



TOGETHER AGAIN
PROJECT

ZESTAW ĆWICZEŃ DO PRACY MIĘDZY UCZNIAMI i rozwój relacji interpersonalnych w erze po pandemii COVID-19



Image: Pixabay

Zestaw narzędzi praktycznej dynamiki, gier i ćwiczeń do wykorzystania przez uczniów w celu wzajemnego szkolenia się w zakresie kompetencji psycho-emocjonalnych.

INDEKS

❖ WPROWADZENIE

❖ NARZĘDZIA SAMOŚWIADOMOŚCI

ĆWICZENIE 1: KARTY Z PODSTAWOWYMI EMOCJAMI

ĆWICZENIE 2: MOJE UCZUCIA

ĆWICZENIE 3: DZIENNIK EMOCJI I UCZUĆ

ĆWICZENIE 4: SAMOCENA I POSTRZEGANIE SIEBIE

ĆWICZENIE 5: TECHNIKA AUTOTERAPII

❖ NARZĘDZIA ŚWIADOMOŚCI SPOŁECZNEJ

ĆWICZENIE 1: CZTEROSTOPNIOWE BUDOWANIE EMPATII

ĆWICZENIE 2: PRZEJMOWANIE INICJATYWY

ĆWICZENIE 3: JEDEN ZA WSZYSTKICH I WSZYSCY ZA JEDNEGO!

ĆWICZENIE 4: KOMPAS PERSPEKTYWY KULTUROWEJ

ĆWICZENIE 5: JESTEŚ TAM?

❖ NARZĘDZIA DO SAMODZIELNEGO ZARZĄDZANIA

ĆWICZENIE 1: CHCĘ BYĆ - CHCĘ ROBIĆ

ĆWICZENIE 2: ORKIESTRA

ĆWICZENIE 3: PLANOWANIE S.M.A.R.T.

ĆWICZENIE 4: "KRZYWA ŻYCIA"

ĆWICZENIE 5: ZASADA EISENHOWERA

❖ ŚWIADOMOŚĆ SPOŁECZNA/UMIEJĘTNOŚCI

SPÓŁECZNE/NARZĘDZIA ZARZĄDZANIA RELACJAMI

ĆWICZENIE 1: "NAJWAŻNIEJSZY JEST CZŁOWIEK!" - CENIĘ INNYCH, A INNI
CENIĄ MNIE

ĆWICZENIE 2: JAK POMÓC TYM, KTÓRZY CZUJĄ SIĘ ODRZUCENI?

ĆWICZENIE 3: ŻYCIE TO NIE TEATR! - PSYCHODRAMA

ĆWICZENIE 4: MOJE PRZYJAŹNIE

ĆWICZENIE 5: RÓŻNI LUDZIE

WPROWADZENIE

"Nie wystarczy być inteligentnym i pracowitym. Aby odnieść sukces w szkole, uczniowie muszą również być w stanie zrozumieć i zarządzać swoimi emocjami".

Dr Carolyn MacCann z Uniwersytetu w Sydney i autorka książki ["Emotional Intelligence Predicts Academic Performance: A Meta-Analysis"](#)

“Resource-kit for student-to-student post Covid-19 relationships” to PR 3 projektu "Together Again: Practical Techniques for Interpersonal Relationships and the Promotion of Psychosocial Development in the Post-Covid-19 Era" realizowanego w ramach programu Unii Europejskiej ERASMUS+.

Ten zestaw zasobów jest zorganizowany w oparciu o cztery obszary modelu rozwoju inteligencji emocjonalnej zaproponowanego przez Petera Saloveya i Johna Mayera. Dla każdego obszaru zaproponowano pięć narzędzi, które koncentrują się na rozwijaniu kluczowych kompetencji i umiejętności miękkich.

Głównym celem projektu jest złagodzenie skutków izolacji i wyobcowania społecznego uczniów, ich nauczycieli i młodych ludzi w trakcie i po pandemii COVID-19 poprzez wdrożenie innowacyjnych narzędzi i zasobów, takich jak praktyczna dynamika, gry i ćwiczenia służące budowaniu kompetencji psycho-emocjonalnych oraz poprawie inteligencji emocjonalnej i kształceniu umiejętności miękkich.



Zdjęcie: Pixabay

PARTNERZY:

Projekt Together Again składa się z czterech partnerów z różnych krajów UE: Polski, Hiszpanii, Bułgarii i Słowacji. Każdy z partnerów reprezentuje inną szkołę lub organizację pozarządową. Together Again skupia profesjonalistów, takich jak psychologowie, nauczyciele, edukatorzy oligofrenii i specjaliści, którzy pracują z młodymi ludźmi i zbierają informacje na temat konsekwencji i różnic w zachowaniu młodych ludzi przed, w trakcie i po pandemii.

4

POLSKA



I Liceum Ogólnokształcące w Limanowej jest koordynatorem projektu Together Again. To szkoła z bogatą historią i tradycjami, jedna z najstarszych i najlepszych w powiecie limanowskim. Szkoła uczy, wychowuje i inspiruje młodzież do kreatywności i wyróżniania się z tłumu. Kadra pedagogiczna kładzie szczególny nacisk na wszechstronny rozwój młodych ludzi - nie tylko edukację i wychowanie do podstawowych wartości, ale przede wszystkim odkrywanie talentów i indywidualnych predyspozycji.

ARID ma duże doświadczenie w obszarze tematycznym projektu. Stowarzyszenie to jest partnerem w projekcie w ramach programu Erasmus+ Edukacja Szkolna. ARID szeroko współpracuje z kilkoma uniwersytetami i szkołami w Polsce i jest odpowiedzialny za prawidłową sekwencję projektu Together Again.



HISZPANIA



INDEPCIE, Instytut Rozwoju Osobistego, Przedsiębiorczości, Coachingu i Inteligencji Emocjonalnej, jest partnerem odpowiedzialnym za wsparcie i doradztwo dla nauczycieli szkół średnich i młodzieży, koncentrując się na rozwoju umiejętności interpersonalnych i społeczno-emocjonalnych.

Colegio Séneca w Kordobie w Hiszpanii jest kolejnym partnerem, którego celem jest rozwijanie umiejętności i kompetencji emocjonalnych wśród młodych ludzi. Wszyscy partnerzy są świadomi problemów emocjonalnych naszych uczniów, więc cieszymy się, że możemy podzielić się wynikami z naszymi uczniami i mamy nadzieję, że ten projekt dostarczy przydatnych materiałów i wiedzy dla naszych uczniów.



5

BUŁGARIA



Stowarzyszenie Młodych Psychologów w Bułgarii "4th April" jest nieformalnym stowarzyszeniem studentów i młodych ludzi, szczególnie zainteresowanych psychologią. Ich głównym zadaniem w projekcie jest opracowanie "zestawu narzędzi" i specjalistycznej metodologii dla nauczycieli i uczniów, aby stawić czoła konsekwencjom trzyletniej izolacji. Młodzi psychologowie zapewniają, że jest to świetna okazja do współpracy i przywrócenia więzi między uczniem a nauczycielem oraz między uczniem a uczniem.



Szkoła publiczna w Sofii, 93 Liceum Ogólnokształcące "Aleksander Teodorov-Balan" oczekuje nabycia kompetencji językowych i nowych pomysłów nie tylko dla uczniów, ale także dla nauczycieli. Partner ma duże doświadczenie w uczestnictwie w programach

Erasmus+, co pozwala na tworzenie przestrzeni edukacyjnych i strategii na rzecz autonomii i zaangażowania społecznego.

SŁOWACJA

CEDA Słowacja ma duże doświadczenie w przygotowywaniu i wdrażaniu projektów UE, a dzięki doświadczonemu personelowi ICT zapewnia również wsparcie ICT w projektach w zakresie projektowania stron internetowych, projektowania graficznego, programowania, wdrażania LMS. CEDA jest głównym partnerem technologicznym projektu, jest również wiodącym partnerem w zakresie działań upowszechniających i opracuje wszystkie narzędzia upowszechniające, które będą wykorzystywane do promowania projektu.



ZS Fatranska, słowacki partner szkoły, będzie koordynować zadania związane z wdrożeniem fazy testów pilotażowych. Wyniki pandemii są takie same we wszystkich krajach, dlatego szkoła na Słowacji poszukuje wspólnego rozwiązania, aby poradzić sobie z problemami spowodowanymi przez Covid-19, który ma silny wpływ na relacje interpersonalne między uczniami i nauczycielami.

SAMOŚWIADOMOŚĆ

KARTY Z PODSTAWOWYMI EMOCJAMI

7



TYTUŁ	KARTY Z PODSTAWOWYMI EMOCJAMI
OPIS NARZĘDZIA	<p>Narzędzie opiera się na teorii Paula Ekmana sześciu podstawowych emocji - smutku, szczęścia, strachu, złości, zaskoczenia i obrzydzenia- przedstawionych na kartach. Karty występują w 4 głównych odmianach:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Karty z nazwą każdej z podstawowych emocji, 2. Karty z emotikonami przedstawiającymi emocje, 3. Karty z definicjami emocji, 4. Karty z nazwami, obrazami i definicjami emocji.
CELE NARZĘDZIA	<p>Wykorzystanie i zastosowanie narzędzia ma na celu umożliwienie jednostkom zapoznania się z podstawowymi emocjami w formie graficznej i obrazkowej oraz ich definicjami.</p>
POŁĄCZENIE NARZĘDZIA Z OBSZAREM	<p>Znajomość podstawowych emocji jest alfabetem inteligencji emocjonalnej i jest warunkiem wstępnym do zrozumienia i zdefiniowania podstawowych pojęć, takich jak emocje, uczucia, stan.</p>
ZASOBY I MATERIAŁY	<p>Konieczne jest wydrukowanie /możliwie w kolorze/ i pocięcie aplikacji na cztery karty, dzieląc je na talie.</p>
WDROŻENIE NARZĘDZIA	<p>Zestaw narzędzi może być stosowany na różne sposoby, w zależności od potrzeb i celów zadań. Może być używany indywidualnie, w małych grupach, jako materiał wizualny do dyskusji w klasie itp.</p> <p>Opcja 1: Ułóż puzzle /działanie indywidualne lub grupowe/</p> <p>Karty z Załącznika 1, Załącznika 2 i Załącznika 3 są tasowane, a uczniowie proszeni są o jak najszybsze złożenie głównej emocji.</p> <p>Opcja 1.2: Komunikacja niewerbalna i kreatywność /działanie w grupie/</p> <p>W tej opcji liczba uczestników powinna być dopasowana - maksymalnie 18. Za pomocą taśmy papierowej jedna z kart z talii 1, 2 lub 3 jest przyklejana na czole ucznia, tak aby nie mógł jej zobaczyć. Grupa ma kontrolowany czas 5 minut na złożenie każdej karty w całości bez użycia słów.</p>

	<p>Po wykonaniu zadania uczniowie powinni zostać podzieleni na 6 grup / tyle, ile głównych emocji/ po 3 uczniów - nazwa, emotikon i definicja. Aby skomplikować i rozszerzyć ćwiczenie, każdy uczestnik może wyrazić swój obraz jako odpowiednio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ci, którzy mają kartę imienną, powinni dopasować ton głosu do odpowiedniej emocji, - Ci, którzy mają emotikon, powinni odegrać krótką scenkę, w której pokażą fizyczną ekspresję emocji, - Ci, którzy mają definicję - powinni wyjaśnić emocję własnymi słowami lub podzielić się zdarzeniem z własnego doświadczenia, w którym doświadczyli tej emocji.
<p>CZEGO MOŻNA SIĘ NAUCZYĆ?</p>	<p>Karty z podstawowymi emocjami i ich wykorzystanie przez uczniów i młodzież zoptymalizuje ich zdolność do rozpoznawania podstawowych emocji, zachęci ich do refleksji nad ich fizyczną manifestacją i zoptymalizuje ich wiedzę na temat definiowania podstawowych emocji. Wszystko to stworzy niezbędne podstawy do rozwoju inteligencji emocjonalnej i kompetencji emocjonalnych.</p>
<p>DODATKOWE INFORMACJE</p>	



NARZEDZIE1: ZAŁĄCZNIK 1:

SADNESS

SZCZĘŚCIE

LĘK

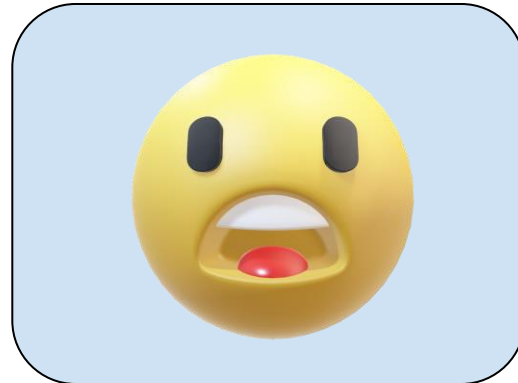
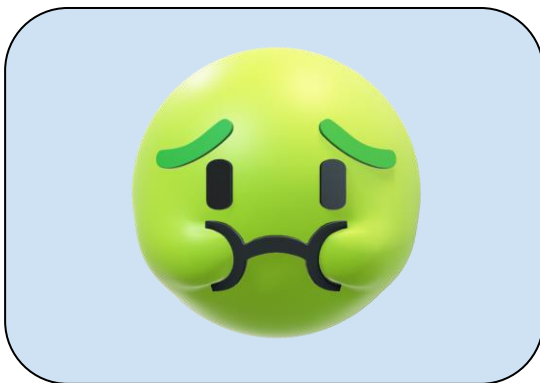
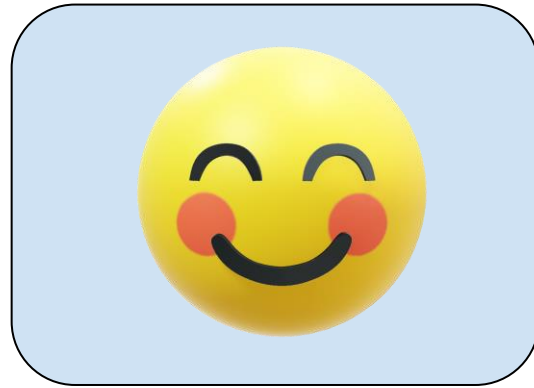
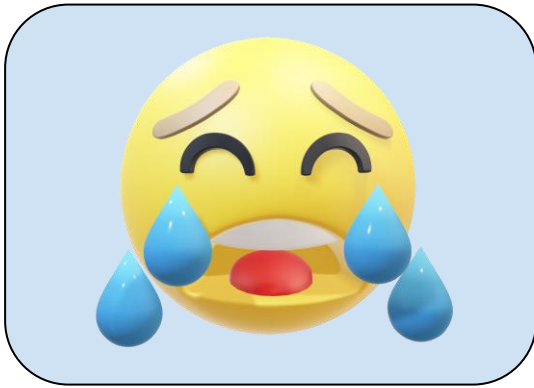
ZŁOŚĆ

SURPRICE

ROZCZAROWANIE



NARZEDZIE 1: ZAŁĄCZNIK 2:





ZAŁĄCZNIK 3:

Stan nieszczęśliwości,
którego intensywność
waha się od łagodnej do
skrajnej i zwykle jest
wywołany utratą
czegoś, co ma wysoką
wartość.

Pozytywne emocje
związane z wewnętrzną
satisfakcją,
podwyższonym
nastrojem, uniesieniem,
ekscytacją i zachwytem

Negatywna emocja
związana z poczuciem
niebezpieczeństwa lub
zagrożenia, niepokój.

Emocja
charakteryzująca się
antagonizmem wobec
kogoś lub czegoś, co w
twoim odczuciu celowo
wyrządziło ci krzywdę.

Negatywna emocja
związana z czymś
nieczystym lub
obrzydliwym.

Pozytywna lub
negatywna emocja
wynikająca z
doświadczenia czegoś
nieoczekiwanego lub
nieplanowanego.

ZAŁĄCZNIK 4:

SADNESS



Stan nieszczęśliwości, którego intensywność waha się od łagodnej do skrajnej i zwykle jest wywołany utratą czegoś, co ma wysoką wartość.

SZCZĘŚCIE



Pozytywna emocja związana z wewnętrzną satysfakcją, podwyższonym nastrojem, uniesieniem, ekscytacją i zachwytem.

LĘK



Negatywna emocja związana z poczuciem niebezpieczeństwa lub zagrożenia, niepokój.

ZŁOŚĆ



Emocja charakteryzująca się antagonizmem wobec kogoś lub czegoś, co w twoim odczuciu celowo wyrządziło ci krzywdę.



ROZCZAROWA NIEN



Negatywna emocja
związana z czymś
nieczystym lub
obrzydliwym.

NIESPODZIAN



Pozytywna lub
negatywna emocja
wynikająca z
doświadczenia czegoś

SAMOŚWIADOMOŚĆ

MOJE UCZUCIA



TYTUŁ	MOJE UCZUCIA
OPIS NARZĘDZIA	"MY FEELINGS" to zestaw kart, z których każda nazywa uczucie/stan i podaje jego krótką definicję. Karty są podzielone na 24 zielone i 57 niebieskich oraz 15 szablonów. Paleta uczuć może być znacznie bogatsza i inna dla każdej osoby, dla każdego języka i kultury, dlatego narzędzie zawiera również szablony, za pomocą których można wzbogacić talie, w zależności od sytuacji i potrzeb danej osoby lub grupy.
CELE NARZĘDZIA	Celem narzędzia jest budowanie podstawowej wiedzy i umiejętności, by: <ul style="list-style-type: none"> ● rozpoznać, ● nazywać, ● definiować ● rozróżniać uczucia, których doświadczamy, aby rozwinąć naszą inteligencję emocjonalną w części związanej z samoświadomością.
POŁĄCZENIE NARZĘDZIA Z OBSZAREM	Tak jak znajomość podstawowych emocji jest alfabetem inteligencji emocjonalnej, tak umiejętność nazywania, definiowania i rozróżniania różnych uczuć jednostki jest kolejnym krokiem w jej rozwoju. Świadoma regulacja każdego zachowania/stanu jest powiązana ze zrozumieniem emocji i uczuć, które leżą u jego podstaw jako motywator.
ZASOBY I MATERIAŁY	Załączone talie kart należy wydrukować na kolorowej drukarce, wyciąć i złożyć. Aby utworzyć dodatkowe karty, należy wcześniej wydrukować i przygotować szablony, na których można dodać indywidualne/grupowe odczucia/warunki za pomocą ołówków, długopisów lub farb.
WDROŻENIE NARZĘDZIA	Narzędzie może być używane zarówno przez małe, jak i duże grupy. W pracy grupowej /grupa może być duża - cała klasa lub mała - dwoje, troje itp. młodych ludzi/.

Opcja 1: Uczestnicy siedzą w kręgu w odpowiednim pomieszczeniu. Każdy uczestnik losuje kartę z talii i czyta ją na głos grupie. Następnie dzieli się przykładem z własnego doświadczenia / własnego lub takiego, którego był świadkiem / sytuacji lub zachowania, które jest konsekwencją odpowiedniego uczucia. Uczucie jest zdefiniowane jako:

- pozytywne lub negatywne,
- przenoszące lub pochłaniające energię.

Podczas wypowiedzi, uczestnikowi nie wolno przerywać ani go strofować.

Bonus: Po zakończeniu tej części można przeprowadzić dyskusję, zadając pytania, takie jak:

- czy inni uczestnicy grupy również znaleźli się w sytuacji, w której doświadczyli podobnego uczucia. Jeśli tak, można zasugerować konstruktywne sposoby radzenia sobie z tym uczuciem, jeśli nie jest ono pozytywne i przynosi nieprzyjemne emocje.

Opcja 2: Uczestnicy siedzą w kręgu w odpowiednim pomieszczeniu. Jeden z uczestników losuje kartę z talii, nie pokazując jej grupie.

Opcja 2.1: Uczestnik opowiada sytuację, która jest przykładem danego uczucia z jego osobistego doświadczenia lub definiuje je własnymi słowami, a grupa musi odgadnąć jego nazwę. Uczestnik, który zgadł, jako następny losuje kartę.

Opcja 2.2: Uczestnik opisuje / słowami lub krótkim szkicem / fizyczną manifestacją uczucia i to, co dzieje się z naszym ciałem, gdy doświadczamy tego uczucia, a grupa musi odgadnąć, jakie to uczucie. Następnie uczestnik, który zgadł, losuje kartę.

Zarówno indywidualna, jak i grupowa praca z kartami może być związana ze znajomością proponowanych uczuć, a także z tworzeniem dodatkowych kart z pozytywnymi lub negatywnymi uczuciami, które są specyficzne dla grupy/uczestników, danej kultury, narodowości itp.

Opcja 3: Po tym, jak uczestnicy zapoznają się z przykładami i osobistymi odczuciami, można zastosować opcję 3.

	<p>Uczestnik dzieli się incydentem lub sytuacją, która wyraźnie odcisnęła na nim swoje piętno /lub wykorzystywana jest rzeczywista sytuacja społeczna / historia /, a pozostali muszą odgadnąć i nazwać, co czuli poszczególni uczestnicy w tej sytuacji. Następnie, korzystając z ochotników z grupy, sytuacja może zostać odegrana - w sposób otwarty - z takim samym lub innym zakończeniem. Można przeprowadzić krótką dyskusję na temat uczuć i emocji, jakich doświadczyli ochotnicy wcielający się w postacie.</p>
<p>CZEGO MOŻNA SIĘ NAUCZYĆ?</p>	<p>Zastosowanie narzędzia przyniesie podstawową i rozszerzoną wiedzę związaną z bogatą paletą świata uczuć. Będzie to wyzwanie dla młodych ludzi, aby rozróżnić różne uczucia, pomagając im łatwiej nazwać to, co czują, aby zbadać ich stany. Czasami po prostu mówimy, że jesteśmy zmęczeni, ale jeśli zmęczenie staje się naszym długoterminowym towarzyszem, możemy być nie tylko pozbawieni snu, ale także "samotni", "zniechęceni", "przygnębeni", "odrzućeni".</p>
<p>DODATKOWE INFORMACJE:</p>	<p>Karty z podstawowymi emocjami znajdują się w załączniku 1.</p>

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nuda

Stan umysłu, który pojawia się w obliczu braku rozproszenia lub bodźca.

OBCIĄŻENIE

Uczucie, które oznacza obciążenie emocjonalne powodujące zmęczenie.

Niepokój

Stan, który wiąże się z niepokojem i pojawia się w wyniku troski.

Wina

Poczucie odpowiedzialności za wydarzenie lub działanie, mające charakter negatywny.

Niechęć

Poczucie niechęci do czegoś lub kogoś, co powoduje odrzucenie.

Lęk

Stan niepokoju, który wiąże się z dużym pobudzeniem fizycznym i psychicznym.

Rozczarowanie

Poczucie niezadowolenia, które pojawia się, gdy Twoje oczekiwania nie są realizowane.

Rozczarowanie

Poczucie niezadowolenia, które pojawia się, gdy Twoje oczekiwania nie są realizowane.

Rozpacz

Stan całkowitej beznadziejności; przygnębienie powstające na skutek utraty ciepłości, poczucie, że okoliczności są nie do naprawienia lub nieosiągalne.

Rozczarowanie

Poczucie niezadowolenia, które pojawia się, gdy Twoje oczekiwania nie są realizowane.

Zniechęcenie

Poczucie rozpaczy w obliczu przeszkód.

Wątpliwość

Poczucie niepewności lub braku przekonania.

Strach

Przerazające oczekiwania lub przewidywanie; drżenie.

Zakłopotanie

Poczucie samoświadomości, które obejmuje wstyd lub niezręczność.

Zazdrość

Poczucie niezadowolenia lub urazy, tęsknoty wywołane cudzym majątkiem, cechami lub szczęściem.

Smutek

Intensywny smutek, szczególnie spowodowany czyjąś stratą.

Frustracja

Poczucie zdenerwowania lub zirytowania w wyniku niemożności zmiany lub osiągnięcia czegoś.

Furia

Gwałtowna złość.

Nienawiść

Intensywna niechęć, która może wywoływać uczucie wrogości, złości lub urazy.

Bezsilność

Poczucie niemożności poradzenia sobie; bezsilność.

Przerażenie

Intensywne uczucie strachu, szoku lub obrzydzenia.

Wrogość

Uczucie sprzeciwu lub niechęci; niezyczliwość.

Upokorzenie

Silne uczucie zawstydenia.

Niepewność

Niepewność lub niepokój o siebie; brak zaufania.

Odraza

Uczucie intensywnej niechęci lub wstrętu; nienawiść lub wstręt.

Zazdrość

Poczucie niezadowolenia lub urazy, tęsknoty wywołane cudzym majątkiem, cechami lub szczęściem.

Smutek

Intensywny smutek, szczególnie spowodowany czyjąś stratą.

Frustracja

Poczucie zdenerwowania lub zrytowania w wyniku niemożności zmiany lub osiągnięcia czegoś.

Furia

Uczucie/stan gwałtownego gniewu.

Nienawiść

Intensywna niechęć, która może wywoływać uczucie wrogości, złości lub urazy.

Bezsilność

Poczucie niemożności poradzenia sobie; bezsilność.

Przerażenie

Intensywne uczucie strachu, szoku lub obrzydzenia.

Wrogość

Uczucie sprzeciwu lub niechęci; niezyczliwość.

Upokorzenie

Silne uczucie
zawstydzienia.

Niepewność

Niepewność lub
niepokój o siebie;
brak zaufania.

Samotność

Smutek z powodu
braku przyjaciół lub
towarzystwa.

Melancholia

Uczucie
zamyślnego
smutku, zazwyczaj
bez oczywistej
przyczyny.

Nieszczęście

Poczucie wielkiego
cierpienia
psychicznego lub
dyskomfortu.

Nerwowość

Uczucie niepokoju,
które odczuwasz,
gdy masz dreszcze;
pobudzony lub
zaniepokojony.

Nostalgia

Sentymentalna
tęsknota lub tęskne
uczucie do pewnego
okresu w
przeszłości.

Panika

Okropne uczucie
strachu i niepokoju.

Smutek

Poczucie smutku i
współczucia
spowodowane
cierpieniami i
nieszczęściami
innych.

Odraza

Uczucie
intensywnej
niechęci lub
wstrętu; nienawiść
lub wstręt.

Paranoja

Irracjonalne i
uporczywe
poczucie, że ludzie
„chcą cię dopaść”.

Pesymizm

Poczucie, że sprawy
przybiorą zły obrót.

Żal

Uczucie smutku, skruchy lub rozczarowania z powodu zdarzenia lub czegoś, co ktoś zrobił lub czego nie zrobił.

Wyrzuty sumienia

Poczucie głębokiego żalu lub winy za popełniony błąd.

Szok

Uczucie niepokoju i niedowierzania, które odczuwasz, gdy przypadkowo dzieje się coś złego.

Samokrytyka

Obwinianie siebie za nieszczęścia.

Sentymentalizm

Przesadna i pobłażliwa czułość, smutek lub nostalgia.

Wstyd

Bolesne uczucie upokorzenia lub niepokoju spowodowane świadomością złego lub głupiego zachowania.

Szok

Uczucie niepokoju i niedowierzania, które odczuwasz, gdy przypadkowo dzieje się coś złego.

Zadowolenie z siebie

Poczucie nadmiernej dumy z siebie lub swoich osiągnięć.

Podejrzenie

Uczucie lub myśl, że coś jest możliwe, prawdopodobne lub prawdziwe.

Nieśmiałość

Uczucie strachu przed zawstyżeniem.

Napięcie

Stan psychicznego lub emocjonalnego napięcia.

Gniew

Ekstremalne uczucie złości.

Euforia

Uczucie lub stan intensywnego podniecenia i szczęścia.

Nadzieja

Pozytywna emocja oczekiwania na dobre, pozytywne rezultaty, dobry rozwój (rzeczy), zaspokojenie pragnień i potrzeb.

Miłość

Silne, pozytywne uczucie szacunku i uczucia.

Pasja

Silne poczucie przywiązania, oddania, entuzjazmu lub szczególnej chęci zrobienia czegoś konkretnego.

Przyjemność

Poczucie szczęśliwej satysfakcji i przyjemności.

Paranoja

Poczucie, że świat wokół ciebie spiskuje, aby wyświadczyć ci dobro; przeciwieństwo paranoi

Relaks

Uczucie odświeżającego spokoju i braku napięcia i zmartwień.

Ulga

Poczucie spokoju i relaksu po uwolnieniu od niepokoju i niepokoju.

Romans

Uczucie podniecenia i tajemniczości związane z miłością.

Zadowolenie

Uczucie, które rodzi się z osiągnięcia czegoś dobrze zrobionego i pomaga zwiększyć pewność siebie i poczucie własnej

Triumf

Stan radości lub uniesienia z powodu sukcesu.

Zdumienie

Poczucie zdumienia i podziwu spowodowane czymś pięknym, niezwykłym lub nieznanym.

Sympatia

Uczucie miłości do kogoś lub czegoś.

Wdzięczność

Poczucie szacunku dla kogoś, kto coś dla nas zrobił i poczucie, że chcemy się odwdziaczyć.

Rozkosz

Uczucie skrajnej przyjemności lub satysfakcji.

Radość

Uczucie, które objawia się dobrym nastrojem, przynosi satysfakcję i towarzyszy mu uśmiech lub śmiech.

Entuzjazm

Silne uniesienie, podniecenie psychiczne, chęć działania zrodzona z pasji do kogoś lub czegoś.

Optymizm

Nadzieja i pewność co do przyszłości lub sukcesu czegoś.

Dreszczyk

Nagłe uczucie podniecenia i przyjemności.

Wiara

Poczucie pewności w osiągnięciu tego, czego pragniesz.

Szczęście

Poczucie całkowitej satysfakcji.

Wiara

Poczucie pewności w osiągnięciu tego, czego pragniesz.

Szczęście

Poczucie pewności w osiągnięciu tego, czego pragniesz.

Ciekawość

Poczucie chęci poznania lub nauczenia się czegoś lub kogoś.

SAMOŚWIADOMOŚĆ

DZIENNIK EMOCJI I UCZUĆ



TYTUŁ	DZIENNIK EMOCJI I UCZUĆ
OPIS NARZĘDZIA	<p>Narzędzie to jest systemem, ćwiczeniem, w którym dana osoba ma na celu zapisanie emocji lub uczuć w momencie, gdy czuje się nimi przytłoczona, wraz ze wskazaniem ich głównego „prowokatora”, w porządku chronologicznym.</p> <p>Pod koniec każdego dnia / lub konkretnego wydarzenia, które było celem eksploracji jako prowokator emocjonalny, przeprowadzana jest analiza katalogowa, w tym bodziec / wyzwalacz, który aktywował emocję i samą emocję.</p> <p>Dziennik umożliwia również powiązanie określonego rodzaju zachowania z emocją lub bodźcem emocjonalnym.</p>
CELE NARZĘDZIA	<p>Wykorzystanie i zastosowanie tego narzędzia ma na celu umożliwienie poszczególnym osobom:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● stworzenie nawyku definiowania, identyfikowania i nazywania emocji i uczuć, których doświadczają młodzi ludzie, ● stworzyć pisemny / rzeczywisty lub cyfrowy / ślad emocjonalnych nawyków i wyzwalaczy każdej osoby, ● stworzenie podstaw do systematycznej analizy własnych uczuć i emocji oraz ich wyzwalaczy, ● tworzenie przyzwyczajenia w kojarzeniu określonego rodzaju zachowania z określoną emocją i wyzwalaczem emocjonalnym oraz kojarzenie określonego rodzaju zachowania z określoną emocją i wyzwalaczem emocjonalnym.
POŁĄCZENIE NARZĘDZIA Z OBSZAREM	<p>Po wprowadzeniu do podstawowych emocji /Tutorial 1/ i wprowadzeniu do podstawowych uczuć /Tutorial 2/, położenie fundamentów uważności w codziennym życiu ma kluczowe znaczenie dla rozwoju inteligencji emocjonalnej w części związanej z samoświadomością. Dziennik Uczuć i Emocji tworzy "kotwicę" w umyśle każdego z nas, która powoduje, że zastanawiamy się nad tym, jakich uczuć i emocji aktualnie doświadczamy lub doświadczaliśmy w ciągu dnia, stymulując ich nazywanie i definiowanie. Stosowany systematycznie, optymalizuje szybkość, z jaką dana osoba jest w stanie zidentyfikować i nazwać emocję/uczucie, które ją przytłoczyło.</p>

	<p>Powiązanie typu zachowania z emocją i wyzwalaczem emocjonalnym otwiera przed jednostką zupełnie nową perspektywę samoświadomości.</p>
ZASOBY I MATERIAŁY	<p>W przypadku dziennika cyfrowego można użyć aplikacji na telefonie lub małego notatnika i ołówka, aby mieć go pod ręką.</p>
WDROŻENIE NARZĘDZIA	<p>Aplikacja narzędzia może być ustawiona jako zadanie indywidualne lub grupowe.</p> <p>W indywidualnym wdrożeniu, każda zainteresowana osoba prowadzi swój własny dziennik emocjonalny, w którym codziennie zapisuje emocje/uczucia, ich wyzwalacze i osobistą reakcję na te emocje/uczucia. Pod koniec dnia lub tygodnia można podsumować dane i wyszukać dodatkowe emocje/uczucia, które zostały aktywowane w określonych sytuacjach.</p> <p>W zadaniu grupowym grupa otrzymuje narrację, fikcję lub rzeczywistą sytuację z życia jednego z młodych ludzi, w której każdy z nich może zapisać swój własny zestaw emocji, uczuć, wyzwalaczy emocjonalnych i hipotetycznych reakcji w celu porównania i znalezienia podobieństw i różnic.</p>
CZEGO MOŻNA SIĘ NAUCZYĆ?	<p>Po wprowadzeniu do podstawowych emocji /Tutorial 1/ i wprowadzeniu do podstawowych uczuć /Tutorial 2/, położenie fundamentów uważności w codziennym życiu ma kluczowe znaczenie dla rozwoju inteligencji emocjonalnej w części związanej z samoświadomością. Dziennik uczuć i emocji tworzy "kotwicę" w umyśle każdego z nas, która powoduje, że zastanawiamy się nad tym, jakich uczuć i emocji aktualnie doświadczamy lub doświadczaliśmy w ciągu dnia, stymulując ich nazywanie i definiowanie. Stosowany systematycznie, optymalizuje szybkość, z jaką dana osoba może zidentyfikować i nazwać emocję/uczucie, które ją przytłoczyło.</p> <p>Powiązanie typu zachowania z emocją i wyzwalaczem emocjonalnym otwiera przed jednostką zupełnie nową perspektywę samoświadomości.</p>
DODATKOWE INFORMACJE:	<p>Do narzędzia zaproponowano Załącznik 1, który przedstawia przykładowy model dziennika emocjonalnego.</p>

W Załączniku 2 przedstawiono główne uczucia i emocje z Narzędzia 2 /"MOJE UCZUCIA"/, aby posłużyły jako bank krótkich definicji, które pomogą danej osobie w zdefiniowaniu uczucia

ZAŁĄCZNIK 1: Przykładowy model krótkiego dziennika emocjonalnego

<i>Co czuję:</i>	<i>Czuję to w wyniku:</i>	<i>Jak mam na to zareagować? Uwagi:</i>
<i>Ta kolumna definiuje uczucie/emocję...</i>	<i>Wyzwalacz emocjonalny jest zdefiniowany w tej kolumnie...</i>	<i>Kolumna ta może zawierać dodatkowe notatki dotyczące intensywności, fizycznej manifestacji lub innych emocji/uczuć związanych z sytuacją, a także zachowania, które sprowokował wyzwalacz/emocja.</i>

ZAŁĄCZNIK 2:

Lista pozytywnych uczuć/stanów:

- **Uczucie:** uczucie miłości do kogoś lub czegoś.
- **Wdzięczność:** poczucie szacunku dla kogoś, kto coś dla nas zrobił i chęć odwdzięczenia się.
- **Rozkosz:** Uczucie ogromnej przyjemności lub satysfakcji.
- **Radość:** uczucie, które objawia się dobrym nastrojem, przynosi satysfakcję i towarzyszy mu uśmiech lub śmiech.
- **Entuzjazm:** silne uniesienie, mentalna euforia, pragnienie aktywności zrodzone z pasji do kogoś lub czegoś,
- **Optymizm:** Nadzieja i pewność co do przyszłości lub sukcesu czegoś.
- **Dreszczyk emocji:** Nagłe uczucie podniecenia i przyjemności.
- **Wiara:** pewność, że osiągniemy to, czego pragniemy.
- **Szczęście:** uczucie absolutnej satysfakcji.
- **Zainteresowanie:** Uczucie chęci poznania lub dowiedzenia się czegoś lub kogoś.
- **Euforia:** Uczucie lub stan intensywnej ekscytacji i szczęścia.
- **Nadzieja:** pozytywna emocja związana z oczekiwaniem dobrych, pozytywnych wyników, dobrego rozwoju (rzeczy), zaspokojenia pragnień i potrzeb.
- **Miłość:** Silna pozytywna emocja związana z szacunkiem i uczuciem.
- **Pasja:** silne uczucie przywiązania, oddania, entuzjazmu lub szczególnego pragnienia zrobienia czegoś konkretnego.
- **Przyjemność:** uczucie szczęśliwej satysfakcji i radości.
- **Pronoja:** Poczucie, że otaczający cię świat spiskuje, by zrobić ci dobrze; przeciwieństwo paranoi.
- **Relaks:** Uczucie odświeżającego spokoju i braku napięcia lub zmartwień.
- **Ulga:** Uczucie uspokojenia i odprężenia po uwolnieniu się od lęku lub niepokoju.
- **Romans:** Uczucie ekscytacji i tajemniczości związane z miłością.
- **Satysfakcja:** uczucie, które rodzi się po osiągnięciu czegoś dobrze wykonanego i pomaga zwiększyć pewność siebie i poczucie własnej wartości.
- **Triumf:** stan radości lub uniesienia z powodu sukcesu.
- **Zdumienie:** Uczucie zdumienia i podziwu wywołane czymś pięknym, niezwykłym lub nieznanym.

Lista negatywnych emocji:

- **Nuda:** Stan umysłu, który pojawia się w obliczu braku rozrywki lub bodźców.
- **Obciążenie:** uczucie, które oznacza obciążenie emocjonalne powodujące zmęczenie.
- **Zmartwienie:** stan umysłu, który wiąże się z niepokojem wynikającym z troski lub niepokoju.
- **Lęk:** stan niepokoju, który wiąże się z dużym pobudzeniem fizycznym i psychicznym.
- **Obrzydzenie:** uczucie niechęci związane z czymś lub kimś, które powoduje odrzucenie.
- **Poczucie winy:** poczucie odpowiedzialności za zdarzenie lub działanie, o negatywnym charakterze.
- **Rozpacz:** Stan całkowitej beznadziei; przygnębienie, które pojawia się z powodu utraty cierpliwości, wyrażające się poczuciem, że to, z czym dana osoba ma do czynienia, jest nieodwracalne, nieosiągalne.
- **Rozczarowanie:** Uczucie niezadowolenia wynikające z niespełnienia oczekiwań.
- **Zniechęcenie:** Uczucie rozpaczki w obliczu przeszkód.
- **Wątpliwość:** Uczucie niepewności lub braku przekonania.
- **Strach:** Lękliwe oczekiwanie lub przewidywanie; trwoga.
- **Zakłopotanie:** Uczucie skrępowania, które obejmuje wstyd lub niezręczność.
- **Zazdrość:** Uczucie niezadowolenia lub urażonej tęsknoty wywołane czymś majątkiem, cechami lub szczęściem.
- **Smutek:** Intensywny smutek, szczególnie spowodowany czyjąś stratą.
- **Frustracja:** Uczucie zdenerwowania lub irytacji wynikające z niemożności zmiany lub osiągnięcia czegoś.
- **Wściekłość:** Dziki lub gwałtowny gniew.
- **Nienawiść:** Intensywna niechęć, która może wywoływać uczucie wrogości, złości lub urazy.
- **Bezradność:** Poczucie niemożności poradzenia sobie; bezsilność.
- **Horror:** Intensywne uczucie strachu, szoku lub obrzydzenia.
- **Wrogość:** Uczucie sprzeciwu lub niechęci; nieprzyjazność.
- **Upokorzenie:** Silne uczucie zażenowania.
- **Niepewność:** Niepewność lub lęk o siebie; brak pewności siebie.
- **Wstręt:** Uczucie intensywnej niechęci lub obrzydzenia; nienawiść lub odraza.
- **Samotność:** Smutek spowodowany brakiem przyjaciół lub towarzystwa.
- **Melancholia:** Uczucie przygnębiającego smutku, zazwyczaj bez wyraźnej przyczyny.
- **Nieszczęście:** Uczucie wielkiego cierpienia psychicznego lub dyskomfortu.
- **Nerwowość:** Uczucie niepokoju, które pojawia się, gdy masz tremę; pobudzenie lub niepokój.
- **Nostalgia:** Sentymentalna tęsknota lub tęskne przywiązanie do jakiegoś okresu w przeszłości.
- **Panika:** Przytłaczające uczucie strachu i niepokoju.

- **Litość** Uczucie smutku i współczucia spowodowane cierpieniem i nieszczęściami innych.
- **Paranoja:** Irracjonalne i uporczywe poczucie, że ludzie "chcą cię dopaść".
- **Pesymizm:** Poczucie, że sprawy przybiorą zły obrót.
- **Żal:** Uczucie smutku, skruchy lub rozczarowania z powodu zdarzenia lub czegoś, co ktoś zrobił lub czego nie zrobił.
- **Wyrzuty sumienia:** Uczucie głębokiego żalu lub winy za popełnione zło.
- **Użalanie się nad sobą:** Nadmierne, zaabsorbowanie sobą, nieszczęście z powodu własnych kłopotów.
- **Sentymentalizm:** Przesadna i pobłażliwa czułość, smutek lub nostalgia.
- **Wstyd:** Bolesne uczucie upokorzenia lub niepokoju spowodowane świadomością niewłaściwego lub niemądrego zachowania.
- **Szok:** Uczucie niepokoju i niedowierzania, które pojawia się, gdy przypadkowo wydarzy się coś złego.
- **Nieśmiałość:** Uczucie strachu przed zakłopotaniem.
- **Zarozumiałość:** Nadmierna duma z siebie lub swoich osiągnięć.
- **Podejrzanie:** Uczucie lub myśl, że coś jest możliwe, prawdopodobne lub prawdziwe.
- **Napięcie:** Stan napięcia psychicznego lub emocjonalnego.
- **Vergüenza ajena** (hiszpański): Poczucie wstydu w imieniu innej osoby, nawet jeśli ta osoba sama nie doświadcza wstydu; fremdschämen (niemiecki); myötähäpeä (fiński); bixomets (kataloński).
- **Gniew:** Skrajna złość.

SAMOŚWIADOMOŚĆ

SAMOOCENA I POSTRZEGANIE SIEBIE

26



TYTUŁ	SAMOOCENA I POSTRZEGANIE SIEBIE
OPIS NARZĘDZIA	<p>Narzędzie to jest systemem wykorzystywanym przez psychologów doradczych do rozwijania świadomości jednostki związanej z dokładną samooceną i postrzeganiem siebie, które wydają się być naturalnym krokiem tematycznym w rozwoju samoświadomości.</p> <p>W świecie, w którym naśladowanie nierealnych wirtualnych idoli, których status i życie rzadko są rzeczywiste, a zatem realistycznie osiągalne, ma kluczowe znaczenie, aby dorastająca osoba odniosła sukces w budowaniu obrazu siebie, prawdziwego i idealnego obrazu siebie, aby dokładnie określić swoje mocne strony / które warto rozwijać / i słabości / które można w miarę możliwości zrekompensować.</p> <p>Instrument nawiązuje do teorii amerykańskiego psychologa Williama Jamesa, który zaproponował metodę określania samooceny osobowości.</p>
CELE NARZĘDZIA	<p>Poszerzanie i wzbogacanie samoświadomości poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Definiowanie prawdziwego obrazu siebie, ● Definiowanie idealnego obrazu siebie, ● Analiza relacji między nimi, ● Definiowanie i analizowanie mocnych stron danej osoby, ● Definiowanie i analizowanie słabych stron.
POŁĄCZENIE NARZĘDZIA Z OBSZAREM	<p>Samoświadomość obejmuje samoakceptację i jasną definicję mocnych i słabych stron osobowości. We wrażliwym okresie, takim jak dojrzewanie i młodość, niezwykle ważne jest, aby jednostka znalazła odpowiednie i obiektywne zrozumienie i wiedzę o sobie - kim naprawdę jest i kim chciałaby być. To właśnie w tej analizie każda osoba może określić swoje mocne i słabe strony oraz zbudować plan działania, który jest indywidualny, dokładny i zgodny z własnymi mocnymi stronami i potencjałem.</p>
ZASOBY I MATERIAŁY	<p>Papier, ołówki - kolorowe i zwykłe, chemikalia. Ciche miejsce na samotność i refleksję.</p>
WDROŻENIE NARZĘDZIA	<p>Instrukcje:</p> <p>Rozgość się, postaraj się być jak najbardziej szczery i zapisz w odpowiedniej kolumnie pierwszą rzecz, która przyjdzie Ci do</p>

głowy, nie zastanawiaj się nad odpowiedziami. Masz 5 minut na wypełnienie każdej z dwóch pierwszych kolumn.

Wyobraź sobie, że żyjesz w świecie, w którym nikt nie może kłamać, ludzkie słowo jest postrzegane jako absolutna prawda, a teraz musisz wypełnić swój "Profil osobowości", abyś mógł zostać skierowany do odpowiedniej grupy przyjaciół i aby można było określić twój profil edukacyjny i osobowościowy.

→ **1. W pierwszej kolumnie:** Wypisz 10 słów/definicji, które według Ciebie najtrafniej Cię opisują. Masz 5 minut na wykonanie zadania.

→ **2. W drugiej kolumnie:** Wypisz 10 słów/definicji, które opisywałyby Twoje idealne ja - takie, do którego aspirujesz i którym naprawdę chcesz być. Masz 5 minut na wykonanie zadania.

W ciągu następnych 5 minut porównaj definicje z pierwszej kolumny z definicjami z drugiej kolumny.

→ **3. Które z definicji w drugiej kolumnie nie występują w pierwszej kolumnie?**

→ **4. Które z definicji w pierwszej i drugiej kolumnie są zgodne?**

Pierwsza kolumna reprezentuje poczucie własnej wartości, a druga idealny, wymarzony obraz siebie.

Teraz proszę zapisz:

→ **5. Jakie są mocne strony Twojej osobowości, które mogą zmienić definicje z drugiej kolumny w definicje z pierwszej kolumny?**

Czas na wykonanie zadania: 5 minut.

→ **6. Teraz napisz, które z twoich słabości utrudniałyby ci przekształcenie się w idealną wersję siebie.**

Wyobraź sobie teraz przez chwilę świat, który opisaliśmy na początku tego problemu - świat, w którym nikt nie może kłamać, a ludzkie słowo jest postrzegane jako absolutna prawda, którą w rzeczywistości jest. Wyobraź sobie, że jesteś doradcą, który jest celem karty samooceny młodej osoby stojącej przed tobą.

	<p>→ 7. <i>Co byś mu doradził? Jak skonstruowałbyś plan rozwoju tej osoby? Jakie byłyby pierwsze kroki, które powinien podjąć, aby rozpocząć proces stawania się idealną osobą/osobowością, za którą się uważa? Pamiętaj, że Twoje słowa zostaną zinterpretowane jako absolutna prawda, a dana osoba najprawdopodobniej zaufa Twojej ocenie.</i></p> <p>→ 8. <i>W nowej kolumnie możesz dodać dodatkowe notatki lub odnieść się do "autora" karty samooceny. Co byś mu/jej powiedział? W oparciu o informacje, które daje ci ta karta samooceny, czy zmieniłbyś coś w kolumnie numer 2 - Idealne Ja? Czy uważasz, że jest on dokładny, osiągalny i pasuje do tej osobowości?</i></p> <p>Ćwiczenie można powtórzyć z anonimowymi kartami w formalnej lub nieformalnej grupie - w klasie, na spotkaniu z przyjaciółmi, a nawet jako zadanie domowe, w którym młodzież wypełnia pierwsze 6 kolumn - Prawdziwe Ja - Idealne Ja, Dopasowania, Różnice, Mocne i Słabe Strony. Ankiety są następnie tasowane, a każdy uczestnik losuje jedną i wypełnia ostatnie 7 i 8 wykresów.</p> <p>Wszystkie karty samooceny są następnie umieszczane odkryte i każda osoba losuje swoją. Da to uczestnikom możliwość spojrzenia z zewnątrz na sposoby, w jakie ich mocne i słabe strony mogą uczestniczyć w procesie rozwoju, w którym Rzeczywisty Obraz Siebie rośnie do Idealnego Obrazu Siebie, a może nie - w pewnych okolicznościach o wiele bardziej wartościowa dla jednostki jest zmiana Idealnego Obrazu Siebie na bardziej osiągalny i realny, który można osiągnąć dzięki własnemu potencjałowi.</p> <p>Jeśli narzędzie jest stosowane w grupie, zaleca się przeprowadzenie dyskusji na temat "Co leży u podstaw naszego wyobrażenia o idealnym "ja"?".</p>
<p>CZEGO MOŻNA SIĘ NAUCZYĆ?</p>	<p>Zastosowanie tego narzędzia pomoże jednostce zadać sobie niezwykle ważne pytania, takie jak: Kim jestem? Kim chciałbym być? Jakie są moje mocne strony? Jakie są moje słabe strony? W jaki sposób odnoszą się one do osoby, którą chcę być? Odpowiedzi na wszystkie te pytania leżą u podstaw powszechnego znaczenia samoświadomości.</p>

ZAŁĄCZNIK 1:

Karta samooceny

<p>1. Zapisz 10 słów/definicji, które Twoim zdaniem najtrafniej opisują Ciebie.</p>	<p>2. Wypisz 10 słów/definicji, które opisywałyby Twoje idealne ja - takie, do którego dążysz i którym naprawdę chcesz być.</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.
<p>3. Które z definicji w pierwszej i drugiej kolumnie są zgodne?</p>	<p>4. Które z definicji w drugiej kolumnie nie występują w pierwszej kolumnie?</p>
<p>5. Jakie są mocne strony Twojej osobowości, które mogłyby przekształcić Twój rzeczywisty obraz siebie w Twój Idealny Obraz Siebie?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 5. 	<p>6. Jakie są słabe strony Twojej osobowości, które mogą utrudniać Ci przekształcenie się w idealną wersję siebie.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7.

6.
7.
8.
9.
10.

8.
9.
10.

7. Wyobraź sobie, że jesteś doradcą, który jest celem karty samooceny młodej osoby stojącej przed tobą. Co byś mu doradził? Jak skonstruowałbyś plan rozwoju tej osoby? Jakie byłyby pierwsze kroki, które powinien podjąć, aby rozpocząć proces stawania się idealną osobą/osobowością, za którą się uważa? Pamiętaj, że Twoje słowa zostaną zinterpretowane jako absolutna prawda, a dana osoba najprawdopodobniej zaufa Twojej ocenie.

8. W tej kolumnie możesz dodać dodatkowe notatki lub odnieść się do "autora" karty samooceny. Co byś mu/jej powiedział? W oparciu o informacje, które daje ci tylko ta karta samooceny, czy zmieniłbyś coś w kolumnie numer 2 - Idealne Ja? Czy uważasz, że jest on dokładny, osiągalny i prawdziwie pasuje do tej osobowości?

SAMOŚWIADOMOŚĆ

TECHNIKA AUTOTERAPII



TYTUŁ	TECHNIKA AUTOTERAPII
OPIS NARZĘDZIA	<p>Niniejsze narzędzie jest ustrukturyzowaną techniką psychologiczną do autoanalizy, która ma na celu zapewnienie praktykom struktury w uświadamianiu sobie, akceptowaniu, analizowaniu i ustalaniu podstawowej pozycji wyjściowej w kierunku samozarządzania w sytuacjach emocjonalnych, kryzysowych lub problemowych.</p> <p>Jest to specyficzny zestaw pytań, na które odpowiedź prowadzi jednostkę przez etapy przyswajania aspektów sytuacji lub problemu.</p> <p>Może być przeprowadzany indywidualnie lub w nieformalnych parach, w których jeden uczestnik zadaje pytania i zapisuje odpowiedzi, podczas gdy drugi przedstawia/opowiada problem/sytuację.</p>
CELE NARZĘDZIA	<p>Technika ta ma na celu pomóc osobie znajdującej się w sytuacji, która na pierwszy rzut oka wydaje się być ślepym zaułkiem lub mieć dla niej nieprzyjemne skutki:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ustrukturyzowany plan analizy sytuacji. ● Identyfikacja głównych przyczyn/wyzwalaczy, do których przyczyniła się dana osoba. ● Podejście do akceptowania obiektywnej rzeczywistości i negatywnych uczuć takimi, jakimi są. ● Identyfikacja aspektów sytuacji, którymi dana osoba może manipulować, aby osiągnąć pozytywny wynik. ● Identyfikacja własnego potencjału radzenia sobie /mocnych stron, możliwości, partnerów/ ● Nakreślenie realistycznych pierwszych kroków w celu przeniesienia punktu ciężkości z problemu na rozwiązanie.
POLĄCZENIE NARZĘDZIA Z OBSZAREM	<p>Otwarta, obiektywna obserwacja emocji, uczuć, doznań, pragnień i działań pomaga człowiekowi rozwinąć samoświadomość.</p> <p>Zarówno młodzież, jak i dorośli, gdy znajdują się w stresującej sytuacji, często zawężają krąg swojej świadomości i pozostają skupieni na problemie, co pozbawia ich możliwości skupienia się na jego rozwiązaniu.</p> <p>Ciągłe doświadczanie negatywnych emocji/sytuacji to strata czasu i energii, które można by zainwestować w identyfikację, analizę, walidację, akceptację i przeformułowanie ich jako okazji do nauczenia się cennej lekcji. To z kolei jest istotą rozwijania samoświadomości. Rozwijanie samoświadomości wymaga</p>

	<p>ustrukturyzowanej pracy z jednostką na wyższym poziomie, do czego może prowadzić regularne stosowanie tej techniki.</p>
<p>ZASOBY I MATERIAŁY</p>	<p>Papier, ołówki - kolorowe i zwykłe, chemikalia. Ciche miejsce na samotność i refleksję. Do pracy indywidualnej pomocny będzie Załącznik 1.</p>
<p>WDROŻENIE NARZĘDZIA</p>	<p>Narzędzie może być stosowane indywidualnie, w nieformalnych parach i w grupie.</p> <p>Indywidualnie: Należy postępować zgodnie z ramami zawartymi w załączniku 1, a odpowiedzi na każde pytanie należy zapisać w prawej kolumnie lub na osobnym arkuszu.</p> <p>Praca w parach: Jeden z uczestników czyta pytania z Załącznika 1, a drugi odpowiada. Ważne jest, aby pytający nie ingerował w proces udzielania odpowiedzi za pomocą wskazówek, ocen i pomysłów, ale aby odpowiadający sam doszedł do swoich odpowiedzi, ponieważ w ten sposób są one owocem jego osobistego doświadczenia, potencjału i postaw.</p> <p>Praca w grupach: Konieczna jest obecność narratora - jego rolą jest zadawanie pytań i wyznaczanie ram czasowych na udzielenie odpowiedzi - na przykład 2 lub 3 minuty. Uczestnicy zapisują swoje odpowiedzi na kartce papieru, numerując je. Ostatnią częścią jest indywidualna wizualizacja, w której narrator prowadzi grupę, ale każda osoba wizualizuje swój własny pomysł.</p>
<p>CZEGO MOŻNA SIĘ NAUCZYĆ?</p>	<p>Zastosowanie tej techniki zapewni osobom ją stosującym ustrukturyzowane podejście do przełamywania impasu. Dzięki regularnemu stosowaniu tego narzędzia, dana osoba nabędzie umiejętności do:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ustrukturyzowania analizy sytuacji ● Identyfikacji podstawowych przyczyn sytuacji, do której przyczyniła się dana osoba. ● Identyfikacja aspektów sytuacji, którymi dana osoba może manipulować, aby osiągnąć pozytywny wynik. ● Identyfikacja własnych opcji radzenia sobie /mocne strony, możliwości, partnerzy/

	<ul style="list-style-type: none"> • Nakreślenie realistycznych pierwszych kroków w celu przeniesienia punktu ciężkości z problemu na rozwiązanie. • Podejście oparte na sobie, w którym dana osoba wykorzystuje swoje własne zdolności radzenia sobie.
<p>DODATKOWE INFORMACJE:</p>	<p>W załączniku 1 znajduje się tabelaryczny zarys pytań z instrumentu w pierwszej kolumnie i miejsce na odpowiedzi zgodnie z psychologiczną charakterystyką pytania w kolumnie 2.</p>

ZAŁĄCZNIK 1:

<p>1. Opisz sytuację/problem w związku i uporządkowany sposób.</p>	<p><i>Identyfikacja problemu.</i></p>
<p>2. Kiedy i jak to wszystko się zaczęło?</p>	<p><i>Identyfikacja zdarzenia odblokowującego.</i></p>
<p>3. Jaki był Twój udział w tej sytuacji? W jaki sposób przyczyniłeś się do jej rozwoju?</p>	<p><i>Określenie osobistej odpowiedzialności w danej sytuacji.</i></p>
<p>4. Jakich uczuć/emocji doświadczałeś na początku sytuacji?</p>	<p><i>Zidentyfikuj emocjonalne tło osobowości.</i></p>
<p>5. W jaki sposób twoje uczucia/emocje zmieniły się w miarę rozwoju sytuacji?</p>	<p><i>Identyfikacja relacji uczucia-emocje.</i></p>
<p>6. Czego teraz doświadczasz?</p>	<p><i>Świadomość obecnego stanu emocjonalnego</i></p>
<p>7. Czy próbowałeś rozwiązać tę sytuację? W jaki sposób?</p>	<p><i>Przekierowanie uwagi z istoty problemu na modele /działające i niedziałające/ jego rozwiązania.</i></p>
<p>8. Czy byłeś już kiedyś w takiej sytuacji? Jeśli tak, jak sobie z nią poradziłeś? Czy ktoś Ci pomógł, jeśli tak - kto,</p>	<p><i>Przeanalizuj wcześniejsze doświadczenia, partnerów i czynniki decyzyjne, które mogą pomóc w obecnej chwili.</i></p>



<i>jak?</i>	
9. Jak obecna sytuacja może się pogorszyć? Wymień wszystko, co przychodzi Ci do głowy.	<i>Analiza negatywnych wyników.</i>
10. Co powinieneś zrobić, aby pogorszyć obecną sytuację? Wymień wszystko, co przychodzi Ci do głowy.	<i>Wprowadzenie techniki opartej na własnym podejściu.</i>
11. Jak byś się czuł, gdyby opis przedstawiony w poprzednich dwóch pytaniach był prawdziwym wynikiem tej sytuacji?	<i>Znalezienie związku między sytuacją a uczuciami danej osoby.</i>
12. Czy to jest wynik, którego oczekujesz?	<i>Tworzenie równowagi.</i>
13. Spróbuj przeformułować odpowiedzi z pytania 10 na rzeczy, których nie powinieneś robić, aby uniknąć negatywnego wyniku.	<i>Budowanie pozytywnego modelu działania osobowości</i>
14. Czy jest coś, co możesz dodać, aby wynik tej sytuacji był pozytywny?	<i>Przyjęcie proaktywnej pozycji opartej na sobie, w której jednostka aktywuje osobiste zdolności i potencjały w celu uzyskania pozytywnego wyniku.</i>
15. Czy uważasz, że w Twoim otoczeniu jest ktoś, kto może Ci pomóc w pozytywnym rozwiązaniu tej sytuacji?	<i>Dodanie zewnętrznego partnera/zdolności do rozwiązania problemu.</i>

Kto? Jak?	
<p>16. Jak myślisz, jak byś się czuł, gdybyś spełnił ostatnie trzy punkty? Spróbuj wyobrazić to sobie zarówno jako uczucie, jak i rzeczywisty rozwój.</p>	<p><i>Wizualizacja pozytywnego wyniku, kładąca podwaliny pod pozytywne skupienie się na rozwiązaniu.</i></p>
<p>Każda sytuacja, którą napotykamy na naszej drodze, może być problemem, okolicznością, trudnością, a na początku zawsze tak wygląda i tak się czuje. Ale każda z tych sytuacji może być również świetną lekcją, która rzuca nam wyzwanie, aby znaleźć nowe, nieoczekiwane rozwiązanie, aby odkryć ukryte mocne strony, nowe umiejętności i pomóc nam stać się silniejszymi, mądrzejszymi, lepszymi osobami.</p> <p>Proces ten zaczyna się od zaakceptowania sytuacji dokładnie taką, jaka jest i znalezienia formacji małych, krótkich kroków, których wdrożenie pomoże nam zrozumieć, przemyśleć, zaakceptować i spróbować wyjść z sytuacji bez pogarszania jej, wręcz przeciwnie, przekształcając ją w dobrą lekcję poszukiwania pozytywnego wyniku. Poświęć teraz chwilę, zamknij oczy i spróbuj nadać awatar/formę/ tej lekcji.</p> <p>Jak to wygląda? Wyobraź sobie, że stoi przed tobą. Pogratuluj mu pojawienia się w twoim życiu. Przyjmij to. Dziękuj mu. Jest tylko gościem, który szuka sposobu na zaistnienie, przynosząc lekcję. Teraz, postępując zgodnie z przedstawionymi krokami, weź go za rękę i wskaż mu drogę, którą powinien podążać. Teraz otwórz oczy. Możesz kontynuować swoją drogę. Już wiesz, jak to zrobić. Przywitaj się - przytul się, poklepnij się po plecach. Zaslugujesz na pochwałę.</p>	

ŚWIADOMOŚĆ SPOŁECZNA

39

CZTEROETAPOWE BUDOWANIE EMPATII



<p>TYTUŁ</p>	<p>Czteroe etapowe budowanie empatii</p>
<p>OPIS NARZĘDZIA</p>	<p>Czteroe etapowe budowanie empatii to potężne narzędzie do rozwijania kompetencji psycho-emocjonalnych poprzez promowanie empatii i zrozumienia. Proces ten składa się z czterech kluczowych kroków, które prowadzą do rozpoznawania, rozumienia, walidacji i empatycznego reagowania na emocje innych.</p> <p>W pierwszym etapie uczniowie są zachęceni do identyfikowania i nazywania emocji wyrażanych przez innych. Drugi krok koncentruje się na zwiększeniu zrozumienia emocjonalnego uczniów.</p> <p>Później, na trzecim etapie procesu, uczniowie uczą się uznawać i potwierdzać emocje doświadczane przez innych. Ostatni krok skupia się na reagowaniu z empatią. Uczestnicy są prowadzeni do udzielania empatycznych odpowiedzi, które demonstrują wsparcie, zrozumienie i współczucie.</p>
<p>CELE NARZĘDZIA</p>	<p>Włączając to ćwiczenie budujące empatię do programu nauczania i wspierając pracę wychowawczą w klasie, uczniowie mogą kształcić:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Rozwijanie silnych kompetencji psycho-emocjonalnych. ● Stać się bardziej empatycznymi osobami.
<p>POŁĄCZENIE NARZĘDZIA Z OBSZAREM</p>	<p>Narzędzie to wspiera rozwój społeczny i emocjonalny, poprawia relacje interpersonalne, rozwija inteligencję emocjonalną i kultywuje bardziej empatyczne i współczujące środowisko szkolne.</p>
<p>ZASOBY I MATERIAŁY</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Długopisy, ołówki i papier do zapisywania myśli, refleksji i odpowiedzi podczas ćwiczenia budującego empatię.
<p>WDROŻENIE NARZĘDZIA</p>	<p>Poniżej przedstawiono kroki, które należy wykonać:</p> <p>Krok 1: <i>Nazwij emocję.</i></p>

	<p>Podziel się na pary i zacznij od zidentyfikowania emocji drugiej osoby. Przydatna będzie lista podstawowych emocji, aby oznaczyć emocje, które postrzegasz.</p> <p>Krok 2: Zrozumienie emocji.</p> <p>Po zidentyfikowaniu emocji rówieśnika, poprowadź siebie do zagłębienia się w jej znaczenie. Zachęć się do zadawania otwartych pytań, aby zbadać powody lub przyczyny emocji rówieśnika. Na przykład, możesz zasugerować pytania takie jak:</p> <ul style="list-style-type: none"> - "Co się stało, że tak się czujesz?", - "Czy możesz podać więcej informacji na temat powodów, które doprowadziły do tej emocji?" <p>Krok 3: Potwierdź emocje.</p> <p>Wzmocnij się, rozpoznając i potwierdzając emocje doświadczane przez innych. Zainspiruj się do używania wspierających stwierdzeń w rozmowie z rówieśnikiem, takich jak:</p> <ul style="list-style-type: none"> - "Biorąc pod uwagę sytuację, to naturalne, że tak się czuję", - "Twoje emocje są ważne, a odczuwanie ich jest całkowicie akceptowalne". <p>Krok 4: Reaguj z empatią.</p> <p>Wreszcie, nie zapomnij zareagować z empatią, oferując wsparcie, zrozumienie lub pomoc. Zachęcaj siebie do wyrażania empatii poprzez zwroty takie jak: "Jestem tu dla ciebie, jeśli potrzebujesz porozmawiać" lub "Czy jest coś, co mogę zrobić, aby cię wesprzeć?"</p>
<p>CZEGO MOŻNA SIĘ NAUCZYĆ?</p>	<p>Dzięki temu narzędziu uczniowie nabywają umiejętności identyfikowania emocji, rozumienia ich przyczyn, potwierdzania uczuć innych i wykazywania empatycznych reakcji.</p>
<p>DODATKOWE INFORMACJE:</p>	<p>Niezbędne jest stworzenie wspierającego i integracyjnego środowiska, w którym uczniowie czują się bezpiecznie, dzieląc się swoimi emocjami i doświadczeniami. Empatia jest cenną umiejętnością świadomości społecznej, która może znacznie korzystnie wpłynąć na rozwój osobisty i społeczny uczniów szkół średnich.</p>

Poniżej znajduje się kilka praktycznych strategii i działań promujących empatię: Ćwiczenia z perspektywy, opowiadanie historii, praca społeczna i wolontariat, odgrywanie scenek, dyskusje grupowe oraz ćwiczenia uważności i świadomości emocjonalnej, które pomogą im rozwinąć samoregulację i empatię.

ŚWIADOMOŚĆ SPOŁECZNA

OBJĘCIE PROWADZENIA

43



INDEPCIE

<p>TYTUŁ</p>	<p>Objęcie prowadzenia</p>
<p>OPIS NARZĘDZIA</p>	<p>Odgrywanie ról zwiększa świadomość organizacyjną i pozwala uczniom wcielić się w różne role organizacyjne oraz doświadczyć procesów podejmowania decyzji i rozwiązywania problemów oraz wyzwań stojących przed organizacjami po pandemii COVID-19. Następnie uczniowie angażują się w podejmowanie decyzji, rozwiązywanie problemów i współpracę w ramach przydzielonych im ról, aby poradzić sobie z daną sytuacją.</p> <p>Po zakończeniu symulacji uczniowie angażują się w refleksje i dyskusje grupowe, aby podzielić się swoimi doświadczeniami, spostrzeżeniami i wyciągniętymi wnioskami. Pozwala im to przeanalizować konsekwencje swoich decyzji, zastanowić się nad dynamiką organizacyjną zaobserwowaną podczas ćwiczenia i zrozumieć znaczenie tych doświadczeń w krajobrazie po pandemii.</p>
<p>CELE NARZĘDZIA</p>	<p>Cele narzędzia są następujące:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Zwiększenie świadomości organizacyjnej ● Wspieranie umiejętności krytycznego myślenia ● Rozwijanie umiejętności rozwiązywania problemów. ● Promowanie współpracy i pracy zespołowej
<p>POŁĄCZENIE NARZĘDZIA Z OBSZAREM</p>	<p>Narzędzie to łączy się ze świadomością społeczną, zwiększając zrozumienie przez uczniów wpływu organizacji na społeczeństwo oraz promując empatię, współpracę i refleksję nad konsekwencjami społecznymi. Umożliwia ono studentom stanie się osobami świadomymi społecznie, które biorą pod uwagę społeczne i etyczne aspekty swoich decyzji i działań w kontekście organizacyjnym.</p>
<p>ZASOBY I MATERIAŁY</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Wystarczająco dużo miejsca do pracy w różnych grupach. ● Długopisy, ołówki i papier do notowania pomysłów, refleksji i odpowiedzi podczas ćwiczenia.
<p>WDROŻENIE NARZĘDZIA</p>	<p>Poniżej znajdują się instrukcje, których należy przestrzegać:</p> <p>1. Przydział ról: Jako punkt wyjścia podzielcie się na małe grupy, a każdy partner w zespole wybiera inną rolę organizacyjną, taką jak</p>

	<p>dyrektor generalny, kierownik, przedstawiciel obsługi klienta, specjalista ds. marketingu lub koordynator HR. Upewnij się, że istnieją różne role reprezentujące różne funkcje organizacyjne.</p> <p>2. Rozkład scenariuszy: Wybierz jeden ze scenariuszy, który odzwierciedla wyzwania po pandemii, przed którymi stoją organizacje, oraz konkretne cele lub wyzwania, którymi musisz się zająć w ramach przydzielonych Ci ról. Ostatnia sekcja (dodatkowe informacje) proponuje kilka możliwych scenariuszy do opracowania w grupach. Scenariusze te obejmują takie kwestie, jak praca zdalna, zakłócenia w łańcuchu dostaw, zarządzanie finansami, dobre samopoczucie pracowników lub dostosowanie się do nowych wymagań klientów.</p> <p>3. Czas na odgrywanie ról: Przygotuj się i porozmawiaj o strategiach swoich ról. Zachęcaj do krytycznego myślenia, analizowania scenariusza i podejmowania decyzji w oparciu o obowiązki i perspektywy przypisanych ról. Ułatwiał dyskusje między różnymi rolami i w razie potrzeby udzielaj wskazówek i wsparcia.</p> <p>4. Refleksja i dyskusja: Po symulacji odgrywania ról przeznacz czas na refleksję i dyskusję w grupie. Zachęć uczestników do podzielenia się swoimi doświadczeniami, spostrzeżeniami i wyciągniętymi wnioskami. Omów konsekwencje decyzji zespołu i ich wpływ na organizację i jej interesariuszy.</p> <p>6. Ocena i efekty uczenia się: Zachęć się do refleksji nad dynamiką organizacyjną, wyzwaniami i procesami decyzyjnymi zaobserwowanymi podczas ćwiczenia. Omów znaczenie tych doświadczeń w krajobrazie biznesowym po pandemii.</p>
<p>CZEGO MOŻNA SIĘ NAUCZYĆ?</p>	<p>Uczniowie szkół średnich mogą lepiej zrozumieć złożoność operacji organizacyjnych i podejmowania decyzji, uczestnicząc w symulacji odgrywania ról organizacyjnych. Ta dynamiczna aktywność promuje krytyczne myślenie, umiejętności rozwiązywania problemów, pracę zespołową i empatię, zapewniając jednocześnie wgląd w wyzwania i adaptacje, przed którymi stoją organizacje po COVID-19.</p>
<p>DODATKOWE INFORMACJE:</p>	<p>Oto kilka scenariuszy, które można wykorzystać w narzędziu do symulacji ról organizacyjnych:</p>

- **Przykładowy scenariusz 1:** Ze względu na zmiany w zachowaniu konsumentów podczas pandemii, organizacja handlu detalicznego staje przed wyzwaniem przejścia na platformę internetową. Studenci w rolach takich jak dyrektor generalny, kierownik ds. marketingu i przedstawiciel obsługi klienta muszą opracować strategie pozyskiwania klientów online, zarządzania zapasami i płynnego dokonywania zakupów.

- **Przykładowy scenariusz 2: Przepaść cyfrowa** ma wpływ na organizację charytatywną wspierającą edukację, ponieważ uczniowie o ograniczonych zasobach nie mają dostępu do Internetu ani narzędzi technologicznych niezbędnych do nauki zdalnej. Studenci na stanowiskach takich jak dyrektor wykonawczy, koordynator programu i kierownik ds. pozyskiwania funduszy muszą opracować plany zniwelowania przepaści cyfrowej, zapewnić finansowanie sprzętu i stworzyć zasoby edukacyjne online.

- **Przykładowy scenariusz 3:** W następstwie pandemii organizacja opieki zdrowotnej staje w obliczu zwiększonego zapotrzebowania na usługi w zakresie zdrowia psychicznego. Studenci w rolach takich jak administrator opieki zdrowotnej, terapeuta i koordynator ds. kontaktów ze społecznością są zobowiązani do opracowania strategii rozszerzenia programów zdrowia psychicznego, poprawy dostępności i podniesienia świadomości na temat znaczenia dobrego samopoczucia psychicznego.

- **Przykładowy scenariusz 4:** Firma produkcyjna staje w obliczu zakłóceń w łańcuchu dostaw, COVID-19 i wyzwań logistycznych. Uczniowie muszą znaleźć alternatywnych dostawców, zoptymalizować zarządzanie zapasami i opracować plany awaryjne, aby zapewnić stałe dostawy surowców w rolach takich jak kierownik operacyjny, kierownik ds. zakupów i koordynator logistyki.

ŚWIADOMOŚĆ SPOŁECZNA

Jeden za wszystkich i wszyscy za jednego!

47



<p>TYTUŁ</p>	<p>Jeden za wszystkich i wszyscy za jednego!</p>
<p>OPIS NARZĘDZIA</p>	<p>Poniższe narzędzie jest przeznaczone dla uczniów szkół średnich do angażowania się w pracę społeczną przy jednoczesnym rozwijaniu świadomości społecznej, empatii, krytycznego myślenia i aktywnej postawy obywatelskiej. Obejmuje ono uczniów wybierających kwestię społeczną, którą są zainteresowani, a następnie opracowujących i wdrażających plan działania w celu wywarcia pozytywnego wpływu.</p> <p>Narzędzie projektu społecznościowego ma na celu umożliwienie uczniom stania się osobami świadomymi społecznie, które rozumieją i zajmują się kwestiami społecznymi, wczuwają się w innych i aktywnie przyczyniają się do pozytywnych zmian społecznych. Zapewnia ramy dla uczniów do rozwijania cennych umiejętności, cech osobistych i poczucia odpowiedzialności społecznej, które mogą pozytywnie wpłynąć zarówno na nich samych, jak i na ich społeczności.</p>
<p>CELE NARZĘDZIA</p>	<p>Cele narzędzia dla uczniów szkół średnich są następujące:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Uświadomienie sobie kwestii społecznych i rozwijanie świadomości społecznej. ● Empatia dla innych ● Aktywnie zaangażowanie się w życie społeczności ● Wyposażenie uczniów w umiejętności krytycznego myślenia i rozwiązywania problemów, aby skutecznie radzić sobie z wyzwaniami społecznymi.
<p>POŁĄCZENIE NARZĘDZIA Z OBSZAREM</p>	<p>Narzędzie projektu społecznościowego aktywnie wspiera świadomość społeczną wśród uczniów, promując zrozumienie kwestii społecznych, rozwijając empatię, zachęcając do zaangażowania społecznego i wspierając poczucie orientacji na służbę. Zapewnia uczniom praktyczne ramy do zastosowania swojej wiedzy i umiejętności w celu wprowadzenia pozytywnych zmian w ich społecznościach, ostatecznie przyczyniając się do ich ogólnej świadomości społecznej.</p>

<p>ZASOBY I MATERIAŁY</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Dostęp do książek, artykułów, stron internetowych i innych zasobów, które dostarczają informacji na temat kwestii społecznych związanych z wybranym tematem. - Zeszyty, długopisy i inne materiały piśmiennicze do zapisywania wyników badań, planów działania, refleksji i innych pisemnych elementów projektu. - Komputery, laptopy lub tablety do badań online, tworzenia prezentacji i korzystania z aplikacji edukacyjnych lub narzędzi komunikacyjnych w celu ułatwienia współpracy i komunikacji z partnerami społecznymi, interesariuszami i innymi członkami grupy.
<p>WDROŻENIE NARZĘDZIA</p>	<p>Kroki, które należy wykonać:</p> <p>Krok 1: Na początek podziel się na małe grupy i rozpocznij dyskusję ze swoim zespołem, aby dowiedzieć się, jaką kwestią społeczną jesteś najbardziej zainteresowany. Mogą to być tematy takie jak relacje społeczne, zdrowie psychiczne, równość płci, ubóstwo, zrównoważony rozwój środowiska, bezdomność lub edukacja.</p> <p>Krok 2: Zespół prowadzi badania nad wybraną kwestią społeczną. Zachęcamy do zbierania danych, badania przyczyn źródłowych i zrozumienia wpływu na jednostki i społeczności.</p> <p>Krok 3: Twój rówieśnik i ty opracujecie plan działania, który określa konkretne cele, działania i harmonogramy dotyczące kwestii społecznej. Rozważ zarówno bezpośrednie (np. wolontariat), jak i pośrednie (np. podnoszenie świadomości, rzecznictwo) strategie działania.</p> <p>Krok 4: Jako zespół zrealizuj plany działania. Może to obejmować organizowanie zbiórek pieniędzy, wolontariat w lokalnych organizacjach, tworzenie kampanii uświadamiających lub współpracę z interesariuszami społeczności. Zalecane są regularnie zaplanowane sesje refleksji w celu omówienia doświadczeń, napotkanych wyzwań i wyciągniętych wniosków.</p> <p>Krok 5: Następnie członkowie zespołu będą wchodzić w interakcje z mieszkańcami i interesariuszami, których bezpośrednio dotyczy dana kwestia społeczna. Może to obejmować przeprowadzanie wywiadów, organizowanie forów społecznościowych lub współpracę z lokalnymi organizacjami w</p>

	<p>celu lepszego zrozumienia potrzeb i perspektyw osób dotkniętych problemem.</p> <p>Krok 6: Na ostatnim etapie zespół będzie miał możliwość zaprezentowania projektów i wyników społeczności szkolnej, rodzicom lub innym zainteresowanym stronom. Zachęć ich do oceny wpływu ich działań i zastanowienia się nad wnioskami wyciągniętymi z całego procesu.</p>
<p>CZEGO MOŻNA SIĘ NAUCZYĆ?</p>	<p>Uczniowie rozwijają świadomość społeczną poprzez aktywne zajmowanie się kwestiami społecznymi, angażowanie członków społeczności i zastanawianie się nad wpływem swoich działań. Narzędzie to promuje empatię, krytyczne myślenie, zaangażowanie obywatelskie oraz głębsze zrozumienie wyzwań społecznych i znaczenia służby na rzecz społeczności.</p>
<p>DODATKOWE INFORMACJE:</p>	<p>Możliwe jest opracowanie narzędzia Community Action Project i zwiększenie świadomości społecznej poprzez wykorzystanie aplikacji i zasobów edukacyjnych. Poniżej podano kilka przykładów:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Volunteer Match: Ta aplikacja łączy z lokalnymi możliwościami wolontariatu w oparciu o zainteresowania i lokalizację. Umożliwia studentom zapoznanie się z różnymi projektami i organizacjami społecznymi. - TED-Ed: TED-Ed oferuje kolekcję filmów edukacyjnych i zasobów dotyczących szerokiego zakresu tematów, w tym kwestii społecznych, globalnych wyzwań i świadomości społecznej. Filmy te mogą służyć jako punkt wyjścia do dyskusji w klasie, rozbudzając ciekawość i inspirując uczniów do zagłębiania się w tematy społeczne. - Canva: narzędzie do projektowania graficznego, które pozwala uczniom tworzyć atrakcyjne wizualnie materiały, takie jak plakaty, infografiki i grafiki w mediach społecznościowych, aby zwiększyć świadomość na temat ich projektu społecznościowego. - Google Suite: zapewnia zestaw narzędzi do współpracy, w tym Dokumenty, Arkusze, Prezentacje i Formularze Google. Uczniowie mogą korzystać z tych narzędzi do współpracy nad badaniami, opracowywania planów działania, tworzenia prezentacji oraz gromadzenia i

- analizowania danych. Dysk Google umożliwia łatwe udostępnianie i organizowanie plików.
- **Flipgrid**: platforma do dyskusji wideo, na której uczniowie mogą nagrywać i udostępniać odpowiedzi wideo na określone tematy lub pytania związane z ich projektem społecznościowym. Promuje zaangażowanie, refleksję i wzajemne uczenie się poprzez dyskusje wideo.

ŚWIADOMOŚĆ SPOŁECZNA

KOMPAS PERSPEKTYWY KULTUROWEJ



<p>TYTUŁ</p>	<p>Kompas perspektywy kulturowej</p>
<p>OPIS ĆWICZENIA</p>	<p>Ćwiczenie to rozwija umiejętności percepcji społecznej poprzez obserwację, interpretację, odkrywanie i rozumienie różnych środowisk kulturowych. Podkreśla znaczenie zdobywania różnorodnych perspektyw oraz kultywowania empatii i szacunku dla osób z różnych środowisk kulturowych.</p>
<p>CELE ĆWICZENIA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rozwijanie świadomości kulturowej, empatii i umiejętności postrzegania społecznego. • Promowanie poczucia szacunku i integracji. • Zapewnia wiedzę i umiejętności potrzebne do funkcjonowania i rozwoju w zróżnicowanym i wzajemnie powiązanim świecie.
<p>POŁĄCZENIE ĆWICZENIA Z OBSZAREM MODUŁU</p>	<p>Ćwiczenie to jest ściśle związane z percepcją społeczną i świadomością społeczną, ponieważ koncentruje się na rozwijaniu u młodych ludzi zrozumienia różnych środowisk kulturowych oraz promowaniu empatii i szacunku dla różnych perspektyw.</p> <p>Dzięki temu ćwiczeniu młodzi ludzie uczą się akceptować różnorodność i szanować ludzi ze wszystkich środowisk kulturowych, ponieważ stają się świadomi znaczenia tworzenia środowisk integracyjnych, które celebrować i wspierają różnice kulturowe. Taki sposób myślenia zwiększa ich świadomość społeczną poprzez promowanie inkluzji oraz zwalczanie dyskryminacji i uprzedzeń.</p>
<p>ZASOBY I MATERIAŁY</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zasoby multimedialne, takie jak filmy, nagrania wideo i platformy internetowe, prezentują różnorodne kultury i podkreślają znaczenie świadomości i zrozumienia kulturowego. • Komputery, tablety i dostęp do Internetu w celu poznania różnych środowisk kulturowych. • Tablice, notatniki, długopisy lub platformy cyfrowe do zapisywania refleksji, robienia notatek podczas dyskusji, burzy mózgów i dokumentowania wspólnych projektów.

<p>WDROŻENIE ĆWICZENIA</p>	<p>Kroki do wykonania:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Uczestnictwo społeczne: Zaangażuj się w festiwale kulturalne, degustacje potraw, koncerty, wystawy lub wycieczki po różnych krajach, aby poznać różne kultury, zadawać pytania, dzielić się doświadczeniami i aktywnie uczestniczyć w tych działaniach. 2. Projektowanie projektu: Podziel się na małe grupy projektowe, aby zająć się kwestią kulturową lub wyzwaniem. Może to obejmować prowadzenie badań, proponowanie rozwiązań lub tworzenie prezentacji promujących zrozumienie kulturowe i integrację. 3. Wydarzenie grupowe: Zorganizuj wydarzenie szkolne, podczas którego Twoja klasa może zaprezentować naukę i doświadczenia społeczności szkolnej, rodzicom lub innym zainteresowanym stronom. Pomysł może obejmować prezentacje, wystawy kulturalne lub występy, które podkreślają zdobytą wiedzę i znaczenie perspektywy kulturowej w promowaniu bardziej integracyjnego społeczeństwa.
<p>CZEGO MOŻNA SIĘ NAUCZYĆ?</p>	<p>Uczniowie zyskują głębsze zrozumienie różnych środowisk kulturowych, poprawiają swoje umiejętności percepcji społecznej, rozwijają empatię i umiejętności przyjmowania perspektywy oraz stają się bardziej kompetentnymi kulturowo osobami. Ćwiczenie to promuje uznanie kulturowe, sprzyja interakcjom integracyjnym i przygotowuje uczniów do poruszania się w coraz bardziej zróżnicowanym i wzajemnie połączonym świecie.</p>
<p>DODATKOWE INFORMACJE:</p>	<p>Jedną z sugerowanych propozycji jest organizowanie wycieczek do zróżnicowanych kulturowo dzielnic, muzeów lub wydarzeń kulturalnych, które wystawiają uczniów na różne formy ekspresji kulturowej.</p> <p>Doświadczenie uczenia się w rzeczywistym kontekście pogłębia zrozumienie przez uczniów różnorodności kulturowej poprzez wykorzystanie ich wiedzy w praktycznych sytuacjach.</p>

ŚWIADOMOŚĆ SPOŁECZNA

55

JESTEŚ TAM?



<p>TYTUŁ</p>	<p>Jesteś tam?</p>
<p>OPIS ĆWICZENIA</p>	<p>Ćwiczenie ma na celu zwiększenie zrozumienia przez uczestników znaczenia aktywnego słuchania w skutecznej komunikacji i jego związku ze świadomością społeczną. Ćwiczenie ma na celu promowanie empatii, przyjmowania perspektywy i wrażliwości emocjonalnej, wspierając bardziej integracyjne i empatyczne środowisko.</p>
<p>CELE ĆWICZENIA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Przekaz cennych umiejętności skutecznego poruszania się w interakcjach społecznych, wzmocnienia relacji oraz tworzenia bardziej integracyjnego i empatycznego środowiska. • Stawianie się bardziej wrażliwym na emocje wyrażane przez innych i nauczenie się odbierania sygnałów niewerbalnych, takich jak mowa ciała i mimika twarzy. • Zrozumienie związku między aktywnym słuchaniem a świadomością społeczną.
<p>POŁĄCZENIE ĆWICZENIA Z OBSZAREM MODUŁU</p>	<p>Ćwiczenie to promuje świadomość społeczną poprzez wspieranie empatii, przyjmowania perspektywy, wrażliwości emocjonalnej i komunikacji opartej na szacunku. Świadomość społeczna obejmuje bycie dostrojonym do emocji, potrzeb i perspektyw innych osób, w tym słyszenie tego, co druga osoba "naprawdę" mówi poza powierzchowną komunikacją.</p>
<p>ZASOBY I MATERIAŁY</p>	<p>NIE DOTYCZY</p>
<p>WDROŻENIE ĆWICZENIA</p>	<p>Korzystanie z tego ćwiczenia wymaga moderatora, rówieśnika lub nauczyciela, który je przeprowadzi.</p> <p>Instrukcje tylko do odczytu dla moderatora:</p> <p>Krok 1: Podziel uczniów na pary, w których jedna osoba będzie "mówcą" (grupa A), a druga "słuchaczem" (grupa B).</p>

	<p>Krok 2: Gdy grupy zostaną podzielone, moderator spotka się poza klasą z grupą A ("Mówca") i poprosi ich, aby pomyśleli o czymś, co jest bardzo ważne lub wydarzyło się w ich życiu i przygotowali argumenty, aby porozmawiać o tym przez około 3-5 minut.</p> <p>Krok 3: Moderator wchodzi do klasy i wyjaśnia grupie B ("Słuchacz"), że grupa A ("Mówca") podzieli się osobistym doświadczeniem, obawą lub emocją, podczas gdy grupa B ("Słuchacz") będzie udawać, że ignoruje ich podczas rozmowy, ponieważ muszą udawać, że nie są zainteresowani.</p> <p>Aby było to bardziej wiarygodne, powinni ignorować swojego partnera, nie utrzymywać kontaktu wzrokowego, przerywać i próbować zmienić temat rozmowy. Krótko mówiąc, muszą zrobić wszystko, co w ich mocy, aby zignorować swojego partnera.</p> <p>Krok 4: Aby rozpocząć scenariusz, moderator przeprowadza odgrywanie ról przez określony czas (np. 3-5 minut).</p> <p>Krok 5: Po odegraniu scenki zapytaj grupę A ("Mówca"), jak się czuli podczas rozmowy, gdy byli ignorowani. Zachęć ich do wyrażenia uczuć, emocji i reakcji, których doświadczyli podczas ćwiczenia.</p> <p>To samo zrobimy z grupą B ("Słuchacz"), a ich komentarze będą szczególnie ważne, ponieważ odkryjemy wpływ słabego słuchania lub jego braku na osobę słuchającą.</p>
<p>CZEGO MOŻNA SIĘ NAUCZYĆ?</p>	<p>Ćwiczenie oferuje cenne możliwości uczenia się, które promują skuteczną komunikację, empatię i świadomość społeczną. Uczniowie szkół średnich mogą zabrać te lekcje ze sobą w różne konteksty społeczne, zwiększając swoją zdolność do nawiązywania kontaktów z innymi i budowania trwałych i znaczących relacji.</p>

Samozarządzanie

Chcę być - chcę robić.

58

ceda



TYTUŁ	Chcę być - chcę robić
OPIS ĆWICZENIA	To ćwiczenie jest idealne do motywowania ludzi i pomagania im w identyfikowaniu ich prawdziwych celów w życiu. Większość ludzi jest świadoma tylko kilku celów i pragnień. Co do reszty, nie myślą o nich codziennie, ani nawet co miesiąc. Jednak, jeśli zostaną o to zapytani, nadal wyrażają pragnienie posiadania czegoś lub przejścia przez określone doświadczenie. Odnosi się to do tego, co jest znane jako "prawo przyciągania". Ujmuje ono prostą zasadę, że "podobne przyciąga podobne". Jeśli jesteś pozytywnie nastawiony i najczęściej myślisz o pozytywnych celach, masz większe szanse na ich osiągnięcie. Jeśli nie myślisz o tych celach i nie jesteś ich stale świadomy, masz mniejsze szanse na ich osiągnięcie. To narzędzie pomaga zademonstrować siłę tego ważnego prawa, a także pozwala ludziom uświadomić sobie, które obszary ich życia wymagają większej uwagi.
CELE ĆWICZENIA	<ul style="list-style-type: none"> • Zidentyfikowanie prawdziwych celów w życiu. • Przemyślenie i uświadomienie sobie swoich celów życiowych. • Uświadomienie sobie, które obszary z życia wymagają większej uwagi.
POŁĄCZENIE ĆWICZENIA Z OBSZAREM MODUŁU	Ćwiczenie to jest ściśle powiązane z motywacją. Jest ona definiowana jako dążenie do osiągnięcia swoich celów lub potrzeb. Jednak znalezienie motywacji może być wyzwaniem. Przydatne jest zrozumienie, co oznacza dla ciebie motywacja, abyś mógł znaleźć własne sposoby na zmotywowanie się. Ma na nią wpływ to, jak bardzo chcesz osiągnąć cel, co możesz zyskać, jakie są Twoje osobiste oczekiwania.
ZASOBY I MATERIAŁY	<ul style="list-style-type: none"> • Dokumenty • Niebieski i czerwony długopis
WDROŻENIE ĆWICZENIA	Ćwiczenie to składa się z trzech etapów. Wymaga moderatora - może nim być jeden z uczniów w grupie lub nauczyciel.

Wyjaśnienie ćwiczenia: 2 minuty

ETAP PIERWSZY: 5 minut

- Wszyscy uczestnicy zapisują listę wszystkich rzeczy, które chcą zrobić. Mogą to być listy lub mapy myśli.
- Uczestnicy powinni zidentyfikować wszystkie obszary, którymi są zainteresowani. Powinni pisać bez zatrzymywania się, używając niebieskich długopisów. Nie powinni przejmować się błędami ortograficznymi ani stylem. Ważne jest, aby jak najszybciej zapisać na papierze to, co mają na myśli.
- Uczestnicy nie muszą dzielić się z innymi niczym, czego nie chcą, więc powinni być ze sobą tak szczerzy, jak to tylko możliwe.
- Czas przeznaczony na tę część powinien być dość krótki - około 5 minut. Celem jest zmuszenie wszystkich uczestników do zarejestrowania tego, czego są teraz całkowicie świadomi, bez zbytniego zastanawiania się. Dla odmiany, mogą oni rozważyć przeznaczenie na to nawet mniej niż 5 minut.

ETAP DRUGI: 10 minut (5 minut dzielenia się + 2 minuty refleksji + 3 minuty dodawania kolejnych celów)

- Pod koniec sesji uczestnicy mogą dzielić się fragmentami swoich list z innymi. Mogą dzielić się tym, co chcą lub tym, czego nie chcą. Celem jest zainspirowanie innych pomysłami.
- Teraz moderator powinien wyjaśnić, że wszystko, czego nie uwzględnili na swoich listach lub mapach myśli, jest czymś, czego nie będą mieli w życiu. Innymi słowy, jeśli nie ma tego na ich listach, nie dostaną tego!
- Pauza. Pozwól uczniom pomyśleć o tym przez chwilę. Niech naprawdę zdadzą sobie sprawę z implikacji tego, że kiedy nie są świadomi konkretnego pragnienia, jest bardzo mało prawdopodobne, że je osiągną. Dzieje się tak dlatego, że nie myślą o tym, a zatem nie robią nic, aby ułatwić sobie zdobycie tego. Polegają po prostu na przypadku. To tylko ich życzenie, a nie coś, czego naprawdę chcieli. Jeśli nie zrobią czegoś, by to zdobyć, to tego nie dostaną!
- Pozostaw kilka minut na refleksję oraz ewentualne dyskusje i komentarze.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Poproś uczestników, aby wrócili do tematu i pomyśleli o wszystkim, co pominęli. Powinni dodać je do swoich list lub map myśli za pomocą czerwonych długopisów. Poproś uczestników, aby byli jak najbardziej szczerzy. ● Na tę część należy przeznaczyć 3 minuty. <p>ETAP TRZECI: Informacje zwrotne od grupy: 10 minut</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Następnie przeprowadź dyskusję. Możesz użyć poniższych pytań jako przykładów: <ul style="list-style-type: none"> ○ Co sądzisz o tym ćwiczeniu? ○ Czy byłeś zaskoczony wynikami? ○ Czy pomiñałeś wiele ważnych celów i dodałeś je na czerwono? ○ Co to sugeruje? ○ Co zamierzasz zrobić w przyszłości, aby pozostać świadomym swoich najważniejszych celów? ○ Czy pomaga ci to stać się proaktywnym w osiągnięciu celów, zamiast czekać na ich realizację?
<p>CZEGO MOŻNA SIĘ NAUCZYĆ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Narzędzie to pomaga rozpoznać i zrozumieć, że nie wszyscy są motywowani z tych samych powodów. Każda osoba ma swoje własne motywacje. ● Pomaga to wyjaśnić i zidentyfikować cel, dzięki czemu dokładnie wiesz, do czego dążysz. ● Pomaga skupić się i zobowiązać do osiągnięcia celu.
<p>DALSZE INFORMACJE</p>	<p>https://www.betterup.com/blog/what-do-i-want</p>

Samozarządzanie

ORKIESTRA

62

ceda



ZŠ Fatranská
Nitra

<p>TYTUŁ</p>	<p>ORKIESTRA</p>
<p>OPIS ĆWICZENIA</p>	<p>Orkiestra to proste ćwiczenie do rozładowania napięcia i energii u uczniów. Jej zasada polega na tym, że uczniowie włączają muzykę i odtwarzają rytm z piosenki do muzyki. Instrument w zabawny sposób rozwija w dzieciach umiejętność skupienia się na tym, co dzieje się wokół nich (muzyka, aktywność innych kolegów z klasy), jednocześnie regulując ich własną aktywność (pilnując własnego tempa i intensywności gry, aby zharmonizować się z muzyką i resztą klasy). Równocześnie instrument może dawać dorosłemu (nauczycielowi) pole do własnej kreatywności w pracy z dziećmi (podział klasy na mniejsze sekcje orkiestry, podział zadań - która sekcja kiedy gra, np. jedna sekcja w pierwszej zwrotce, druga w drugiej, wszyscy razem w refrenie; podział schematu rytmicznego na mniejsze sekcje, zwiększanie i zmniejszanie dynamiki gry w określonych fragmentach utworu itp.)</p>
<p>CELE ĆWICZENIA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Celem tego ćwiczenia jest rozluźnienie atmosfery w klasie (odpowiednie po zajęciach statycznych lub wymagających skupionej aktywności umysłowej itp.) • Dzięki temu ćwiczeniu uczniowie uczą się postrzegać i reagować na to, co dzieje się w środowisku, regulując własne zachowanie.
<p>POWIĄZANIE ĆWICZENIA Z OBSZAREM MODUŁU</p>	<p>Słuchanie muzyki jest naturalną częścią życia dla wielu dzieci i dorosłych. Jednak aktywne współtworzenie piosenki w formie instrumentu ORCHESTRA jest innym doświadczeniem, które wymaga zdolności do refleksji nad własnym zachowaniem, umiejętności poruszania się po strukturze piosenki w odniesieniu do określonej przestrzeni, gdy dziecko gra lub nie gra, i wreszcie, co nie mniej ważne, wymaga pewnej koncentracji, aby dziecko mogło śledzić rozwój piosenki i wiedzieć, kiedy się przyłączyć.</p>
<p>ZASOBY I MATERIAŁY</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Urządzenie do odtwarzania muzyki. • Perkusyjne instrumenty muzyczne (pałeczki perkusyjne, jajko rytmiczne, trójkąt, tamburyn...), ale możemy również używać rąk, ołówków, dźwięków z ust.

WDROŻENIE ĆWICZENIA

Samo działanie: 5-15 minut

Zagrajcie piosenkę, którą wszyscy znacie. Zagrajcie do niej rytm. Podzielcie się na trzy grupy (być może mniej lub więcej, w zależności od złożoności piosenki i liczby uczestników). Pierwsza grupa będzie grać w tych momentach piosenki, w których nie jest ona śpiewana. Druga grupa będzie grać do pierwszej zwrotki, a trzecia do drugiej zwrotki. Podczas refrenu grają wszyscy. Uważamy jednak na to, by zachować rytm piosenki podczas grania. Oznacza to, że nie przyspieszamy ani nie zwalniamy znacząco. Jednocześnie grają w taki sposób, aby każdy z nas w orkiestrze się wyróżniał. Oznacza to, że nie grają zbyt głośno ani zbyt cicho. Dlatego wybierzcie rytm, który jest dla nas wykonalny (np. klaskanie za każdym razem) i jesteśmy w stanie słuchać innych podczas gry.

Zamiast klaskać, można użyć pałeczek perkusyjnych, innych instrumentów perkusyjnych lub własnych ust, aby stworzyć ton lub rytm.

Pod koniec piosenki można ją nieco skomplikować. Do orkiestry zaprosicie dyrygenta (wybranego przez ucznia lub lidera aktywności), który da instrukcje, kiedy grać cicho, przesuując ręce w dół, lub odwrotnie, kiedy zwiększyć głośność, przesuując ręce w górę. Zobaczcie, jak wam pójdzie. Przede wszystkim, bawcie się dobrze!

Refleksja: 10 minut (dyskusja o tym, co uczestnicy orkiestry zrobili dobrze, a co woleliby zrobić inaczej)

Możliwe powtórzenie ćwiczenia z różnymi wariantami: 10 minut

CZEGO MOŻNA SIĘ NAUCZYĆ?

- Podczas tej aktywności można rozwijać umiejętność spostrzegawczego słuchania otoczenia (kto jak gra, kto jest dobry w utrzymywaniu rytmu, a kto lepiej wydobywa inne dźwięki, jak rozwija się utwór i jak zmienia się dynamika gry orkiestry...).
- Jednocześnie ćwiczenie to może nauczyć dzieci, w jaki sposób wkład każdej osoby wpływa na ogólne środowisko i jak ważne jest skupienie i kontrolowanie własnej gry, aby orkiestra brzmiała dobrze i w sposób zrównoważony.

**DALSZE
INFORMACJE**

<https://www.thepathway2success.com/12-games-to-practice-self-control/>

Samozarządzanie

Planowanie S.M.A.R.T.

66

ceda



ZŠ Fatranská
Nitra

<p>TYTUŁ</p>	<p>Planowanie S.M.A.R.T.</p>
<p>OPIS ĆWICZENIA</p>	<p>Zasada planowania SMART polega na kategoryzowaniu celów, które dana osoba chce osiągnąć. Narzędzie to służy do zwiększania osiągalności celów w oparciu o wiele kryteriów. Te kryteria to:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● S (specific) - konkretny, odnoszący się do jednej konkretnej dziedziny życia, tak aby każdy wiedział, co zrobić z tym celem (np. chcę zająć się piłką nożną itp.). ● M (measurable) - mierzalny, pozwalający realistycznie ocenić cel i jego osiągnięcie jako osiągnięty lub nieosiągnięty (np. chcę być w stanie dryblować piłkę od głowy do kolana i z powrotem itp.) ● A (achievable) - osiągalny, oparty na aktualnym poziomie umiejętności w danym obszarze (np. potrafię dryblować z jednej nogi na drugą i chcę dodać kolano. ● R (relevant) - istotny, osobście bliski i znaczący dla danej osoby. Cel powinien być wewnętrznie motywowany dla obszaru autentycznych zainteresowań danej osoby (np. chcę nauczyć się dryblować piłkę, ponieważ piłka nożna jest moją pasją i chcę być w niej lepszy). ● T (time-bound) - osiągalny w czasie, tj. w określonych ramach czasowych i przy określonej inwestycji czasowej cel powinien być osiągalny (np. mogę przenieść piłkę z głowy do kolana i z powrotem w ciągu pół roku przy 1 godzinie treningu dwa razy w tygodniu).
<p>CELE ĆWICZENIA</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Planowanie SMART służy przede wszystkim jako rodzaj narzędzia diagnostycznego do myślenia o własnym kierunku. ● Pomaga zidentyfikować, gdzie dana osoba ma tendencję do przeceniania lub niedoceniaania swoich możliwości, czy to umysłowych, fizycznych, czasowych, społecznych itp.) ● Pomaga uświadomić sobie własne kompetencje i podzielić duże cele na mniejsze oraz rozpoznać swoje osobiste postępy w ich realizacji.



<p>POWIĄZANIE ĆWICZENIA Z OBSZAREM MODUŁU</p>	<p>Realistyczna ocena własnych możliwości i zdolności ma kluczowe znaczenie w obszarze zarządzania sobą, zwłaszcza w zapobieganiu frustracji. Może ona wynikać ze stawiania sobie zbyt wysokich wymagań i oczekiwań wobec siebie lub osób z otoczenia. Z drugiej strony, stopniowe, pokorne i rozsądne planowanie pomaga szybciej osiągnąć wyznaczone cele, nawet jeśli są one niewielkie. W ten sposób poczucie osiągnięcia i radość mogą pojawić się szybciej i działać jako motywacja do dalszej aktywności.</p>										
<p>ZASOBY I MATERIAŁY</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Papiery, tablica ● Długopis, markery 										
<p>WDROŻENIE ĆWICZENIA</p>	<p>W przypadku ram SMART uczeń powinien wyznaczyć jeden cel, który spełnia pięć jasnych kryteriów. Następnie uczeń powinien zapisać swój cel w cytacie nad tabelą (szablon w załączeniu), a następnie wprowadzić wyjaśnienie, w jaki sposób jego cel jest konkretny, mierzalny, osiągalny, istotny i oparty na czasie.</p> <p>Przykład: Zdobądź piątkę w moim następnym eseju</p> <p>Cel: <i>"Dostanę piątkę z bieżącego eseju na zajęciach z psychologii"</i>.</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="vertical-align: top;">Konkretny</td> <td>Konkretną klasą, w której będę celować, aby uzyskać wyższą ocenę, jest moja klasa psychologii. Konkretny esej to bieżący, który został przydzielony.</td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;">Mierzalny</td> <td>Miarą sukcesu jest ocena A- lub wyższa.</td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;">Osiągalny</td> <td>Z poprzedniego eseju dostałem B-, więc wierzę, że mogę podnieść ocenę, wkładając w to wystarczająco dużo wysiłku i wykorzystując moje opinie.</td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;">Istotny</td> <td>Cel uzyskania piątki z eseju jest istotny dla mojego długoterminowego celu, jakim jest ukończenie studiów psychologicznych.</td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;">Oparty na czasie</td> <td>Mój esej ma być gotowy za 7 tygodni.</td> </tr> </table>	Konkretny	Konkretną klasą, w której będę celować, aby uzyskać wyższą ocenę, jest moja klasa psychologii. Konkretny esej to bieżący, który został przydzielony.	Mierzalny	Miarą sukcesu jest ocena A- lub wyższa.	Osiągalny	Z poprzedniego eseju dostałem B-, więc wierzę, że mogę podnieść ocenę, wkładając w to wystarczająco dużo wysiłku i wykorzystując moje opinie.	Istotny	Cel uzyskania piątki z eseju jest istotny dla mojego długoterminowego celu, jakim jest ukończenie studiów psychologicznych.	Oparty na czasie	Mój esej ma być gotowy za 7 tygodni.
Konkretny	Konkretną klasą, w której będę celować, aby uzyskać wyższą ocenę, jest moja klasa psychologii. Konkretny esej to bieżący, który został przydzielony.										
Mierzalny	Miarą sukcesu jest ocena A- lub wyższa.										
Osiągalny	Z poprzedniego eseju dostałem B-, więc wierzę, że mogę podnieść ocenę, wkładając w to wystarczająco dużo wysiłku i wykorzystując moje opinie.										
Istotny	Cel uzyskania piątki z eseju jest istotny dla mojego długoterminowego celu, jakim jest ukończenie studiów psychologicznych.										
Oparty na czasie	Mój esej ma być gotowy za 7 tygodni.										

<p>CZEGO MOŻNA SIĘ NAUCZYĆ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Planowanie SMART pomaga uczniom uświadomić sobie aspekty, w których mają tendencję do niedoceniań lub przeceniania siebie. • Planowanie SMART zachęca uczniów do znalezienia własnych celów osobistych i odróżnienia ich od celów wyznaczonych przez ludzi wokół nich (rodziców, przyjaciół...). • Planowanie SMART pomaga realizować cele, które są realistyczne i dają poczucie spełnienia oraz nagrody za ich wczesne osiągnięcie.
<p>DALSZE INFORMACJE</p>	<p>https://www.waterford.org/education/15-activities-for-teaching-casel-core-competencies/</p> <p>https://www.ucop.edu/local-human-resources/_files/performance-appraisal/How%20to%20write%20SMART%20Goals%20v2.pdf</p>

SMART Goals Printable

S
M
A
R
T

<p>Specific</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Who: Who is involved? • What: What do you want to accomplish? • Where: Where will you complete the goal? • When: When do you want to do it? • Which: Which requirements and constraints might get in your way? • Why: Why are you doing it? 	
<p>Measurable</p>	<ul style="list-style-type: none"> • These goals are defined with precise times, amounts, or other units—essentially anything that measures progress toward a goal. • A measurable goal statement answers questions starting with "how," such as "how much," "how many," and "how fast." 	
<p>Attainable</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Attainable goals stretch the limits of what you think is possible. While they're not impossible to complete, they're often challenging and full of obstacles. 	
<p>Relevant</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Relevant goals focus on what you truly desire. • They are the exact opposite of inconsistent or scattered goals. They are in harmony with everything that is important in your life, from success in your career to happiness with the people you love. 	
<p>Time-bound</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Time-bound goals have specific deadlines. You are expected to achieve your desired outcome before a target date. • Time-bound goals have specific deadlines. You are expected to achieve your desired outcome before a target date. 	
<p>Your SMART Goal Statement</p>		

Samozarządzanie

70

"Krzywa życia"

ceda



<p>TYTUŁ</p>	<p>"Krzywa życia"</p>
<p>OPIS ĆWICZENIA</p>	<p>Funkcje samzarządzania, podobnie jak inne procesy zarządzania, są następujące:</p> <ul style="list-style-type: none"> - planowanie (ustalanie celów osobistych i zawodowych, opracowywanie planów swoich działań), - organizowanie (sporządzanie codziennej rutyny i organizowanie osobistych procesów pracy w celu osiągnięcia wyznaczonych celów), - motywowanie (zachęcanie do działań zmierzających do osiągnięcia wyznaczonych celów), - kontrolowanie (samokontrola i monitorowanie wyników, dostosowywanie celów, jeśli konieczne). <p>Wyznaczanie celów oznacza patrzenie w przyszłość, orientację i koncentrację.</p> <p>Cele powinny mieć hierarchię: cel nadrzędny i cele podrzędne, cele pośrednie. Cele muszą być precyzyjnie opisane.</p> <p>Przydatne jest narysowanie "krzywej życia", gdzie przeszłe sukcesy i porażki są zaznaczone.</p>
<p>CELE ĆWICZENIA</p>	<p>Krzywa życia powinna odzwierciedlać:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Jak życie układa się do tej pory ● Zidentyfikuj największe osiągnięcia. ● Wizja przyszłości ● Gdzie spotkały mnie porażki ● Co jeszcze chcę osiągnąć
<p>POWIĄZANIE ĆWICZENIA Z OBSZAREM MODUŁU</p>	<p>Ćwiczenie to pomaga nam zastanowić się nad naszym dotychczasowym życiem poprzez porażki (element demotywujący, który ma potencjał do nauki) i poprzez sukcesy (doświadczenie nagrody za własną aktywność - element zachęcający). Świadomość tych elementów może pomóc nam nabrać pewności siebie w sytuacjach, które mogą stanowić dla nas wyzwanie. Nasza własna historia jest dla nas najbardziej dostępnym źródłem nauki. W kontekście zarządzania sobą, energia płynąca z naszego własnego doświadczenia jest siłą napędową dla przyszłych działań.</p>

<p>ZASOBY I MATERIAŁY</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Dokumenty ● Pióro
<p>WDROŻENIE NARZĘDZIA</p>	<p>Na krzywej zaznacza się punkt, w którym znajduje się dana osoba, a do skrajnych punktów "krzywej życia" wpisuje się słowa kluczowe opisujące odpowiadające im sukcesy lub porażki. Następnie formułuje się pięć najważniejszych celów, które dana osoba chce osiągnąć do końca swojego życia, a cele te są zróżnicowane według kryteriów czasowych. W tym przypadku należy wziąć pod uwagę osoby z najbliższego otoczenia (partnerów, dzieci, rodziców, przyjaciół, szefa), ponieważ należy wziąć pod uwagę wydarzenia w ich życiu. Aby znaleźć cele osobiste, można sporządzić szereg czasowy.</p> <p>ETAP 1: 15 minut</p> <p>Uczestnicy zapisują na osobnej kartce papieru wszystkie swoje pożądane cele na bliższą i dalszą przyszłość:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) cele długoterminowe - wytyczne dotyczące tego, co dana osoba chce osiągnąć w życiu. 2) cele średnioterminowe - konkretne wyniki, które dana osoba chce osiągnąć w ciągu najbliższych 5 lat. 3) cele krótkoterminowe - konkretne wyniki, które dana osoba chce osiągnąć w ciągu najbliższych 12 miesięcy. Podziel sformułowane cele na osobiste i zawodowe. Wyznaczanie celów obejmuje ustalanie terminów i wyników. <p>ETAP DRUGI: 20 minut</p> <p>Po zadaniu pytań dotyczących celów osobistych i zawodowych, uczestnicy muszą określić środki do ich osiągnięcia. Aby to zrobić, muszą zidentyfikować swoje mocne i słabe strony. Z tego powodu mogą ponownie odnieść się do "krzywej życia" i przeanalizować przyczyny sukcesu i porażki. Jednocześnie ważne jest, aby określić te umiejętności, wiedzę, doświadczenie, które doprowadziły do odpowiedniego wyniku. Mogą to być cechy osobowości (celowość,</p>

	<p>towarzystwo, opanowanie, inicjatywa, wytrwałość, takt), zdolności intelektualne (kreatywność, intuicja, logiczne myślenie, rozważa) itp. Analiza zdolności określi potencjał, który dana osoba posiada i który należy rozwinąć, aby osiągnąć swoje cele.</p> <p>Jednocześnie uczestnicy powinni znać swoje słabe strony, aby unikać działań, które mogą przyczynić się do manifestacji takich cech lub podjąć działania w celu wyeliminowania tych słabości. Poznanie swoich słabości oznacza wzmocnienie swoich mocnych stron.</p> <p>Na koniec uczestnicy mogą podzielić się fragmentami swoich list z innymi. Mogą dzielić się tym, czego chcą lub tym, czego nie chcą. Celem jest zainspirowanie innych do pomysłów.</p>
<p>CZEGO MOŻNA SIĘ NAUCZYĆ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Narzędzie to pomaga rozpoznać i zrozumieć korzyści płynące z pracy priorytetowej, którymi są: praca nad ważnymi i złożonymi sprawami. Rozwiązywanie problemów zgodnie z ich pilnością. Skupienie się na wykonaniu tylko jednego zadania. Eliminowanie rzeczy, które mogą zrobić inni. • Pomaga skupić się i zaangażować w osiągnięcie celu.
<p>DALSZE INFORMACJE</p>	<p>https://tahobaza.ru/sk/uchimsya-rabotat-pravilno-samomenedzhment-samomenedzhment-kak-sposob/</p>

Samozarządzanie

Zasada Eisenhowera

74

ceda

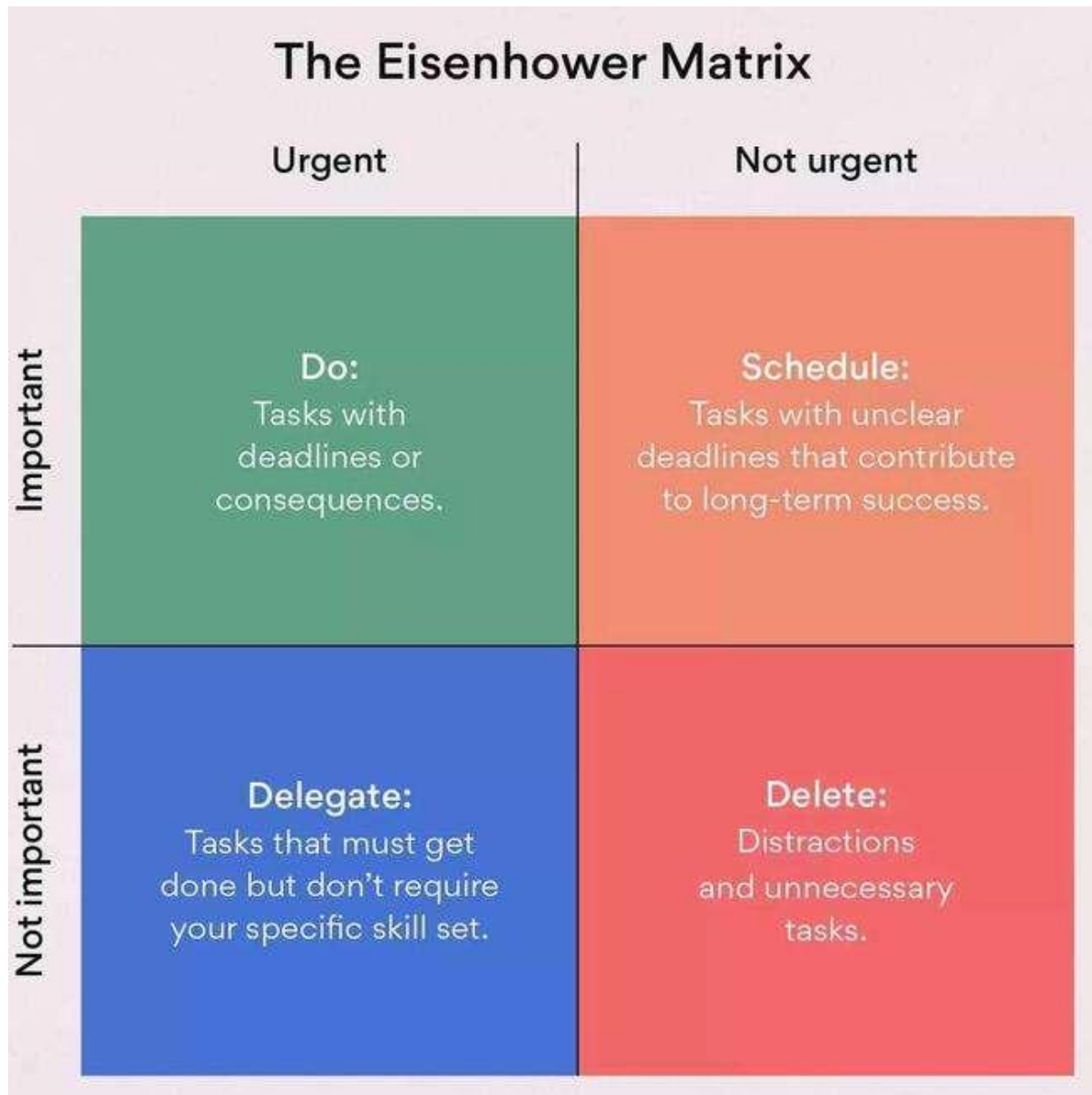


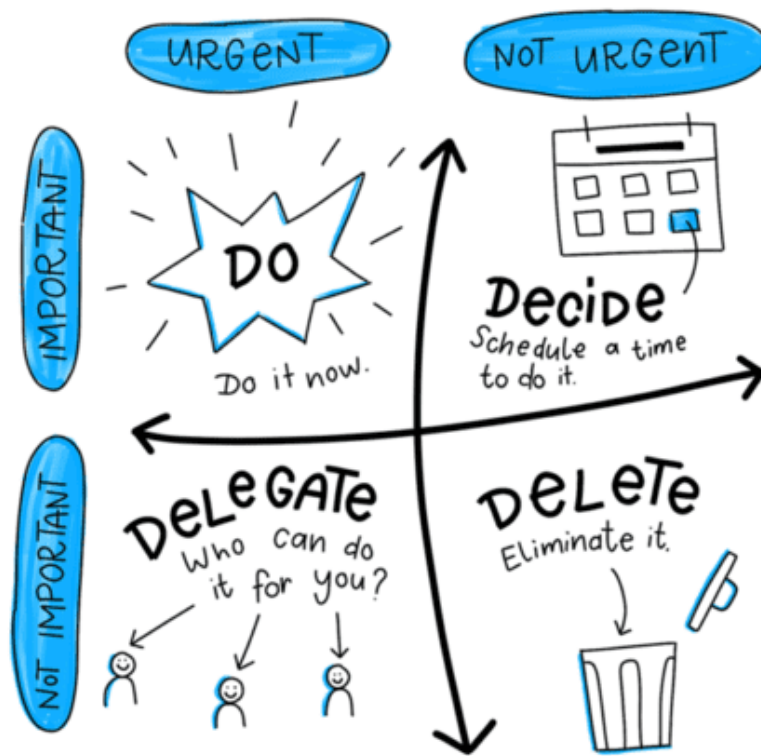
ZŠ Fatranská
Nitra

<p>TYTUŁ</p>	<p>Zasada Eisenhowera</p>
<p>OPIS ĆWICZENIA</p>	<p>Jest to Zasada Priorytetyzacji Eisenhowera, czyli matryca składająca się z 4 kwadratów, które pomagają nam odpowiednio zaplanować czas. Autorem matrycy jest 34. prezydent USA, Dwight Eisenhower, który prowadził jedno z najbardziej produktywnych żyć, jakie można sobie wyobrazić. Był bardzo zdolny i aktywny, i udało mu się utrzymać swoją produktywność przez dziesięciolecia. Matryca ta znana jest również jako Eisenhower Box. Mówi o tym, że rzeczy są albo ważne, albo pilne, nigdy jedno i drugie.</p> <p>Przykład: wynoszenie śmieci.</p> <p>Nie jest to ważne zadanie, ale jest pilne, a jeśli zaczną śmierdzieć przed drzwiami wejściowymi, będą tylko pilniejszym zadaniem, a nie tym ważniejszym.</p> <p>Matryca Eisenhowera dzieli swoje działania na 4 grupy, które są następujące:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. pilne i ważne (zadania, które należy wykonać natychmiast), 2. ważne, ale niepilne (zadania, które należy zaplanować na później), 3. pilne, ale nieważne (zadania, które możesz oddelegować komuś innemu), 4. ani pilne, ani ważne (zadania, które można usunąć).
<p>CELE ĆWICZENIA</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Zasada Eisenhowera jest prostym i skutecznym narzędziem podejmowania decyzji. ● Określenie sposobu zarządzania czasem ● Określanie priorytetów, organizowanie pracy
<p>POWIĄZANIE ĆWICZENIA Z OBSZAREM MODUŁU</p>	<p>Ćwiczenie to pomaga nam odnaleźć się w sytuacjach, w których jesteśmy pod wieloma presjami jednocześnie i musimy zdecydować, co z nimi zrobić. Ćwiczenie to nadaje nam strukturę i hierarchizuje presje (zadania) na te, które są związane z nami samymi lub mogą być delegowane komuś innemu, a także daje nam wskazówki, jak ustalić priorytety działań. Aspekty te pomagają nam</p>

	<p>być bardziej ostrożnymi z własną energią i pomagają nam zmniejszyć stres poprzez organizację otaczającego nas świata.</p>
<p>ZASOBY I MATERIAŁY</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Dokumenty - arkusz roboczy ● Pióro
<p>WDROŻENIE ĆWICZENIA</p>	<p>Wyjaśnienie kwadratów:</p> <p>Jako przykład pierwszego kwadratu, tj. pilnych i ważnych zadań, możemy podać telefon od ważnego partnera biznesowego, zadanie, które musi zostać wykonane do jutra, spotkanie z klientem, ale także w życiu osobistym, na przykład płaczące dziecko w wypadku. Drugi kwadrat składa się z ważnych, ale niepilnych zadań, do których możemy zaliczyć na przykład obsługę klienta, tworzenie długoterminowej strategii, aktywny biznes i marketing, ale także zdrowy styl życia i sport, odwiedzanie centrum fitness 3 razy w tygodniu. Trzeci kwadrant odnosi się do zadań nieistotnych, ale pilnych. Przykłady to zakup papieru i tonera do drukarki, rozpraszanie się pikającymi SMS-ami i e-mailami, kontaktowanie się z mediami w sprawie wywiadów i działań PR, rezerwacja lotu, rezerwacja stolika w restauracji. Ostatni kwadrat składa się z zadań, które nie są ani ważne, ani pilne. W praktyce możemy tu zaliczyć wybieranie kolorów wizytówek, filtrowanie i udoskonalanie komunikacji e-mailowej, zabijanie czasu na portalach społecznościowych i granie w gry.</p> <p>ETAP 1:</p> <p>Uczestnicy wypełnią kwadraty na arkuszu roboczym (załączony przykład).</p> <p>Etap 2: 10 minut</p> <p>Uczestnicy mogą udostępniać innym części swoich kwadratów. Mogą swobodnie dzielić się tym, co chcą lub czego nie chcą. Celem jest zainspirowanie innych do pomysłów.</p> <p>ETAP 3: Dyskusja (10 minut) Uczestnicy zdają sobie sprawę, że muszą lepiej planować swoje zadania, jeśli chcą nadażyć.</p>

<p>CZEGO MOŻNA SIĘ NAUCZYĆ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Matryca Eisenhowera zmusza uczestników do zastanowienia się nad drogą do osiągnięcia celów i oferuje prosty przewodnik do podejmowania decyzji. • Jego zaletą jest to, że choć został zaprojektowany głównie do zarządzania pracą, uczestnicy mogą szybko i łatwo wykorzystać go również do planowania swojego życia osobistego. • Pomaga skupić się i zaangażować w osiągnięcie celu.
<p>DALSZE INFORMACJE</p>	<p>https://budmanazer.sk/eisenhowerov-princip-pri-praci-manazera/ https://www.firemnykouc.sk/eisenhowerov-princip/</p>





*planio

Świadomość społeczna/ Umiejętności społeczne/ Zarządzanie relacjami

**"Najważniejszy jest człowiek!" - DOCENIAM
INNYCH, A INNI DOCENIAJĄ MNIE**



<p>TYTUŁ</p>	<p>"Najważniejszy jest człowiek!" - Doceniam innych, a inni doceniają mnie."</p>
<p>OPIS ĆWICZENIA</p>	<p>Ćwiczenie to pomaga skupić się na zaletach własnych i innych. Rozmawiając i przypominając sobie miłe doświadczenia, uczniowie zaczynają zdawać sobie sprawę z własnych zalet, co ma pozytywny wpływ na ich rozwój i zarządzanie emocjami.</p>
<p>CELE ĆWICZENIA</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Uczniowie zrozumieją znaczenie doceniania siebie i innych. - Uczniowie nauczą się zarządzania relacjami - Uczniowie wzbogacą umiejętności społeczne
<p>POŁĄCZENIE ĆWICZEŃ I ROZDZIAŁU</p>	<p>Ćwiczenie doskonale łączy się ze świadomością społeczną, umiejętnościami społecznymi i zarządzaniem relacjami. Wszystkie te aspekty zostały uwzględnione w konstrukcji tego ćwiczenia. Poprzez introspekcję i przypominanie o dobrych stronach, dzieci zyskują pewność siebie, którą wykorzystują do poprawy swoich relacji z innymi. Dostrzeganie dobrych cech u innych i chwalenie ich za to skutkuje głębszymi więziami.</p>
<p>POTRZEBNE MATERIAŁY</p>	<p>Papier, markery, kredki, długopisy, sznurek (ok. 30 m)</p>
<p>PRZEBIEG ĆWICZENIA</p>	<p>Krok 1: Ćwiczenia i rozmowa</p> <p>Poproszeni uczniowie wstają. Nauczyciel wręcza sznurek każdemu uczniowi, tworząc pajęczynę. Uczniowie są proszeni o trzymanie sznurka obiema rękami, ale nie szarpanie.</p> <p>Prowadzący informuje, że gdy dotknie osobę - ta osoba ma pociągnąć za sznurek, a następnie każdy, kto poczuje pociągnięcie, ma również pociągnąć dwiema rękami. Upewniamy się, że każdy czuje pociągnięcie i potrafi je odwzajemnić. Jeśli są uczniowie, którzy tego nie doświadczyli, podchodzimy i dotykamy ich. Kończymy ćwiczenie, gdy "sieć połączeń" jest w ruchu.</p> <p>Dyskusja: Co pokazało nam to ćwiczenie?</p> <p>Jaki jest wniosek z tego ćwiczenia? Co mogą symbolizować te nici?</p>

Wniosek: wątki symbolizują nasze działania, które mogą i często wpływają na uczucia i zachowanie innych. Żyjemy w grupach społecznych, wchodząc ze sobą w interakcje.

Następnie uczniowie siadają w kręgu. Rozmawiają o sytuacjach, w których są doceniani przez rówieśników i dorosłych, np:

- kolega mówi ci, że jesteś miły, przyjazny
- nauczyciel wychowania fizycznego chwali cię za to, jak szybko biegasz,
- twoja mama lub tata chwala cię za dobre stopnie.

Krok 2: Grupy

Następnie poproś uczniów o dobranie się w grupy 3-4 osobowe. Zasugeruj, aby w tych grupach przypomnieli sobie sytuacje, w których inni (zarówno dorośli, jak i rówieśnicy) pokazali im, że ich doceniają. Niech przewodniczący grupy sporządzi listę takich sytuacji i sposobów, których używamy, aby docenić innych, np:

- moja mama skomplementowała mnie "bardzo dobrze to zrobiłaś"
- moja babcia przytuliła mnie na powitanie,
- moja siostra podzieliła się ze mną czekoladą

Wróć do kręgu i odczytaj wyniki pracy grupowej; możesz również zapisać je na tablicy. Podsumuj ćwiczenie, pytając, jak można docenić innych i znaleźć w nich dobre rzeczy. Skup się również na podkreśleniu aspektu poprawy relacji interpersonalnych poprzez dobre traktowanie.

Na zakończenie tego ćwiczenia możesz poprosić uczniów o narysowanie pytania i udzielenie na nie odpowiedzi na tablicy: Oto przykładowe pytania:

1. JAK OKAZYWAĆ SZACUNEK W DOMU?
2. JAK OKAZYWAĆ SZACUNEK WSPÓŁPRACOWNIKOM?
3. JAK OKAZYWAĆ SZACUNEK SĄSIADOM?
4. JAK OKAZAĆ SZACUNEK BYŁEJ
DZIEWCZYNI/BYŁEMU CHŁOPAKOWI?
5. JAK OKAZAĆ SZACUNEK OSOBIE, Z KTÓRĄ SIĘ
POKŁÓCIŁEM?

	<p>6. JAK OKAZYWAĆ SZACUNEK NAUCZYCIELOM?</p> <p>7. JAK OKAZYWAĆ SZACUNEK PRACOWNIKOM SZKOŁY?</p> <p>8. JAK OKAZYWAĆ SZACUNEK OSOBOM STARSZYM W AUTOBUSIE, SKLEPIE?</p> <p>9. JAK OKAZUJĘ SOBIE SZACUNEK?</p> <p>Krok 3: Komiks</p> <p>Poproś uczniów o narysowanie krótkiego komiksu (może to być również jeden rysunek) przedstawiającego sytuację, w której ostatnio kogoś pochwalili lub powiedzieli mu coś miłego. Niech napiszą - używając "dymków komiksowych" - co osoby na rysunku powiedziały, pomyślały lub poczuły. Następnie poproś ich, aby pokazali swoje komiksy kilku osobom w klasie.</p> <p>Krok 4: Runda finałowa</p> <p>Poproś dzieci, aby pod koniec lekcji w kręgu każdy uczeń/uczennica powiedział/a, co lubi w koledze lub koleżance siedzących po jego/jej lewej i prawej stronie.</p> <p>Możesz również skorzystać z chmury słów i poprosić uczniów o wskazanie trzech terminów, które są niezbędne do tworzenia relacji opartych na szacunku.</p>
<p>CZEGO MOŻNA SIĘ NAUCZYĆ?</p>	<p>Dzieci nauczą się szeregu umiejętności i poszerzą te, które już posiadają:</p> <ul style="list-style-type: none"> -dostrzeganie dobrych cech u innych -znajomość swoich mocnych stron i atutów -rozumienie emocji innych -rozwijanie relacji z innymi -obserwacja i wyciąganie wniosków -relacje społeczne -świadomość społeczna -komunikacja -umiejętności plastyczne
<p>DODATKOWE INFORMACJE:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wskazane jest monitorowanie wyboru cech i miłych słów oraz sugerowanie, że odnoszą się one nie tylko do wyglądu, ale przede wszystkim do cech charakteru.

- Jeśli dzieciom spодoba się to ćwiczenie - daj im na nie więcej czasu, niech powiedzą sobie tyle miłych słów, ile tylko zdołają wymyślić.

Świadomość społeczna/ Umiejętności społeczne/ Zarządzanie relacjami

**JAK POMÓC TYM, KTÓRZY CZUJĄ SIĘ
ODRZUCENI?**

85



TYTUŁ	Jak pomóc tym, którzy czują się odrzuconi?
OPIS ĆWICZENIA	Ćwiczenie to jest podzielone na etapy. Na początek uczniowie muszą zastanowić się, co to znaczy być odrzuconym. W tym celu potrzebują chwili, aby przypomnieć sobie sytuacje z własnego życia. Następnie rozpoczyna się etap rozmowy i zwierzeń. Trzeci etap to odgrywanie komicznych scenek z podziałem na role - osoby odrzuconej i tych, którzy wyśmiewają innych. Czwarty etap to odgrywanie scenek, a na koniec dyskusja i wyciąganie wniosków. Całość ma na celu dogłębne zrozumienie problemu, poparte własnymi doświadczeniami oraz poznanie nowych propozycji radzenia sobie w takich sytuacjach.
CELE ĆWICZENIA	<ul style="list-style-type: none"> - Lepsze zrozumienie relacji międzyludzkich i ich poprawa, - Poszerzanie świadomości społecznej. - Poprawa umiejętności społecznych. - Poprawa komunikacji. - Lepsze radzenie sobie w trudnych sytuacjach. - Poprawa umiejętności wystąpień publicznych. - Wzmocnienie odwagi i komunikacji.
POŁĄCZENIE ĆWICZEŃ I ROZDZIAŁU	Ćwiczenia doskonale łączą się ze świadomością społeczną i umiejętnościami społecznymi. Zrozumienie trudnych sytuacji i umiejętność radzenia sobie z nimi pozytywnie wpływa na relacje interpersonalne. Ćwiczenia uczą, jak rozpoznawać i analizować takie zachowania, a następnie odpowiednio na nie reagować. W znacznym stopniu przyczynia się do właściwego zarządzania relacjami. Uświadamia uczniom mechanizmy rządzące niechęcią do innych.
POTRZEBNE MATERIAŁY	<p>Arkusze "balony z kreskówki" wydrukowane dla każdej osoby.</p> <p>Długopisy</p> <p>Projektor</p>

PRZEBIEG ĆWICZENIA

Krok 1: Co to znaczy zostać odrzuconym?

Zapytaj uczniów, co to znaczy, gdy ktoś jest odrzucany przez innych. Jakie zachowania na to wskazują? Na przykład: nikt nie chce z nim/nią siedzieć, nie rozmawiają z nim/nią, nie bawią się z nim/nią, nikt nie zaprasza go/jej do domu, udają, że nie słyszą, co ta osoba mówi, śmieją się z niego/niej, nie chcą pracować z nim/nią w grupie itp.

Pokaz filmu "*Dla ptaków*"

<https://www.youtube.com/watch?v=WjoDEQqyTig>

Dyskusja uczniów: Dlaczego jeden z ptaków nie został zaakceptowany? Oceń zachowanie ptaków w grupie i "nowicjusza", w czym tkwi problem braku akceptacji?

Krok 2: Gdy zostaną odrzucony.

Możesz zacząć od ćwiczenia/zabawy:

Nauczyciel prosi trzy osoby o opuszczenie klasy i wyjaśnia, że jest to część gry, która właśnie się rozpoczyna. Następnie informuje wszystkich uczestników, że będą grać w "głuchy telefon". Tam trzej uczestnicy powinni być całkowicie ignorowani, ponieważ będą zapraszani z powrotem do klasy jeden po drugim. Grupa siada ciasno w kręgu i zaczyna szeptać sobie do ucha. Trzej uczestnicy, którzy są zapraszani z powrotem do klasy jeden po drugim w odstępach czasu, są całkowicie ignorowani. Po pewnym czasie nauczyciel pyta wykluczone dzieci: "Co teraz z wami zrobiliśmy?". Cała klasa omawia uczucia wykluczonych uczestników. Nauczyciel pyta uczniów, jak się czuli, gdy świadomie brali udział w wykluczaniu innych uczestników z grupy zabawowej? - Wśród nich mogli być ich najlepsi przyjaciele. Gra jest dość silna emocjonalnie, dlatego nauczyciel nie może wyprosić z klasy zbyt wrażliwych emocjonalnie dzieci. Gra jest przydatna w pokazaniu, jak to jest być wykluczonym z grupy.

Inny wariant tej gry

Grupa tworzy bardzo ciasny krąg. Jeden z uczestników pozostaje poza kręgiem i próbuje "wywalczyć" swoje miejsce w kręgu. Nauczyciel upomina go, aby nie stosował przemocy.

Pytania refleksyjne

- Jak się czułeś, gdy zauważyłeś, że nie możesz wziąć udziału w zabawie?
- Jak to było, gdy trzy osoby zostały wykluczone? Czy (osoby wykluczone) wspierały się wtedy nawzajem? Jeśli tak, na czym to polegało? Jeśli nie, to z jakich powodów?
- Czy kiedykolwiek zostałeś wykluczony lub poddany zastraszaniu?
- Jak się czułeś, gdy musiałeś walczyć o miejsca w kole?
- Jak czuli się uczestnicy kręgu, gdy musieli kogoś wykluczyć?
- Co robisz lub co chciałbyś zrobić, gdy ktoś jest wykluczony?

Uwaga*

Ta gra jest dość konfrontacyjna. Nauczyciel musi dokładnie rozważyć, kogo poprosić o opuszczenie klasy. Musi również rozważyć, czy ta gra może być w ogóle przeprowadzona w klasie. Może się okazać, że gra jeszcze bardziej pogłębi podziały i wykluczenia, które już istnieją w klasie. Drugi wariant tej gry daje wykluczonej osobie możliwość zmiany swojej sytuacji, tj. wejścia do kręgu.

Uczniowie pracują w grupach (4-5 osób). Niech przypomną sobie sytuacje, w których zostali odrzuceni przez kolegów z klasy. Poproś ich, aby opowiedzieli o tym grupie (np. "na wakacjach moi koledzy z klasy nie chcieli iść ze mną do miasta, ponieważ powiedzieli, że jestem za mały", "nie zostałem zaproszony na czyjeś przyjęcie urodzinowe, byłem wyśmiewany w grupie klasowej").

Po powrocie do kręgu zachęć uczniów, którzy znaleźli się w takich sytuacjach, aby powiedzieli, co myśleli o sobie w tym czasie, jak się czuli i czego potrzebowali. Jeśli poradzili sobie z sytuacją, co zrobili? Jeśli nie - jakich umiejętności im brakowało?

Krok 3: Komiksowe paski

Uczniowie pracują w trzyosobowych grupach. Rozdaj im arkusze papieru. Poproś ich, aby w okrągłych dymkach napisali, co myślą o tej sytuacji, a w prostokątnych dymkach, co powiedzieli. W dymku osoby odrzuconej niech napiszą swoje uczucia i to, co mogli pomyśleć o sobie.

Poproś uczniów, aby w tych samych grupach zastanowili się, jak mogły potoczyć się wydarzenia przedstawione na rysunkach i napisali dwa zakończenia każdego z nich: dobre i złe. Po powrocie do kręgu poproś młodych ludzi o zaprezentowanie swoich prac, a następnie poproś ich o refleksje i wnioski. Korzystając z ich pomysłów, porozmawiaj o skutkach odrzucenia przez rówieśników i sposobach radzenia sobie z nim.

Krok 4: Sceny

Zaproponuj uczniom, aby stworzyli i odegrali kilka scenek związanych z omawianymi wcześniej sytuacjami. Celem scenek jest pokazanie, jak czują się ludzie traktowani jako "inni", jak można im pomóc w takich sytuacjach i jak oni sami mogą sobie pomóc.

Niech uczeń odgrywający rolę osoby odrzuconej wypowie na głos swoje myśli i uczucia, zarówno pozytywne, jak i negatywne.

Uczniowie obserwujący scenkę mogą dołączyć, gdy uznają, że mają sposób, aby pomóc "drugiemu" poczuć się lepiej.

Krok 5: Zakończenie

Zadawaj pytania grupie:

- Jak się czułeś jako osoba odrzucona?
- Czego oczekujesz od współpracowników?

Jeśli bohater pomógł sobie sam - zapytaj, co mu pomogło. Jeśli ktoś mu pomógł, zapytaj, jak się wtedy czuł i czy ta pomoc była skuteczna.

Na zakończenie nauczyciel może zacytować fragment z *Animal Kingdom*



	<p>Istnieje mechanizm psychologiczny zwany heurystyką dostępności. Każdy z nas może zacząć być nazywany innym słowem częściej niż swoim imieniem. Znamy sporo osób, które słyszały jakieś określenie częściej niż swoje imię. "Jesteś egoistą", "ale z ciebie niedorozwój". Innym razem: "wiecznie spóźniony", "przestań być taki wymagający". Zdarzają się też inne formy: "jesteś leniwy, dlatego masz takie słabe wyniki w nauce", "o, znowu on". Ludzie przekonani, że w ten sposób mogliby poprawić czyjeś zachowanie, zazwyczaj nie zdają sobie sprawy z heurystyki dostępności. Prawdopodobnie nie zdają sobie również sprawy z innego mechanizmu - samospelniającej się przepowiedni. Jeśli jakieś określenie jest używane wobec nas regularnie, zaczynamy w nie wierzyć i - choć może to zabrzmieć absurdalnie - zaczynamy nieświadomie zachowywać się tak, jak jesteśmy nazywani. Język jest bowiem rzeczywistością, której nie tyle się uczymy, co funkcjonujemy w niej od najmłodszych lat. I jest to coś więcej niż słowa.</p> <p>Nie wolno nam zapomnieć naszego prawdziwego imienia. Nie wolno nam wierzyć w tożsamość, którą ktoś, być może nawet nie zdając sobie sprawy z tego, co robi, próbuje nam nadać. Potrzebujemy kogoś obok nas. Kogoś prawdziwego. Kogoś autentycznego. Kogoś, komu na nas zależy. Obecność innej przyjaznej istoty może dać nam niesamowitą siłę.</p>
<p>CZEGO MOŻNA SIĘ NAUCZYĆ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Nauka rozpoznawania sytuacji, które nie są dla nas przyjemne, - Nauka odpowiedniego radzenia sobie z takimi problemami, - Nauka odwagi, by mówić o swoich doświadczeniach i wystąpieniach publicznych, - Pogłębianie świadomości społecznej, - Ćwiczenie skutecznej komunikacji, - Właściwe zarządzanie relacjami interpersonalnymi.
<p>DODATKOWE INFORMACJE:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Przeznacz 2 godziny lekcyjne na to spotkanie lub wybierz tylko niektóre sugestie z tego ćwiczenia.



Świadomość społeczna/ Umiejętności społeczne/ Zarządzanie relacjami

Życie to nie teatr! - PSYCHODRAMA

92



TYTUŁ	Życie to nie teatr! - Psychodrama
OPIS ĆWICZENIA	Psychodrama polega na odgrywaniu ról na wybrane tematy. Proponując uczniom odgrywanie scenek, dajesz im możliwość doświadczenia sytuacji, które mogą wydarzyć się w przyszłości lub które już miały miejsce w ich życiu. Uczestnicząc w odgrywaniu ról, uczą się, jak radzić sobie, gdyby wydarzenia te rzeczywiście miały miejsce.
CELE ĆWICZENIA	<ul style="list-style-type: none"> - Uczniowie postawią się na miejscu innej osoby i zrozumieją jej uczucia i myśli wywołane konkretnym wydarzeniem, - Uczniowie przekonają się, że istnieje wiele sposobów reagowania na określone sytuacje, - Uczniowie wypróbują różne sposoby zachowania i ocenią, jakie przynoszą one rezultaty, - Uczniowie nauczą się postaw, które ułatwią im znajdowanie rozwiązań w rzeczywistych sytuacjach i interakcję z ludźmi.
POŁĄCZENIE ĆWICZEŃ I ROZDZIAŁU	Ćwiczenie doskonale łączy się ze świadomością społeczną, umiejętnościami społecznymi i zarządzaniem relacjami. Wszystkie te aspekty zostały uwzględnione przy projektowaniu tego ćwiczenia. Wybór tematu zależy od nauczyciela i grupy, z którą będzie przeprowadzał ćwiczenie. Zaleca się, aby temat był bliski dzieciom/młodzieży, tak aby mogli jak najlepiej wykorzystać odgrywanie ról, ale pamiętaj, aby wybrać temat, który łączy się z tematem modułu.
POTRZEBNE MATERIAŁY	Nie są wymagane żadne dodatkowe materiały.
PRZEBIEG ĆWICZENIA	<p>Krok 1: Przygotowanie scen.</p> <p>Uczniowie muszą dokładnie zapoznać się z zasadami odgrywania ról. Pozwoli im to zachowywać się w sposób przekonujący dla siebie i innych. Niektórzy potrzebują więcej informacji na temat ról, więc należy to wyjaśnić:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kim oni są? - Co powinni robić? (Usiąść przy stole, stanąć na przystanku autobusowym, wrócić do domu ze szkoły) - Gdzie się znajdują? (W szkole, w domu, na ulicy)

- Co wydarzyło się przed sytuacją, którą mają odegrać?

Krok 2: Wybór roli

Powinni sami zdecydować, kto będzie odgrywał jaką rolę. Powinni również sami ułożyć scenariusz, jeśli ćwiczenie tego nie obejmuje, a nawet wybrać rodzaj ekspresji (np. może to być scena pantomimy).

Krok 3: Odgrywanie ról

Odgrywanie ról powinno trwać tak długo, aż uznasz, że cel został osiągnięty. Pozwól graczom swobodnie reagować podczas gry. Jeśli wydaje się to konieczne, można nawet użyć "stop-klatki" (zatrzymanie akcji i dyskusja), aby omówić interesujący fragment. Możesz także zapytać aktorów i widzów, co sugerują na resztę sceny. Nie sugeruj rozwiązań, pomóż uczniom zrealizować ich pomysły. Dobrym pomysłem jest ustawienie sceny w stylu teatralnym - aktorzy powinni być witani i oklaskiwani.

Krok 4: Dyskusja

Po odgrywaniu ról następuje dyskusja. Pomocne mogą być następujące pytania:

- Jak czuli się w roli, którą odgrywali?
- Co było dla nich najtrudniejsze, kłopotliwe, zawstydzające?
- Jakie uczucia wywołali w nich inni aktorzy?
- Jakiej metody rozwiązywania problemów użyli w scenie?
- Czy była ona skuteczna? Dlaczego tak lub nie?
- Czego się nauczyli?

Następnie poproś publiczność o refleksję. Tutaj również pomóż im zadając pytania:

- Jakie uczucia wywołała w nich ta scena?
- Co sądzą o sposobie przedstawienia sytuacji? -

Czy przedstawiona metoda rozwiązania problemu była skuteczna?

- Jakie inne strategie mogli zaprezentować aktorzy?

- Jeśli wspólnie zdecydujecie, że warto odegrać tę samą scenę ponownie, ale w inny sposób, zróbcie to i omówcie efekty wprowadzonych zmian.
- Za każdym razem podsumuj z uczniami, czego nauczyła ich dana scena i w jaki sposób będą mogli wykorzystać

	<p>wyciągnięte z niej wnioski.</p> <ul style="list-style-type: none"> Po omówieniu scen pomóż uczestnikom "wyjść z roli", aby "rola" nie przyłgnęła do "aktora" i nie stała się okazją do ośmieszania i przezwisk. Możesz powiedzieć "nie jesteś już aktorem, jesteś Tomkiem z naszej klasy, odczarowuję cię". Dobrym pomysłem jest również zaproponowanie gry lub krótkiego ćwiczenia relaksacyjnego.
<p>CZEGO MOŻNA SIĘ NAUCZYĆ?</p>	<p>Dzieci/młodzież nauczą się szeregu umiejętności i poszerzą te, które już posiadają:</p> <ul style="list-style-type: none"> -kreatywność -odwaga -wystąpienia publiczne -rozumienie emocji innych -znajdowanie rozwiązania w trudnej sytuacji -umiejętność radzenia sobie z problemami i analizowania trudnych sytuacji -obserwacja i wyciąganie wniosków -relacje społeczne -świadomość społeczna -komunikacja -zarządzanie emocjami
<p>DODATKOWE INFORMACJE:</p>	<p>Podczas odtwarzania scen mogą pojawić się problemy, takie jak:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sama sugestia odgrywania ról może wywołać śmiech, niechęć, protesty. Jednym ze sposobów radzenia sobie z taką sytuacją jest spokojna reakcja nauczyciela, np: "Wiem, że w tej chwili nie jest ci łatwo zachować powagę i skupienie, ale naprawdę możesz to zrobić. Wierzę, że ci się uda. Dzięki tobie dowiemy się czegoś ważnego". Uczniowie mogą być zestresowani i zdenerwowani podczas odgrywania ról. Powiedz im, jak się czułeś, gdy po raz pierwszy brałeś udział w grze. Występowi mogą towarzyszyć chichoty. Wszystko jest w porządku, jeśli humor pochodzi ze sceny, nie jest dobrze, jeśli publiczność śmieje się z niezręczności innych aktorów. Scenkę można zaplanować tak, aby cała klasa odgrywała rolę (dzieci mogą odgrywać przedmioty, np. drzewo)

Świadomość społeczna/ Umiejętności społeczne/ Zarządzanie relacjami

96

MOI PRZYJACIELE



<p>TYTUŁ</p>	<p>Moje przyjaźnie</p>
<p>OPIS ĆWICZENIA</p>	<p>Ćwiczenie jest podzielone na różne fazy, ale w każdej z nich głównym tematem jest przyjaźń. W pierwszej fazie jest czas na zastanowienie się nad taką relacją i wybranie najważniejszych cech przyjaźni i przyjaciela. Następnie następuje etap budowania "rzeźby" wybranej cechy. Kolejnym etapem jest omówienie problematycznych sytuacji i nauka radzenia sobie z nimi w celu utrzymania przyjaźni. Na koniec jest czas na refleksję i dyskusję.</p>
<p>CELE ĆWICZENIA</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Uświadomienie uczniom, co oznacza dla nich przyjaźń i jak mogą sprawić, by trwała. - Pogłębianie relacji - Podnoszenie świadomości społecznej - Poprawa umiejętności społecznych - Poprawa komunikacji
<p>POŁĄCZENIE ĆWICZEŃ I ROZDZIAŁU</p>	<p>Ćwiczenie doskonale łączy się z zarządzaniem relacjami. Uczniowie uczą się dogłębnie rozumieć pojęcie przyjaźni i co się z nią wiąże. Nie zawsze są to przyjemne sytuacje i trzeba wiedzieć, jak sobie z nimi radzić, aby utrzymać związek. Dodatkowo poruszane są tutaj kwestie świadomości społecznej i umiejętności komunikacyjnych.</p>
<p>POTRZEBNE MATERIAŁY</p>	<p>Arkusze papieru</p> <p>Długopisy</p> <p>Prawdopodobnie kamera</p>
<p>PRZEBIEG ĆWICZENIA</p>	<p>Krok 1: Rozmowa</p> <p>Powiedz uczniom, że dzisiaj przyjrzyysz się bliżej ich relacjom z przyjaciółmi.</p> <p>Nauczyciel pokazuje uczniom film "PARTLY CLOUDY" https://www.youtube.com/watch?v=PfyJQEIsMt0</p> <p>Podczas projekcji zatrzymujemy film w momencie 3.45 i zadajemy uczniom pytanie: Co teraz? Co dalej z przyjaźnią Chmurki i Bociana? Czy ich przyjaźń przetrwa?</p>

Po obejrzeniu filmu w całości rozmawiamy z młodymi ludźmi: Dlaczego Chmurka jest ciemna, a reszta różowa? Jak oceniasz relację Chmurki z Bocianem? Co cię zaskoczyło? Jaką prawdę odkrywamy o przyjaźni? Czy jesteście dobrymi przyjaciółmi?

Kiedy odpowiedzą na te pytania, zakończ tę sekcję rundą kończąca początek zdania: "Przyjaźń to.....".
(Możesz użyć mentimener - chmury słów - www.mentimener.com)

Krok 2: Cechy przyjaźni - rzeźby

Celem tego ćwiczenia jest stworzenie grupowej rzeźby przedstawiającej wybraną przez uczniów cechę przyjaźni.

Rozdaj uczniom małe kartki papieru i poproś ich, aby pomyśleli o swoich przyjaciółtach i wybrali jedną cechę przyjaźni, która ich zdaniem jest najważniejsza i zapisali ją. Następnie niech rozejdą się po klasie w poszukiwaniu osób, które zapisały tę samą cechę i podzielą je w ten sposób na grupy - dobrze byłoby, gdyby utworzyli grupy składające się z 3-5 osób.

Niech porozmawiają w każdej grupie o tym, dlaczego wybrali tę cechę przyjaźni - co ich do tego skłoniło, jakie mieli doświadczenia. Daj im na to kilka minut. Po tej rozmowie zasugeruj, aby uczniowie zbudowali rzeźbę przedstawiającą wybraną przez nich cechę przyjaźni. Powiedz im, że "materiałem" do zbudowania wybranej przez nich cechy przyjaźni będzie inna grupa. Upewnij się, że wszystkie grupy działają w obu rolach, tj. rzeźbiarzy i "materiału na rzeźbę". Pozwól im porozmawiać w grupie o tym, jak ich zdaniem powinna wyglądać taka rzeźba.

Po tym, jak każda grupa zbuduje swoją rzeźbę, poproś uczniów, którzy ją stworzyli, aby pozostali w tym otoczeniu przez kilka chwil. Następnie poproś pozostałych uczniów, aby powiedzieli, jak postrzegają rzeźbę, jakie uczucia i refleksje w nich wywołuje. Zapytaj uczniów, którzy stworzyli rzeźbę, jak się czuli w tej scenarii.

Krok 3: Kiedy przyjaźń się rozpada.

Podziel uczniów na grupy. Poproś każdą grupę o przeanalizowanie jednej z poniższych sytuacji, która doprowadziła do rozpadu przyjaźni - niech przedyskutują uczucia, potrzeby i oczekiwania zaangażowanych osób. Następnie poproś każdą grupę o przygotowanie, a następnie odegranie scenki z innym

zakończeniem - takim, w którym przyjaźń się nie rozpada lub rozpada.

Sytuacje

1. Franek i Tomek chodzą do różnych szkół, ale razem chodzą na treningi piłki nożnej. Chłopcy zaprzyjaźnili się ze sobą - razem wracają do domu po treningu, mają wiele różnych tematów do rozmów i często spotykają się po szkole. Niedawno na treningi zaczął uczęszczać nowy chłopiec - Erik, który jest świetnym piłkarzem i bardzo imponuje tym Frankowi. Teraz od jakiegoś czasu Franek unika spotkań z Tomkiem, usprawiedliwiając się brakiem czasu, a podczas treningów zdarzyło się kilka razy, że niemiło skrytykował grę Tomka.
2. Zosia przyjaźni się z Mileną od kilku lat. Uważa ją za swoją najbliższą przyjaciółkę. Od pewnego czasu Milena stała się niemiła dla wielu kolegów z klasy i Olega. Kilka dni temu Zosia była świadkiem, jak Milena obrażała jednego z jej kolegów z klasy. To był kolejny konflikt, w który wdała się Milena. Zosia zauważyła, że wielu kolegów unikało kontaktu z Mileną. Kiedy Zosia powiedziała Milenie, że jej zachowanie wobec ich koleżanki nie jest w porządku, Milena obraziła się i powiedziała, że musi się zastanowić, czy mogą dalej być przyjaciółkami. Zosia zastanawia się, jak może porozmawiać z Mileną, aby nie stracić jej przyjaźni, a jednocześnie uniknąć konfliktów z koleżankami.
3. Antek i Krzysiek znali się od pierwszej klasy. Byli bardzo bliskimi przyjaciółmi i często pożyczali od siebie wiele rzeczy. Na jedenaste urodziny Antek dostał rower z najwyższej półki. Pokazywał go wszystkim kolegom, chwalał się ilością biegów, kolorem i kształtem siodła oraz innymi zaletami. Wszyscy zazdrościli mu tego roweru. Kiedy Krzysiek zapytał Antka, czy może pojeździć na jego rowerze, Antek stanowczo odmówił. Powiedział, że tylko on może jeździć na tym rowerze, bo ktoś inny mógłby mu go zepsuć. Od tamtej pory Krzysiek unikał Antka.

	<p>Krok 4: Własne doświadczenie</p> <p>Po omówieniu sytuacji możesz zasugerować, aby uczniowie opowiedzieli o swoich podobnych doświadczeniach. Na koniec spróbuj sformułować krótki wniosek, np. w formie niedokończonego zdania: - "Aby przyjaźń przetrwała...".</p> <p>Na zakończenie rozmowy o przyjaźni i relacjach międzyludzkich warto też pokazać uczniom fragment filmu <i>Shrek</i>. https://www.youtube.com/watch?v=qrHxF_pQAuQ&t=33s ang i przeprowadzić krótką rozmowę: z czym musiał zmagać się Shrek? Dlaczego przyjaźń Osła i Shreka przetrwała?</p> <p>Jako zadanie, uczniowie mogą zostać poinstruowani, aby napisać ogłoszenie: zgodnie ze wzorem (w dwóch nagłówkach): Szukam przyjaźni.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. W przyjaźni chcę... (moje oczekiwania wobec przyjaźni). 2. W przyjaźni oferuję... (co mogę zaoferować od siebie dla potencjalnego przyjaciela). <p>Czy istnieje równowaga między tym, co jest w rubrykach?</p>
<p>CZEGO MOŻNA SIĘ NAUCZYĆ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Budowanie relacji - Świadomość społeczna - Ćwiczenie umiejętności społecznych i komunikacyjnych - Lepsze zrozumienie środowiska - Zrozumienie własnych emocji i czynników wpływających na emocje u innych. - Zarządzanie relacjami - Mówienie na głos o własnych potrzebach i uczuciach
<p>DODATKOWE INFORMACJE:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Jeśli masz do dyspozycji aparat fotograficzny, możesz sfotografować "Pomniki Przyjaźni" i zrobić z tych zdjęć klasową wystawę.

Świadomość społeczna/ Umiejętności społeczne/ Zarządzanie relacjami

RÓŻNI LUDZIE



<p>TYTUŁ</p>	<p>Różni ludzie</p>
<p>OPIS ĆWICZENIA</p>	<p>Ćwiczenie jest obszerne i składa się z czterech odrębnych etapów. W każdym z nich młodzi ludzie uczą się dostrzegać podobieństwa i różnice między sobą a innymi oraz między innymi ludźmi. Zwiększa się świadomość społeczna i umiejętności społeczne.</p>
<p>CELE ĆWICZENIA</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Zwrócenie uwagi uczniów na podobieństwa i różnice między ludźmi, - Lepsze poznanie się nawzajem, - Pogłębianie relacji, - Poszerzanie świadomości społecznej, - Poprawa umiejętności społecznych, - Poprawa komunikacji, - Nauka akceptacji siebie nawzajem.
<p>POŁĄCZENIE ĆWICZEŃ I ROZDZIAŁU</p>	<p>Ćwiczenie doskonale łączy się ze świadomością społeczną i umiejętnościami społecznymi. Wszystkie te aspekty są brane pod uwagę przy konstruowaniu tego ćwiczenia. Młodzi ludzie uczą się rozpoznawać wzajemne różnice i podobieństwa, co przekłada się na interakcję. Pogłębia się również świadomość społeczna i rozwija akceptacja drugiej osoby.</p>
<p>POTRZEBNE MATERIAŁY</p>	<p>Tablica + kreda</p> <p>Arkusze "która osoba z naszej klasy?" wydrukowane dla każdego ucznia.</p> <p>Długopisy</p> <p>Projektor</p>
<p>PRZEBIEG ĆWICZENIA</p>	<p>Krok 1: Dyskusja</p> <p>Powiedz uczniom, że tematem zajęć będą różnice i podobieństwa między ludźmi.</p> <p>Jako wprowadzenie do dyskusji film byłby świetny: <i>Nikt nie jest normalny</i> https://www.youtube.com/watch?v=ZJbrtQgLdpk</p>

Po projekcji prosimy uczniów o interpretację. Przykładowe pytania: Jak rozumiesz założenie mundurka szkolnego? Co czuje główny bohater? Jakie emocje mogą mu towarzyszyć? Jaki jest powód tego uczucia? Czym jest eksternalizacja dla głównego bohatera?

Porozmawiaj o tych różnicach. Możesz zapytać:

- Jakie są dobre i złe strony odmienności ludzi?
- Jak wyglądałby świat, gdyby wszyscy ludzie byli tacy sami?

Krok 2: Która osoba z naszej klasy?

Rozdaj arkusze zatytułowane. "Która osoba w naszej klasie?". Powiedz uczniom, że arkusz opisuje szczególne cechy, które posiadają ich koledzy/koleżanki z klasy. Niech przejdą się po klasie i zastanowią się, które osoby mają te cechy, a następnie zapiszą je na arkuszu. Przeznacz 5-10 minut na to ćwiczenie.

Podczas dyskusji zapytaj uczniów:

- Jak się czuli podczas tego ćwiczenia?
- Co było dla nich najbardziej zaskakujące?

Krok 3: Spotkanie z innymi

Zapytaj, czy ktoś kiedykolwiek spotkał osobę, która wyraźnie różniła się od niego, a mimo to zbliżył się do niej - rozmawiał z nią, zaprzyjaźnił się, zrobił coś razem. Poproś ludzi, aby opowiedzieli Ci o takich sytuacjach.

Krok 4: Podobieństwa i różnice

Dobierz dzieci w losowe pary. Poproś je, aby napisały w tych parach trzy podobieństwa i trzy różnice, które zauważają między sobą. Podobieństwa i różnice mogą dotyczyć zachowania, wyglądu zewnętrznego, sposobu ubierania się, cech charakteru itp.

Następnie dzieci mogą pantomimicznie przedstawiać różnice i podobieństwa, które zauważyły, podczas gdy inni zgadują.

	<p>Krok 5: Podsumowanie</p> <p>Na koniec poproś uczniów o dokończenie zdań:</p> <p>"To dobrze, że się różnimy, ponieważ....."</p> <p>"To dobrze, że jesteśmy do siebie podobni, ponieważ....."</p>
<p>CZEGO MOŻNA SIĘ NAUCZYĆ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rozpoznawanie różnic i podobieństw - Akceptacja innych - Świadomość społeczna - Budowanie relacji - Ćwiczenie umiejętności społecznych i komunikacyjnych - Lepsze zrozumienie środowiska
<p>DODATKOWE INFORMACJE:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Na pierwszym etapie poproś uczniów, aby nie skupiali się zbyt mocno na aspekcie wyglądu. ● Na drugim etapie warto monitorować osoby wpisane do arkusza i jeśli jedna osoba powtarza się zbyt często, zasugerować zmianę na inną.

ARKUSZ ROBOCZY - DODATEK DO ĆWICZENIA

KTÓRA OSOBA W NASZEJ KLASIE

Ma starszego brata

.....

Ma zdolności

sportowe.....

Lubi gry

komputerowe.....

Uśmiecha się często.....

Gra na

instrumencie.....

Bardzo pomaga innym

.....

Zawsze ma odrobioną pracę domową

.....

Jest najwyższa

.....

Ma najkrótsze imię

.....

Nosi najbardziej kolorowe ubrania

.....

Czyta dużo książek

.....

Jest najlepsza z matematyki

.....

Pięknie rysuje

.....

Pięknie śpiewa

.....

Super tańczy

.....

Umie gotować.....

Ma ładny charakter pisma

.....

Ma umiejętności aktorskie.....