele przed sobą stawiają. Formułują je zgodnie ze SMART.	Prowadzący prosi uczestników, by wybrali sobie jeden cel i zadaje im dodatkowe pytania do niego (coaching celów – załącznik 7)	Karty pracy dla uczestników (załącznik 6); Instrukcja dla prowadzącego – coaching celów (załącznik 7)	20 min
	Podsumowanie	Prowadzący inicjuje rundę końcową: z czym wychodzisz?	Uczestnicy dzielą się.	Prowadzący również dzieli się refleksją końcową i zapowiada temat kolejnego warsztatu. Uprzedza, aby uczestnicy warsztatu wzięli ze sobą na kolejne zajęcia listę swoich celów.	-	10 min

	BLOK II MOTYWACJA					
5.	**MOTYWACJA** Przywitanie	Prowadzący pyta uczestników „Z czym przychodzisz i jaka emocja ci dziś towarzyszy?”	Uczestnicy dzielą się na forum - runda	Prowadzący również mówi, z czym przychodzi i z jaką emocją. Zapowiada tematykę dzisiejszych warsztatów. Przypomina kontrakt i pyta, czy wszyscy wciąż się pod nim podpisują.	Kontrakt spisany na poprzednich warsztatach	10 min
	Czym jest motywacja? (dyskusja grupowa)	Prowadzący inicjuje rozmowę na temat tego, czym jest motywacja dla uczestników, z czym im się kojarzy.	Burza mózgów	Prowadzący zapisuje na tablicy pomysły uczniów: Motywacja wiąże się z pobudzeniem do działania. Motywacja to impuls to pracy, gotowość do podjęcia jakiegoś zadania i realizacji celu. Jest to coś, co sprawia, że ludziom „się chce”. Psychologowie ujmują motywację jako wewnętrzy stan człowieka złożony z procesów psychicznych i fizjologicznych. Jest to stan gotowości do podjęcia działania, którego źródłem jest potrzeba	Tablica	5 min

	Co Cię motywuje do nauki? „Wirujący plakat” – ćwiczenie grupowe	Prowadzony dzieli uczestników na 3 grupy – wg wybranego przez uczestników klucza (np. długość włosów, ilość liter w imieniu) i daje każdej z nich kartkę A3. Każda grupa otrzymuje też kolorowe flamastry.	Uczniowie w grupach piszą na środku kartki słowo MOTYWACJA i dopisują wokół niego różne sposoby motywowania się. Każda grupa ma swoją taką kartkę. Po wypisaniu haseł, grupy zamieniają się kartkami wg ruchu wskazówek zegara i uzupełniają kolejną kartkę o swoje sposoby motywowania się. I jeszcze raz. Aż każda kartka wróci do właściwego zespołu. Uczestnicy czytają hasła ze swojej kartki na forum. Osoby, które zapisały poszczególne hasła mogą dopowiedzieć coś więcej na ich temat.	Prowadzący podsumowuje ćwiczenie oraz sposoby motywowania się.	3 kartki A3, kolorowe pisaki	20 min
	Emocje a motywacja	Prowadzący inicjuje rozmowę na temat tego, jak uczestnicy czują się, kiedy są zmotywowani, a jak kiedy są zdemotywowani.	Burza mózgów	Prowadzący zapisuje pomysły na tablicy w dwóch kolumnach: zmotywowanie i zdemotywowanie. Zwraca uwagę na rolę emocji w procesach motywacyjnych i na zmienność emocji, ich uzależnienie od różnych okoliczności.	Tablica/flipchart	10 min
PRZERWA						

6.	**SAMODYSCYPLINA** Czy jest samodyscyplina?	Prowadzący inicjuje krótką dyskusję na temat tego, czym jest samodyscyplina i czym różni się od motywacji.	Burza mózgów.	Prowadzący zapisuje pomysły uczniów. Uzupełnia wiedzę na temat samodyscypliny (załącznik 8)	Flipchart	5 min
	Atrybuty samodyscypliny (praca w grupach)	Prowadzący dzieli grupę na 3 zespoły (znowu wg innego klucza). Zespoły otrzymują bibułę, kolorowe kartki, wstążki, watę, klej. Prowadzący uprzedza że każdy zespół może korzystać też z różnych przedmiotów znajdujących się w sali.	Zadaniem uczestników jest wymyślenie jak największej ilości narzędzi, które pomagają w byciu zdyscyplinowanym. Wytypowana osoba w każdym zespole wcieli się w rolę samodyscypliny i „ubierze” się w jej atrybuty (symbole), które wskazują, jakimi narzędziami najlepiej się dyscyplinować. Po skończonej pracy, prezentują się 3 samodyscypliny: wychodzą na środek i opowiadają o swoich atrybutach i jak z nich korzystać.	Prowadzący moderuje wystąpienia samodyscyplin (np. dopytuje o poszczególne atrybuty, jeśli dana osoba coś pominie). Prowadzący podsumowuje ćwiczenie.	bibuła, kolorowe kartki, wstążki, wata, klej	40 min
PRZERWA						

7.	**NARZĘDZA SAMODYSCYPLINY** Samodyscyplina w realizacji celów (ćw. indywidualne)	Prowadzący prosi o wyjęcie listy celów (wypracowanych na poprzednich warsztatach)	Zadaniem uczestników jest wypisanie kilku działań, które powinni podjąć, aby zrealizować te cele.	Prowadzący pomaga – w razie potrzeby – uczestnikom.	Poprzednio sporządzona lista celów (na kartach pracy) przez uczniów	10 min
	Matryca Eisenhowera (prezentacja prowadzącego + ćw. indywidualne)	Prowadzący prezentuje narzędzie „Matryca Eisenhowera" (wg załącznika 9) jako narzędzie samodysycpliny. Następnie zachęca uczestników, by narysowali swoje matryce.	Uczniowie rysują matryce i uzupełniają je odpowiednio różnymi działaniami na kolejny tydzień (planowanie tygodniowe). Uzupełniają zarówno działania zmierzające do realizacji wypisanych celów, jak i inne działania bieżące ze swojego życia.	Prowadzący odpowiada na ewentualne pytania podczas pracy.	Instrukcja dla prowadzącego – „matryca Eisenhowera (załącznik 9)	20 min
	Przeszkody dla samodyscypliny (burza mózgów)	Prowadzący inicjuje dyskusję na temat tego, jakie przeszkody najczęściej stoją na drodze do realizacji zaplanowanych celów i są wrogiem samodyscypliny.	Burza mózgów	Prowadzący zapisuje przeszkody podawane przez uczniów i pyta ich – jak im przeciwdziałać? Uczestnicy dzielą się pomysłami.	Tablica/flipchart	15 min
PRZERWA						

8.	**MOTYWACJA USKRZYDLAJĄCA** Czym jest motywacja uskrzydlająca? (dyskusja)	Prowadzący inicjuje dyskusję: o to znaczy motywacja uskrzydlająca? Jak myślicie, jak czuje się człowiek, który wykonuje zadanie, do którego ma motywację uskrzydlającą?	Uczestnicy dzielą się pomysłami.	Prowadzący podsumowuje: ogromnie motywującym czynnikiem w pracy jest poczucie sensu i realizacja swoich wartości. Nadawanie znaczenia wykonywanego zadania daje energię do jego realizacji. Poszukiwanie sensu i wartości wiąże się ściśle z odpowiedzią na pytanie „Dlaczego to robię?", „Po co?" Ponadto zadania, w których czujemy się dobrze same nas „niosą" i napędzają. Jeśli dodatkowo sprawiają nam przyjemność i możemy doznawać podczas ich wykonywania stanu flow (zatracenia się w nich) – mamy motywację uskrzydlającą.	-	10 min
	Twoja motywacja uskrzydlająca	Prowadzący rozdaje uczestnikom karty pracy „Motywacja uskrzydlająca" (Załącznik 10)	Uczestnicy wypisują na swoich kartach – adekwatnie do grafiki – to, co lubią robić, to co jest dla nich ważne i to, co umieją robić.	Prowadzący inicjuje rundę końcową: co sobie bierzesz z tego ćwiczenia? Uczestnicy dzielą się.	Karta pracy (Załącznik 10)	25 min
	Podsumowanie	Prowadzący inicjuje rundę końcową: z czym wychodzisz?	Uczestnicy dzielą się.	Prowadzący również dzieli się refleksją końcową.	-	10 min

ZAŁĄCZNIKI:

Załączniki 1 (Motywacja): Wartości

Wartości: nadają kierunek działaniu. W zależności od tego, co jest dla Ciebie ważne, będziesz podejmować się różnych zadań i aktywności. Będziesz dbać o określone obszary w swoim życiu. Wartości to – najogólniej mówiąc – wszystko to, co jest dla Ciebie ważne, co ma znaczenie. Są tym, na czym Ci najbardziej w życiu zależy.

Słownikowa definicja zwraca uwagę na to, że wartość odnosi się do cech osoby lub do cech wszystkiego, co jest cenne dla człowieka w kontekście zaspokajania jego potrzeb lub wywoływania pozytywnych emocji. Oznacza to, że wartości to wszystko, co cenimy i co sprawia, że czujemy się dobrze. Zatem to również nasze kompetencje i cechy osobowości – jeśli prowadzą do zaspokajania naszych potrzeb.

Badania dowodzą, że osoby, które poświęcają więcej uwagi swoim wartościom, widzą większą celowość swoich działań i bardziej pozytywnie postrzegają swoje kompetencje.

Dowiedziono, że osoby poświęcające uwagę swoim wartościom:

- mają lepszy nastrój oraz bardziej pozytywne nastawienie,
- wyżej oceniają swoje samopoczucie i zdrowie,
- wyżej oceniają swoje zdolności radzenia sobie ze stresem,
- mają większe poczucie kontroli nad swoim życiem,
- widzą większy sens swojego życia.

Kiedy masz świadomość swoich wartości i poświęcasz im uwagę – jest Ci łatwiej podjąć dobrą decyzję, bo masz większe przekonanie o słuszności podjętych kroków.

Znając swoje wartości możesz efektywniej też zarządzać swoim czasem. Wiesz, na co warto go przeznaczać.

Załącznik 2 (Motywacja): Przykładowe wartości do wycięcia i pokazania jako rozsypanka:

Wolność
Niezależność
Elastyczność
Wygoda
Sukces
Praca z ludźmi
Rozwój
Inicjatywa
Władza
Kreatywność
Wykształcenie
Rozrywka
Spokój
Dokładność
Atrakcyjność
Poczucie kontroli
Kompetencje
Marzenia
Stabilność
Bezpieczeństwo
Spokój
Ryzyko
Perfekcjonizm
Balans
Autonomia
Wsparcie innych
Wyzwania
Logika (racjonalne myślenie)
Dawanie
Prawda
Ciekawość
Autentyczność
Prestiż
Odpowiedzialność
Otwartość
Spontaniczność
Zaangażowanie
Odwaga
Relacja
Pomaganie innym
Niezależność finansowa
Przywództwo
Zrównoważenie
Wygląd
Pieniądze
Ambicja

Załącznik 3 (Motywacja): Instrukcja dla prowadzącego – „Reinkarnacje”

Załóżmy, że przez tydzień macie możliwość wcielić się w 7 różnych postaci. Mogą to być ludzie, bohaterowie filmów, książek, komiksów, może być to osoby rzeczywiste, a także te które nie żyją. Mogą być to zwierzęta, przedmioty, części przyrody ożywionej i nieożywionej. Słowem – o tylko chcecie! Nie ma żadnych ograniczeń. Na kartce będziecie teraz zapisywać po kolei wybrane postacie i odpowiadać na pewne pytania na ich temat.

1. **Zapiszcie pierwszą postać, w którą chcielibyście się wcielić.**

Co w życiu/istnieniu tej postaci jest dla Was ciekawe i ważne?

Czego chcielibyście doświadczyć będąc nią?

Z jakiego powodu? Co tu jest dla was ważne?

2. **Zapiszcie drugą postać, w którą chcielibyście się wcielić.**

Ponownie: Co w życiu/istnieniu tej postaci jest dla Was ciekawe i ważne?

Czego chcielibyście doświadczyć będąc nią?

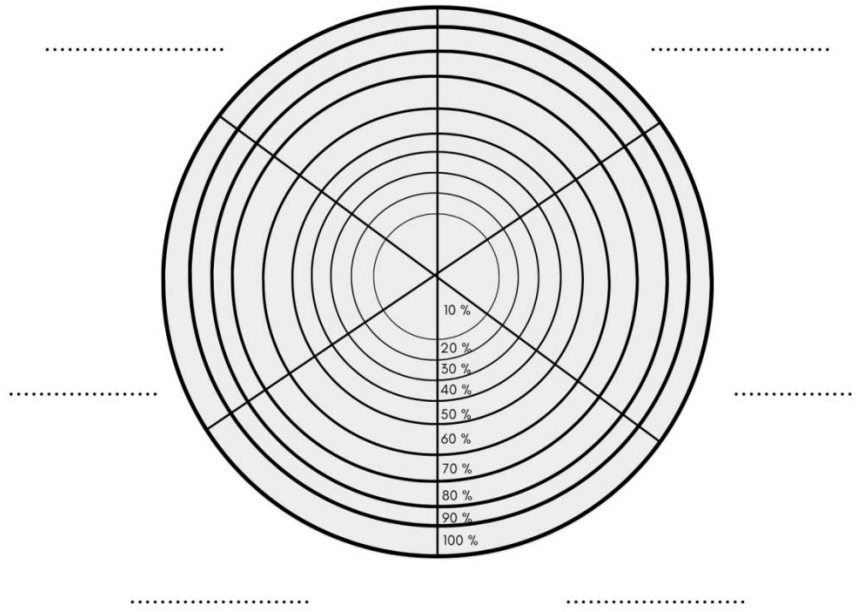
Z jakiego powodu? Co tu jest dla was ważne?

3. **Itd.... Aż do 7 postaci.**

Kiedy uczestnicy mają zapisane swoje odpowiedzi, prosimy, aby:

- przejrzeli swoje notatki i podkreślili te wartości, które powtarzają się najczęściej/lub te które są dla nich najważniejsze;
- każdy z uczestników powinien mieć ok. 6-8 wartości (może być też mniej lub więcej);
- wypisali sobie zebrane wartości i ewentualnie uzupełnili je o te, które jeszcze przychodzą im do głowy, a które nie pojawiły się w ich ćwiczeniu;
- wybrali 3 najważniejsze wartości i zastanowili się, co dla nich oznaczają te wartości po kolei, jak je realizują w swoim życiu (w jakich aktywnościach) i jak jeszcze chcieliby je realizować (np. w innych aktywnościach, zachowaniach).

Załącznik 4 (Motywacja): „Koło życia”

Karta pracy „Koło życia”
Umieść 6 wybranych obszarów Twojego życia w kole poniżej (wypisz je w wykropkowanych miejscach). Pomyśl, w jakim stopniu realizujesz je **teraz** w Twoim życiu? W jakim stopniu jesteście usatysfakcjonowany/a tym, jak one wyglądają – każdy z osobna? Zamaluj w poszczególnych częściach koła, na ile procent oceniasz, że dbasz o dany obszar (na ile jesteś z niego zadowolona/y). Zaczynaj zamalowywać od środka koła.
 1. Jak toczy się Twoje życie – zakładając że jest właśnie tym kołem? Co o tym sądzisz? 2. Który obszar wymaga poprawy najbardziej wg Ciebie? Z jakiego powodu jest dla Ciebie ważny? 3. Co się stanie, jeśli zaangażujesz się bardziej w realizację tego obszaru? Jakie zmiany to za sobą pociągnie?

Instrukcja dla prowadzącego:

Do uczestników: pomyślcie o najważniejszych obszarach swojego życia, np. szkoła, znajomi, rodzina, hobby itp. aktywności/ról – które podejmujecie w swoim życiu. Następnie umieśćcie 6 wybranych obszarów swojego życia w kole poniżej (wypiszcie je w wykropkowanych miejscach).

Pomyślcie, w jakim stopniu realizujecie **teraz** w swoim życiu te aktywności/obszary? W jakim stopniu jesteście usatysfakcjonowani tym, jak one wyglądają – każdy z osobna? Zamalujcie w poszczególnych częściach koła, na ile procent oceniacie, że dbacie o dany obszar (na ile jesteście z niego zadowoleni). Zaczynajcie zamalowywać od środka koła tyle procent, ile uważacie pry każdym obszarze.

Kiedy będziecie gotowi – zastanówcie się nad poniższymi pytaniami w waszych kartach.

Załącznik 5 (Motywacja): Prezentacja multimedialna – cele

Załącznik 6 (Motywacja): Karta pracy – „Cele”

Karta pracy „Cele”
Zastanów się, jakie cele mogłabyś/mógłbyś postawić sobie w poszczególnych obszarach swojego życia? Nie musisz stawiać aż 6 celów. Zastanów się nad najważniejszymi dla Ciebie sprawami. Poniżej znajdziesz miejsce na zapisanie sobie swoich celów. Pamiętaj, by Twoje cele były SMART.
MOJE CELE:
PRACA NAD MOIM CELEM:

Załącznik 7 (Motywacja): Instrukcja dla prowadzącego – Coaching celów (w karcie pracy ucznia to część „Praca nad moim celem")

Prowadzący zachęca uczniów, by wybrali (spośród wszystkich zapisanych przez siebie celów) jeden, na którym obecnie najbardziej im zależy i odpowiedzieli sobie na kilka pytań na swoich kartach pracy w części „Praca nad moim celem" (nie będą tego czytać na forum):

- Z jakiego powodu to dla Ciebie ważny cel? Co ważnego dla siebie zrealizujesz dzięki niemu?
- Jaki pierwszy krok powinnaś/powinieneś wykonać, by przybliżyć się do tego celu?
- Kiedy to zrobisz?
- Na ile procent oceniasz prawdopodobieństwo, że rzeczywiście to zrobisz?
- Z jakiego powodu oceniasz to prawdopodobieństwo na tyle procent? Jakie są Twoje obawy?
- Co konkretnie możesz zrobić, by to zagrożenie zmniejszyć, a prawdopodobieństwo zwiększyć?
- Jak się czujesz, kiedy o myślisz o tym działaniu na rzecz swojej pewności siebie?

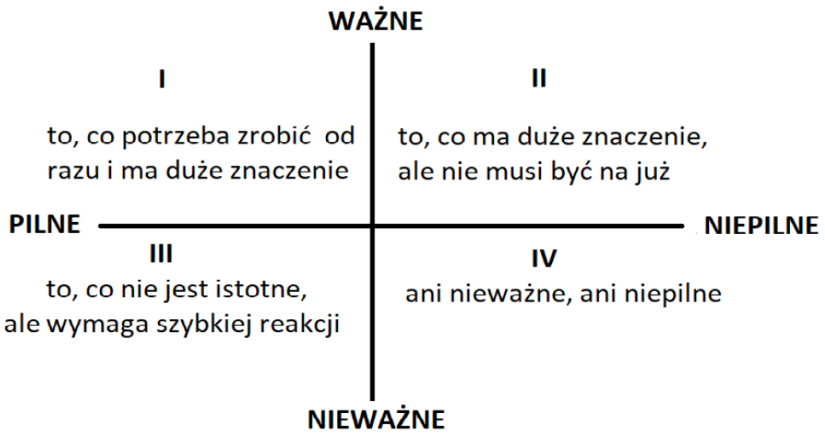
Załącznik 8 (Motywacja): Samodyscyplina

Samodyscyplina to systematyczne działanie mające doprowadzić nas do wytyczonego celu. Jest ono niezależne od warunków zewnętrznych i naszego nastroju. To zdolność panowania nad swoimi emocjami i zachowaniami.

Samodyscyplina wymaga wypracowania odpowiednich nawyków. Wymaga to ciągłej samokontroli i wytrwałości. Zachowania te nie zawsze sprawiają nam przyjemność, jednak wykonujemy je, bo są pożyteczne i prowadzą nas we właściwym kierunku.

Samodyscyplina nie daje natychmiastowych efektów, jednak daje największe nagrody. Narzuca rezygnację z natychmiastowej satysfakcji.

Załącznik 9 (Motywacja): Matryca Eisenhowera – prezentacja narzędzia:



I ćwiartka – ważne i pilne: sytuacje kryzysowe, ważne sprawy, zadania z deadlinem. Tutaj mamy wszystko to, na co musimy zareagować i zrobić to od razu z uwagi na poważne konsekwencje braku takiego działania.

II ćwiartka – ważne, ale niepilne: jest to serce skutecznego zarządzania sobą i swoimi aktywnościami. To w tej ćwiartce zapobiegamy kryzysom. To tutaj realizujemy duże zadania, które nie mają terminu (lub jest on odległy). Tu dbamy o siebie, o zdrowie, planujemy nasze życie, budujemy relacje, szukamy dla siebie nowych możliwości.

III ćwiartka – nieważne, ale pilne: niektóre telefony, spotkania, sprawy naglące, ale… świat się nie zawali, jeśli ich nie dopilnujemy. Zwykle są to po prostu „rzeczy do odhaczenia".

IV ćwiartka – nieważne, niepilne: przede wszystkim pożeracze czasu (social media), przyjemności.

Przede wszystkim sprawy ważne przekładają się na rezultaty działań. Jeśli są pilne – mamy zewnętrzną motywację w postaci jakiegoś terminu, aby zrealizować zadanie. Problem jednak pojawia się, jeśli sprawa ważna jest niepilna. Wtedy potrzebna jest samodyscyplina, świadomość tego, że to istotne, że trzeba o to zadbać.

Planowanie w kwadracie jest super pomocne, ponieważ widzisz, co masz do zrobienia, nawet jeśli nie jest to naglące. Pamiętasz o tym. Planując sobie aktywności w poszczególnych ćwiartkach – myślisz o ważnych dla Ciebie obszarach, o swoich celach długoterminowych. Dzięki temu, że codziennie o nich pamiętasz – skuteczniej i wytrwalej możesz je realizować.

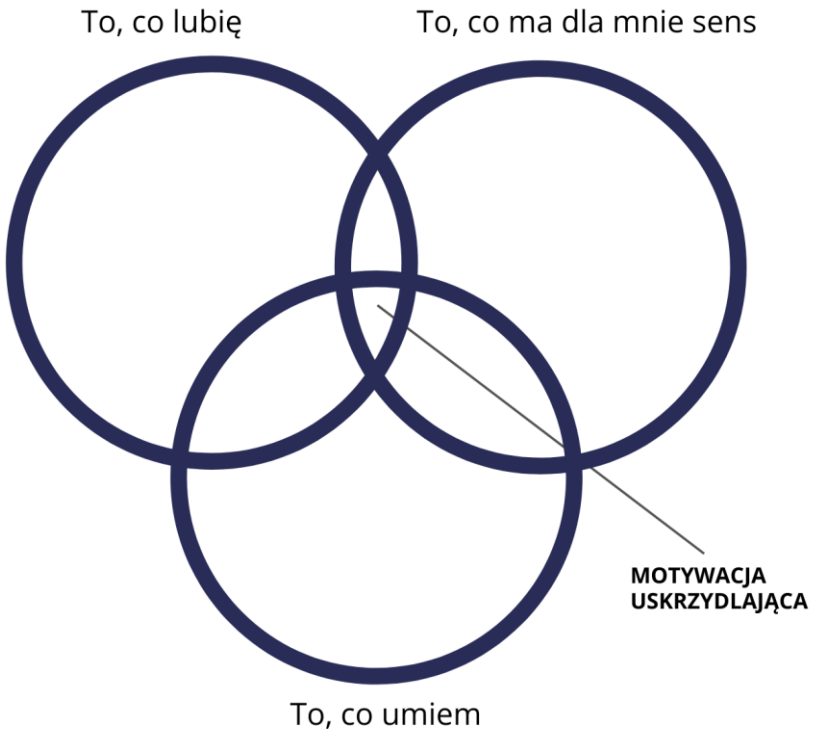
Narzędzie do planowania w kwadracie można stosować zarówno do obowiązków szkolnych, jak i w życiu osobistym. Możesz planować codziennie lub w perspektywie tygodnia.

Załącznik 10 (Motywacja): Motywacja uskrzydlająca – karta pracy

Karta pracy „Motywacja uskrzydlająca”

W 3 kołach poniżej wypisz kolejno:

- w pierwszym kole wypisz te aktywności, zadania, rzeczy, które **lubisz robić,** które sprawiają Ci przyjemność. Napisz wszystko, co przychodzi Ci do głowy.
- w drugim kole wypisz te działania, które są dla Ciebie wartościowe, które mają sens i znaczenie. Możesz zwrócić uwagę na aktywności, które **wykonujesz** w swoim życiu lub jakie **chciałabyś/chciałbyś wykonywać**, bo są wartościowe. Wypisz wszystko, co przychodzi Ci do głowy.
- w 3 kole napisz to, co **umiesz robić**, w czym jesteś dobra/y, w czym czujesz się kompetentna/y lub masz potencjał, aby kompetentną/ym się stać. Wypisz wszystko, co przyjdzie Ci do głowy.



Sprawdź, czy są jakieś aktywności, które powtarzają się we wszystkich kołach – możesz wpisać je w sam środek kół, tam gdzie się zazębiają – to one są dla Ciebie wielką motywacją: motywacją uskrzydlającą Twoje działania! Warto inwestować w nie swój czas i wysiłek, bo w nich spełniasz się najbardziej

To ćwiczenie służy:

- odkryciu Twojej motywacji uskrzydlającej;
- poszerzeniu świadomości o tym, co lubisz robić, co Ci wychodzi i ma dla Ciebie sens;
- zebraniu w jednym miejscu Twoich umiejętności, aktywności ulubionych i aktywności, które są dla Ciebie ważne .

Temat: **Multimedia w edukacji**

Autor: dr Marcin Klimski

Grupa docelowa: uczniowie szkoły podstawowej / uczniowie liceum

Czas: 6x45min (4,5h), 270 min

Wstępne cele i główne założenia:

- Rozwijanie kompetencji uczniów w zakresie świadomego korzystania z narzędzi multimedialnych w procesie zdobywania wiedzy – warsztaty z nauczycielem (może je również prowadzić psycholog lub pedagog szkolny).
- Rozwijanie kompetencji uczniów w zakresie zagrożeń związanych z niewłaściwym wykorzystywaniem środków multimedialnych w procesie kształcenia.
- Nabycie wiedzy dotyczącej uskuteczniania procesu edukacyjnego w oparciu o korzystanie z narzędzi multimedialnych.

Lp.	Zadanie	Co ja robię	Co robi młodzież	Potrzebne materiały	Czas
1.	„Na dobry początek” kilka słów o sobie w celu stworzenia miłej atmosfery do pracy podczas warsztatów	Przedstawienie się osoby prowadzącej wraz ze wskazaniem jej zainteresowań w tym zainteresowań naukowych.	Uczestnicy warsztatów przedstawiają się i podają kilka informacji dotyczących swoich zainteresowań.		10 min
2.	Wprowadzenie w temat warsztatów	Krótkie wprowadzenie w tematykę multimediów w formie pogadanki wraz z wyszczególnieniem zagadnień wpisujących się w plan warsztatów.	Uczniowie słuchają, mogą zadawać pytania.	Załącznik 1 – krótki opis „czym są multimedia i dlaczego warto coś więcej o nich wiedzieć”.	35 min
3.	Część praktyczna warsztatów – metody przekazu i zdobywania wiedzy. Czy „stare” zawsze musi być gorsze a „nowe” zawsze jest lepsze?	Co wspiera nasz proces edukacji? „w oparciu o jakie metody najczęściej nauczyciele przekazują wiedzę” rozdanie kart pracy. Zebranie dostrzeżonych kwestii w celu dokonania ich analizy i próba wyciągnięcia wniosków.	Uczestnicy warsztatów dzielą się na grupy np. 3-osobowe i wspólnie zastanawiają się jak można podzielić metody (rybi szkielet), w oparciu o które nauczyciele przekazują im wiedzę. Burza mózgów	Załącznik 2 – rybi szkielet	45 min
4.	Edukacja, multimedia, edukacja medialna – krótkie nakreślenie tematu	Krótkie wprowadzenie w temat w formie pogadanki	Uczestnicy warsztatów słuchają i mają możliwość zadawania pytań	Załącznik 3	20 min
5.	Co zatem z tymi multimediami w edukacji?	Krótka pogadanka o tym, z jakich form edukacyjnych najczęściej i najchętniej korzystają uczniowie.	Uczniowie wypowiadają się, następnie metodą burzy mózgów ustalają wspólnie z prowadzącym źródła pozyskiwania wiedzy podczas indywidualnej nauki. Zastanawiają się, co tak naprawdę stanowi ich główne źródło wiedzy w momencie gdy chcą się czegoś dowiedzieć. Podają zalety i wady jakie dostrzegają z korzystania z takich źródeł informacji.	Załącznik 4 – arkusz papieru, flamastry	25 min

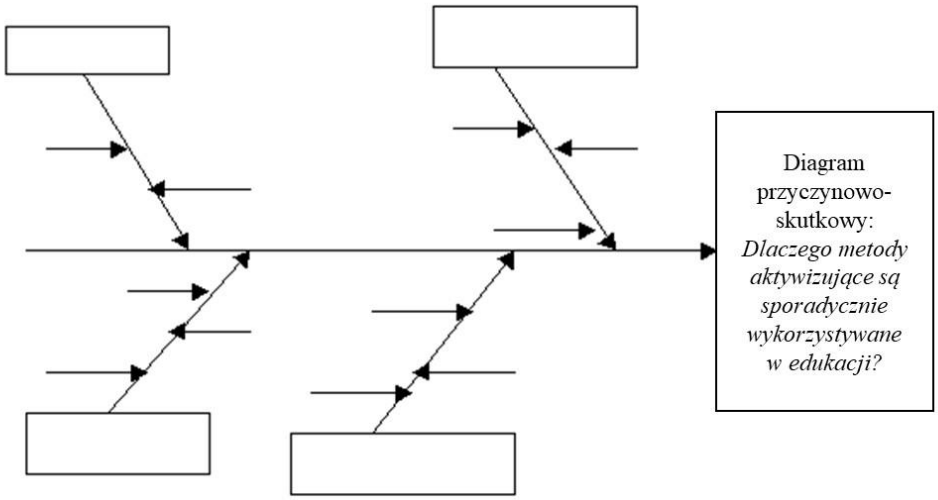
PRZERWA					15 min
6.	Internet – czy dobrze go wykorzystuję w swojej edukacji	Krótka pogadanka o tym dlaczego multimedia wykorzystujące łącza internetowe dominują w poszukiwaniu źródeł wiedzy.	Uczestnicy warsztatów słuchają i mają możliwość zadawania pytań.		15 min
5.	Internet – główne źródło wiedzy (część praktyczna)	Rozpoczęcie dyskusji na temat Internetu uważanego obecnie za główne źródło wiedzy. Praca w grupach	Uczestnicy warsztatów pracując w grupach roboczych przygotowują swoją opinię na temat: „Czy według Ciebie wiedza i wiadomości pochodzące z Internetu dają wystarczająca wiedzę o życiu w świecie?”	Załącznik 5 – krótka nota dla nauczyciela, którą może rozwinąć o własne spostrzeżenia.	30 min
6.	Zalety wykorzystywania multimediów w edukacji	Tu akcent położony jest tylko i wyłącznie na dostrzeżenie zalet.	Uczestnicy warsztatów indywidualnie zastanawiają się i wypisują na kartkach pracy zalety wynikające z wykorzystywania multimediów w procesie edukacyjnym.	Arkusz papieru, flamastry	25 min
7.	Wady edukacji medialnej oraz niebezpieczeństwa na jakie może natrafić uczeń poszukując informacji w sieci	W tej części warsztatów akcent położony jest na uwrażliwienie uczestników w kwestii wad wynikających z niewłaściwie realizowanej edukacji medialnej oraz niebezpieczeństw jakie mogą spotkać osoby korzystające z Internetu bez właściwego nadzoru rodzicielsko-wychowawczego.	Uczestnicy warsztatów indywidualnie zastanawiają się i wypisują na kartkach pracy wady wynikające z wykorzystywania multimediów w procesie edukacyjnym oraz dzielą się na forum swoimi spostrzeżeniami dotyczącymi zagrożeń wynikających z niewłaściwego korzystania z Internetu.	Arkusz papieru, flamastry	40 min
8.	Zakończenie-podsumowanie	Podsumowanie słowne tego co udało się wypracować podczas warsztatu. Wnioski i spostrzeżenia.	Pytania, komentarze	Załącznik 6 – jedną z części podsumowania stanowi uwrażliwienie uczestników warsztatów ma problem utraty prywatności w Sieci.	25 min

Załączniki:

1. „Czym są multimedia i dlaczego warto o nich coś więcej wiedzieć” Krótki opis dla nauczyciela prowadzącego:

Dynamiczny rozwój technologii informatycznych obserwowany od końca XX wieku spowodował, że współczesny uczeń ma możliwość korzystania z udogodnień edukacyjnych m.in. w postaci multimediów.
Analizując sam termin „multimedia” należy sięgnąć do jego źródłosłowu. Multimedia to połączenie dwóch łacińskich słów: *multum* i *medium* co można tłumaczyć jako kompilacja wielu form przekazu informacji.
Pozyskane informacje, stanowią nierzadko wstęp do poszerzenia już zdobytej wiedzy, ale mogą też być źródłem nowych inspiracji poznawczych. Przyjęcie takiego rozumienia terminu „multimedia” wymaga uwzględnienia koniecznych zmiennych wpływających na jakość zdobywanej wiedzy. Są nimi m.in. rzetelne źródła informacji, motywacja do poszerzenia swojej wiedzy czy chęć do korzystania z innowacyjnych narzędzi. Dostęp do nowych metod i form edukacyjnych stanowi dla uczniów zdolnych atrakcyjną formę edukacyjną. Jest ona niewątpliwie wsparciem dla formalnej edukacji, opartej w głównej mierze na relacji nauczyciel-uczeń. Nie oznacza to, że sięgając po nowe technologie i narzędzia wykorzystywane w edukacji multimedialnej marginalizowana jest rola, jaką w klasycznej formie nauki pełni nauczyciel. Współcześnie rozwój edukacji multimedialnej oferuje ciekawe rozwiązania dla obu podmiotów tej relacji zarówno ucznia, jak i nauczyciela. (Klimski, 2022).

2. Uczniowie otrzymują kartę pracy, na której znajduje się rybi szkielet. W oparciu o przeprowadzoną w swojej grupie ”burzę mózgów” nanoszą na karcie pracy (rybi szkielet) swoje spostrzeżenia dotyczące możliwych przyczyn stosowania jedynie w niewielkim stopniu metod aktywizujących. Określając czynniki na schemacie zastanawiają się metody aktywizujące można wesprzeć jakimiś multimediami. W ten sposób uczniowie zobrazują proces przekazu wiedzy w kontekście możliwości wzbogacenia go o nowe środki dydaktyczne jakimi są konkretne multimedia.



Zagadnienia do dyskusji po wykonanym ćwiczeniu:

Co to są metody pracy z uczniami? Czy można połączyć metody stosowane przez nauczycieli z multimediami?

Co stanowi o tym, że dana metoda pracy z uczniem jest bardziej efektywna od innej?

3. „Edukacja, multimedia, edukacja medialna" Krótki opis dla nauczyciela prowadzącego:

W najbardziej ogólnym znaczeniu edukacja stanowi proces, w oparciu o który podmiot (np. uczeń) zdobywa wiedzę. O jej efektywności stanowi wiele czynników. Jednym z nich jest dobór odpowiednich metod i środków dydaktycznych, za pomocą których będziemy mogli zrealizować założone cele, wynikające często z podstawy programowej kształcenia ogólnego, do konkretnego przedmiotu i typu szkoły (szkoły podstawowe, ponadpodstawowe). Kolejnym ważnym kryterium przekładającym się na efekty kształcenia jest forma realizowanej edukacji. Warto w tym miejscu zaznaczyć podstawowe rozróżnienie na dwa główne typy kształcenia: formalne i nieformalne przy czym należy zaznaczyć, że każda edukacja formalna może i powinna być wspierana nieformalnym typem edukacji. W tym kontekście należy zaakcentować rolę edukacji medialnej. Krajowa Rada Radiofonii i Telewizji edukację medialną definiuje jako „proces kształtowania i upowszechniania umiejętności świadomego i krytycznego korzystania ze środków społecznego przekazu we wszystkich

grupach społecznych oraz wiekowych. Proces edukacji medialnej to działania, które powinny trwać przez całe życie, ponieważ formy i technologie przekazu ulegają zmianom, a ponadto społeczeństwo także ulega ciągłym przeobrażeniom" (Dąbrowska, at al., 2012).

4. Najchętniej wybierane formy wsparcia edukacyjnego z nastawieniem na multimedia – tworzenie plakatu w grupach roboczych.
   Opis dla nauczyciela: Warto w tym momencie postawić akcent na tzw. samokształcenie rozumiane jako indywidualna potrzeba zgłębiania/poszukiwania/poszerzania wiedzy zdobytej podczas nauki w szkole. Wspieranie formalnego procesu kształcenia dodatkowymi aktywnościami edukacyjnymi z użyciem multimediów może przynieść bardzo dobre rezultaty. Obecne czasy poniekąd same wymuszają stosowanie rozmaitych innych niż tradycyjne środki dydaktyczne. Jest tu miejsce na przywołanie konieczności stosowania multimediów w edukacji w trudnych i nieprzewidzianych sytuacjach losowych. Jako przykład można podać edukację zdalną realizowana podczas pandemii Covid-19.
   Zagadnienie do dyskusji:
   Które z narzędzi multimedialnych jest Twoim zdaniem najskuteczniejsze do zdobywania informacji?
   Czy jesteś w stanie sam/sama ocenić jakość i rzetelność informacji znajdowanych w sieci?
   Czy potrzebne są nam jakieś umiejętności, aby właściwie korzystać z multimediów?

5. Edukacja medialna wykorzystująca nowe technologie jest wsparciem w procesie zdobywania wiedzy, umiejętności i kompetencji przez uczniów zdolnych. Dużą rolę w realizacji procesu edukacji wspartej wykorzystywaniem nowych technologii stanowią nauczyciele, trenerzy czy osoby szkolące w konkretnym obszarze wiedzy. Ich rola jest ważna ze względu na konieczność ukierunkowania uczniów zdolnych na właściwe korzystanie z nowych technologii. Nabywanie przez uczniów zdolnych, uczestniczących w procesie edukacji medialnej, kompetencji jest dla nich kluczowe. Pozwoli to na bezpieczne, a przy tym skuteczne korzystanie z nowych technologii. Warto pamiętać, że oprócz wielu udogodnień i profitów jakie uczeń zdolny może otrzymać ucząc się przy użyciu nowych technologii czekają na niego też pewne zagrożenia (Pyżalski, 2011).

6. Oprócz udogodnień jakie daje uczniom zdolnym korzystanie z nowych technologii w procesie edukacji medialnej są jeszcze pewne zagrożenia, o których nie wolno zapominać. Szczególnie narażoną na nie grupą są najmłodsi przedstawiciele pokolenia uczniów zdolnych. Urozmaiceniem spędzania czasu wolnego od nauki jest dla wielu osób możliwość korzystania z rozrywek oferowanych w świecie

wirtualnym. Dzieci chętnie sięgają do gier, które dają możliwość uczestnictwa w wydarzeniu z innymi użytkownikami sieci w trybie on-line. Ponadto ich obszar aktywności rozrywkowej dotyczy również dzielenia się informacjami w mediach społecznościowych czy korzystania z platform multimedialnych oferujących dostęp do filmów czy muzyki. Korzystanie z przytoczonych form nowych technologii, pozostawione poza kontrolą rodziców/opiekunów, może przynieść odwrotny do zamierzonego efekt. Zamiast dawać przestrzeń do uskuteczniania efektywności uczenia się, wypoczynku lub odreagowania codziennych obowiązków, stosowanie nowych technologii staje się miejscem niebezpiecznych i niekorzystnych dla rozwoju emocjonalno-psychicznego oddziaływań. Dlatego rodzic/opiekun będący pierwszym i najbliższym nauczycielem swojego dziecka powinien monitorować jego czas i sposób wykorzystania nowych technologii (Łukasiewicz-Wieleba, 2018).

Warsztat Odporność psychiczna: radzenie sobie z trudnymi emocjami, rozwój pewności siebie, budowanie zasobów, radzenie sobie z samokrytyką i krytyką ze strony innych ludzi

Autor: dr Agnieszka Żmuda

Grupa docelowa: Młodzież – szkoła podstawowa/liceum

Czas: 20 x 45min

Forma: Warsztaty stacjonarne

Wstępne cele i główne założenia:

- Nabycie wiedzy dotyczącej zagadnienia odporności psychicznej: radzenia sobie z trudnymi emocjami i sytuacjami oraz budowania zasobów (pewność siebie, mocne strony).
- Kształtowanie pewności siebie, samoakceptacji, wspierających przekonań na temat siebie i możliwości działania, a także poczucia wpływu i kontroli.
- Rozwijanie umiejętności radzenia sobie z emocjami, porażką, samokrytyką, opiniami innych osób.

Lp.	Zadanie	Prowadzący	Uczestnicy	Prowadzący	Potrzebne materiały	Czas
			BLOK I ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA			
1.	Powitanie	„Z czym przychodzisz i jaka emocja Ci dziś towarzyszy?”	Runda odpowiedzi	Zapowiada, o czym będzie dzisiejszy warsztat		5 min
	Kontrakt	Prowadzący rozdaje karteczki samoprzylepne i prosi uczestników by każdy napisał od siebie: na co chce się umówić podczas dzisiejszych zajęć?	Uczestnicy zapisują swoje pomysły na karteczkach, następnie podchodzą do kartonu i przyklejają je.	Prowadzący odczytuje po kolei treść każdej karteczki i pyta grupę, czy wszyscy się zgadzają na tę zasadę	Karton papieru i pisak, samoprzylepne karteczki	10 min
	Czym jest odporność psychiczna (burza mózgów)	Prowadzący inicjuje burzę mózgów na temat tego, czym wg uczestników jest odporność psychiczna.	Uczestnicy generują swoje pomysły.	Prowadzący zapisuje odpowiedzi na tablicy / flipcharcie np. w formie mapy myśli	Flipchart/tablica	10min
	Czym jest odporność psychiczna (przedstawienie tematu przez prowadzącego)	Prowadzący opowiada o tym, czym jest odporność psychiczna, prezentuje to na przykładzie sprężyny (Instrukcja dla prowadzącego – załącznik 1)	Uczestnicy dzielą się swoimi skojarzeniami, zadają ewentualne pytania.		Załącznik 1; sprężyna	5 min
	Fakty i mity nt. odporności psychicznej	Prowadzący dzieli uczestników na 3 grupy.	Uczniowie losują z woreczka po 2 karteczki z twierdzeniami (załącznik 2) dotyczącymi odporności psychicznej. Ich zadaniem jest zdecydować, czy jest to prawda, czy fałsz i dlaczego. Następnie na forum prezentują swoje rozwiązania.	Prowadzący rozwija pomysły uczestników (dopowiada, jeśli to konieczne)	6 karteczek z twierdzeniami (załącznik 2); woreczek/ sakiewka	15 min
PRZERWA						

2.	Tworzenie alfabetu odporności psychicznej	Prowadzący rozkłada na podłodze długi karton z wypisanymi literami alfabetu.	Zadaniem uczestników jest stworzyć wspólnie alfabet odporności psychicznej, wpisując przy każdej literze hasło, które wiąże się z dużą odpornością lub/i rozwojem odporności.	Prowadzący podczas ćwiczenia odpowiada na ewentualne pytania uczestników.	Długi karton z wypisanymi jedna pod drugą literami alfabetu.	35min
	Prezentacja alfabetu odporności psychicznej	Prowadzący zaprasza uczestników do zaprezentowania ich alfabetu	Uczniowie dzielą się swoimi wytworem	Prowadzący podsumowuje ćwiczenie.	-	10 min
PRZERWA						
3.	Czym jest nastawienie? (ćw. indywidualne)	Prowadzący rozdaje uczestnikom karty pracy (załącznik 3). Zaznacza, że to, co wypracują w tym ćwiczeniu nie będzie czytane na forum.	Uczniowie uzupełniają podane w karcie zdania.	Prowadzący czyta dalszą instrukcję do pracy (także załącznik 3). Po skończonym ćwiczeniu inicjuje rundę, aby każdy podzielił się swoją refleksją.	Karty pracy + Instrukcja dla prowadzącego – przekonania (załącznik 3)	15 min
	Czym są przekonania? (przedstawienie przez prowadzącego)	Prowadzący przedstawia grupie to, czym są przekonania: jaki mają wpływ na emocje i pośrednio na zachowanie osoby (załącznik 4)	Ewentualne pytania	-	Instrukcja dla prowadzącego – Czym są przekonania? (załącznik 4)	5min
	Siła przekonań (prezentacja + dyskusja z grupą)	Prowadzący podaje przykład konkretnej sytuacji, w której znajduje się osoba. Wyświetla też jej przykładowe przekonanie na temat tej sytuacji (załącznik 5).	Zadaniem uczestników jest zastanowić się, jak to myślenie osoby wpłynie na jej emocje i zachowanie w tej sytuacji i jaki efekt ta osoba odniesie.	Prowadzący podsumowuje i prezentuje analogicznie drugi przykład.	Prezentacja multimedialna (załącznik 5)	10 min

	Jak dotrzeć do swoich przekonań?	Prowadzący rozdaje kartki uczniom i prosi o pomyślenie nad jakąś sytuacją, w której odnieśli efekt nie taki, jak planowali.	Uczestnicy zapisują swoją sytuację.	Prowadzący zachęca, aby uczestnicy zastanowili się: - z powodu jakiego zachowania odnieśli ten efekt? - jakie emocje wpłynęły na to zachowanie? Jakie ich myślenie/przekonanie wpłynęło na pojawienie się tych emocji? Inicjuje rundę końcową: co wynosisz z tego ćwiczenia?	Kartki do sporządzenia notatek przez uczestników	15min
PRZERWA						
4.	Na co mam w życiu wpływ? Na co wpływu nie mam?	Prowadzący zaprasza uczestników, by stanęli w rzędzie, jeden obok drugiego.	Zadaniem uczestników jest pomyśleć o jednej rzeczy, na którą uczniowie nie mają wpływu w swoim życiu. Następnie po kolei każdy wypowiada to, na co nie ma wpływu – robiąc przy tym krok w tył. Po rundzie wszyscy powinni stać krok dalej od prowadzącego.	Prowadzący prosi teraz o pomyślenie przez chwilę nad tym, na co w swoim życiu mają wpływ. Następnie po kolei każdy wypowiada to, na co ma wpływ – robiąc przy tym 2 kroki do przodu. Po rundzie wszyscy powinni stać krok bliżej prowadzącego.	-	10 min
	Koło wpływu (dyskusja + zaprezentowanie Koła wpływu przez prowadzącego)	Prowadzący pyta grupę, jak myślą: jaki związek z odpornością psychiczną ma poczucie wpływu lb odpuszczenie kontroli.	Uczestnicy dzielą się pomysłami.	Prowadzący przedstawia Koło wpływu. Tłumaczy jak ma się ono do budowania odporności psychicznej (załącznik 67)	Instrukcja do Koła wpływu – Załącznik 6	10 min

	Budowanie świadomości swojego w wpływu (praca grupowa)	Prowadzący kładzie na środku 3 koła (każde inne wielkości): - najmniejsze to obszar kontroli; - kolejne to obszar wpływu - największe to obszar zainteresowań / bez wpływu. Rozdaje uczestnikom samoprzylepne karteczki.	Zadaniem uczniów jest wypisanie jak największej ilości różnych rzeczy z tych 3 obszarów (pojedynczo na karteczkach) i przyklejenie ich na poszczególne koła.	Prowadzący odczytuje pomysły uczniów i podsumowuje ćwiczenie: Świadomość tego, na co mamy wpływ, a na co nie (co możemy i potrzebujemy odpuścić) - jest jednym z filarów odporności psychicznej. Są pewne sprawy, o które nie ma sensu się martwić.	3 duże koła różnej wielkości: - najmniejsze to obszar kontroli; - kolejne to obszar wpływu - największe to obszar zainteresowań / bez wpływu.	15 min
	Podsumowanie	Prowadzący inicjuje rundkę podsumowującą: z czym wychodzisz i jaka emocja Ci towarzyszy?	Uczestnicy dzielą się.	Prowadzący również dzieli się swoją refleksją na koniec i zapowiada temat kolejnych warsztatów.	-	10 min
	BLOK II RADZENIE SOBIE Z EMOCJAMI					
5.	Przywitanie	Prowadzący rozkłada na środku karteczki z nazwami emocji. Zaprasza uczestników, by wzięli sobie adekwatną dla nich na dziś emocję/emocje. Pyta uczestników „Z czym przychodzisz i jaka emocja Ci dziś towarzyszy?”	Uczestnicy wybierają spośród kart z emocjami taką, która najlepiej odzwierciedla ich aktualny nastrój. Dzielą się na forum - runda	Prowadzący również mówi, z czym przychodzi i z jaką emocją. Zapowiada tematykę dzisiejszych warsztatów. Przypomina kontrakt i pyta, czy wszyscy wciąż się pod nim podpisują.	Karty z emocjami (załącznik 7) Poprzednio spisany kontrakt	10 min
	Czym są emocje	Prowadzący kładzie na podłodze duży karton (z napisem Emocje na środku).	Uczniowie podchodzą do kartonu i każdy pisze/rysuje to, co mu się kojarzy z tematem emocji. Uczestnicy tworzą wspólnie mapę myśli czy kolarz – każdy dokładając własną część.	Prowadzący odczytuje i podsumowuje to, co zapisali uczniowie. Prezentuje dodatkowe informacje nt. emocji oraz tego, jaki mają wpływ na naszą sferę intelektualną.	Duży karton z napisem EMOCJE, Prezentacja (załącznik 8)	15 min

	Radzenie sobie z trudnymi emocjami - dyskusja	Prowadzący pyta grupę: co robią ludzie, kiedy odczuwają nieprzyjemne emocje?	Burza mózgów	Prowadzący zapisuje pomysły uczestników, pytając ich każdorazowo: jaki skutek ma ten sposób radzenia sobie? Co powoduje? Zapisuje wszystko na tablicy.	Tablica	10 min
	Wybuch tłumionej emocji (tłumienie jako nieefektywny sposób radzenia sobie, pokazanie konsekwencji tłumienia emocji)	Prowadzący trzyma w rękach butelkę z gazowanym napojem. Mówi krótko o jakiejś sytuacji, kiedy czuł np. złość i potrząsa butelką. Przekazuje ją uczestnikowi siedzącemu obok.	Każdy uczestnik po kolei mówi o jakiejś sytuacji, w której czuł złość i potrząsa butelką, a następnie przekazuje ją kolejnej osobie.	Prowadzący na samym końcu przejmuje butelkę i pyta uczniów, co by się stało, gdyby ją teraz odkręcili. Nawiązuje analogicznie do emocji, które jeśli są tłumione – w końcu wybuchają lub „wychodzą" z człowieka w inny sposób (np. w postaci chorób)	Butelka zgazowanym napojem	5 min
	Dlaczego potrzebujemy wyrażać emocje?	Prowadzący mówi o konsekwencjach psychologicznych i zdrowotnych niewyrażonych emocji oraz o funkcji emocji, która alarmuje nas o naszych obawach, niezaspokojonych potrzebach, wartościach (Załącznik 9)	-	-	Prezentacja multimedialna – konsekwencje niewyrażania/ niekonstruktywnego wyrażania emocji (załącznik 9)	5 min
PRZERWA						

6.	Twoje emocje	Prowadzący rozdaje uczestnikom kartki. Kredki leżą na środku – do dyspozycji uczestników.	Uczniowie na jednej stronie piszą nazwę emocji, której nie lubią oraz: - piszą co czują np. w ciele, kiedy mają tę emocję? Co myślą? Co towarzyszy tej emocji? - dlaczego jej nie lubią? - w jakich sytuacjach najczęściej ją czują? - kiedy o niej myślą – w jakim kolorze ją widzą? - narysują te emocję w formie symbolu.	Prowadzący zaprasza do podzielenia się informacjami nt wybranej emocji – runda. Następnie prowadzący prosi uczestników o to, by zwrócili uwagę na to, jak się teraz czują – kiedy mówili o swoich nieprzyjemnych emocjach i gdzie to czują w ciele (nie muszą mówić tego na forum)	Kartki, kredki	30 min
	Co Ci mówi ta emocja? W jaki sposób dba o Ciebie?	Prowadzący przypomina o kryjących się pod emocją obawach, niezaspokojonych potrzebach i wartościach. Prosi, by uczestnicy jeszcze raz wrócili do swojej wybranej emocji z poprzedniego ćwiczenia.	Uczestnicy indywidualnie zastanawiają się nad tym, co mówi do nich ich emocja.	Prowadzący zostawia uczestnikom kilka minut na zastanowienie się i napisanie sobie swojej odpowiedzi (uprzedza ich, że nie muszą dzielić się tym na forum).	-	5 min
	Refleksja	Prowadzący pyta o wrażenia uczestników po tym ćwiczeniu, jak się czują oraz jak teraz widzą swoją „nielubianą" emocję, jaki mają do niej stosunek.	Uczestnicy dzielą się refleksjami.	-	-	10 min
PRZERWA						

7.	Sposoby konstruktywnego wyrażania emocji	Prowadzący dzieli uczestników na 3 grupy. Każda grupa otrzymuje kartę z opisem trudnej sytuacji.	Zadaniem uczestników jest a) zastanowić się, jakie emocje może czuć ta osoba; b) napisać dalszy scenariusz/scenariusze do tej historii: co ta osoba mogłaby zrobić, by konstruktywnie poradzić sobie z emocjami i sytuacją? Po skończonej pracy w grupie, odczytują swoje pomysły na forum.	Prowadzący podsumowuje pomysły uczniów.	3 kartony, pisaki, 3 case studies z opisem sytuacji (załącznik 10)	25 min
	Komunikat typu Ja (prezentacja + ćw. indywidualne)	Prowadzący prezentuje metodę komunikatu typu Ja z przykładami (załącznik 11).	Uczestnicy zastanawiają się indywidualnie nad tym, jak osoba z historii, którą analizowali w poprzednim ćwiczeniu, mogłaby wyrazić swoje emocje komunikatem typu Ja. Zapisują sobie swoje pomysły. Następnie dzielą się tym na forum.	Prowadzący zwraca uwagę na użyteczność tego komunikatu w postawie asertywnej kiedy stawiamy granice, (ale i szanujemy cudze), kiedy wyrażamy swoje uczucia bez obrażania drugiej strony.	Prezentacja: komunikat typu Ja (załącznik 11).	20 min
PRZERWA						
8.	Sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami (praca w parach + prezentacja)	Prowadzący dzieli grupę na 5 par. Rozdaje im kartki do sporządzania notatek.	Pary generują pomysły: Gr 1:jak radzić sobie kiedy przeżywa się złość? Gr 2: Jak radzić sobie, kiedy przeżywa się smutek? Gr 3. Jak radzić sobie, kiedy pojawia się poczucie winy? Gr. 4: Jak radzić sobie, kiedy pojawia się żal? Gr 5. Jak radzić sobie, kiedy pojawia się strach/lęk?	Prowadzący zbiera wszystkie pomysły i podsumowuje je. Uzupełnia ewentualnie pomysły uczestników (w prezentacji)	5 kartek A4	15 min

	Osoba pomocna w trudnych emocjach	Prowadzący zwraca uwagę uczestników, że warto wiedzieć, czego oczekuje się od drugiej osoby i komunikować to. Umiejętność proszenia o wsparcie oraz otwartej komunikacji są cechami osób odpornych psychicznie. Prowadzący dzieli grupę na 2 zespoły. Każdy zespół otrzymuje duży karton i pisaki.	Uczestnicy w grupach zastanawiają się, czego oczekują od swoich bliskich, kiedy przeżywają lęk, żal, smutek, złość? Oraz jak im (bliskim) to zakomunikować – przykłady.	Prowadzący podsumowuje i ewentualnie uzupełnia to, co wypracowała grupa.	2 kartony do pracy w zespołach, flamastry	20 min
	Podsumowanie	Prowadzący inicjuje rundkę podsumowującą: z czym wychodzisz i jaka emocja Ci towarzyszy? Ponownie uczestnicy mogą wybrać kartę/karty z emocjami.	Uczestnicy dzielą się.	Prowadzący również dzieli się swoją refleksją na koniec. Zapowiada temat kolejnych warsztatów.	Karty z emocjami (załącznik 7)	10 min
	BLOK III BUDOWANIE PEWNOŚCI SIEBIE					
9.	Przywitanie	Prowadzący pyta uczestników „Z czym przychodzisz i jaka emocja ci dziś towarzyszy?”	Uczestnicy dzielą się na forum - runda	Prowadzący również mówi, z czym przychodzi i z jaką emocją. Zapowiada tematykę dzisiejszych warsztatów. Przypomina kontrakt i pyta, czy wszyscy wciąż się pod nim podpisują.	Spisany na pierwszych zajęciach kontrakt	15 min
	Charakterystyka osoby pewnej siebie	Prowadzący inicjuje rozmowę na temat tego, z czym uczestnikom kojarzy się pewność siebie. Po krótkiej burzy mózgów prowadzący kładzie na środku duży karton, kredki, pisaki.	Zadaniem uczestników jest narysować wspólnie osobę pewną siebie (wg własnych pomysłów). Następnie prezentują tę osobę.	Prowadzący „zbiera” pomysły grupy, dopytuje, jeśli należy coś rozwinąć.	Wielki karton, pisaki, kredki	30 min

PRZERWA						
10.	Pewność siebie – fakty i mity, dlaczego pewność siebie jest elementem odporności psychicznej (prezentacja i dyskusja)	Prowadzący wyświetla prezentację multimedialną prezentującą fakty i mity nt. pewności siebie (załącznik 12)	Uczestnicy ustosunkowują się do tego, co widzą na prezentacji – zgadując, czy jest to prawda czy mit i próbując szukać wyjaśnienia.	Prowadzący podsumowuje charakterystykę osoby pewnej siebie. Wskazuje na powszechne wyobrażenie ludzi o pewności siebie (również załącznik 12)	Prezentacja multimedialna nt. pewności siebie – załącznik 12	15 min
	Kiedy jesteś pewny/a siebie? (ćw. indywidualne)	Prowadzący prosi uczestników o zajęcie wygodnej dla nich pozycji i zastanowienie się nad przykładami 3 sytuacji, w których czują/czuli się pewnie. Zaznacza, że nie muszą tego czytać na forum. Z tych 3 muszą następnie wybrać jedną – na której za chwilę będą pracować.	Uczestnicy zapisują sobie sytuacje.	Prowadzący zadaje pytania do zastanowienia się i zapisania sobie: - co sprawia/sprawiało, że czułaś/eś się pewnie? - jak się czułaś/eś? Jakie emocje Ci towarzyszyły? - skąd te emocje się wzięły – z jakich myśli (przekonań)? - jakie Twoje zasoby pozwalają Ci na tę pewność siebie?	Kartki A4	20 min
	Co pozwala na bycie pewnym siebie? (dyskusja w grupie)	Prowadzący prosi uczestników o refleksję, jakie to są sytuacje, w których czują się pewnie? Co mają wspólnego? Czym się charakteryzują? Jak w nich się czują uczestnicy i co o sobie myślą będąc w tych sytuacjach?	Uczestnicy dzielą się.	Prowadzący podsumowuje ćwiczenie.	-	10 min
PRZERWA						

11.	Blokady w pewności siebie i zasoby wspierające (praca w grupach)	Prowadzący prosi, by uczestnicy podzieli się na 2 grupy – wg jakiegoś klucza (np. alfabetycznie).	Gr. 1 - jakie są najczęstsze blokady w byciu pewnym siebie? Grupa ma za zadanie przedstawić te blokady wizualnie (np. mogą zrobić tor przeszkód), wykorzystując różne przedmioty z sali. Gr. 2 – co pomaga w byciu pewnym siebie? Grupa ma za zadanie wizualnie przedstawić te zasoby np. wykorzystując różne przedmioty z sali. Następnie obie grupy prezentują to, co wypracowały.	Prowadzący zapisuje na tablicy w jednej kolumnie przeszkody (blokady) dla pewności siebie, a w drugiej zasoby mające korzystny wpływ na pewność siebie. Podsumowuje wszystko.	tablica	30 min
	Refleksja na temat emocji towarzyszących pewności siebie i braku pewności siebie (dyskusja)	Prowadzący prosi uczestników o zastanowienie się nad emocjami, które towarzyszą człowiekowi, kiedy czuje się pewnie i kiedy czuje się niepewnie.	Uczestnicy dzielą się tym, jakich emocji może doświadczać osoba idąca przez zaprezentowany wcześniej tor przeszkód, a jakich osoba mająca wyłonione zasoby.	Prowadzący zapisuje te emocje, podsumowuje i ewentualnie uzupełnia to, co wypracowała grupa.	tablica	15 min
PRZERWA						
12.	Komunikacja z pewnością siebie (dyskusja i prezentacja)	Prowadzący pyta, jak komunikuje się osoba pewna siebie w kontaktach z ludźmi? Co jest ważne w takiej komunikacji?	Burza mózgów	Przypomnienie komunikatu typu Ja jako przykładu języka osobistego, asertywnego, pewnego swoich potrzeb i emocji.	tablica	15 min

	Twoja ogólna pewność siebie (ćw. indywidualne)	Prowadzący rozdaje uczestnikom karty pracy (karta pracy - załącznik 13). Prosi, by zastanowili się nad swoją pewnością siebie: aby ocenili w skali 1-10, jak pewni siebie czują się (należy zaznaczyć, że nie będą się tym dzielić na forum).	Uczestnicy zaznaczają na skali 1-10 swoją pewność siebie.	Dalsza instrukcja dla prowadzącego (coaching pewności siebie) – załącznik 14.	Karty pracy – załącznik 13. Dla prowadzącego – załącznik 14.	20 min
	Podsumowanie	Prowadzący inicjuje rundę końcową: „Z czym wychodzisz? Jak się czujesz?"	Uczestnicy dzielą się refleksjami.	Prowadzący dzieli się swoją refleksją i zapowiada temat kolejnych warsztatów w temacie odporności psychicznej.	-	10 min
			BLOK III ZASOBY i ZAUFANIE DO SIEBIE			
13.	Przywitanie **SUKCESY**	Prowadzący pyta uczestników „Z czym przychodzisz i jaka emocja ci dziś towarzyszy?"	Uczestnicy dzielą się na forum – runda	Prowadzący również mówi, z czym przychodzi i z jaką emocją. Zapowiada tematykę dzisiejszych warsztatów. Przypomina kontrakt i pyta, czy wszyscy wciąż się pod nim podpisują.	Spisany na pierwszych zajęciach kontrakt	15 min
	Dłoń sukcesów (ćw. indywidualne)	Prowadzący rozdaje duże kartki (A3) i flamastry.	Każdy uczestnik odrysowuje sobie swoją dłoń na kartce, po czym wpisuje na każdym odrysowanym palcu swój jeden sukces. W sumie każdy z uczestników powinien mieć wypisanych 5 sukcesów. Następnie wpisuje obok każdego sukcesu (np. w formie mapy myśli), jakie jego talenty, mocne strony, cechy pozwoliły mu na osiągniecie tego sukcesu.	-	10 kartek A3, długopisy, flamastry	15 min

	Mocne strony (praca w grupach)	Prowadzący dzieli uczestników na 3 grupy.	Wszyscy uczestnicy mają podzielić się ze swoją grupą swoimi talentami i cechami, które dla siebie wypisali. Grupa słucha i uzupełnia, jakie jeszcze mocne strony pozwalają na osiągniecie danego sukcesu. Uczeń wpisuje dodatkowe atuty na swojej kartce.	-	-	15 min
PRZERWA						
14.	**MOCNE STRONY** Czym są mocne strony? (dyskusja + prezentacja)	Prowadzący inicjuje dyskusję – w nawiązaniu do poprzedniego ćwiczenia – czym są mocne strony? Jak uczestnicy czują się widząc swoją kartkę z sukcesami i mocnymi stronami?	Burza mózgów	Prowadzący zapisuje pomysły uczestników. Przedstawia definicję mocnych stron (prezentacja multimedialna – załącznik 15)	Tablica, Prezentacja (Załącznik 15)	7 min
	Fakty i mity nt. mocnych stron (praca grupowa)	Prowadzący wyświetla prezentację multimedialną prezentującą fakty i mity nt. mocnych stron	Uczestnicy ustosunkowują się do tego, co widzą na prezentacji – zgadując, czy jest to prawda czy mit i próbując szukać wyjaśnienia.	Prowadzący podsumowuje i wskazuje na powszechne wyobrażenie ludzi o mocnych stronach i talentach (załącznik 2)	Prezentacja multimedialna – Fakty i mity nt. mocnych stron (załącznik 16.	8 min

	Niebieski przedmiot (ćw. indywidualne)	Prowadzący prosi uczestników o zamknięcie oczu.	Uczestnicy bez otwierania oczu mają przywołać z pamięci 5 niebieskich przedmiotów w sali.	Prowadzący po chwili – kiedy upewni się, że uczestnicy są gotowi - prosi o otwarcie oczu i rozejrzenie się, żeby sprawdzić, jakie niebieskie przedmioty rzeczywiście znajdują się w sali. Prowadzący podsumowuje to ćwiczenie, mówiąc, że z zamkniętymi oczami nie jesteśmy w stanie wskazać wszystkich niebieskich przedmiotów, jeśli wcześniej nie zwróciliśmy na nie swojej uwagi. Zamykając oczy nie wiemy o ich istnieniu. Tak samo jest z mocnymi stronami. Jeśli nie zwrócisz na nie swojej uwagi – nie zauważasz ich w różnych sytuacjach życiowych. Dlatego trzeba je identyfikować i uświadamiać sobie, a także nazywać.	-	10 min
	Mocne strony w relacjach (zabawa grupowa)	Prowadzący rozdaje uczestnikom kartki A4, które mają oni zatytułować swoim mieniem i pomaga przypiąć szpilkami każdemu z uczniów jego kartkę na plecach.	Uczestnicy mają 10 min na wpisanie na plecach swoim kolegom i koleżankom ich zalet, mocnych stron, talentów – które w nich widzą. Uczniowie chodzą po sali i uzupełniają sobie nawzajem kartki.	Prowadzący po 10 min Prosi o zdjęcie z pleców sobie nawzajem kartek i zajęcie miejsc. Następnie daje uczestnikom czas na przeczytanie sobie swoich zalet – widzianych oczami kolegów. Prowadzący zaprasza do rundki: jak się czujesz po tym ćwiczeniu? Co Ci ono dało?	Kartki A4 szpilki	20 min
PRZERWA						

	SAMOAKCE-PTACJA Samoakceptacja (dyskusja)	Prowadzący pisze na flipcharcie na środku słowo samoakceptacja.	Każdy z uczestników otrzymuje pisak i może podejść do flipchartu, by napisać swoje skojarzenie z samoakceptacją.	Prowadzący odczytuje to, co wypracowała grupa, uzupełniając informacje o tym, czym jest samoakceptacja i podając analogię do miasta żyjącego w pokoju (załącznik 17).	Flipchart, 10 pisaków; Instrukcja dla prowadzącego z informacjami o samoakeptacji (załącznik 17)	15 min
	Moje słabe strony – obszary do rozwoju	Prowadzący zaznacza, że do tej pory bazowaliśmy na mocnych stronach, ale każdy z nas ma również słabsze strony – w sposób naturalny występujące u każdego. Samoakceptacja pozwala na to, by być „ok" z tym, że te słabe strony są. Prowadzący rozdaje uczestnikom kartki A4 oraz flamastry, kredki.	Uczniowie mają za zadanie narysować na środku siebie (schematycznie) i wypisać po bokach i u góry kartki swoje słabe strony. Dół powinien zostać wolny.	Kiedy uczestnicy wypisali swoje słabe strony, prowadzący prosi, aby teraz u dołu kartki napisali o sobie coś dobrego, np. jestem ok, jestem w porządku, mam prawo być nieidealną. Prowadzący inicjuje rundę końcową z pytaniem: jak się czujesz po tym ćwiczeniu?	Kartki A4, flamastry, kredki	20 min
	Moje – nie moje	Prowadzący kładzie na środku na podłodze sznurek długości 2,5 m. Prowadzący prosi uczestników, by ustawili się w rzędzie wzdłuż niego – jeden za drugim. Przed pierwszą osobą prowadzący kładzie na podłodze kartkę A4 z narysowanym dużym „+", a po drugiej stronie sznurka kładzie kartkę z dużym „-„. + oznacza MOJE - oznacza NIE MOJE	Uczestnicy ustawiają się w rzędzie. Słuchają, jak prowadzący wyczytuje listę cech – walet, zalet, cech osobowości. Jeśli dany uczestnik uzna, że wymieniona cecha jest jego przeskakuje na stronę MOJE. Jeśli uzna, że to nie jest cecha, która go charakteryzuje – przeskakuje na stronę NIE MOJE.	Prowadzący czyta cechy w tempie – by uczestnicy musieli szybko decydować, czy charakterystyka odnosi się do nich i podejmować decyzje o skoku przez sznurek w bok lub pozostaniu w miejscu.	Sznurek długości 2,5 m 2 kartki A4 z narysowany mi „+" i „-„	10 min

PRZERWA						
16.	**KIM NAPRAWDĘ JESTEŚ?** „W lustrze" – czyli kim jestem i co jest dla mnie ważne? (ćw. indywidualne)	Prowadzący zachęca do zajęcia wygodnego miejsca przez każdego ucznia. Rozdaje uczestnikom kartki.	Uczestnicy rozluźniają się.	Prowadzący czyta opowieść, w którą wplecione jest ćwiczenie (załącznik 18)	Instrukcja dla prowadzącego – „W lustrze" załącznik 18)	25 min
	Kim jesteś? (w. indywidualne)	Prowadzący prosi uczestników o zapisanie sobie odpowiedzi na pytanie: Kim jesteś? – na podstawie poprzedniego ćwiczenia.	Uczestnicy zapisują i dzielą się na forum odpowiedzią na nie.	Prowadzący podsumowuje ćwiczenie: miało na celu wydobyć z uczniów to, co sobie cenią, to, co lubią, to, ja się widzą z innej perspektywy.	-	10 min
	Podsumowanie (ćw. grupowe)	Prowadzący inicjuje rundę końcową: z czym wychodzisz? Jaka emocja Ci towarzyszy?	Uczestnicy dzielą się.	Prowadzący również dzieli się swoją refleksją końcową i zapowiada tematykę kolejnych warsztatów.	-	10 min
BLOK IV RADZENIE SOBIE Z SAMOKRTYKĄ i KRYTYKĄ ZE STRONY INNYCH						
17.	**RADZENIE SOBIE Z PORAŻKĄ** Przywitanie	Prowadzący pyta uczestników „Z czym przychodzisz i jaka emocja ci dziś towarzyszy?"	Uczestnicy dzielą się na forum - runda	Prowadzący również mówi, z czym przychodzi i z jaką emocją. Zapowiada tematykę dzisiejszych warsztatów. Przypomina kontrakt i pyta, czy wszyscy wciąż się pod nim podpisują.	Spisany poprzednio kontrakt	15 min
	Porażka (ćwiczenie indywidualne)	Prowadzący rozdaje uczestnikom kartki i prosi o zastanowienie się nad jakąś sytuacją, gdzie uczestnicy ponieśli porażkę/popełnili błąd. Zaznacza, że uczestnicy nie muszą czytać tego na forum.	Uczestnicy zapisują sobie tę sytuację.	Prowadzący zadaje kolejne pytania do tej sytuacji: - co wtedy czułeś/aś? - co wtedy myślałeś/aś?	kartki	15 min

	Porażka czy nauka? (prezentacja + dyskusja)	Prowadzący prezentuje uczestnikom koncepcję Carol Dweck – Nastawienie na rozwój *vs* nastawienie na stałość (Załącznik 19). Zachęca uczestników, by jeszcze raz popatrzyli wstecz na swoją porażkę: jak dziś ją spostrzegają?	Uczniowie dzielą się.	-	Opis koncepcji Nastawienie na rozwój *vs* nastawienie na stałość (Załącznik 19)	15 min
PRZERWA						
18.	**PERFEKCJONIZM** Perfekcjonizm konstruktywny i niezdrowy (dyskusja + prezentacja)	Prowadzący inicjuje dyskusję na temat tego, czym jest perfekcjonizm.	Uczniowie dzielą się tym, co wiedzą nt. perfekcjonizmu.	Prowadzący prezentuje uczestnikom 2 rodzaje perfekcjonizmu (prezentacja - załącznik 20)	Prezentacja o perfekcjonizmie – załącznik 20	15 min
	Sposób myślenia perfekcjonisty (perfekcjonizm niezdrowy)	Prowadzący rozdaje flamastry/pisaki uczestnikom. Prowadzący stawia na środku sali pudełko.	Uczniowie zastanawiają się, jak ich zdaniem myśli perfekcjonista (jakimi przekonaniami się kieruje) - kiedy wykonuje dane zadanie albo kiedy powinien oddać gotowe zadanie. Przekonania, które przyjdą im do głowy zapisują na kartonowym pudle (na jego ściankach)	Prowadzący prezentuje grupie analogię między perfekcjonizmem niezdrowym a zamkniętym pudełkiem (czy klatką), która ogranicza osobę. Odczytuje zapisane przekonania na pudełku i zwraca uwagę na ich ograniczający charakter i na nastawienie na stałość (z koncepcji C. Dweck)	Flamastry / pisaki, pudełko o wymiarach ok. 1mx1m	10 min
	Nastawienie na rozwój	Prowadzący dzieli grupę na 3 zespoły. Wręcza im kartki A3 przygotowane artystycznie jako kamienne tablice.	Zadaniem każdego zespołu jest stworzenie „Dekalogu rozwoju" – w nawiązaniu do koncepcji C. Dweck. Uczestnicy zastanawiają się, jakie przykazanie odnośnie do rozwoju, radzenia sobie z porażką mogłyby się znaleźć w takim dekalogu. Mają na celu adresowanie go do perfekcjonisty.	Prowadzący pomaga zespołom – w razie potrzeby.	kartki A3 przygotowane artystycznie jako kamienne tablice	20 min

PRZERWA						
19.	**WEWNĘTRZNY KRYTYK** (praca w grupie)	Prowadzący zaprasza uczniów do zaprezentowania swoich dekalogów.	Uczniowie prezentują 10 przykazań rozwoju.	Prowadzący wskazuje, że adresatem tych stworzonych dekalogów może być ktoś jeszcze. Nasz wewnętrzny krytyk. Inicjuje dyskusję na temat tego, kim jest wewnętrzny krytyk. Uczestnicy dzielą się swoimi pomysłami.	-	15 min
	Po co nam wewnętrzny krytyk? (prezentacja)	Prowadzący prezentuje najważniejsze informacje na temat wewnętrznego krytyka.	Uczniowie mogą zadać pytania.	-	Prezentacja - Załącznik 21	5 min
	Twój wewnętrzny krytyk (ćw. indywidualne)	Prowadzący rozdaje uczniom kartki, kredki, flamastry.	Uczestnicy zajmują wygodne miejsca, na chwilę zamykają oczy i zastanawiają się nad pytaniami, jakie kieruje do nich prowadzący.	Prowadzący pyta uczestników: - jakie komunikaty najczęściej słyszysz od swojego wewnętrznego krytyka? - gdzie on w Tobie jest? Następnie prosi uczniów o otworzenie oczu i zrobienie gestu swoją ręką – jakby się chciało „wyjąć" tego krytyka z siebie (z głosy, z serca, z gardła). W dalszej kolejności prowadzący pyta: Jak to jest trzymać tego krytyka w rękach? Jakie to uczucie? Jak on wygląda? (uczestnicy odpowiadają sobie w myślach). Prowadzący prosi o „odłożenie" krytyka na podłogę i wzięcie flamastrów/kredek i narysowanie go na kartce – tak, jak go widzi każdy uczestnik. Każdy ma swojego krytyka.	kartki, kredki, flamastry	15 min

	Rozbrojony krytyk	Kiedy uczestnicy narysowali swoich krytyków, prowadzący prosi, by zdecydowali, co teraz zrobią z nimi (z tymi krytykami, które czekają na nich na podłodze).	Uczniowie mogą wziąć je na ręce, wstać, wypuścić za drzwi... co tylko chcą.	Prowadzący prosi o ponowne zajęcie miejsc.	-	5 min
	Refleksja	Prowadzący pyta uczestników, jak się teraz czują.	Uczniowie dzielą się refleksjami.	Prowadzący podsumowuje całe to ćwiczenie.	-	5 min
PRZERWA						
20.	**LĘK PRZED OCENĄ** Krytyka ze strony innych osób	Prowadzący pyta, czy uczestnikom zdarzyło się, że usłyszeli od kogoś krytykę (niekonstruktywną) lub ktoś podciął im skrzydła.	Uczniowie dzielą się tym, jak się wtedy czuli (bez dzielenia się historią).	Prowadzący zapisuje te emocje na tablicy. Pyta grupę, co te emocje mówią: o jakich obawach, o jakich potrzebach? – analiza emocji i potrzeb	Tablica/ flipchart	10 min
	Dlaczego boimy się krytyki?	Prowadzący przestawia powody, dla których boimy się krytyki (prezentacja – załącznik 22). Pyta uczniów, co to powoduje w życiu każdego z nas, że boimy się co inni pomyślą? Prowadzący bierze kartę z dużym napisem MARZENIA i kładzie ją tuż przed sobą na podłodze.	Burza mózgów: uczniowie generują pomysły, w jaki sposób lęk przed opinią innych wpływa na nas	Prowadzący powtarza po każdym uczestniku, który dzieli się pomysłem jego wypowiedź (czyli jak lęk przed tym, co inni powiedzą wpływa na mnie) i cofa się o krok od kartki z „marzeniami". Na koniec podsumowuje to ćwiczenie.	Prezentacja – załącznik 22; Kartka z napisem MARZENIA	15 min

	Jak radzić sobie z krytyką innych i dystansować się od opinii innych?	Prowadzący pyta uczestników, jak sobie radzić?	Uczniowie dzielą się pomysłami.	Prowadzący uzupełnia te pomysły (złącznik 23)	Załącznik 23.	10 min
	Podsumowanie	Prowadzący inicjuje rundę końcową: z czym wychodzisz? Jakie lekcje z dziś wyciągasz dla siebie?	Uczestnicy dzielą się.	Prowadzący również dzieli się swoją refleksją końcową.	-	10 min

BLOK I Odporność psychiczna

Załącznik 1 (Odporność psychiczna): Czym jest odporność psychiczna?

Odporność psychiczna - w znaczący sposób określa, jaką wydajność potrafią osiągnąć poszczególne osoby w obliczu stresu, presji, wyzwań w różnych sytuacjach (Strycharczyk, Clough, 2011). Określana jest jako CECHA OSOBOWOŚCI lub ZESTAW UMIEJĘTNOŚCI.

Osoby odporne psychicznie są jak sprężyna: nawet, jeśli oddziałuje na nie niesprzyjające zdarzenie, mierzą się z trudnościami, to umieją wrócić do stanu równowagi (optymalnego funkcjonowania) dzięki umiejętności radzenia sobie.

Jest to możliwe dzięki konstruktywnemu sposobowi myślenia, radzenia sobie ze stresem i emocjami oraz koncentracji za działaniu (czyli rozwiązywaniu problemów).

Załącznik 2 (Odporność psychiczna): Fakty i mity nt. odporności psychicznej

Osoby odporne psychicznie nie mają trudnych momentów i „nie wpadają w dołki" emocjonalne.
Odporność psychiczna jest wrodzona.
Odporność psychiczną można rozwijać.
Przejawem odporności psychicznej jest umiejętność proszenia o pomoc.
Osoby odporne psychicznie są jakby w bańce, która chroni je przed trudnymi przeżyciami.
Jednym z fundamentów odporności psychicznej jest pewność siebie.

Odpowiedzi:

Osoby odporne psychicznie nie mają trudnych momentów i „nie wpadają w dołki" emocjonalne. FAŁSZ Osoby odporne również miewają trudne momenty, ale dzięki efektywnemu radzeniu sobie i działaniu skutecznie wychodzą z problemów.

Odporność psychiczna jest wrodzona. PRAWDA, ponieważ jest w dużej mierze uwarunkowana temperamentalnie (np. w zakresie emocjonalności człowieka) ale (!) można uczyć się sposobów radzenia sobie z trudnościami, emocjami, stresem oraz pracować nad zmianą swojego myślenia – a to wzmacnia odporność psychiczną.

Odporność psychiczną można rozwijać. PRAWDA (jak wyżej)

Przejawem odporności psychicznej jest umiejętność proszenia o pomoc. PRAWDA Osoby odporne psychicznie nie boją się prosić o pomoc, dzięki czemu efektywniej radzą sobie w sytuacjach trudnych – bo dostają wsparcie.

Osoby odporne psychicznie są jakby w bańce, która chroni je przed trudnymi przeżyciami. FAŁSZ Osoby odporne również miewają trudne momenty, ale dzięki efektywnemu radzeniu sobie i działaniu skutecznie wychodzą z problemów.

Jednym z fundamentów odporności psychicznej jest pewność siebie. PRAWDA Prawdziwa, wewnętrzna pewność siebie jest podstawowym filarem odporności psychicznej, ponieważ jest oparta o zdrową relację z samym sobą.

Załącznik 3 (Odporność psychiczna): Karta pracy – przekonania

Karta pracy - przekonania
Dokończ poniższe zdania, nie zastanawiając się zbyt długo nad nimi. Pisz pierwsze, co przyjdzie Ci do głowy.
Moje życie.....
Świat jest .....
Inni ludzie są .....
Praca jest .....
Potrafię .....
Mogę .....
Muszę.....
Trudno mi .....
Łatwo mi .....
Nie wierzę, że .....
Wierzę, że .....
Moja pewność siebie.....

Instrukcja dla prowadzącego – przekonania:

Teraz przyjrzyj się swoim przekonaniom i oceń, czy są dla Ciebie użyteczne (wspierające) czy przeszkadzają Ci w realizowaniu tego, co byś chciał/a. Napisz "+" przy tych, które są dla Ciebie dobre i "-" przy tych, które Cię nie wspierają (oceń wszystkie wypisane przez Ciebie zdania).

Zajmiemy się teraz przeformułowaniem Twoich negatywnych przekonań - przy których /eś "-". Wróć do tych wypisanych przez Ciebie myśli, które Cię nie wspierają w Twoim życiu i przeformułuj je tak, by były dla Ciebie oparciem i pomagały Ci w różnych sytuacjach.

Np. Nie wierzę w siebie. -> Wierzę w siebie i swoje możliwości.

Praca jest przykrym obowiązkiem. -> Praca jest szansą, by się rozwijać i poznawać nowych ludzi oraz uczyć się nowych rzeczy.

Im więcej pozytywnych, wspierających, użytecznych dla Ciebie przekonań w Twojej głowie - tym więcej wiary w siebie, świat i ludzi będziesz miała!

Pamiętaj, że zachowujemy się zgodnie z tym, co myślimy.

Warto myśleć w sposób wspierający - by Twoje działania niosły ze sobą rozwój, zadowolenie, pozytywne postawy.

W następnym kroku szukamy dowodów potwierdzających to przekonania (praca w grupie)

Załącznik 4 (Odporność psychiczna): Czym są przekonania?

Przekonania to cała paleta naszych opinii, wyobrażeń, idei na temat świata, wartości, ludzi, nas samych etc. Przekonanie to przeświadczenie lub poczucie, że to, co o czymś myślimy lub mówimy, jest prawdą. Ten nasz sposób myślenia uważamy za właściwy.

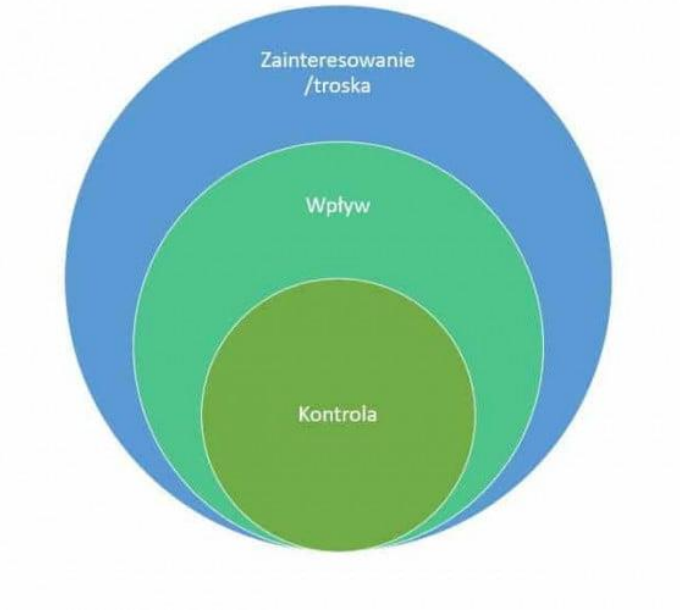
Przekonania -> emocje -> zachowanie człowieka => rezultat zachowania

Załącznik 5 (Odporność psychiczna): prezentacja multimedialna (przykłady przekonań i ich wpływu na emocje i zachowanie)

6. (Odporność psychiczna): Koło Wpływu/Koło Zmartwień

Koło składa się z 3 pól:

Koła kontroli, koła wpływu i koła zainteresowań (gdzie nie mamy wpływu)



Koło kontroli to obszar, który możesz całkowicie kontrolować w swoim życiu: np. to, gdzie pracujesz, co czytasz, co kupujesz, jakie masz podejście do życia, ile śpisz, ile czasu spędzasz na facebooku, gdzie mieszkasz, czego się uczysz, co jesz, co tworzysz, z kim rozmawiasz, jak spędzasz wolny czas, etc. Dobrze jest zwiększać swój wpływ tutaj i wybierać to, co dla nas korzystne.

Koło Wpływu to obszar, na który możesz wpływać, ale nie masz nad nim całkowitej kontroli, bo mają na niego wpływ również inne czynniki, np. swoje zdrowie i samopoczucie, zdrowie Twojej rodziny, to czy się spóźnisz do pracy, w jakim kierunku potoczy się Twoja kariera, zachowanie innych wobec Ciebie (możesz np. pozwalać innym zwracać się do Ciebie w określony sposób, ale nie możesz im tego zabronić za Twoimi plecami), etc. Ludzie proaktywni poszerzają swój wpływ w tym obszarze. Wiedzą co chcą zmienić i to robią.

Koło Zainteresowania to obszar, na który nie masz wpływu, np. pogoda, korki w mieście, polityka, ekonomia, przekonania i opinie innych ludzi. Więc tutaj szkoda tracić Twojej energii. Ludzie reaktywni natomiast lubią spędzać tu czas. Narzekać, że coś im nie wyszło, obmawiać innych, którzy im zaszkodzili („Gdyby nie on, wszystko byłoby super"), narzekać na złego szefa, głupią pracę, hałaśliwego kolegę, ale nie robią nic by to zmienić. Czasem wygodnie jest tylko narzekać.

Załącznik 7 (Odporność psychiczna): karty z emocjami (do wycięcia i zrobienia rozsypanki z nazwami emocji)

Zadowolenie	Poczucie bliskości	Werwa
Rozbawienie	Oddanie	Ożywienie
Wesołość	Uwielbienie	Uskrzydlenie
Śmiałość	Otwartość	Pasja
Zainspirowanie	Czułość	Docenienie
Szczęście	Przyjaźń	Szczęście
Zachwycenie	Radość	Zbudowanie
Spełnienie	Zaspokojenie	Zainspirowanie
Satysfakcja	Satysfakcja	Wzruszenie
Przyjemność	Rozluźnienie	Zachwyt
Entuzjazm	Bezpieczeństwo	Roztkliwienie
Rozkosz	Beztroska	Pokrzepienie
Uciecha	Zainteresowanie	Poruszenie
Duma	Zaciekawienie	Rozpromienienie
Uniesienie	Podniecenie	Zachęcenie
Euforia	Podekscytowanie	Nienawiść
Ekstaza	Zafascynowanie	Żal
Wyciszenie	Zaintrygowanie	Przykrość
Relaks	Relaks	Melancholia
Ulga	Wypoczęcie	Zniechęcenie
Błogość	Odświeżenie	Przygnębienie
Zdumienie	Energia	Nieszczęście
Akceptacja	Siła	Zakłopotanie
Życzliwość	Pogoda	Upokorzenie
Ufność	Swoboda	Wyczerpanie
Uprzejmość	Pobudzenie	Słabość

Przytłoczenie
Bez energii
Apatia
Zdziwienie
Oszołomienie
Zwątpienie
Nerwowość
Zatroskanie
Konsternacja
Zmieszanie
Onieśmielenie
Zatrwożenie
Wściekłość
Gniew
Uraza
Oburzenie
Niechęć
Frustracja
Zirytowanie
Niezadowolenie
Podminowanie
Rozdrażnienie
Wzburzenie
Rozdygotanie
Zagniewanie
Zgorzkniałość
Wrogość
Odrętwienie
Przybicie
Roztrzęsienie
Strachliwość
Popłoch
Zszokowanie
Przerażenie
Przygaszenie
Zakłopotanie
Speszenie
Spięcie
Spłoszenie
Strapienie
Zażenowanie
Pustka
Brak zainteresowania
Rozgoryczenie
Zawiedzenie
Załamanie
Niepokój
Zaniepokojenie
Obawa
Zatroskanie
Osłupienie
Panika
Poczucie winy
Zażenowanie
Osamotnienie
Zdumienie

Załącznik 8 (Odporność psychiczna): Prezentacja multimedialna – Czym są emocje? Jaki związek mają z potrzebami? Jak łączą się z myśleniem człowieka?

Załącznik 9 (Odporność psychiczna): Prezentacja multimedialna – Konsekwencje niewyrażania emocji lub ich niekonstruktywnego wyrażania

Załącznik 10 (Odporność psychiczna): Case studies z trudnymi emocjami

Aneta usłyszała przypadkiem na korytarzu w szkole, że je koleżanka z klasy mówi o niej nieprawdę do drugiej dziewczyny i naśmiewa się z niej.

Paweł miał wyjść z kolegami wieczorem na mecz. Rodzice zgodzili się poprzedniego dnia. Jego mama wróciła z zebrania w szkole i powiedziała, że z powodu ostatniej jedynki z historii, Paweł nie może pójść na ten mecz.

Marta chciała założyć na wyjście z koleżkami swoją nową sukienkę. Jednak po otworzeniu szafy okazało się, że w sukience już ktoś chodził i ją poplamił. Marta domyśliła się, że to jej siostra. Poszła do niej, trzymając sukienkę w dłoniach i od razu usłyszała w drzwiach, że nic się nie stało, bo wystarczy ją uprać.

Załącznik 11 (Odporność psychiczna): Prezentacja multimedialna – Komunikat typu Ja

Załącznik 12 (Odporność psychiczna): Prezentacja multimedialna – pewność siebie

Załącznik 13 (Odporność psychiczna): Karta pracy – pewność siebie

Karta pracy „Twoja pewność siebie"
Na poniższej skali zaznacz, na ile obecnie w swoim życiu czujesz się pewną siebie/pewnym siebie, gdzie 1 – to czuję się zupełnie niepewny/a siebie, a 10 – mam bardzo dużą pewność siebie. **1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 - 8 – 9 – 10**
Moja praca nad pewnością siebie:

Załącznik 14 (Odporność psychiczna): Instrukcja dla prowadzącego – Coaching pewności siebie (w karcie pracy ucznia to część „Moja praca nad pewnością siebie")

Prowadzący zachęca uczniów, by przez chwilę zastanowili się nad kilkoma sprawami, a odpowiedzi pisali sobie na swoich kartach pracy. W części „Moja praca nad pewnością siebie: (nie będą tego czytać na forum):

- Z jakiego powodu nie dałeś/aś sobie mniej punktów?
- Czego potrzebujesz, by podnieść o 1p. na skali swoją pewność siebie?
- Co konkretnie musisz zrobić, by podnieść o 1p. pewność siebie?
- Kiedy to zrobisz?
- Na ile procent oceniasz prawdopodobieństwo, że rzeczywiście to zrobisz?
- Z jakiego powodu oceniasz to prawdopodobieństwo na tyle procent? Jakie są Twoje obawy?
- Co konkretnie możesz zrobić, by to zagrożenie zmniejszyć, a prawdopodobieństwo zwiększyć?
- Jak się czujesz, kiedy o myślisz o tym działaniu na rzecz swojej pewności siebie?

Załącznik 15 (Odporność psychiczna): Prezentacja multimedialna – czym są mocne strony i jak je rozpoznać?

Załącznik 16 (Odporność psychiczna): Prezentacja multimedialna – Fakty i mity o mocnych stronach

Załącznik 17 (Odporność psychiczna): Samoakceptacja

Samoakceptacja to pogodzenie się ze stanem obecnym, przyznanie przed samą sobą, jak jest teraz, jednocześnie nie mając poczucia, że jest się gorszym, niepełnowartościowym itp.

Samoakceptacja nie oznacza – jakby się mogło wydawać – że rezygnujesz z pracy nad słabymi stronami i uważasz, że nic Ci więcej nie potrzeba, bo przecież jest ok.

Samoakceptacja stanowi bazę do tego, by się zmieniać, by się rozwijać, by podejmować sensowny wysiłek. Ale nie poprzez walkę ze sobą, a we WSPÓŁPRACY ze sobą. Tylko taka współpraca może przynieść prawdziwie rozwojowe, satysfakcjonujące efekty.

Samoakceptacja pozwala Ci na to: by się docenić oraz czasem konstruktywnie skrytykować, by mieć przyjemność z pracy i wyzwań, by nie dręczyć się popełnianymi błędami, by czuć, że to, co robisz jest wystarczające i Ty jesteś wystarczająca/y.

Dzięki samoakceptacji (i spostrzeganiu siebie jako wartościowej osoby) możesz:

- zauważać swoje potrzeby i o nie zadbać, bo wiesz, że są ważne i że zasługujesz, by to zrobić;
- odpowiedzialnie podejmować decyzje we własnych sprawach – bo Twoje zdanie się liczy!
- dbać o siebie – bo jesteś ważna i tego warta!
- doceniać siebie i przeżywać wiele pozytywnych emocji dzięki temu, że widzisz, że dajesz radę,
- konstruktywnie podchodzić do swoich porażek. Dzięki poczuciu własnej wartości wiesz, że błąd nic Ci nie ujmuje. Jest pewnym wydarzeniem, etapem, z którego możesz się uczyć.
- stawiać przed sobą ambitne, ale realne wymagania, a dzięki temu, że są realne – możesz im sprostać, efektywnie się rozwijać, widzieć efekty, być z siebie dumną,
- otwarcie komunikować swoje zdanie, bo wiesz, że ma wartość,
- świadomie wchodzić w relacje z ludźmi, pogłębiać więzi, ale także dbać o swoją autonomie i stawiać granice. Wiesz, że możesz dać dużo drugiemu człowiekowi, ale przy tym w sposób zdrowy dbasz o siebie w tej relacji,
- szanować nie tylko siebie, ale i innych (osoba z wysokim, zdrowym poczuciem własnej wartości widzi taką wartość w każdym człowieku!)

Załącznik 18 (Odporność psychiczna): Instrukcja dla prowadzącego – „W lustrze"

Wyobraź sobie, że idziesz lasem. Idziesz i idziesz, coraz dalej, głębiej w gęstwinę drzew. Nagle spotykasz starą kobietę. Zagadujesz do niej, a ona zaprasza Cię do swojej chaty - która znajduje się w samym sercu lasu.

Przyjmujesz zaproszenie i podążasz za kobietą.

Kiedy wprowadza Cię do swojego domu - widzisz izbę, w której na samym środku znajduje się coś, co jest zasłonięte zasłoną czy narzutą. Kobieta prosi Cię, abyś podeszła bliżej. Mówi Ci, że w tym lustrze nie zobaczysz siebie w swoim ciele. Zobaczysz się pod innymi postaciami.

Wtedy odsłania narzutę.

W lustrze ukazujesz się Ty jako:

- **miasto.**
  - Jakie miasto widzisz?
  - Z jakiego powodu zobaczyłaś akurat to miasto? (wymień 3 powody)
  - Jakie jest to miasto? (3 cechy)

Kiedy odpowiesz sobie na te pytania, stara kobieta ponownie zasłania lustro narzutą. Po czym za chwilę znowu je odsłania. Teraz Twoim oczom ukazujesz się Ty jako:

- **kolor**.

- Jaki kolor widzisz?

- Z jakiego powodu zobaczyłaś akurat ten kolor? (wymień 3 powody)

- Jaki jest ten kolor? (3 cechy)

Stara kobieta zasłania lustro narzutą. I za chwilę znowu je odsłania. Teraz Twoim oczom ukazujesz się Ty jako:

- **inna kobieta.**
  - Jaką (którą) kobietę widzisz?
  - Z jakiego powodu zobaczyłaś akurat tę kobietę? (wymień 3 powody)
  - Jaka jest ta kobieta? (3 cechy)

Twoja towarzyszka ponownie przysłania lustro i ponownie je po chwili odsłania, abyś mogła zobaczyć się znowu. Tym razem widzisz siebie jako:

- **mężczyznę.**
  - Jakiego (którego) mężczyznę widzisz?
  - Z jakiego powodu zobaczyłaś akurat tego mężczyznę? (wymień 3 powody)
  - Jaki jest ten mężczyzna? (3 cechy)

Stara kobieta zasłania lustro narzutą. I za chwilę znowu je odsłania. Teraz Twoim oczom ukazujesz się Ty jako:

- **piosenka.**
  - Jaką (którą) piosenkę widzisz/słyszysz?
  - Z jakiego powodu zobaczyłaś akurat tę piosenkę? (wymień 3 powody)
  - Jaka jest ta piosenka? (3 cechy)

Kobieta przysłania lustro i ponownie je odsłania. Widzisz siebie jako:

- **zwierzę.**
  - Jakie zwierzę widzisz?
  - Z jakiego powodu zobaczyłaś akurat to zwierzę? (wymień 3 powody)
  - Jakie jest to zwierzę? (3 cechy)

Starsza kobieta zakrywa lustro. Dziękujesz jej za to doświadczenie i żegnasz ją. Wychodzisz z chaty.

Czego dowiedziałaś się o sobie?

Co Cię mocno charakteryzuje?

Co jest dla Ciebie ważne?

Do czego jesteś stworzona?

Kim jesteś?

Jakie działania mają sens w Twoim życiu? W jakie aktywności chcesz się zaangażować?

Załącznik 19 (Odporność psychiczna): Koncepcja C. Dweck – nastawienie na rozwój *vs* nastawienie na trwałość

Carol Dweck wiele lat poświęciła na badania jak usposobienie i postawy ludzi wpływają na ich osiągnięcia. Psycholog przekonuje, że większość naszych wyobrażeń o własnej osobowości wyrasta z nastawienia. To z kolei wywiera ogromny wpływ na to, jak wygląda nasze życie. Przeciwieństwem nastawienia na rozwój jest nastawienie na trwałość. Swoje badania i charakterystykę obydwu nastawień opisuje w książce „Nowa psychologia sukcesu", gdzie przygląda się temu jaką rolę odgrywa nastawienie w sporcie, biznesie, edukacji, relacjach, związkach czy rodzicielstwie.

Trwałość

Nastawienie na trwałość to przekonanie, że nasze cechy osobiste, jak inteligencja i talent, są wrodzone, ustalone raz na zawsze i nie mogą się zmienić. Zgodnie z tym nastawieniem każdy od urodzenia ma jakiś określony iloraz inteligencji, charakter i osobowość. To zmusza zaś do nieustannego udowadniania swojej wartości sobie i innym (w szkole, w pracy, w związkach). Po prostu, każdy jest taki jaki jest, takim się urodził i nic już nie da się z tym zrobić. „On/ona nigdy się nie zmieni", „Jestem jaki jestem", „Albo masz talent, albo nie masz" – twierdzą osoby z takim podejściem.

Osoby nastawione na trwałość łakną sukcesu, w końcu potwierdza on ich talent czy inteligencję. Chętnie odnoszą go bez wysiłku – w końcu jak ma się talent to nie trzeba się dalej uczyć. Wysiłek jest dla tych, którzy po prostu nie mogą skorzystać z cech wrodzonych. Kiedy osiągną sukces, czują coś więcej niż tylko dumę.

Każda, nawet najmniejsza porażka będzie dla nich dowodem na brak talentu. Był i się zmył. Wtedy zrzucają na ogół winę na innych, na okoliczności, szukają wymówek (bo gorączka, bo padł ofiarą cudzych oczekiwań, bo trenował za mało lub był przetrenowany). Raczej nie przyznają się do błędów i ich nie naprawiają. Kiedy jakaś sytuacja staje się zbyt trudna, nagle tracą zainteresowanie.

W życiu codziennym, w pracy chodzi im głównie o wynik. Na ogół wybierają związki, które umacniają ich ego. Do relacji podchodzą tak, że jeśli ludzie naprawdę do siebie pasują to wszystko powinno przychodzić bez trudu. Jeżeli w związku pojawiają się problemy to wiadomo z czego wynikają – brak dopasowania.

Osoby z takim nastawieniem twierdzą, że można poznać prawdę o sobie raz na zawsze. Wielu z nich uważa, że to świat powinien się zmienić, a nie oni. W dodatku ten świat powinien dostrzec ich wyjątkowe talenty i odpowiednio ich traktować. Bo w końcu mając takie nastawienie nieustannie czują, że należy im się od życia coś lepszego – lepsza praca, lepszy dom, lepszy partner. Po prostu, należy im się.

Rozwój

Jak łatwo się domyślić – nastawienie na rozwój to przeciwieństwo powyższego. To przekonanie, że podstawowe cechy można rozwijać dzięki pracy. Możemy się zmieniać i doskonalić, jeśli tylko odpowiednio się do tego przyłożymy. W końcu nie znamy swojego pełnego potencjału i nie da się przewidzieć, gdzie ma on swoje granice. Nie wiemy przecież, ile da się osiągnąć po włożonym wysiłku, po wieloletniej nauce i pracy. Ludzie z nastawieniem na rozwój wiedzą, że potrzeba czasu, aby potencjał wydał owoce.

Mówiąc krótko – zgodnie z tym podejściem zawsze można być mądrzejszym, zdolniejszym niż teraz. Niezależnie od tego, jaki masz charakter, zawsze możesz w znaczącym stopniu się zmienić. Według osób z tym nastawieniem sukces polega na zdobywaniu wiedzy, na samorozwoju. Im większe wyzwanie, tym intensywniejszy rozwój. Dziś nie znam chińskiego, ale czy to znaczy, że nigdy nie porozmawiam z kimś w tym języku? Niekoniecznie. Ludzie z tym nastawieniem na ogół osiągają sukces, robiąc po prostu to, co lubią. Dla nich sukcesem jest już to, że dają z siebie wszystko, uczą i robią postępy.

Ich zdaniem porażki nie definiują tego, kim jesteś. Dzięki nim zyskują motywację – to dla nich albo źródło informacji, albo sygnał alarmowy.

Na ogół żyją w związkach, które zmuszają ich do rozwoju:)

Czy można zmienić nastawienie?

Zdaniem Dweck nastawienie na trwałość podsycają pewne formy edukacji, jak np. ocenianie ucznia na podstawie wyniku jakiegoś testu. Wyniki sprawdzianów mówią o tym na jakim poziomie uczeń znajduje się obecnie, a nie mówią o tym, jak daleko może zajść w przyszłości. Zwraca też uwagę jak na nastawienie wpływa chwalenie dzieci i nadawanie im etykietek (np. synek to artysta, córeczka – naukowiec). Jak jednak twierdzi, nastawienie można zmienić. Już sama świadomość tych dwóch nastawień może sprawić, że będziemy reagować albo myśleć inaczej w jakiejś sytuacji. W dodatku u wielu osób można zauważyć elementy i nastawienia na rozwój, i na trwałość. Po prostu któreś dominuje w danym obszarze (np. ktoś uważa, że talent artystyczny można rozwijać, a inteligencja jest niezmienna). Autorka wyjaśnia też, że jeżeli komuś jest dobrze ze swoim nastawieniem to wcale nie musi go zmieniać. A jeżeli chce, musi liczyć się z tym, że jak w przypadku każdej zmiany wymaga to trochę wysiłku i pracy:) „Zmiany bywają trudne, ale jeszcze nigdy nie słyszałam, aby ktoś stwierdził, że nie były tego warte" – pisze Dweck.

Po co marnować czas na udowadnianie jak już jesteś w czymś dobry, kiedy możesz dalej się doskonalić. Po co ukrywać swoje niedostatki, skoro można z nimi walczyć? Po co ograniczać się do tego, co pewne i sprawdzone skoro wciąż można szukać nowych doświadczeń, które będą nowym wyzwaniem?

Jak twierdzi Dweck, nastawienie to jedynie zbiór przekonań, a one podlegają naszej kontroli. Wybór należy do nas.

Załącznik 20 (Odporność psychiczna): prezentacja multimedialna – 2 rodzaje perfekcjonizmu

Załącznik 21 (Odporność psychiczna): prezentacja multimedialna – wewnętrzny krytyk

Załącznik 22 (Odporność psychiczna): prezentacja multimedialna – lęk przed opiniami innych ludzi

Załącznik 23 (Odporność psychiczna): lęk przed oceną i krytyką ze strony innych osób – czyli co robić, kiedy ktoś podcina ci skrzydła?

Jak sobie radzić z tym, kiedy ktoś w Ciebie nie wierzy? Kiedy ktoś podcina Ci skrzydła?

1. Zawsze musisz odróżnić merytoryczną informację zwrotną od ogólnika, typu "a co to za pomysł?", "po co Ci to...?"

Merytoryczną krytykę / informację zwrotną zdecydowanie należy rozważyć. Często jest tak, że kiedy planujemy coś dla siebie, kiedy mamy wielkie emocje z tym związane – nie pomyślimy o wszystkim. Więc taka konstruktywna krytyka może być dla nas po prostu użyteczna :)

2. Jeśli opowiadając komuś o swoich planach / pomysłach, słyszysz, że są beznadziejne, bez szans powodzenia, "co Ci przyszło do głowy?", "to się nie uda" itp. to jest to podcinanie skrzydeł.

I tu należy pamiętać o dwóch rzeczach:

1. Ludzie generalnie nie lubią zostawać z tyłu. Jedni mają z tym większy problem, inni mniejszy. Jedni z premedytacją kogoś bezlitośnie skrytykują, inni zrobią to nieświadomie. Ale często chodzi o to, że Twój pomysł sprawia, że Ty chcesz iść do przodu, że chcesz coś zmienić i Ci się uda, osiągniesz sukces i zajdziesz daleko. I co wtedy? Gdzie wciąż będzie Twój rozmówca...? W ten sposób myśli - zupełnie podświadomie - mnóstwo ludzi. Dlatego krytykują Twoje plany. Żeby było, jak jest. Żebyś nie zostawił/a ich w tyle.

2. To, co mówią ludzie świadczy o nich i o tym, jakie mają przekonania. Ogólnikowa krytyka Twojego pomysłu mówi o nich - nie o Twoim pomyśle.

Przykład: chcesz studiować filozofię. Dużo ostatnimi czasy czytasz z tego obszaru i wiesz, że to coś dla Ciebie. Chcesz podzielić się z tą decyzją ze swoją mamą.

A Twoja mama ma następuję przekonania:

Przede wszystkim trzeba mieć dobrą pracę.

Dobra praca to praca stabilna.

Dobry zawód to coś praktycznego – z czym wszędzie cię zatrudnią.

Jak myślisz, jak zareaguje Twoja mama na Twój pomysł?

Twoja mama zapewne podetnie Ci skrzydła.

Czy dlatego, że źle Ci życzy?

Nie. Dlatego, że ona nie poszłaby na filozofię – nawet gdyby ją interesowała. Nie wybrałaby takiego kierunku studiów.

To, co w odpowiedzi na Twój plan powie Ci Twoja mama - jest O NIEJ. Nie o Twoim pomyśle.

Czy ona nie wierzy w Ciebie? Niekoniecznie. Ona bardziej nie wierzy w zasadność Twojego planu (po co iść na filozofię – skoro o niej można sobie po prostu poczytać – i tak ryzykować, że nie znajdziesz żadnej „normalnej" pracy?)

Jak zatem sobie radzić w takich sytuacjach?

- Przede wszystkim bądź świadom/a tego, co powyżej i zawsze o tym pamiętaj – a będziesz /mógł złapać większy dystans do czyichś słów.
- Zanim podzielisz się z kimś swoim pomysłem - zastanów się, czy to odpowiednia osoba. Pomyśl, jak może zareagować? I od razu zastanów się, czy jeśli zareaguje negatywnie - to co to dla Ciebie będzie znaczyło?
- Pomyśl też nad tym, czy Ty wierzysz w siebie i masz pewność siebie, która pozwala Ci na podjęcie działania i realizację swojego pomysłu bez pytania innych o zdanie, bez szukania u innych osób potwierdzenia dla swoich planów?

Warsztat Radzenie sobie ze stresem

Autor: dr Agnieszka Żmuda

Grupa docelowa: Młodzież - szkoła podstawowa/ liceum

Czas: 12 x 45min

Wstępne cele i główne założenia:

- Nabycie wiedzy dotyczącej zagadnienia stresu: funkcji stresu, jak działa w organizmie, jaka jest jego natura i jakie są sposoby radzenia sobie z nim
- Kształtowanie wspierających przekonań na temat jego działania i możliwości radzenia sobie z nim
- Rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem i jego skutkami

Lp.	Zadanie	Prowadzący	Uczestnicy	Prowadzący	Potrzebne materiały	Czas
1.	**MÓJ STRES** Powitanie	Prowadzący inicjuje rundę początkową.	Każdy uczestnik ma za zadanie przedstawić się za pomocą 3 zdań: • Mam na imię: • Jestem dziś jak..... • A to oznacza, że czuję się dziś....	Prowadzący również przedstawia się. Zapowiada tematykę warsztatów.	-	10 min
	Kontrakt	Prowadzący rozdaje karteczki samoprzylepne i prosi uczestników by każdy napisał od siebie: na co chce się umówić podczas dzisiejszych zajęć?	Uczestnicy zapisują swoje pomysły na karteczkach, następnie podchodzą do kartonu i przyklejają je.	Prowadzący odczytuje po kolei treść każdej karteczki i pyta grupę, czy wszyscy się zgadzają na tę zasadę.	Karton papieru i pisak, samoprzylepne karteczki	10 min
	Spostrzeganie stresu (ćw. indywidualne)	Prowadzący rozdaje uczestnikom karty pracy (załącznik) i prosi o uzupełnienie ich oraz podpisanie (mówi, że będą potrzebne później)	Uczestnicy uzupełniają karty.	Prowadzący następnie zbiera karty.	Karty pracy (załącznik 1.)	5 min
	„Mój stres” (ćw. indywidualne)	Prowadzący rozdaje uczestnikom długopisy i po dwie kartki. Kolorowe pisaki (w większej ilości) leżą na środku do dyspozycji wszystkich)	Każdy uczestnik przywołuje jakąś sytuację stresującą. Zapisuje na swojej kartce (hasłowo): - co sobie myślał w tej sytuacji - co czuł wtedy (emocje) - gdzie to czuł w ciele. Następnie na drugiej kartce każdy rysuje swój stres – tak jak go czuł, dobierając kolor/kolory jak tylko chce.	-	20 kartek, długopisy, kredki, flamastry	20 min

PRZERWA						
2.	**CZYM JEST STRES?** (praca grupowa)	Prowadzący zaprasza grupę do podzielenia się kolejno swoimi myślami i emocjami podczas stresu oraz tym, gdzie w ciele czują stres (robimy 3 rundki wypowiedzi – na każdy z tych tematów oddzielnie).	Uczestnicy dzielą się tym, co zapisali.	Prowadzący zapisuje wszystko na tablicy i na kartonie z konturami ciała człowieka (patrz: instrukcja w załączniku nr 2). Prowadzący podsumowuje to, czym jest stres – wspólnie z grupą generując jego definicję (również załącznik 2.)	Tablica, duży karton z naszkicowanymi konturami człowieka, instrukcja dla prowadzącego (załącznik 2)	25 min
	„Stres to także…" (prezentacja)	Prowadzący opowiada „historię" stresu (prezentacja multimedialna – zał. 3): po co stres był potrzebny naszym przodkom, co nam po nich pozostało, jakie funkcje mają poszczególne symptomy stresu.	Uczestnicy zadają ewentualne pytania.	Prowadzący odpowiada na ewentualne pytania uczestników	Prezentacja multimedialna (załącznik 3)	5 min
	Co najbardziej stresuje ludzi i dlaczego? (praca w grupach)	Prowadzący dzieli uczestników na 3 grupy. Każdy zespół otrzymuje rozsypankę z 10 stresującymi okolicznościami (Załącznik 4), które pojawiają się w życiu człowieka.	Zadaniem zespołów jest ułożyć hasła w kolejności od najbardziej stresujących do najmniej stresujących – wg tego, ile procent ludzi stresuje się tymi sytuacjami.	Prowadzący prezentuje poprawną kolejność, omawia, z jakiego powodu, są to silnie stresujące wydarzenia, zwraca uwagę na to, że te wydarzenia w większości wiąże się ze zmianą w życiu – co jest powodem dużego stresu (załącznik 4)	3 rozsypanki ze stresującymi wydarzeniami – 3x 15 karteczek (z załącznika 4); Instrukcja dla prowadzącego - Załącznik 4.	15 min

PRZERWA						
3.	**PRZYCZYNY STRESU** Kiedy pojawia się stres? (praca w grupach)	Prowadzący przedstawia 3 historie osób, które idą na egzamin (załącznik 5). Dzieli uczestników na 3 grupy.	Uczniowie zastanawiają się w grupach, co jest czynnikiem decydującym o pojawieniu się stresu u tych osób.	Prowadzący podsumowuje czynniki, które prowadzą do stresu (również załącznik 5)	Karty z 3 historiami osób w sytuacji egzaminu + instrukcja dla prowadzącego (załącznik 5)	20 min
	Lęk, strach, zagrożenie a stres (dyskusja)	Prowadzący inicjuje dyskusję na temat tego, jakie emocje najczęściej towarzyszą stresowi (może odwołać się do tego, co grupa wypracowała poprzednio odnośnie doświadczanych emocji)	Uczniowie uczestniczą w dyskusji.	Prowadzący podsumowuje rolę lęku. Może odnieść się do piramidy potrzeb Maslowa (lęk kiedy zagrożone jest zaspokojenie różnych potrzeb) oraz pokazać, czego mogły bać się 3 osoby z przykładu (stres na egzaminie) – patrz załącznik nr 5.	Kartki i kredki	10 min
	Czego się boisz, kiedy się stresujesz? (ćw. indywidualne)	Prowadzący prosi, aby uczestnicy ponownie pomyśleli o sytuacjach z początku zajęć i zastanowili się nad tym, czego się obawiali? (zaznacza, że nie muszą tego czytać na forum).	Uczestnicy zapisują sobie swoje odpowiedzi.	Prowadzący pyta o informację zwrotną po tym ćwiczeniu: jakie są Wasze wrażenia teraz, kiedy to wszystko wiecie?	Kartki, długopisy	15 min
PRZERWA						

4.	**SKUTKI STRESU** Stres krótkotrwały, i przewlekły (burza mózgów)	Prowadzący pyta grupę, jakie ich zdaniem są różnice między stresem przewlekłym (długotrwałym) a krótkotrwałym (Załącznik 6)	Burza mózgów	Podsumowuje pomysły uczniów i zbiera główne wnioski odnośnie do natury stresu przewlekłego i krótkotrwałego (Załącznik 6)	Tablica/flipchart	10min
	Co stresuje ludzi krótko i długotrwale? (praca w parach)	Prowadzący dzieli uczniów w pary. Daje im kartki A4.	Zadaniem uczniów jest by pomyśleli o sytuacjach powodujących stres krótkotrwały i długotrwały: - w relacjach, - w szkole, - w pracy. Uczniowie prezentują pomysły na forum.	Prowadzący zapisuje na tablicy hasła „Stres krótkotrwały" i „Stres długotrwały". Wpisuje w te 2 kategorie pomysły uczniów odnośnie różnych stresorów.	Kartki, tablica/flipchart	10 min
	Jakie są skutki stresu? (dyskusja)	Prowadzący inicjuje dyskusję na temat skutków stresu.	Uczniowie podają skutki stresu w życiu człowieka	Prowadzący podsumowuje, że ze stresem można radzić sobie bezpośrednio w sytuacji stresowej, ale też musimy radzić sobie z konsekwencjami stresu: o tym na następnych zajęciach.		10 min
	Podsumowanie	Prowadzący robi rundę końcową: z czym wychodzisz? Jak się czujesz? Gdzie to czujesz w ciele?	Uczestnicy dzielą się refleksjami	Prowadzący również dzieli się i zapowiada temat kolejnych zajęć.		15 min

BLOK II RADZENIE SOBIE ZE STRESEM						
5.	Powitanie	Prowadzący pyta uczestników „Z czym przychodzisz?" - runda	Uczestnicy dzielą się	Prowadzący również mówi, z czym przychodzi. Zapowiada tematykę dzisiejszych warsztatów. Przypomina kontrakt i pyta, czy wszyscy wciąż się pod nim podpisują.	Karty z emocjami, Poprzednio spisany kontrakt	15 min
	RADZENIE SOBIE ZE STRESEM Jak ludzie radzą sobie ze stresem? (praca w parach)	Prowadzący dzieli uczniów na 3 grupy. Każda grupa otrzymuje opis 4 sytuacji opisujących osobę w stresującej okoliczności oraz to, co ta osoba zrobiła (Załącznik 7)	Uczestnicy oceniają w grupach, na ile efektywne było poradzenie sobie z sytuacją trudną przez tę osobę oraz co innego mogła ona zrobić w tych okolicznościach.	-	Karty z case study – cztery sytuacje stresujące (Załącznik nr 7)	15 min
	Jak ludzie radzą sobie ze stresem? (dyskusja)	Prowadzący dzieli tablicę/flipchart na 2 części: efektywne sposoby radzenia sobie i nieefektywne sposoby. Prosi uczestników, by podzielili się tym, co wypracowali z grupach odnośnie danych im przypadków.	Po skończonej pracy w grupach uczestnicy dzielą się swoimi pomysłami na forum. Biorą udział w dyskusji.	Prowadzący zapisuje na tablicy ich pomysły – każdorazowo konsultując czy dany sposób radzenia sobie jest efektywny czy nie, wpisując go w odpowiednią kolumnę.	Flipchart/tablica	15 min
PRZERWA						
6.	**STYLE I SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM**	Prowadzący opowiada o stylach radzenia sobie ze stresem (w nawiązaniu do opracowanych case study)	Uczniowie zadają ewentualne pytania.	-	Załącznik nr 8: style radzenia sobie ze stresem	10 min

	Efektywne sposoby radzenia sobie ze stresem	oraz o zjawisku odwlekania (prokrastynacji – skąd się bierze) – załącznik 8.				
	Atrybuty stylów radzenia sobie (plastyczna praca w grupach)	Prowadzący dzieli uczestników na grupy. Rozdaje im kartki, kredki, flamastry, papier kolorowy, bibułę	Zadaniem uczniów jest przygotować atrybuty poszczególnych stylów radzenia sobie: Gr 1: stylu zadaniowego, Gr 2: stylu emocjonalnego, Gr 3: stylu unikowego. Uczniowie mogą korzystać z wszelkich dostępnych artykułów papierniczych, jak i różnych przedmiotów w sali. W każdym zespole jedna osoba później przy prezentacji może wcielić się w dany styl i pokazać swoje atrybuty, w które wyposaża człowieka, kiedy ten przeżywa stres. Uczeń powinien też opowiedzieć, jakie działanie mają te atrybuty i co powodują.	Prowadzący podsumowuje pomysły wszystkich 3ch grup oraz temat stylów radzenia sobie ze stresem.	Kartki, kredki, flamastry, papier kolorowy, bibuła	35 min
PRZERWA						
7.	**TRENING UWAŻNOŚCI I TRENING ODDYCHANIA** Uważność (ćw. indywidualne)	Prowadzący prosi uczestników o zajęcie wygodnej pozycji (siedzącej bądź leżącej na karimatach) rozluźnienie się i zamknięcie oczu.	Uczestnicy przez 5 minut siedzą w ciszy. Ich zadaniem jest skupiać się na tym, co słyszą, czują i w miarę możliwości nie „odpływać” myślami nigdzie.	Prowadzący prosi o otworzenie oczu i podzielenie się wrażeniami po ćwiczeniu (o określenie, w jakim stopniu było to łatwe lub trudne ćwiczenie).	(Ewentualnie karimaty)	10 min

	Skuteczność treningów uważności (dyskusja + prezentacja)	Prowadzący inicjuje dyskusję na temat tego, czy bycie uważnym może być użyteczne i w czym może pomagać człowiekowi?	Burza mózgów	Prowadzący prezentuje wyniki badań dotyczące skuteczności treningów uważności w radzeniu sobie ze stresem (załącznik 9)	Prezentacja multimedialna (załącznik 9)	10 min
	Oddech jako narzędzie radzenia sobie ze stresem i jako forma medytacji (dyskusja)	Prowadzący inicjuje dyskusję na temat tego, dlaczego mówi się, że oddech pomaga w stresujących sytuacjach.	Dyskusja	Prowadzący przedstawia działanie oddechu na układ nerwowy człowieka i wskazuje na trening oddechowy jako formę uważności (załącznik 10)	Załącznik 10	10 min
	Trening oddechowy	Prowadzący prosi o wygodne zajęcie miejsca i rozluźnienie się. Udziela instrukcji, w jaki sposób oddychać (instrukcja – załącznik 10)	Uczestnicy oddychają przeponą.	-	Instrukcja dla prowadzącego – Załącznik 10	10 min
	Runda końcowa	Prowadzący prosi uczestników o refleksje nt. tego jak czują się po tych ćwiczeniach.	Uczniowie dzielą się.	Prowadzący również dzieli się swoimi spostrzeżeniami nt. uważności czy treningu oddechowego np. ze swojej praktyki.	-	5 min
8.	Ćwiczenie energizujące	Prowadzący inicjuje zabawę energizującą dla uczestników (Załącznik 11)	Uczestnicy uczestniczą w ćwiczeniu.	-		10 min

	RELAKSACJA I MEDYTACJA Trening relaksacyjny	Prowadzący robi wstęp teoretyczny do treningu relaksacji: czym jest relaksacja i jak działa (załącznik 12).	Uczestnicy zajmują wygodne miejsca na karimatach/materacach.	Prowadzący przeprowadza trening relaksacji (także załącznik 12)	Instrukcja dla prowadzącego – Załącznik 12	20 min
	Podsumowanie	Prowadzący robi rundę końcową: - Z czym wychodzisz? - Jesteś teraz jak…co? - I dlatego czujesz się….	Uczestnicy dzielą się refleksjami.	Prowadzący również dzieli się i zapowiada temat kolejnych zajęć.	-	15 min
			BLOK III STRES W SZKOLE			
9.	**STRES W SZKOLE** Powitanie	Prowadzący pyta uczestników „Z czym przychodzisz i jaka emocja ci dziś towarzyszy?”	Uczestnicy wybierają spośród kart z emocjami taką, która najlepiej odzwierciedla ich aktualny nastrój. Dzielą się na forum – runda.	Prowadzący również mówi, z czym przychodzi i z jaką emocją. Zapowiada tematykę dzisiejszych warsztatów. Przypomina kontrakt i pyta, czy wszyscy wciąż się pod nim podpisują.	Karty z emocjami, Poprzednio spisany kontrakt	15 min
	Stres w szkole (praca w grupach, wspólna dyskusja)	Prowadzący dzieli uczestników na 3 grupy i rozdaje im po jednej kartce A3.	Zadaniem zespołów jest wymienić stresory występujące w szkole: od sytuacji najbardziej stresujących do najmniej stresujących. Następnie prezentują na forum swoją listę.	Prowadzący zapisuje na tablicy sytuacje wymienione przez uczniów. Wspólnie dyskutują, dlaczego, są to dla nich stresujące wydarzenia.	3 kartki A3	30 min
PRZERWA						

10.	**OBAWY I ROZWIĄZANIA** Największy stres (ćw. indywidualne)	Prowadzący proponuje, aby każdy z uczestników wybrał dla siebie jeden największy stresor (na podstawie poprzedniego ćwiczenia). Rozdaje uczniom karty pracy (załącznik 13)	Każdy uczestnik uzupełnia swoją kartę – odnosi się do jakiejś konkretnej sytuacji trudnej. Wypisuje swoje obawy.	-	Karty pracy (załącznik 13)	20 min
	Wsparcie społeczne	Prowadzący dzieli uczniów na 3 grupy.	Zadaniem uczestników jest podzielenie się swoimi obawami ze swoim zespołem, który dzieli się swoimi spostrzeżeniami na temat tej sytuacji i podsuwa rozwiązania dla niej.	Prowadzący na koniec inicjuje rundę końcową: co uczestnicy wynieśli z tego ćwiczenia?	-	25 min
PRZERWA						
11.	**PERCEPCJA STRESU** Spostrzeganie stresu (ćw. indywidualne)	Prowadzący rozdaje uczestnikom karty pracy (załącznik 1 – podobnie jak na zajęciach pierwszych) i prosi o uzupełnienie ich. Przypomina, że na pierwszych zajęciach uczniowie uzupełniali je już. Teraz robimy część drugą tego ćwiczenia.	Uczestnicy uzupełniają karty.	Prowadzący czyta z kart uzupełnionych na I zajęciach (nie wyczytując nazwisk) odpowiedzi uczestników: czym jest stres. Następnie wręcza uczestnikom ich karty i prosi o porównanie swoich odpowiedzi z karty z I zajęć i odpowiedzi dzisiejszych. Inicjuje rundę: jak zmieniły się Wasze odpowiedzi?	Karty pracy – uzupełnione i zebrane na I zajęciach Karty pacy czyste (załącznik 1)	10 min

	Jak spostrzeganie stresu wpływa na jego odczuwanie (prezentacja)	Prowadzący prezentuje wyniki badań wskazujące na wpływ percepcji stresu na jego odczuwanie i jego konsekwencje.	Uczniowie zadają ewentualne pytania.	-	Prezentacja (załącznik 14)	5 min
	Mój stres	Prowadzący rozdaje uczestnikom kartki i kredki, flamastry, papier kolorowy, bibułę	Zadaniem uczniów jest narysować/zrobić w dowolnej formie plastycznej swój stres. Mogą pomyśleć o jakiejś konkretnej niedawnej sytuacji, wrócić myślami do niej i do tego, jak się czuli. Poczuć stres w ciele. I na tej podstawie spróbować wykonać jego reprezentację. Mogą też nadać swojemu stresowi imię. Mają 15 min na wykonanie zadania.	Prowadzący inicjuje rundę końcową: pokaż nam jak widzisz swój stres.	Kartki, kredki, flamastry, papier kolorowy, bibuła	30 min
PRZERWA						
12	**TRENING ODDECHU I RELAKSACJI – POWTÓRZENIE**	Prowadzący przypomina uczestnikom główne argumenty przemawiające za skutecznością takich technik radzenia sobie ze stresem i jego skutkami, jak: relaksacja i ćw. oddechowe będące wyrazem uważności (załączniki 10 i 12). Podkreśla, że ważny jest trening – stąd powtarzamy te ćwiczenia, by je utrwalić.	Uczestnicy zajmują wygodne miejsca na karimatach/materacach.	Prowadzący przeprowadza trening relaksacji (załącznik 12), ćwiczenia oddechowe – jako formę treningu uważności (załącznik 10).	Instrukcja dla prowadzącego – Załączniki 10 i 12.	30 min
	Podsumowanie	Prowadzący rozdaje uczestnikom kartki.	Uczestnicy zapisują swoje 3 najważniejsze lekcje ze wszystkich warsztatów na temat stresu.	Prowadzący również dzieli się refleksją na koniec.	Kartki A4 dla uczestników	15 min

Załącznik 1 (Stres): Karta pracy

Karta pracy - Stres
Dokończ poniższe zdania – wg tego, co pierwsze przychodzi Ci do głowy:
Uważam, że stres …… Kiedy się stresuję …… Mój stres spostrzegam jako …… Stres jest dla mnie …… Generalnie stres w życiu człowieka …… Odnośnie do stresu ludzie powinni ……

Załącznik 2 (Stres): Mój stres:

Opis dla prowadzącego:
Przygotować tablicę oraz przytwierdzić gdzieś (np. na flipcharcie) duży karton z obrysowanymi wcześniej konturami człowieka).
Po narysowaniu i opisaniu sytuacji stresowej przez każdego uczestnika, robimy kilka rundek wypowiedzi:

1) Uczestnicy odczytują, jakie myśli towarzyszą ich stresowi – prowadzący zapisuje je na tablicy/flipcharcie i podsumowuje, wskazując na to, że nasze myślenie i przekonania odgrywają dużą rolę w tym, jak się stresujemy, podajemy przykład: „Nie dam sobie rady" – oceniamy nisko swoje możliwości poradzenia sobie, więc nasz mózg spostrzega daną sytuację jako jeszcze trudniejszą.
2) Następnie uczniowie odczytują, jakie emocje towarzyszą im podczas stresu. Prowadzący ponownie zapisuje je i po skończonej rundce odczytuje, „zbiera" wszystko z podsumowaniem nt. tego, że stresowi towarzyszyć może cały szereg nieprzyjemnych emocji.
3) Następnie odczytują, gdzie w ciele czują stres – prowadzący podaje pisak po kolei każdemu z uczestników i ta osoba samodzielnie zaznacza na kartonie z konturami człowieka, gdzie czuje stres. Prowadzący na koniec podsumowuje, jakie miejsca zaznaczono i jakie zaznaczane są najczęściej.

Następnie pyta grupę: czym jest stres – na podstawie tego, co powiedzieliśmy sobie przed chwilą?

Wspólne formułowanie definicji stresu.

Prowadzący uzupełnia ją wg potrzeby:

Stres to reakcja organizmu na różnego rodzaju doświadczenia i zdarzenia, najczęściej o charakterze nieprzyjemnym. Stres może działać mobilizująco lub deprymująco. Stres najprościej można zdefiniować jako reakcję organizmu w odpowiedzi na wydarzenia, które zakłócają jego równowagę, obciążają lub przekraczają nasze zdolności do skutecznego poradzenia sobie.

Nie tyle sam stres jest szkodliwy, ile nadmierne obciążenie sytuacjami stresującymi. Każdego dnia znajdujemy się pod działaniem stresu i to stres popycha do wielu zachowań dla nas korzystnych. Dzięki niemu – na przykład – mierzymy się z różnymi wyzwaniami, które łączą się z koniecznością przekroczenia tzw. strefy komfortu. Przestaje mieć korzystne działanie, jeśli napięcie towarzyszące nam w pewnych sytuacjach jest dla nas zbyt wielkie. Aby sobie z nim poradzić, powinno się umieć rozpoznawać objawy nasilenia się stresu i starać się go redukować już przy pierwszych sygnałach. Warto pamiętać, że radząc sobie z nadmiernym stresem, nabywamy doświadczenia i rozwijamy posiadane strategie pokonywania trudności

Załącznik 3 (Stres): Prezentacja multimedialna

Załącznik 4 (Stres): Lista stresujących wydarzeń

WYDARZENIA DO SPORZĄDZENIA ROZSYPANKI:

Śmierć współmałżonka

Rozwód

Ciężka choroba

Ślub

Zwolnienie z pracy/bezrobocie

Pojednanie z małżonkiem

Przejście na emeryturę

Zmiana stanowiska pracy

Konflikty w rodzinie

Zmiana stopnia odpowiedzialności w życiu zawodowym

Rozpoczęcie lub zakończenie nauki szkolnej

Zmiana miejsca mieszkania

Zmiana szkoły

Zmiany nawyków żywieniowych

Święta spędzone z rodziną

POPRAWNA KOLEJNOŚĆ:

1. Śmierć współmałżonka
2. Rozwód
3. Ciężka choroba
4. Ślub
5. Zwolnienie z pracy/bezrobocie
6. Pojednanie z małżonkiem
7. Przejście na emeryturę
8. Zmiana stanowiska pracy
9. Konflikty w rodzinie
10. Zmiana stopnia odpowiedzialności w życiu zawodowym
11. Rozpoczęcie lub zakończenie nauki szkolnej
12. Zmiana miejsca mieszkania
13. Zmiana szkoły
14. Zmiany nawyków żywieniowych
15. Święta spędzone z rodziną

KOMENTARZ:

Każda z tych sytuacji wiąże się z jakąś zmianą – odchyleniem od rutyny dna codziennego. Nawet święta z rodziną są czymś, co wymusza na nas doświadczenie czegoś innego niż na co dzień: np. inna forma wspólnie spędzonego czasu.

Zmiana jest czynnikiem, który wyzwala z ludziach stres i lęk (o różnym natężeniu).

Stres może zostać wyzwolony przez wiele czynników – głównie przez sytuacje czy zdarzenia, które dana osoba uważa za ważne, nieprzewidywalne, ponad jej możliwości (tak to ocenia). Ponadto stanięcie w obliczu sytuacji, kiedy trzeba coś mienić też jest stresujące: nie wiemy, czy się powiedzie, nie wiemy do końca, jak wyjdzie na ta zmiana, musimy włożyć wysiłek w nowe zachowanie. Nasz mózg nie lubi zmian, bo woli być w przestrzeni którą zna i jest dla niego przewidywalna. Strach przed wyjściem ze swojej strefy komfortu, przed zmianą regularnego trybu życia, przymus podjęcia decyzji, czy zrobienia czegoś nowego – tym właśnie jest lęk przed zmianą i to powoduje stres.

Załącznik 5 (Stres): Czynniki prowadzące do stresu

3 CASE STUDIES DO PRACY W GRUPACH:

Ada: Ada przygotowywała się bardzo intensywnie do egzaminu. Mało spała. Cały czas się uczyła. Bardzo zależy jej na jak najlepszej ocenie – bo od tej oceny wiele zależy. Przed egzaminem Ada stojąc przed salą z notatkami powtarza jeszcze materiał, ale ma wrażenie, że i tak nic nie pamięta. Towarzyszą takie myśli: „nie dam sobie rady", wszystko mi się miesza", „nie zdam tego dobrze", „uczyłam się za krótko".

Emilia: Emilia idzie na ten egzamin z myślą, że nie można go nie zdać, a w sumie to nie ma większego znaczenia, z jakim wynikiem go ukończy. Przed egzaminem Emilia rozmawia z koleżankami, stwierdzając że powtarzanie materiału nie ma już sensu. Towarzyszą jej takie myśli: „będzie co będzie", „coś tam umiem", „poprzednie egzaminy nie były takie trudne"

Tobiasz: Tobiaszowi bardzo zależy na wyniku egzaminu. Uczył się dużo i regularnie – zaplanował sobie naukę i rozłożył ją w czasie. Tobiasz ma poczucie, że jego nauka jest efektywna. Przed egzaminem towarzyszą mu takie myśli, jak: „dam sobie radę", „dużo umiem", „to dla mnie ważny dzień".

INSTRUKCJA DLA PROWADZĄCEGO:

Czynniki prowadzące do stresu:

- myśli/przekonania na temat siebie w danej sytuacji: czy sobie poradzę, jak zostanie odebrane to, co zrobię, jak widza mnie inni, jakie konsekwencje będzie to miało itp.
- ważność sytuacji
- brak poczucia kontroli nad sytuacją
- stopień nieprzewidywalności danej sytuacji
- czynniki genetyczne
- stopień przygotowania (poczucie przygotowania) w danej sytuacji

Załącznik 6 (Stres): Czym charakteryzują się stres krótkotrwały i długotrwały?

Stres krótkotrwały sprawia, że się mobilizujemy. Może nas przygotować do ucieczki, walki czy zmierzenia się z trudnością na tu i teraz. W stanie stresu nasz organizm reaguje w taki sposób, aby móc podjąć działania. Stres w tej sytuacji mobilizuje siły organizmu i powoduje zwiększenie wydolności funkcji poznawczych. Umiarkowany stres może działać zatem pozytywnie i mobilizująco, pobudzać i motywować do działania, pomagać rozwiązać trudne zadanie lub znaleźć wyjście z jakiejś sytuacji. Do takiego rodzaju stresu jesteśmy ewolucyjnie znakomicie przygotowani. Tym bardziej, gdy dotyczy to fizycznej aktywności, po której możliwe jest natychmiastowe odreagowanie. Gdy emocje opadną, może pojawić się zmęczenie.

Stres długotrwały, który narasta stopniowo, staje się czasami dominujący i wpływa na nasze samopoczucie. Złe samopoczucie z powodu przewlekłego stresu, huśtawka nastrojów, ciągłe napięcie emocjonalne – to wszystko może sprawiać, że organizm zaczyna „szwankować". Wpływ przewlekłego stresu na zdrowie najpierw odczuwalny jest w psychice – możemy odczuwać apatię, poirytowanie, rozdrażnienie czy problemy z koncentracją, trudności ze snem, a z czasem nasze ciało zaczyna dawać objawy zmęczenia, niepokoju, napięcia (jest to tzw. faza wyczerpania).

Prowadzący wskazuje, że stres nie został „dany" człowiekowi po to, by przewlekle trwać w jego organizmie. Rzeczywistość w której żyjemy zmieniła się (dziś żyjemy w świecie bardzo złożonym, gdzie nie występują takie zagrożenia, jak tysiące lat temu). Ale nasz mózg reaguje tak samo – na innego rodzaju zagrożenia, które spostrzegamy. Jeśli oddziałuje na nas długotrwale coś, co spostrzegamy jako zagrażające – przeżywamy tedy przewlekły stres

Załącznik 7 (Stres): 4 case studies do pracy w grupach

Patrycja za 2 tygodnie ma 3 ważne egzaminy. Odczuwa stres na samą myśl o nich: czuje ból brzucha i towarzyszy jej cały czas myśl o nich. Potrafi czasem wręcz zastygnąć zatopiona w myślach o tym, jak się denerwuje i jaki stres ją jeszcze czeka. Oskarża się o zwlekanie z nauką. Niepokoi się, że sobie nie poradzi, ale też wyrzuca sobie, że nie powinna się tym aż tak przejmować. Powtarza sobie, że da radę, że nie ma się co bać. Ale to nie pomaga.

Dominik: za 2 tygodnie ma 3 ważne egzaminy. Odczuwa stres, kiedy o nich myśli. Zwleka z nauką, bo znajduje zawsze coś ważniejszego do zrobienia, np. naprawia wreszcie popsuty 2 lata temu sprzęt, robi generalne sprzątanie w pokoju. Towarzyszy mu myśl, ze jutro zajmie się nauką.

Michalina: za 2 tygodnie ma 3 ważne egzaminy. Odczuwa stres, kiedy o nich myśli. Boi się tego, jak sobie poradzi, a zakres materiału wydaje się być bardzo duży. Dziewczyna już ma się zabierać za naukę, ale wpada na pomysł, że zadzwoni do koleżanki z klasy, żeby zapytać, jak ona się przygotowuje i czy też się tak stresuje. Z planowanego na chwilę telefonu robi się godzinna rozmowa.

Tymek: za 2 tygodnie ma 3 ważne egzaminy. Odczuwa stres, kiedy o nich myśli, ale postanawia przeanalizować materiał na egzamin tak, aby zaplanować działania przygotowujące. Rozplanowuje sobie na dużej kartce naukę: jaki materiał będzie opracowywał w który dzień. Wyznaczył sobie kierunek działania i teraz postępuje zgodnie z nim, rzeczywiście rozpoczynając naukę w zamierzonym terminie.

Załącznik 8 (Stres): Opis stylów radzenia sobie ze stresem

Styl zadaniowy – skoncentrowany na problemie, który charakteryzuje tendencja do wysiłków, które zmierzają do rozwiązania sytuacji trudnej (np. poprzez poznawcze przekształcenie lub próbę zmiany tejże sytuacji). Ważne w tym stylu jest planowanie oraz rozwiązanie problemu. Jest to konstruktywne radzenie sobie.

Styl emocjonalny – koncentruje się na uczuciach. Dominuje w nim tendencja do koncentrowania się na sobie i swoich przeżyciach emocjonalnych, np. na złości, napięciu, poczuciu winy. Charakterystyczne dla tego stylu jest również fantazjowanie i myślenie życzeniowe, mające na celu zmniejszanie napięcia emocjonalnego, które wynika z sytuacji stresowej. Często takie działania powodują podwyższenie poziomu stresu, przygnębienia oraz napięcia.

Styl unikowy – skoncentrowany na wystrzeganiu się przezywania, myślenia czy doświadczania sytuacji stresowej. Ten styl przybiera najczęściej dwie formy: zaangażowanie w inne zastępcze czynności oraz poszukiwanie relacji towarzyskich.

W poszczególnych sytuacjach stresowych łączenie różnych sposobów radzenia sobie może być efektywne (np. zauważam mój stres i emocje jakie mam – identyfikuję je i nazywam, a potem biorę się do działania; potrzebuję z kimś porozmawiać, wypłakać się, a potem decyduję, co zrobię). W każdym konstruktywnym radzeniu sobie kluczowe jest końcowe działanie – czyli stawienie czoła trudnościom.

Załącznik 9 (Stres): Prezentacja multimedialna – Uważność

Załącznik 10 (Stres): Trening oddechowy

INFORMACJE:

Pomiędzy oddechem a psychiką istnieje ścisły związek. Rytm oddychania zmienia się pod wpływem myśli i emocji. Kiedy odczuwamy coś intensywnie (np. niepokój), instynktownie spłycamy, przyśpieszamy bądź wstrzymujemy oddech. Jeśli przez dłuższy czas towarzyszy nam stres i napięcie, odbija się to na oddechu.

Stres powoduje zmiany wskaźników wegetatywno-somatycznych, czyli pod wpływem zagrożenia aktywizowany zostaje układ współczulny (część „pobudzająca" autonomicznego układu nerwowego): nadnercza zwiększają wydzielanie adrenaliny, wzrasta ciśnienie krwi, przyśpiesza się akcja serca, wzrasta stężenie glukozy we krwi i hamowane są procesy trawienia. Stres wpływa na układ nerwowy, szczególnie na podwzgórze i przysadkę mózgową, oraz mobilizuje organizm do reakcji „walcz lub uciekaj". To wszystko sprawia, że odruchowo przyspieszamy oddech, żeby zapewnić minimum wentylacji przy malejącej pojemności oddechowej.

Oddychanie brzuszne sprawia, że oddech stopniowo wydłuża się, pogłębia i spowalnia, a to prowadzi do uspokojenia myśli. Skupienie na oddechu podczas medytacji pozwala nam żyć chwilą – czyli tu i teraz. To bardzo ważne, bo w natłoku spraw wciąż jesteśmy zajęci tym, co było lub będzie. Zapominamy, że tylko przeżywając chwilę teraźniejszą, możemy tak naprawdę doświadczać życia.

Ośrodek oddechu dostosowuje głębokość i częstotliwość oddechu do zmieniającego się zapotrzebowania, np. przyspiesza oddech, kiedy przy zwiększonym wysiłku we krwi zwiększa się stężenie dwutlenku węgla. Przyśpieszony oddech może być wywołany również przez emocje lub uczucia. Na tej samej zasadzie – oddechem możemy wpłynąć na stan naszych emocji. Prawidłowy oddech jest podstawowym warunkiem osiągnięcia relaksacji mięśniowej i odprężenia psychicznego.

Człowiek robi 12–14 wdechów na minutę. W ciągu minuty wdycha i wydycha 6 litrów powietrza.

Aby nasz organizm utrzymywał się w homeostazie, musimy mieć optymalne proporcje tlenu, dwutlenku węgla i azotu.

Kiedy czujemy stres, lęk czy panikę, nasze szybkie i płytkie oddechy powodują zbyt duże wytrącenie dwutlenku węgla z organizmu, a co za tym idzie, mniejszy pobór tlenu przez komórki w ciele.

W skrócie – przepis na szkodliwą hiperwentylację. Wysoki, wertykalny oddech, kiedy to oddychamy górną częścią klatki piersiowej, nie jest oddechem, który pomoże nam przywrócić optymalną biochemię.

Takie pozornie „głębokie" oddechy nie wspomagają procesów relaksacyjnych organizmu i mogą wręcz spowodować, że Twoje ciało zostanie uwięzione w reakcji „walcz albo uciekaj".

Hiperwentylacja jest dokładnie tym, czego chcemy unikać, zwłaszcza w stresie.

Należy oddychać wolno, torem dolnożebrowym (czyli przeponą) bez ruchu w barkach, głównie nosem.

Zamiast gwałtownego zapowietrzania się, zastosować mniejsze, łagodne wdechy, z naciskiem na dłuuugi wydech.

ĆWICZENIA:

Oddychaj wydłużonym wydechem.

Zawsze nosem. Policz do 3 na wdech i do 6 na wydech. Kiedy opanujesz 3–6, spróbuj 4–8.

Kieruj oddech do brzucha. Połóż dłonie na brzuchu i oddychając wolno i miarowo, poczuj, jak brzuch się lekko unosi z oddechem oraz opada z wydechem. Postaraj się utrzymywać całą swoją uważność na okolicach brzucha, śledź jego ruch.

Oddech do zamkniętych dłoni.

Zrób z dłoni kubek i przyłóż dość szczelnie do twarzy, zakrywając nos i usta. Oddychaj nosem. Oddychaj do „kubeczka" z dłoni przez 3 minuty. To pomoże wyregulować poziom dwutlenku węgla podczas hiperwentylacji.

Oddech naprzemienny

Zatkaj prawą dziurkę nosa i weź wdech lewą. Zatkaj lewą i wydech prawą. Wdech prawą dziurką, zatkaj prawą i wydech lewą. Zrób w ten sposób co najmniej 10 rund.

Załącznik 11 (Stres): Ćwiczenie energizujące

Krzesła są ustawione w okręgu – tak jak siedzieli na nich do tej pory uczestnicy. Zabawa polega na tym, że uczniowie stoją na środku i tańczą do muzyki. Kiedy muzyka cichnie, zajmują miejsca na krzesłach. W pierwszej rundzie krzeseł jest tyle, ilu uczestników – każdy zajmie więc swoje miejsce. W każdej kolejnej jedno krzesło jest odstawiane i odpada z gry jedna osoba.

Załącznik 12 (Stres): Trening relaksacji

Relaksacja pozwala poprzez systematyczne ćwiczenia na wyciszenie organizmu, uzyskanie stanu odprężenia i uwolnienia od napięć oraz stresu. Daje szansę na wzmocnienie organizmu i układu odpornościowego. Może stanowić istotne wsparcie w procesie leczenia i sprzyjać dochodzeniu do zdrowia i sprawności psychofizycznej.

Istnieje zależność między naszym stanem emocjonalnym, a stanem naszych mięśni. Obserwując siebie lub inne osoby, można zauważyć, że w sytuacjach silnego wzburzenia nasze mięśnie stają się bardziej napięte. Bywa, że nasilają się dolegliwości bólowe w okolicach karku, kręgosłupa. Relaksacja może poprawić krążenie krwi, witalność i komfort emocjonalny.

Trening relaksacji Jacobsona

Trening polega na stopniowym wykonywaniu określonych, celowych ruchów kończynami górnymi oraz dolnymi, a także twarzą i tułowiem. Bazuje na naprzemiennym napinaniu i rozluźnianiu całych grup mięśniowych, a następnie pojedynczych, wyizolowanych mięśni.

Etap pierwszy – relaksacja stopniowa

Polega Etap drugi na nauce świadomego napinania pojedynczych grup mięśniowych, a następnie dodawaniu kolejnych

Etap drugi – relaksacja zróżnicowana

Polega na napięciu pojedynczej grupy mięśniowej przy jednoczesnym rozluźnieniu pozostałych

Przykłady ćwiczeń

Naukę treningu Jacobsona należy rozpocząć od głowy, a skończyć na stopach. Pod komendą „utrzymaj" rozumie się utrzymanie powstałego świadomie napięcia mięśniowego przez 5 sekund. Napięcie powstaje podczas wdechu, natomiast rozluźnienie przy wydechu. Wykonuje się kolejno ćwiczenia o określonych komendach.

Głowa

- Unieś wysoko brwi i napnij mięśnie czoła. Utrzymaj ten stan, a następnie poczuj, jak brwi opadają, a czoło staje się gładkie.
- Zaciśnij mocno powieki i zmarszcz nos. Utrzymaj, a następnie poczuj odprężenie wokół oczu i nosa.
- Zaciśnij zęby i oddal końce ust (grymas przypominający uśmiech). Poczuj jak napinają się policzki i mięśnie wokół ust, utrzymaj ten stan, a następnie rozluźnij.
- Dociśnij język do górnego podniebienia i skup się na napięciu w jamie ustnej. Po kilku sekundach rozluźnij.

Głowa oraz mięśnie twarzy ulegają rozluźnieniu. Następuje chwila przerwy, podczas której osoba ćwicząca skupia się na oddechu.

Kończyny górne i szyja

Następnym krokiem jest relaksacja kończyn górnych i szyi.

- Skłoń głowę do przodu dotykając brodą mostka. Poczuj jak napinają się mięśnie szyi. Utrzymaj i rozluźnij.
- Odchyl głowę do tyłu. Poczuj jak napinają się mięśnie karku. Utrzymaj i rozluźnij.
- Zaciśnij obie dłonie w pięści. Utrzymaj i rozluźnij.
- Zegnij kończyny górne w stawach łokciowych, dociśnij łokcie do podłoża. Utrzymaj i rozluźnij.
- Wyprostuj kończyny górne i ułóż luźno wzdłuż tułowia, a następnie wciśnij je w podłoże. Utrzymaj, a następnie poczuj rozluźnienie wszystkich mięśni w kończynach górnych.
- Unieś barki do góry starając się dotknąć nimi uszu. Utrzymaj, a następnie opuść barki rozluźniając je.

Grzbiet i brzuch

Po kończynach górnych przychodzi czas na grzbiet oraz brzuch.

- Napnij mięśnie pleców ściągając ku sobie łopatki. Barki powinny cofnąć się do tyłu. Utrzymaj i rozluźnij.
- Wykonaj głęboki wdech i poczuj, jak klatka piersiowa wysoko się unosi, a jej mięśnie napinają. Utrzymaj, a podczas wydechu stopniowo rozluźniaj pozwalając żebrom opaść.
- Wciągnij mięśnie brzucha starając się przybliżyć pępek do kręgosłupa. Utrzymaj i rozluźnij.
- Delikatnie wciągnij dolną część grzbietu (w odcinku lędźwiowym) w łuk, cofając przy tym biodra. Poczuj napięcie mięśni lędźwi. Utrzymaj i rozluźnij.

Kończyny dolne

Ostatnim etapem jest relaksacja kończyn dolnych. Poprzedza go przerwa, podczas której ćwiczący skupia się ponownie na oddechu.

- Napnij pośladki. Utrzymaj i rozluźnij.
- Napnij mięśnie ud poprzez ściskanie kolan. Utrzymaj i rozluźnij.
- Wykonaj mocne zgięcie grzbietowe stóp (zadzierając palce ku sobie). Utrzymaj i poczuj, jak napinają się mięśnie goleni, a następnie rozluźnij.
- Podwiń palce stóp czując, jak napinają się podeszwy stóp. Utrzymaj i rozluźnij.

Gdy wykonany już zostanie cały trening Jacobsona zaleca się 5-minutowy odpoczynek. Osoba ćwicząca jest świadoma własnego ciała i czuje głębokie odprężenie. Następnie wykonuje kolejno ruchy kończynami dolnymi oraz kończynami górnymi, przekręca ciało na bok, otwiera oczy i wstaje.

Załącznik 13 (Stres): Karta pracy – moja stresująca sytuacja w szkole

Karta pracy – stresująca sytuacja
Twoja stresująca sytuacja to:
Czego się obawiałaś/eś w tej sytuacji?
Co najgorszego mogło się wydarzyć w tej sytuacji lub w jej wyniku? (jaki czarny scenariusz mógłby zaistnieć?)
Co by się wtedy stało? Co zrobiłaś/eś w tej sytuacji?
Czy było to konstruktywne radzenie sobie? Jeśli nie – co innego mogłabyś zrobić?

Temat: **Zaangażowanie w naukę – po co i dla kogo się uczę?**

Autor: dr Sylwia Gwiazdowska-Stańczak

Grupa docelowa: Młodzież – szkoła podstawowa

Czas: 10h 10x45min

Wstępne cele i główne założenia:

- Rozwijanie kompetencji społecznych uczniów poprzez warsztaty z psychologiem (może je prowadzić psycholog lub pedagog szkolny) poczucie własnej skuteczności, wytrwałość, planowanie, zarządzanie nauką i swoim czasem
- Nabycie wiedzy dotyczącej zaangażowania w naukę – czynników sprzyjających i hamujących, własnych mocnych i słabych stron

Lp.	Zadanie	Co ja robię	Co robi młodzież	Potrzebne materiały	Czas
1.	Zabawa zapoznawcza	Przedstawienie się, zasygnalizowanie tematu zajęć	Przedstawiają się, dokańczają zdanie: „Po co się uczę”, Mam na imię Sylwia uczę się bo lubię mieć dobre oceny.		10 min
2.	Wprowadzenie w temat	Krótkie wprowadzenie w tematykę w formie pogadanki	Uczniowie słuchają, mogą zadawać pytania	Zał. 1 – krótki opis czym jest zaangażowanie w naukę dla nauczyciela prowadzącego	45 min
3.	Praca w grupach – serce, rozum, pieniądze	Rozwinięcie tematu „po co się uczę” podział na grupy, rozdanie kart pracy	Dzielą się na grupy ze względu na dokończenie przez nich zdania po co się uczę	Załącznik 2	45 min
PRZERWA					
4.	Motywacja- krótkie nakreślenie tematu	Krótkie wprowadzenie w temat w formie pogadanki	Słuchają, zadają pytania	Załącznik 3	45 min
5.	Nagrody i kary	Krótka pogadanka o tym, co nas bardziej motywuje nagrody czy kary, rozdanie materiałów plastycznych, stworzenie plakatu	Uczniowie wypowiadają się, następnie burza mózgów dotycząca systemu oceniania, tego jak rodzice nas motywują a jak nauczyciele, tworzą plakat	Załącznik 4; duży karton lub szary papier, flamastry	45 min
6.	Dystraktory – co mi przeszkadza w nauce	Rozpoczęcie dyskusji na temat co nam przeszkadza w nauce a co jest od niej odskocznią, dyskusja następnie zadanie	Dyskutują, następnie każdy losuje z koperty karteczkę z ikonką lub napisem i po chwili przygotowania odpowiada czy to przeszkadza w nauce czy jest np. formą odskoczni, hobby itd. Odgrywanie scenek?	Załącznik 5	45 min
PRZERWA					

7.	Osiągnięcia	Wprowadzenie w temat czym są osiągnięcia, motywacja osiągnięć		Załącznik nr 6	45 min
8.	Dłoń	Moje mocne i słabe strony	Wypisują swoje mocne i słabe strony	Kartki, ołówek, Zał. 7	25 min
9.	Mój plan osiągnięć	Rozdanie materiałów plastycznych, podanie polecania: zastanów się i stwórz swój plan osiągnięć	Za pomocą przyborów plastycznych, w formie tabeli, mapy myśli, plakatu /herbu tworzą swój plan osiągnięć	Materiały plastyczne – kartki, flamastry, kredki Załącznik 8	45 min
10.	Kim chcę być	Angażujemy się w te czynności, które nas dotyczą , są nam bliskie emocjonalnie	Najpierw dyskusja Następnie odgrywanie scenek – ja i moja historia w przyszłości	Załącznik 9	45 min
11.	Dlaczego innym się nie chce	Czytanie przykładów przypadków problemów uczniów z zaangażowaniem w naukę i próba ich rozwiązania	Podają rozwiązania problemów uczniów z przykładów, na koniec mogą podać własne przykłady	Załącznik 10	45 min
12.	Zakończenie – podsumowanie	Podsumowanie słowne tego co udało się wypracować podczas warsztatu	Pytania, komentarze		10 min

Załączniki:

1. „Zaangażowanie w naukę” Krótki opis dla nauczyciela prowadzącego

Opis dla prowadzącego:

Zaangażowanie w naukę określa stopień tego jak bardzo uczeń poświęca się dla nauki. Jest to pojęcie różniące się od motywacji ponieważ motywacja to coś co czujemy, a zaangażowanie to działanie. Opisuje się je za pomocą trzech wymiarów- zaangażowania emocjonalnego, poznawczego i behawioralnego. Zaangażowanie emocjonalne określa uczucia związane z uczeniem się i środowiskiem szkolnym. Zaangażowanie emocjonalne to uczucia związane z uczeniem się i środowiskiem szkolnym. Mogą być zarówno pozytywne, jak i negatywne. Uczeń może być zainteresowany nauką, co wiąże się z jego motywacją wewnętrzną, mieć poczucie więzi ze szkołą. Czuć się przywiązanym do szkoły lub odwrotnie – odczuwać znudzenie i niechęć do uczęszczania do niej. Zaangażowanie poznawcze to inaczej strategie uczenia się. W najwcześniejszym etapie edukacji nauczyciel i rodzic ma na nie największy wpływ. Jest to odpowiedź na pytanie- jak uczeń się uczy, czyli w jaki sposób, jak zapamiętuje – czy przez powtarzanie na głos, zapisywanie? Uczeń powinien sam wybierać najlepsze strategie, które mu odpowiadają i pasują, nie możemy narzucać mu na siłę takich, które są dla niego nieefektywne. Zaangażowanie behawioralne to wytrwałość i angażowanie się na lekcji. Uczeń wykazujący ten rodzaj zaangażowania zgłasza się na lekcji, zadaje pytania, jest to jego wysiłek wkładany podczas nauki (Gwiazdowska-Stańczak, 2022).

2. Serce, rozum, pieniądze – podział na trzy grupy, każdą z grup otrzymuje jedną z kart pracy „Serce”, „Rozum”, „Pieniądze”

„Serce” – ta grupa symbolizuje chęć uczenia się dla siebie, miłość i zapał do nauki, uczę się bo w przyszłości marzę żeby zostać lekarzem bo chcę pomagać ludziom;

„Rozum” – ta grupa symbolizuje chęć uczenia się z powodów utylitarnych, muszę się uczyć, żeby dostać się na studia np. medyczne żeby mieć zawód być lekarzem

„Pieniądze” – ta grupa symbolizuje chęć uczenia się z powodu nagród rzeczowych, rodzice dają mi nagrody za dobre oceny, uczę się żeby w przyszłości mieć dobrze płatną pracę np. być lekarzem

Zagadnienia do dyskusji po wykonanym ćwiczeniu:

Po co się uczymy? Czy można połączyć serce, rozum i pieniądze?

Dlaczego wybieram taką a nie inną ścieżkę kariery?

Co motywuje do nauki / rozwoju większość ludzi – czy faktycznie pieniądze?

3. „Motywacja” Krótki opis dla nauczyciela prowadzącego

Motywacja opis: Motywację do nauki mogą kształtować czynniki wewnętrzne i zewnętrzne. Do tych wewnętrznych należy m.in. przekonanie o własnej skuteczności oraz inteligencja moralna. Czynniki zewnętrzne, które mogą mieć związek z motywacją do uczenia się, to postawy rodzicielskie. Okazuje się, że tą, która koreluje z motywacją do nauki, jest postawa autorytarna.

Uczniowie dzielą się na takich, na których bardziej wpływają motywatory wewnętrzne, angażują się w naukę, gdyż jest dla nich ciekawa. Szkoła jest ekscytująca i interesująca. Druga grupa uczniów to tacy, których motywacja opiera się na zachętach zewnętrznych, czyli uczą się, by zdobywać dobre oceny i nagrody. Ważnym elementem kształtującym motywację do nauki jest inteligencja emocjonalna, jej wzmacnianie powoduje zwiększenie poziomu motywacji osiągnięć. Czynnikiem, który negatywnie będzie oddziaływał na angażowanie się w uczenie jest długotrwały stres i presja ze strony społeczeństwa i rodziców

4. Nagrody i kary – tworzenie plakatu w zależności od liczby uczestników wspólnie lub w podziale na dwie grupy

Opis dla nauczyciela: Jednym z ważnych czynników związanych z zaangażowaniem w naukę są stawiane przez nauczyciela oceny. Co ciekawe, mają one raczej negatywny wpływ. Uczniowie, którzy otrzymują słabsze oceny, demotywują się. Aby zminimalizować negatywne skutki ocen, nauczyciel powinien dawać informację zwrotną, że pomimo tego, iż uczeń uzyskał słabą ocenę, to ocena ta jest tylko za tę konkretną pracę i będzie mógł się ją poprawić

Zagadnienie do dyskusji:

Co jest dla mnie karą a co nagrodą w szkole?

Czy otrzymuję kary i nagrody od rodziców za sukcesy/porażki w szkole?

Czy potrzebne są nam oceny? Jak działają na mnie oceny a jak na moich kolegów i koleżanki?

5. Koperta z ikonami „dystraktorów", uczniowie też na pustych karteczkach mogą wpisać swoje pomysły a potem wrzucić do koperty, później losują

Konsola do gier	Telefon	Książka przygodowa	Boisko (gra w piłkę nożną)	Hałaśliwe rodzeństwo	Hałaśliwi sąsiedzi
Kłótnie rodziców	Praca zawodowa rodziców	Imprezy klasowe	Seriale w TV	Portale społecznościowe	Zajęcia dodatkowe
Sprzątanie	(miejsce na własne pomysły)				

6. Osiągnięcia - Zaangażowanie w naukę wiąże się z wysokimi osiągnięciami szkolnymi. Im większe zaangażowanie, tym lepsze będą osiągnięcia szkolne ucznia. Może to być oczywiście relacja dwustronna: uczeń, który poświęca dużo czasu i energii na naukę, będzie zdobywał lepsze stopnie i nagrody, natomiast fakt, że jest doceniany i posiada wysokie osiągnięcia, sprawią, że chętniej i więcej będzie się uczył.

7. Zadanie osiągnięcie „dłoń” - Odrysuj na kartce swoją dłoń. Następnie na każdym palcu wypisuje to co potrafisz najlepiej robić, w czym jesteś dobry, co umiesz czego inni nie umieją (mogą to być umiejętności szkolne, czynności z życia codziennego, mogą być to również cechy osobowości – np. łatwość w nawiązywaniu kontaktów, cierpliwość, itd.).
8. Mój plan osiągnięć – nie narzucamy formy wykonania zadania, zadanie ma być kreatywne- polega na stworzeniu przez każdego uczestnika indywidualnego planu własnych osiągnięć – im bardziej dalekosiężne tym lepiej, mogą być w formie drogi, gry planszowej, mapy itd., próba odpowiedzi na pytanie co muszę przejść, pokonać aby dojść do upragnionego celu – co jest moim celem, czy mam cel, co chciałbym osiągnąć?
9. Celem odgrywania scenek jest wczucie się w osobę jaką mógłbym być w przyszłości – jeśli dążę do tego, żeby np. być lekarzem to czy nauka biologii i angażowanie się w nią nie przybliża mnie do tego celu, jakie emocje wiążą się z moimi planami
10. 1. Ania nigdy nie zapisuje i nie pamięta co ma zadane do domu, często przychodzi nieprzygotowana zastanówcie się dlaczego? Jak można to zmienić?

    2. Jasio nie chce się uczyć, twierdzi, ze lekcje są nudne i nieprzydatne. Jak myślicie dlaczego, co można zrobić?

    3. Zosia myśli, że będzie w przyszłości sławna i nie potrzebuje do tego ukończenia szkoły – co byś jej powiedział?

    4. Julek myśli że w przyszłości będzie sławnym piłkarzem w związku z tym nie musi się uczyć tylko chodzić na treningi – co byś mu powiedział?

Temat: **Zaangażowanie w naukę – po co i dla kogo się uczę?**

Autor: dr Sylwia Gwiazdowska-Stańczak

Grupa docelowa: Młodzież liceum

Czas: 10h 10x45min

Wstępne cele i główne założenia:

- Rozwijanie kompetencji społecznych uczniów poprzez warsztaty z psychologiem (może je prowadzić psycholog lub pedagog szkolny) poczucie własnej skuteczności, wytrwałość, planowanie, zarządzanie nauką i swoim czasem
- Nabycie wiedzy dotyczącej zaangażowania w naukę – czynników sprzyjających i hamujących, własnych mocnych i słabych stron

Lp.	Zadanie	Co ja robię	Co robi młodzież	Potrzebne materiały	Czas
1.	Zabawa zapoznawcza	Przedstawienie się, zasygnalizowanie tematu zajęć	Przedstawiają się, dokańczają zdanie: „Po co się uczę", Mam na imię Sylwia uczę się bo lubię mieć dobre oceny.		10 min
2.	Wprowadzenie w temat	Krótkie wprowadzenie w tematykę w formie pogadanki	Uczniowie słuchają, mogą zadawać pytania	Zał. 1 – krótki opis czym jest zaangażowanie w naukę dla nauczyciela prowadzącego	45 min
3.	Praca w grupach- serce, rozum, pieniądze	Rozwinięcie tematu „po co się uczę" podział na grupy, rozdanie kart pracy	Dzielą się na grupy ze względu na dokończenie przez nich zdania po co się uczę	Załącznik 2	45 min
PRZERWA					
4.	Motywacja- krótkie nakreślenie tematu	Krótkie wprowadzenie w temat w formie pogadanki	Słuchają, zadają pytania	Załącznik 3	45 min
5.	Nagrody i kary	Krótka pogadanka o tym, co nas bardziej motywuje nagrody czy kary, rozdanie materiałów plastycznych, stworzenie plakatu	Uczniowie wypowiadają się, następnie burza mózgów dotycząca systemu oceniania, tego jak rodzice nas motywują a jak nauczyciele, tworzą plakat	Załącznik 4; duży karton lub szary papier, flamastry	45 min
6.	Dystraktory – co mi przeszkadza w nauce	Rozpoczęcie dyskusji na temat co nam przeszkadza w nauce a co jest od niej odskocznią, dyskusja następnie zadanie	Dyskutują, następnie każdy losuje z koperty karteczkę z ikonką lub napisem i po chwili przygotowania odpowiada czy to przeszkadza w nauce czy jest np. formą odskoczni, hobby itd. Odgrywanie scenek?	Załącznik 5	45 min
PRZERWA					

7.	Osiągnięcia	Wprowadzenie w temat czym są osiągnięcia, motywacja osiągnięć		Załącznik nr 6	45 min
8.	Dłoń	Moje mocne i słabe strony	Wypisują swoje mocne i słabe strony	Kartki, ołówek, Zał. 7	25 min
9.	Mój plan osiągnięć	Rozdanie materiałów plastycznych, podanie polecania: zastanów się i stwórz swój plan osiągnięć	Za pomocą przyborów plastycznych, w formie tabeli, mapy myśli, plakatu /herbu tworzą swój plan osiągnięć	Materiały plastyczne – kartki, flamastry, kredki Załącznik 8	45 min
10.	Odgrywanie scenek – rozmowa w pracy	Podział uczniów na grupy i poproszenie o przygotowanie scenek dotyczących ich przyszłości zawodowej	Uczniowie przygotowują scenki o tym jak wyglądałby ich dzień w przyszłej pracy, w jaki sposób	Załącznik 9	45 min
11.	Rozwiązywanie problemów z niechęcią do nauki	Podaję przykłady problemowe	Rozwiązują problemy, podają możliwe rozwiązania, następnie podają własne znane im przykłady osób które „nie chcą się uczyć”	Załącznik 10	45 min
12.	Zakończenie-podsumowanie	Podsumowanie słowne tego co udało się wypracować podczas warsztatu	Pytania, komentarze		10 min

Załączniki:

1. **„Zaangażowanie w naukę" Krótki opis dla nauczyciela prowadzącego**

Opis dla prowadzącego:
Zaangażowanie w naukę określa stopień tego jak bardzo uczeń poświęca się dla nauki. Jest to pojęcie różniące się od motywacji ponieważ motywacja to coś co czujemy, a zaangażowanie to działanie. Opisuje się je za pomocą trzech wymiarów- zaangażowania emocjonalnego, poznawczego i behawioralnego. Zaangażowanie emocjonalne określa uczucia związane z uczeniem się i środowiskiem szkolnym. Zaangażowanie emocjonalne to uczucia związane z uczeniem się i środowiskiem szkolnym. Mogą być zarówno pozytywne, jak i negatywne. Uczeń może być zainteresowany nauką, co wiąże się z jego motywacją wewnętrzną, mieć poczucie więzi ze szkołą. Czuć się przywiązanym do szkoły lub odwrotnie – odczuwać znudzenie i niechęć do uczęszczania do niej. Zaangażowanie poznawcze to inaczej strategie uczenia się. W najwcześniejszym etapie edukacji nauczyciel i rodzic ma na nie największy wpływ. Jest to odpowiedź na pytanie- jak uczeń się uczy, czyli w jaki sposób, jak zapamiętuje – czy przez powtarzanie na głos, zapisywanie? Uczeń powinien sam wybierać najlepsze strategie, które mu odpowiadają i pasują, nie możemy narzucać mu na siłę takich, które są dla niego nieefektywne. Zaangażowanie behawioralne to wytrwałość i angażowanie się na lekcji. Uczeń wykazujący ten rodzaj zaangażowania zgłasza się na lekcji, zadaje pytania, jest to jego wysiłek wkładany podczas nauki (Gwiazdowska-Stańczak, 2022).

2. **Serce, rozum, pieniądze – podział na trzy grupy, każdą z grup otrzymuje jedną z kart pracy „Serce", „Rozum", „Pieniądze"**

„Serce" – ta grupa symbolizuje chęć uczenia się dla siebie, miłość i zapał do nauki, uczę się bo w przyszłości marzę żeby zostać lekarzem bo chcę pomagać ludziom;
„Rozum" – ta grupa symbolizuje chęć uczenia się z powodów utylitarnych, muszę się uczyć, żeby dostać się na studia np. medyczne żeby mieć zawód być lekarzem
„Pieniądze" – ta grupa symbolizuje chęć uczenia się z powodu nagród rzeczowych, rodzice dają mi nagrody za dobre oceny, uczę się żeby w przyszłości mieć dobrze płatną pracę np. być lekarzem
Zagadnienia do dyskusji po wykonanym ćwiczeniu:
Po co się uczymy? Czy można połączyć serce, rozum i pieniądze?
Dlaczego wybieram taką a nie inną ścieżkę kariery?
Co motywuje do nauki / rozwoju większość ludzi – czy faktycznie pieniądze?

3. „Motywacja" Krótki opis dla nauczyciela prowadzącego

Motywacja opis: Motywację do nauki mogą kształtować czynniki wewnętrzne i zewnętrzne. Do tych wewnętrznych należy m.in. przekonanie o własnej skuteczności oraz inteligencja moralna. Czynniki zewnętrzne, które mogą mieć związek z motywacją do uczenia się, to postawy rodzicielskie. Okazuje się, że tą, która koreluje z motywacją do nauki, jest postawa autorytarna.
Uczniowie dzielą się na takich, na których bardziej wpływają motywatory wewnętrzne, angażują się w naukę, gdyż jest dla nich ciekawa. Szkoła jest ekscytująca i interesująca.

Druga grupa uczniów to tacy, których motywacja opiera się na zachętach zewnętrznych, czyli uczą się, by zdobywać dobre oceny i nagrody. Ważnym elementem kształtującym motywację do nauki jest inteligencja emocjonalna, jej wzmacnianie powoduje zwiększenie poziomu motywacji osiągnięć. Czynnikiem, który negatywnie będzie oddziaływał na angażowanie się w uczenie jest długotrwały stres i presja ze strony społeczeństwa i rodziców

4. Nagrody i kary – tworzenie plakatu w zależności od liczby uczestników wspólnie lub w podziale na dwie grupy

Opis dla nauczyciela: Jednym z ważnych czynników związanych z zaangażowaniem w naukę są stawiane przez nauczyciela oceny. Co ciekawe, mają one raczej negatywny wpływ. Uczniowie, którzy otrzymują słabsze oceny, demotywują się. Aby zminimalizować negatywne skutki ocen, nauczyciel powinien dawać informację zwrotną, że pomimo tego, iż uczeń uzyskał słabą ocenę, to ocena ta jest tylko za tę konkretną pracę i będzie mógł się ją poprawić.
Zagadnienie do dyskusji:
Co jest dla mnie karą a co nagrodą w szkole?
Czy otrzymuję kary i nagrody od rodziców za sukcesy/porażki w szkole?
Czy potrzebne są nam oceny? Jak działają na mnie oceny a jak na moich kolegów i koleżanki?

5. Koperta z ikonami „dystraktorów", uczniowie też na pustych karteczkach mogą wpisać swoje pomysły a potem wrzucić do koperty, później losują

Konsola do gier	Telefon	Książka przygodowa	Boisko (gra w piłkę nożną)	Hałaśliwe rodzeństwo	Hałaśliwi sąsiedzi
Kłótnie rodziców	Praca zawodowa rodziców	Imprezy klasowe	Seriale w TV	Portale społecznościowe	Zajęcia dodatkowe
Sprzątanie	(miejsce na własne pomysły)				

6. Osiągnięcia - Zaangażowanie w naukę wiąże się z wysokimi osiągnięciami szkolnymi. Im większe zaangażowanie, tym lepsze będą osiągnięcia szkolne ucznia. Może to być oczywiście relacja dwustronna: uczeń, który poświęca dużo czasu i energii na naukę, będzie zdobywał lepsze stopnie i nagrody, natomiast fakt, że jest doceniany i posiada wysokie osiągnięcia, sprawią, że chętniej i więcej będzie się uczył.
7. Zadanie osiągnięcie „dłoń" - Odrysuj na kartce swoją dłoń. Następnie na każdym palcu wypisuje to co potrafisz najlepiej robić, w czym jesteś dobry, co umiesz czego inni nie umieją (mogą to być umiejętności szkolne, czynności z życia codziennego, mogą być to również cechy osobowości – np. łatwość w nawiązywaniu kontaktów, cierpliwość, itd.).

8. Mój plan osiągnięć – nie narzucamy formy wykonania zadania, zadanie ma być kreatywne- polega na stworzeniu przez każdego uczestnika indywidualnego planu własnych osiągnięć – im bardziej dalekosiężne tym lepiej, mogą być w formie drogi, gry planszowej, mapy itd., próba odpowiedzi na pytanie co muszę przejść, pokonać aby dojść do upragnionego celu – co jest moim celem, czy mam cel, co chciałbym osiągnąć?
9. Rozmowa o pracy – uczniowie wczuwają się w swoje przyszłe role i odgrywają scenki, później dyskusja na temat tego jak wizja siebie samego w przyszłej roli-pracy, w roli studenta w roli np. lekarza czy polityka sprawia, że chce nam się angażować w różne działania
10.
    1. Ola chce być youtuberką i nie chce się uczyć, uważa że matura nie jest jej do niczego potrzebna.
    2. Wojtek ma rodziców, którzy prowadzą firmę w związku z tym uważa że jego przyszłość jest w firmie rodziców i w związku z tym nie chce się uczyć
    3. Marcin wciąż ucieka z lekcji, nie chce w ogóle chodzić do szkoły, nikt nie wie dlaczego.
    4. Zosia wpadła w złe towarzystwo podejrzewa się u niej uzależniania, nie chodzi do szkoły.

Temat: **Jak zbudować dobry klimat w szkole**

Autor: dr Sylwia Gwiazdowska-Stańczak

Grupa docelowa: Młodzież szkoła podstawowa

Czas: 10h 10x45min

Wstępne cele i główne założenia:

- Rozwijanie kompetencji społecznych uczniów poprzez warsztaty z psychologiem (może je prowadzić psycholog lub pedagog szkolny)
- Nabycie wiedzy dotyczącej klimatu w szkole i czynników na niego wpływających

Lp.	Zadanie	Co ja robię	Co robi młodzież	Potrzebne materiały	Czas
1.	Zabawa zapoznawcza	Przedstawienie się, zasygnalizowanie tematu zajęć	Przedstawiają się, dokańczają zdanie: „Lubię swoją szkołę za", Mam na imię Sylwia lubię swoją szkołę, ponieważ lubię moją nauczycielkę i lubię się uczyć.		10 min
2.	Wprowadzenie w temat	Krótkie wprowadzenie w tematykę w formie pogadanki	Uczniowie słuchają, mogą zadawać pytania	Zał. 1 – krótki opis czym jest klimat w szkole	45 min
3.	Jak się czuję w klasie	Podanie instrukcji wprowadzenie	uzupełniają	Zał. 2 - tabela	45 min
4.	Drzewo klasowe	Podanie instrukcji wprowadzenie	Wspólnie pracują nad stworzeniem drzewa klasowego	Zał. 3	45 min
5.	Strażnik zasad klasowych	Podanie instrukcji wprowadzenie	burza mózgów, dyskusja	Zał. 4	45 min
6.	Zdania niedokończone	Podanie instrukcji wprowadzenie	Piszą, następnie chętne osoby czytają	Zał. 5	25 min
7.	Klasowy ogród	Podanie instrukcji wprowadzenie	Tworzą symboliczny ogród klasowy	Zał. 7	45 min
8.	Relacje	Wprowadzenie teoretyczne w temat	dyskusja	Zał. 8	45 min
9.	Jak sprawić by relacje w klasie były pozytywne		Ćwiczenia warsztatowe, odgrywanie scenek	Zał. 9	45 min
10.	Co psuje klimat w szkole	Wprowadzenie teoretyczne		Zał.10	45 min
11.	Jak zapobiegać temu co psuje naszą klasę		Burza mózgów, plakat lub mapa myśli, program profilaktyczny	Zał. 11	45 min
12.	Zakończenie – podsumowanie	Podsumowanie słowne tego co udało się wypracować podczas warsztatu	Pytania, komentarze		10 min

Załączniki:

1. Szkołę przede wszystkim tworzą ludzie. Jakość relacji i komunikacji między nimi będzie mieć ogromne znaczenie dla ich samopoczucia. Mowa tu o przede wszystkim o dobrych relacjach między nauczycielami a uczniami oraz kontaktach rówieśniczych. Wszelkie problemy i patologie, takie jak np. agresja będą obniżać chęć uczęszczania na lekcje. Im lepsze warunki do nauki w klasie, tym uczniowie bardziej zmotywowani. Młodzież potrzebuje jasnych zasad dotyczących zachowania oraz oceniania. Jeżeli dajemy im możliwość decydowania i wpływu, wzbudzamy w nich poczucie ważności i przynależności do środowiska szkolnego. Czują, ze jest to coś co do nich należy, zatem wchodzą w to. Kolejny aspekt to dbanie o pozytywne myślenie młodych ludzi o sobie, o swojej przyszłości i stawianie im celów. Wiara w siebie oraz pozytywna samoocena przenosi góry. Klimat w szkole to subiektywna ocena ucznia dotycząca tego jak on się czuje w szkole.
2. Przedstaw poniższą tabele, następnie uczniowie podają własne przykłady

Jak czuję się w klasie?	Co pomaga	Co przeszkadza	Jaki mam pomysł
Uczucia	*Lubię siedzieć w ławce z Asią*	*Wkurza mnie jak pani od geografii na siłę nas przesadza*	*Ustalenie na stałe kto z kim siedzi*
Dystraktory	*Lubię mieć lekcje w Sali biologicznej i patrzeć na rośliny, o mnie uspokaja*	*Denerwują mnie stare ławki i krzesła, są pomazane i skrzypią- to mnie rozprasza i czuję się gorzej*	*Pomalować ławki lub kupić nowe, niech w każdej sali będą rośliny*
Zasady	*Lubię lekcje WOS-u bo Pan pilnuje, żeby nikt nie wykrzykiwał odpowiedzi na pytanie, tylko trzeba się zgłosić*	*Denerwuje mnie jak ktoś krzyczy, wykrzykuje swoją odpowiedź nawet jak jest poprawna*	*Chciałbym aby była zasada, że odezwać może się tylko ten co się pierwszy zgłosić*
Oceny	*Lubię kiedy nauczyciel stawia plusy za wykonaną pracę domową*	*Denerwują mnie minusy za złe zachowanie, z których finalnie otrzymuje się ocenę niedostateczną jak z wiedzy*	*Oddzielić minusy i plusy z zachowania od ocen z wiedzy*
Inne	*Wolę kiedy kartkówki są zapowiedziane*	*Bardzo stresują mnie niezapowiedziane kartkówki oraz odpytywanie na wyrywki*	*Ustalić, że nie ma niezapowiedzianych kartkówek*

3. Do wykonania najprostszej formy drzewa klasowego wystarczy jedna czysta kartka większa „pień”(dla nauczyciela) i małe karteczki „listki” mniejsze po jednej dla wszystkich uczniów. Nauczyciel zapisuje na pniu (wszystkie swoje mocne strony, kompetencje) a uczniowie na listkach zapisują swoje mocne i słabe strony np. karteczka (liść) może być przedzielony na pół i wtedy na górze mocne strony na dole słabe, drugą stronę zostawiamy czystą (jeśli uczniowie nie będą chcieli aby inni widzieli ich słabe strony z obawy przed wyśmianiem, ze wstydu lub gdy jest to nasza nowa klasa i uczniowie jeszcze nie znają się dobrze, to wtedy w momencie przyczepiania listków mogą je odwrócić tak aby cechy które napisali nie były widoczne. Drzewo klasowe może zostać powieszone w sali (lub na stronie grupy klasowej w Internecie jeśli jest wirtualne) i być później wzbogacane przez owoce.

   Owoce na drzewie pojawią się później, jeśli w trakcie roku szkolnego jakiś uczeń będzie miał jakieś osiągnięcie warte pochwalenia się to wtedy na karteczce (najlepiej kolorowej, może być w kształcie owocu) zapisuje je i przykleja do drzewa. Pamiętajmy, że osiągnięcia są bardzo indywidualne i nie muszą być to wygrane olimpiady (ponieważ nie w każdej klasie są olimpijczycy), ale mogą to być nawet drobne sukcesy- na miarę danej klasy. Forma wykonania– forma wykonania może być dowolna, ogranicza nauczyciela i uczniów tylko wyobraźnia, drzewa mogą być wiszące na ścianie, stojące na biurku w doniczce (z masy solnej, plasteliny, piankoliny, prawdziwej gałęzi, drewna itd.) a liście przyczepiane na drucikach, przyklejane pinezkami, zszywaczem, taśmą itd.), ważne aby można było na tym faktycznie coś napisać. Symboliczna –drzewo i liście mogą być zwykłymi kartkami, które następnie przyczepi się do siebie zszywaczem lub taśmą

4. Zdania niedokończone:

Zdania niedokończone – zasady

Dokończ poniższe zdania pierwszą myślą jaka przyjdzie Ci do głowy:

1. Zasady w mojej szkole są……

2. Na lekcji nie mogę……

3. Podczas lekcji denerwuje mnie, gdy ktoś……

4. Chciałabym/Chciałbym aby w mojej klasie zawsze……

5. Według mnie na lekcji powinno się……

6. Uważam, że w mojej klasie sprawiedliwe jest……

7. Uważam, że w mojej klasie niesprawiedliwe jest……

8. Moim zdaniem w klasie powinny obowiązywać takie zasady:

1……

2……

3……

5. Zdania niedokończone:

Dokończ poniższe zdania pierwszą myślą jaka przyjdzie Ci do głowy:

1. Moja klasa jest……
2. Moja szkoła jest……
3. W swojej klasie najbardziej lubię……
4. W swojej klasie najbardziej nie lubię……
5. Moja wychowawczyni jest……
6. W szkole brakuje mi……
7. W klasie brakuje mi……
8. Chciałby/chciałabym aby w mojej klasie……

7. Dokończ poniższe zdania wpisując imię kolegi lub koleżanki z klasy:

1. W klasie najbardziej chciałabym/chciałbym siedzieć w ławce z ……
2. Chciałbym/chciałabym, aby w nauce pomagał mi……
3. Najbardziej lubię spędzać czas z ……
4. Przyjaźnie się z ……, ……, ……, ……,
5. Najmniejszy kontakt w klasie mam z……
6. Najmniej chciałbym/chciałabym siedzieć w ławce z ……
7. Najbardziej nie lubię spędzać czasu z ……

Klasowy ogród – zadanie polega na tym, żeby uświadomić uczniom, że każdy z nich jest inny, rozmowa o tolerancji, o tym czy istnieją grupki klasowe, paczki, kto z kim się lubi i jak to wpływa na nasze funkcjonowanie w klasie.

Załącznik 8

Jakie są nasze relacje w klasie pomiędzy uczniami i pomiędzy uczniami a nauczycielami. Zachęcenie do dyskusji nad problemami danej klasy

Załącznik 9

Każda klasa ma inne problemy i obszary w których można by było coś naprawić, stąd najpierw rozmowa a następnie burza mózgów i przedstawienie możliwych rozwiązań za pomocą plakatu lub mapy myśli

Załącznik 10

Jakie problemy dzieci mają w danej grupie wiekowej, szkolnej, w ich miejscowości – co sprawia że nie chcą chodzić do szkoły, mają problemy (przemoc, agresja, uzależnienia, placówka szkoły i jej wyposażenie itd.)

Załącznik 11

W zależności od problemów danej placówki dzieci tworzą własny program naprawczy – co można realnie zmienić, na co mamy wpływ?

Temat: **Jak zbudować dobry klimat w szkole**

Autor: dr Sylwia Gwiazdowska-Stańczak

Grupa docelowa: Młodzież liceum

Czas: 10h 10x45min

Wstępne cele i główne założenia:

- Rozwijanie kompetencji społecznych uczniów poprzez warsztaty z psychologiem (może je prowadzić psycholog lub pedagog szkolny)
- Nabycie wiedzy dotyczącej klimatu w szkole i czynników na niego wpływających

Lp.	Zadanie	Co ja robię	Co robi młodzież	Potrzebne materiały	Czas
1.	Zabawa zapoznawcza	Przedstawienie się, zasygnalizowanie tematu zajęć	Przedstawiają się, dokańczają zdanie: „Lubię swoją szkołę za”, Mam na imię Sylwia lubię swoją szkołę, ponieważ lubię moją nauczycielkę i lubię się uczyć.		10 min
2.	Wprowadzenie w temat	Krótkie wprowadzenie w tematykę w formie pogadanki	Uczniowie słuchają, mogą zadawać pytania	Zał. 1 – krótki opis czym jest klimat w szkole	45 min
3.	Jak się czuję w klasie	Podanie instrukcji wprowadzenie	uzupełniają	Zał. 2 – tabela	45 min
4.	Drzewo klasowe	Podanie instrukcji wprowadzenie	Wspólnie pracują nad stworzeniem drzewa klasowego	Zał. 3	45 min
5.	Strażnik zasad klasowych	Podanie instrukcji wprowadzenie	burza mózgów, dyskusja	Zał. 4	45 min
6.	Zdania niedokończone	Podanie instrukcji wprowadzenie	Piszą, następnie chętne osoby czytają	Zał. 5	25 min
7.	Klasowy ogród	Podanie instrukcji wprowadzenie	Tworzą symboliczny ogród klasowy	Zał. 7	45 min
8.	Relacje	Wprowadzenie teoretyczne w temat	dyskusja	Zał. 8	45 min
9.	Jak sprawić by relacje w klasie były pozytywne		Ćwiczenia warsztatowe, odgrywanie scenek,	Zał. 9	45 min
10.	Co psuje klimat w szkole	Wprowadzenie teoretyczne		Zał. 10	45 min
11.	Jak zapobiegać temu co psuje naszą klasę		Burza mózgów, plakat lub mapa myśli, program profilaktyczny	Zał. 11	45 min
12.	Zakończenie- podsumowanie	Podsumowanie słowne tego co udało się wypracować podczas warsztatu	Pytania, komentarze		10 min

Załączniki:

1. Szkołę przede wszystkim tworzą ludzie. Jakość relacji i komunikacji między nimi będzie mieć ogromne znaczenie dla ich samopoczucia. Mowa tu o przede wszystkim o dobrych relacjach między nauczycielami a uczniami oraz kontaktach rówieśniczych. Wszelkie problemy i patologie, takie jak np. agresja będą obniżać chęć uczęszczania na lekcje. Im lepsze warunki do nauki w klasie, tym uczniowie bardziej zmotywowani. Młodzież potrzebuje jasnych zasad dotyczących zachowania oraz oceniania. Jeżeli dajemy im możliwość decydowania i wpływu, wzbudzamy w nich poczucie ważności i przynależności do środowiska szkolnego. Czują, ze jest to coś co do nich należy, zatem wchodzą w to. Kolejny aspekt to dbanie o pozytywne myślenie młodych ludzi o sobie, o swojej przyszłości i stawianie im celów. Wiara w siebie oraz pozytywna samoocena przenosi góry. Klimat w szkole to subiektywna ocena ucznia dotycząca tego jak on się czuje w szkole.
2. Przedstaw poniższą tabele, następnie uczniowie podają własne przykłady

Jak czuję się w klasie?	Co pomaga	Co przeszkadza	Jaki mam pomysł
Uczucia	*Lubię siedzieć w ławce z Asią*	*Wkurza mnie jak pani od geografii na siłę nas przesadza*	*Ustalenie na stałe kto z kim siedzi*
Dystraktory	*Lubię mieć lekcje w Sali biologicznej i patrzeć na rośliny, o mnie uspokaja*	*Denerwują mnie stare ławki i krzesła, są pomazane i skrzypią- to mnie rozprasza i czuję się gorzej*	*Pomalować ławki lub kupić nowe, niech w każdej sali będą rośliny*
Zasady	*Lubię lekcje WOS-u bo Pan pilnuje, żeby nikt nie wykrzykiwał odpowiedzi na pytanie, tylko trzeba się zgłosić*	*Denerwuje mnie jak ktoś krzyczy, wykrzykuje swoją odpowiedź nawet jak jest poprawna*	*Chciałbym aby była zasada, że odezwać może się tylko ten co się pierwszy zgłosić*
Oceny	*Lubię kiedy nauczyciel stawia plusy za wykonaną pracę domową*	*Denerwują mnie minusy za złe zachowanie, z których finalnie otrzymuje się ocenę niedostateczną jak z wiedzy*	*Oddzielić minusy i plusy z zachowania od ocen z wiedzy*
Inne	*Wolę kiedy kartkówki są zapowiedziane*	*Bardzo stresują mnie niezapowiedziane kartkówki oraz odpytywanie na wyrywki*	*Ustalić, że nie ma niezapowiedzianych kartkówek*

3. Do wykonania najprostszej formy drzewa klasowego wystarczy jedna czysta kartka większa „pień”(dla nauczyciela) i małe karteczki „listki” mniejsze po jednej dla wszystkich uczniów. Nauczyciel zapisuje na pniu (wszystkie swoje mocne strony, kompetencje) a uczniowie na listkach zapisują swoje mocne i słabe strony np. karteczka (liść) może być przedzielony na pół i wtedy na górze mocne strony na dole słabe, drugą stronę zostawiamy czystą (jeśli uczniowie nie będą chcieli aby inni widzieli ich słabe strony z obawy przed wyśmianiem, ze wstydu lub gdy jest to nasza nowa klasa i uczniowie jeszcze nie znają się dobrze, to wtedy w momencie przyczepiania listków mogą je odwrócić tak aby cechy które napisali nie były widoczne. Drzewo klasowe może zostać powieszone w sali (lub na stronie grupy klasowej w Internecie jeśli jest wirtualne) i być później wzbogacane przez owoce.

   Owoce na drzewie pojawią się później, jeśli w trakcie roku szkolnego jakiś uczeń będzie miał jakieś osiągnięcie warte pochwalenia się to wtedy na karteczce (najlepiej kolorowej, może być w kształcie owocu) zapisuje je i przykleja do drzewa. Pamiętajmy, że osiągnięcia są bardzo indywidualne i nie muszą być to wygrane olimpiady (ponieważ nie w każdej klasie są olimpijczycy), ale mogą to być nawet drobne sukcesy- na miarę danej klasy. Forma wykonania – forma wykonania może być dowolna, ogranicza nauczyciela i uczniów tylko wyobraźnia, drzewa mogą być wiszące na ścianie, stojące na biurku w doniczce (z masy solnej, plasteliny, piankoliny, prawdziwej gałęzi, drewna itd.) a liście przyczepiane na drucikach, przyklejane pinezkami, zszywaczem, taśmą itd.), ważne aby można było na tym faktycznie coś napisać. Symboliczna – drzewo i liście mogą być zwykłymi kartkami, które następnie przyczepi się do siebie zszywaczem lub taśmą

4. Zdania niedokończone:

Zdania niedokończone – zasady

Dokończ poniższe zdania pierwszą myślą jaka przyjdzie Ci do głowy:

1. Zasady w mojej szkole są……
2. Na lekcji nie mogę……
3. Podczas lekcji denerwuje mnie, gdy ktoś……
4. Chciałabym/Chciałbym aby w mojej klasie zawsze……
5. Według mnie na lekcji powinno się……
6. Uważam, że w mojej klasie sprawiedliwe jest……
7. Uważam, że w mojej klasie niesprawiedliwe jest……
8. Moim zdaniem w klasie powinny obowiązywać takie zasady:

   1……

   2……

   3……

5. Zdania niedokończone

Dokończ poniższe zdania pierwszą myślą jaka przyjdzie Ci do głowy:

1. Moja klasa jest……
2. Moja szkoła jest……
3. W swojej klasie najbardziej lubię……
4. W swojej klasie najbardziej nie lubię……
5. Moja wychowawczyni jest……
6. W szkole brakuje mi……
7. W klasie brakuje mi……
8. Chciałby/chciałabym aby w mojej klasie……

7. Dokończ poniższe zdania wpisując imię kolegi lub koleżanki z klasy:

1. W klasie najbardziej chciałabym/chciałbym siedzieć w ławce z ……
2. Chciałbym/chciałabym, aby w nauce pomagał mi……
3. Najbardziej lubię spędzać czas z ……
4. Przyjaźnie się z ……, ……, ……, ……,
5. Najmniejszy kontakt w klasie mam z……
6. Najmniej chciałbym/chciałabym siedzieć w ławce z ……
7. Najbardziej nie lubię spędzać czasu z ……

Klasowy ogród – zadanie polega na tym, żeby uświadomić uczniom, że każdy z nich jest inny, rozmowa o tolerancji, o tym czy istnieją grupki klasowe, paczki, kto z kim się lubi i jak to wpływa na nasze funkcjonowanie w klasie.

Załącznik 8

Jakie są nasze relacje w klasie pomiędzy uczniami i pomiędzy uczniami a nauczycielami. Zachęcenie do dyskusji nad problemami danej klasy

Załącznik 9

Każda klasa ma inne problemy i obszary w których można by było coś naprawić, stąd najpierw rozmowa a następnie burza mózgów i przedstawienie możliwych rozwiązań za pomocą plakatu lub mapy myśli

Załącznik 10

Jakie problemy dzieci mają w danej grupie wiekowej, szkolnej, w ich miejscowości – co sprawia że nie chcą chodzić do szkoły, mają problemy (przemoc, agresja, uzależnienia, placówka szkoły i jej wyposażenie itd.)

Zwrócenie także uwagi na problemy okresu dorastania,

Załącznik 11

W zależności od problemów danej placówki dzieci tworzą własny program naprawczy – co można realnie zmienić, na co mamy wpływ?

Temat: **Jak kształtować dobrą współpracę między środowiskiem szkolnym a rodzinnym dla wzmocnienia potencjału uczniów zdolnych**

Autor: dr Sylwia Gwiazdowska-Stańczak

Grupa docelowa: Rodzice i nauczyciele

Czas: 3h 3x45min

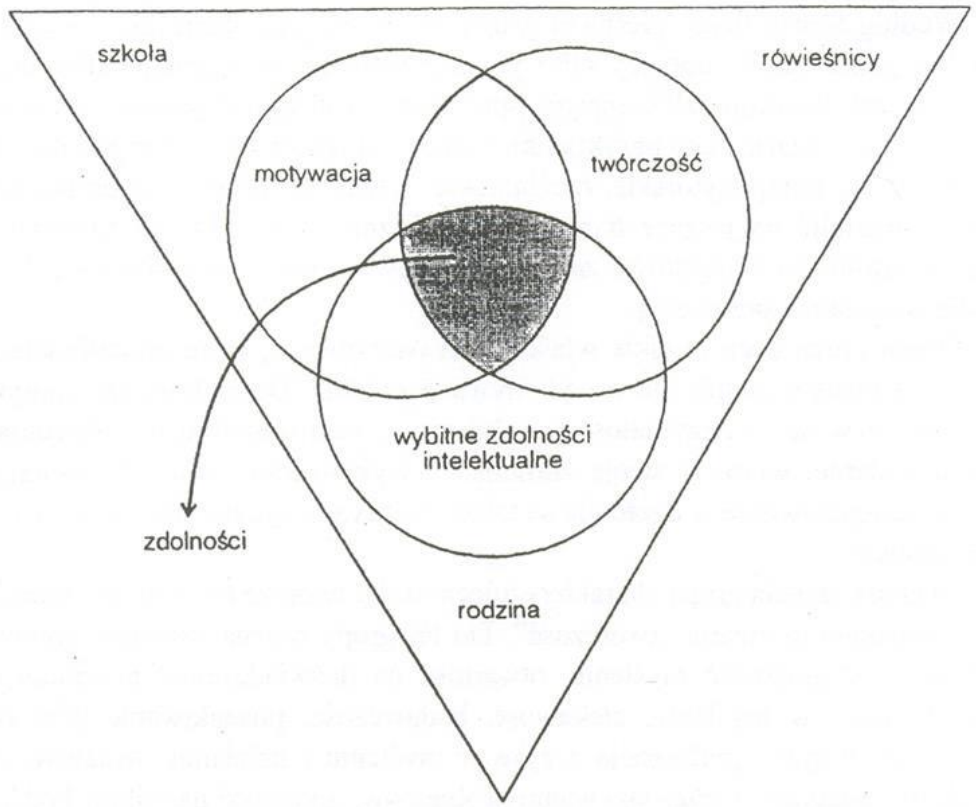
Forma: Warsztaty on-line lub stacjonarnie

Lp.	Zadanie	Co ja robię	Co robią uczestnicy	Potrzebne materiały	Czas
1.	Zapoznanie	Przedstawienie się	Przedstawiają się, mówią o swoich oczekiwaniach		10 min
2.	Wprowadzenie teoretyczne	W formie wykładu lub prezentacji	Słuchają, zadają pytania	Zał. 1	45 min
3.	Warsztat	1. Jak jest u nas w klasie? 2. Opracowanie planu współpracy	1. Osoby opowiadają jak wygląda obecnie ich kontakt i współpraca 2. Wspólnie grupowo wypracowują pomysły jak usprawnić współpracę bazując na wcześniejszej wiedzy zdobytej podczas wprowadzenia teoretycznego		70 min
4.	Zakończenie, podsumowanie				10 min

Załączniki:

1. Wprowadzenie teoretyczne:

Wieloczynnikowy Model Zdolności Franza Mönksa



Co wpływa na zdolności dziecka?

- Udowodnione jest, że na zdolności dziecka oprócz cech indywidualnych, jak motywacja, twórczość i wybitne zdolności intelektualne ma wpływ środowisko
- To środowisko to głównie szkoła i rodzina
- Oddziaływania szkoły i rodziny powinny być spójne – kiedy pojawiają się rozbieżności u dziecka dochodzi do wewnętrznego konfliktu

Wpływ szkoły a wpływ rodziny

1. **Niewydolność szkoły rekompensują rodzice**

- przepełnione klasy
- nauczyciel spieszy się z materiałem, nie ma czasu wyjaśnić
- rodzice zapisują na zajęcia dodatkowe
- rodzice tłumaczą w domu lekcje, pomagają w pracy domowej
- rodzice motywują dziecko do nauki

2. **Niewydolność rodziców rekompensuje szkoła**

- rodzice nie spełniają podstawowych funkcji wychowawczych
- szkoła zastępuje podstawowe funkcje wychowawcze
- szkoła zapewnia ciepły posiłek
- szkoła zapewnia wsparcie emocjonalne
- nauczyciel motywuje dziecko do nauki

3. **Środowisko zarówno szkolne jak i rodzina są niewydolne**

- nikt nie spełnia potrzeb dziecka
- nikt nie motywuje dziecka do nauki
- dziecko jest pozostawione sobie
- inne grupy obejmują opiekę (grupy rówieśnicze, religijne, socjalna pomoc)

4. **SZKOŁA I RODZINA WSPÓLNIE KSZTAŁTUJE POZYTYWNE ŚRODOWISKO DZIECKA**

CELE WSPÓŁPRACY:

- Wielowymiarowe wsparcie dziecka/ucznia i jego rodziny
- Edukacja rodziców
- Ujednolicenie oddziaływań wychowawczych „dom-szkoła", wypracowanie wspólnych systemów kar/nagród, wspólne wartości i tradycje
- Wsparcie szkoły przez rodziców – wiedza, czas, zaangażowanie
- Działania dla środowiska lokalnego – akcje charytatywne, proekologiczne
- Integracja środowisk, swobodny przepływ informacji, otwarta komunikacja

METODY WSPÓŁPRACY:

- Warsztaty dla rodziców w szkole – olbrzymi potencjał szkoły
- Zapraszanie rodziców w roli specjalistów – lekcje pokazowe, metoda projektu
- Bezpłatne konsultacje specjalistów (psychologa, logopedy) w szkole dla rodziców
- Wspólne internetowe fora, portale wiedzy, wymiana doświadczeń
- Otwarte spotkania, konsultacje z psychologiem szkolnym
- Podejmowanie wspólnych akcji charytatywnych, proekologicznych itp.
- Proste rozwiązania – gazetka, tablica, anonimowa skrzynka

WARSZTATY DLA RODZICÓW:

- Duże zainteresowanie
- Wiele pytań ze strony rodziców, ciekawość rodziców, chęć kolejnych spotkań
- Różnorodna tematyka: komunikacja w rodzinie, emocje dziecka i rodzica
- Aktywizująca forma
- Omawianie studium przypadku,
- Rodzice nie tylko uczą się, nabywają nowe umiejętności, ale poznają się ze sobą, mogą dzielić się swoimi problemami.

PRZESZKODY

- Niska motywacja ze strony pracowników szkoły lub rodziców
- Brak zaplecza finansowego - materiały, miejsce (świetlica)
- Brak czasu
- Poczucie braku kompetencji ze strony prowadzących lub rodziców
- Zaburzona komunikacja
- Brak współpracy nauczycieli z dyrekcją i środowiskiem lokalnym

REZULTATY

- Wielowymiarowe wsparcie ucznia i jego rodziny
- Pogłębienie wiedzy i umiejętności wychowawczych rodziców
- Integracja środowisk
- Partnerskie relacje rodzica i nauczyciela
- Jasne, jednolite oddziaływania wychowawcze
- Wzmocnienie autorytetu nauczyciela
- Szkoła jako placówka edukacyjno-wychowawcza otwarta na pomoc rodzinie
- Lepsze osiągnięcia uczniów
- Dobrostan rodziny
- Urozmaicenie lekcji
- Ułatwienie pracy nauczycielom

Temat: **Moje postawy i relacje z dzieckiem a jego funkcjonowanie w szkole**

Autor: dr Sylwia Gwiazdowska-Stańczak

Grupa docelowa: Rodzice

Czas: 3h (3x45min)

Forma: Warsztaty on-line lub stacjonarnie

Wstępne cele i główne założenia:

- Uświadomienie rodzicom, że ich oddziaływania wychowawcze, postawy rodzicielskie i relacje w rodzinie mają wpływ na osiągnięcia szkolne uczniów. Uświadomienie jakie postawy sprzyjają osiągnieciom a jakie je blokują.
- Wzmocnieni wiedzy i kompetencji rodziców na temat postaw i relacji oraz umiejętności aktywnego słuchania i unikania barier komunikacyjnych

Lp.	Zadanie	Co ja robię	Co robią uczestnicy	Potrzebne materiały	Czas
1.	Zapoznanie	Przedstawienie się i zasygnalizowanie przebiegu zajęć	Przedstawienie się uczestników		5 min
2.	Wprowadzenie teoretyczne	Wprowadzenie w formie krótkiego wykładu	Słuchają, zadają pytania	Zał. 1	45 min
3.	Postawy		Opowiadają o swoich postawach wobec dzieci, praca w grupach ze względu na rodzaj postawy – co jest dobre a co złe w moich postawach		25 min
4.	Komunikacja	Krótki wstęp teoretyczny		Zał. 2	10 min
5.	Ćw labirynt (stacjonarnie)	Dzielę grupę w pary, rozdaję karty pracy labirynt i podaję instrukcję; po wykonaniu zadania proszę o komentarze uczestników (co sprawiało trudność, kiedy bardziej się irytowaliśmy – w roli osoby która wydaje polecenia czy wykonującego)	W parach na zmianę muszą przejść na kartce przez labirynt z zamkniętymi oczami, druga osoba z pary kieruje słowne polecenia; Po zakończonym zadaniu dzielą się swoimi uwagami		15 min
	Ćw dokończ dialog (stacjonarnie lub on-line)	Podanie polecenia	Rodzice podają najczęstsze problemy w rozmowie ze swoimi dziećmi		25 min
	Podsumowanie	Podsumowanie tego co udało się wypracować	Zadają pytania, komentują		10 min

Załączniki:

1. Postawy rodzicielskie:

Akceptacja – rodzic akceptuje dziecko takim jakie jest, zaufanie, zachęcanie do nawiązywania spontanicznych relacji

Odrzucenie – rodzic nie odczuwa przyjemności w obcowaniu z dzieckiem, jest chłodny, nie dostrzega potrzeb dziecka

Nadmiernie wymagająca – rodzic traktuje dziecko bezwzględnie, uważa się za autorytet we wszystkich sprawach, ostro egzekwuje swoje nakazy, zakazy,

Autonomia – rodzic traktuje dziecko jako osobę, która w miarę rozwoju potrzebuje coraz więcej autonomii i uczenia się samodzielności

Niekonsekwentna – stosunek do rodzica do dziecka jest zmienny, zależny od chwilowego nastroju – postawa akceptująca przeplata się z nadmierną ingerencją, nerwowością, krzykliwością

2. Karta pracy – komunikacja

Komunikowanie się jest jedną z podstawowych czynności w życiu człowieka. Porozumiewamy się ze sobą w różnych celach i za pośrednictwem różnorodnych kanałów komunikacyjnych. Aby zaistniał proces komunikacji potrzebny jest nadawca, czyli osoba, która chce coś przekazać. Nadawca posiada intencje, które chce zakomunikować. Komunikat, czyli treść przekazu, który może być wyrażony pod postacią słów, gestów czy obecnie np. e-maila. Ponadto czasem pozorny brak komunikatu, czyli np. milczenie, także jest pewnym przekazem informacji. Proces komunikacji zamyka się w osobie odbiorcy, który nie tylko odbiera wiadomość, ale również odkodowuje ją a jego intencją jest zrozumienie nadawcy. Dobra komunikacja, czyli pełne zrozumienie jest jedną z kluczowych umiejętności w życiu każdego człowieka.

1. KOMUNIKATY „JA”

Jednym z elementów prawidłowej komunikacji jest wyrażanie tego co chcemy powiedzieć w pierwszej osobie i mówienie o naszych uczuciach, dlatego jeżeli chcemy komuś coś powiedzieć dobrze jest formułować komunikaty zaczynające się od „ja”:

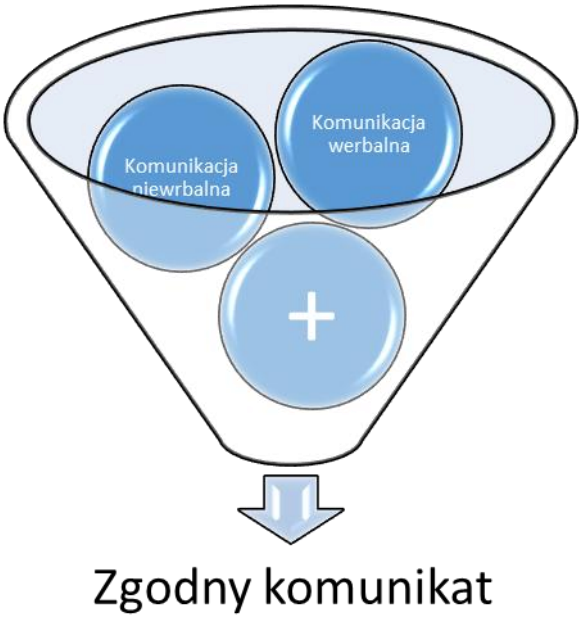
Zamiast: ***Ty*** *ciągle się spóźniasz!*

„Ja”: ***Ja*** *długo czekałam i martwiłam się, że jesteś spóźniony, to* ***mnie*** *zdenerwowało.*

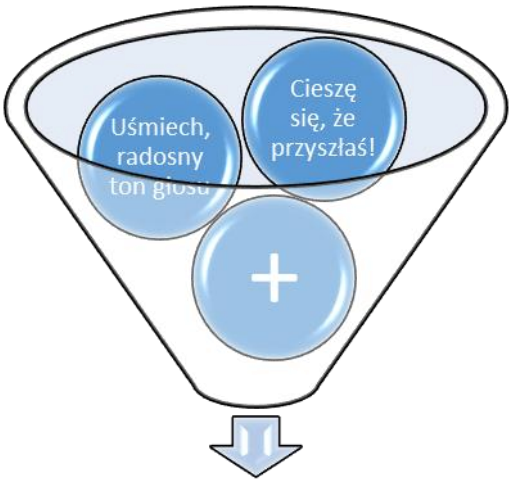
2. KOMUNIKACJA NIEWERBALNA

Podczas rozmowy nie tylko ważne jest to, co mówimy, ale także jak to mówimy.

Ważne jest, aby komunikacja werbalna (to, co mówimy) w połączeniu z komunikacją niewerbalną (nasza mina, ton głosu itp.) w połączeniu dawały zgodny komunikat.

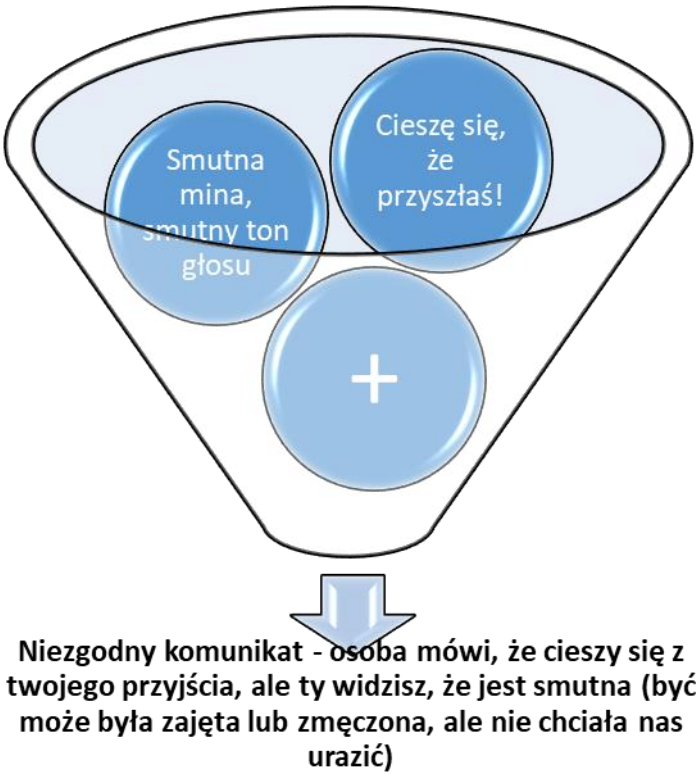


Np.



Inaczej, jeżeli nasze komunikaty werbalne w połączeniu z komunikatem niewerbalnym wprowadzają słuchacza w błąd, są nieszczere, zakłamane.

Np.

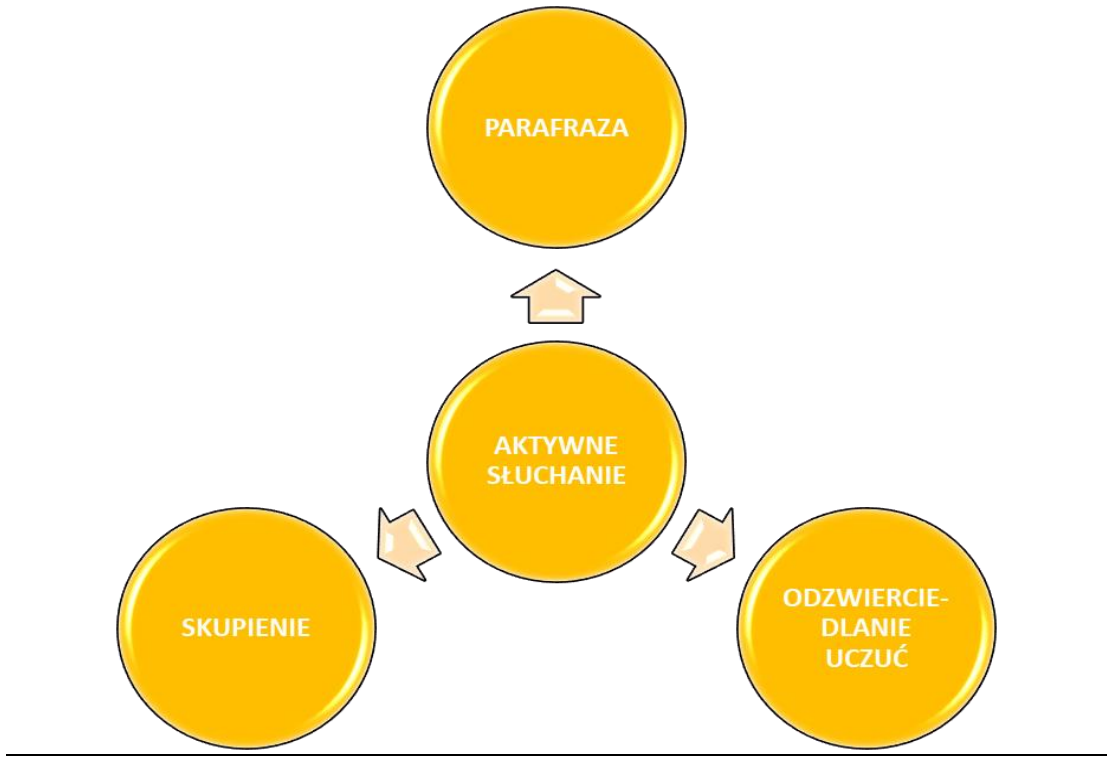


3. AKTYWNE SŁUCHANIE – PARAFRAZA, ODZWIERCIEDLANIE UCZUĆ

Dla jakości komunikacji bardzo ważne jest aktywne słuchanie, sama obecność odbiorcy nie wystarczy w dokładnym zrozumieniu. Aby upewnić się, że dobrze wszystko zrozumieliśmy oraz okazać naszemu rozmówcy zainteresowanie korzystamy z trzech mechanizmów:

- Parafraza – czyli ujęcie w nasze słowa tego co ktoś do nas powiedział np.
  - *„O ile cię dobrze zrozumiałem…"*
  - *„Chcesz powiedzieć…"*
- Odzwierciedlanie uczuć – to opisanie naszymi słowami emocji naszego rozmówcy np.
  - *„Widzę, że jesteś bardzo zdenerwowany…"*
  - *„Wygląda na to, że jesteś z tego zadowolony…"*
- Skupienie – wyrażamy nasze zainteresowanie poprzez skupienie całej swojej uwagi na osobie mówiącej, patrzymy jej w oczy, potakujemy głową itp.

Uwaga – podczas aktywnego słuchania nie odwracamy się plecami od rozmówcy, nie spuszczamy wzroku, żeby np. sprawdzić sms w telefonie, staramy się jednocześnie, aby nasze gesty i przytakiwanie nie było sztuczne i irytujące.



4. BARIERY KOMUNIKACYJNE

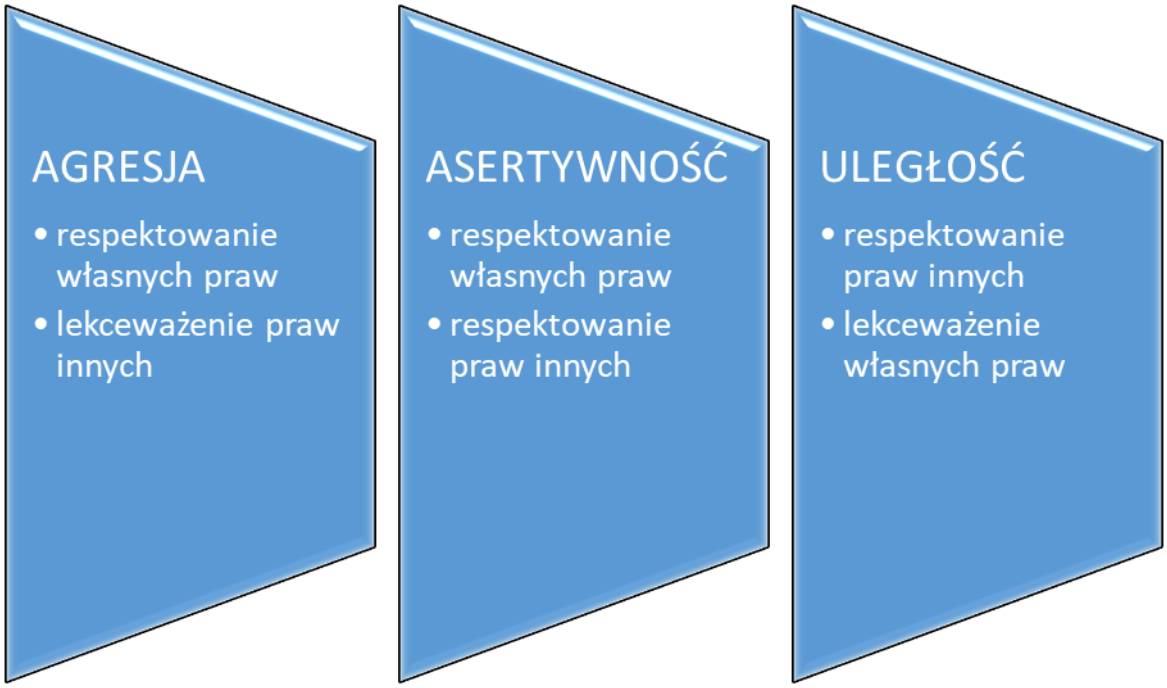
OSĄDZANIE	DECYDOWANIE ZA INNYCH	UCIEKANIE OD CUDZYCH PROBLEMÓW
• Krytykowanie • Obrażanie • Orzekanie • Chwalenie połączone z oceną	• Rozkazywanie • Grożenie • Moralizowanie • Nadmierne wypytywanie	• Doradzanie • Zmienianie tematu • Pocieszanie

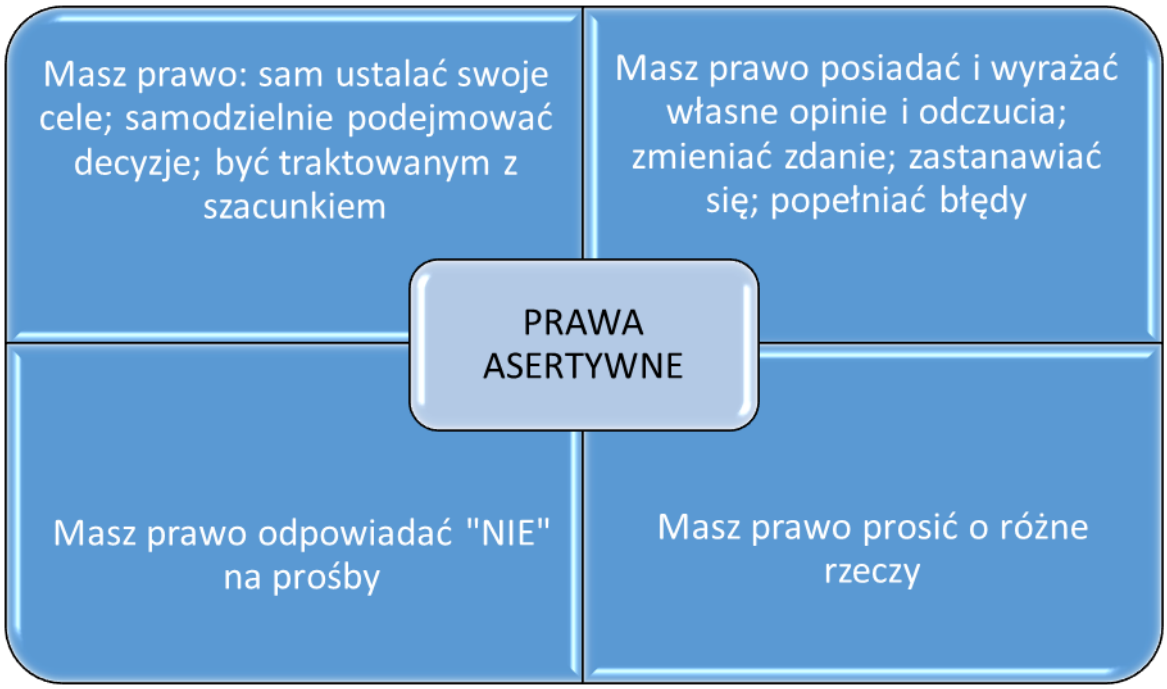
5. ASERTYWNOŚĆ

Asertywność to umiejętność otwartego wyrażania swoich myśli, uczuć i przekonań, nie lekceważąc uczuć i poglądów drugiej osoby. W sytuacjach konfliktowych umiejętności asertywne pomagają osiągnąć kompromis bez rezygnacji z uznawanych wartości czy poświęcania własnej godności.

Asertywność to umiejętność powiedzenia „nie" bez wyrzutów sumienia, złości bądź lęku.

Kiedy wyrażamy własne zdanie bądź próbujemy odpowiedzieć na czyjąś prośbę, nasze zachowanie może mieć 3 formy: agresywną, uległą lub asertywną. Oczywiście zawsze najlepszą formą jest zachowanie asertywne.





6. SAMOOCENA

Poznanie samego siebie – wady i zalety

Samoocena może być:

- Zawyżona, – jeśli wydaje mi się, że mam więcej zalet niż w rzeczywistości
- Zaniżona, – jeśli wydaje mi się, że mam więcej wad niż w rzeczywistości
- Adekwatna, – jeśli wiem, jakie mam wady i zalety; taka osoba potrafi przyjąć konstruktywna krytykę i odrzucić destruktywną krytykę.