



TOGETHER AGAIN
P R O J E C T

Innowacyjne metody poprawy aspektów psychospołecznych w
środowisku szkolnym w interaktywny i atrakcyjny sposób

WP2 - Praktyczny bank zasobów dla nauczycieli, aby ponownie nauczyć się, jak wchodzić w interakcje z uczniami

Creative Commons

Together Again 2: Innowacyjne metody poprawy aspektów psychospołecznych w środowisku szkolnym w interaktywny i atrakcyjny sposób autorstwa Together Again 2 Consortium jest dostępny na licencji CC BY-SA 4.0.

Aby zobaczyć kopię tej licencji, odwiedź



Spis treści

Wprowadzenie	3
1. Samokontrola i zarządzanie trudnymi emocjami.....	4
2. Znajdowanie rozwiązań w trudnych sytuacjach	28
3. Zarządzanie bodźcami zewnętrznymi.....	48
4. Stres związany ze zmianami w szkole	62
5. Wiara we własne możliwości.....	74
6. Przekonywanie innych do swojego zdania	89
7. Ustalanie priorytetów, opracowywanie własnego planu działania i realizacja celów	108

Wprowadzenie

Pandemia Covid-19 spowodowała gwałtowne i głębokie zmiany we wszystkich obszarach życia społecznego, szczególnie wpływając na relacje między nauczycielami i uczniami. Okres izolacji, zdalnego uczenia się i ograniczonych kontaktów społecznych miał negatywny wpływ na rozwój emocjonalny młodych ludzi oraz na sposób, w jaki dorośli komunikują się z nastolatkami. W odpowiedzi na te wyzwania, niniejszy podręcznik został opracowany w celu wspierania nauczycieli w budowaniu zdrowych, empatycznych i opartych na zaufaniu relacji z uczniami w wieku 12-16 lat.

Podręcznik jest wynikiem prac prowadzonych w ramach jednego z kluczowych etapów projektu mającego na celu opracowanie banku zasobów dydaktycznych ukierunkowanych na wzmacnianie kompetencji społecznych i emocjonalnych. Oferowane materiały mają nie tylko pomóc w odbudowie relacji po pandemii, ale także wyposażać nauczycieli w narzędzia do codziennej pracy wychowawczej i dydaktycznej z młodymi ludźmi, w sposób uwzględniający ich potrzeby emocjonalne i społeczne.

Struktura podręcznika obejmuje siedem modułów tematycznych, z których każdy koncentruje się na innym aspekcie relacji i kompetencji społecznych i emocjonalnych, takich jak samokontrola, radzenie sobie z bodźcami zewnętrznymi, wiara we własne możliwości i inne. Każdy moduł zawiera trzy praktyczne ćwiczenia, które można przeprowadzić bezpośrednio z uczniami- indywidualnie, w parach lub w grupach. Ćwiczenia te są interaktywne, zachęcają do refleksji i wspólnego działania, a ich różnorodność pozwala na elastyczne dostosowanie ich do potrzeb konkretnej klasy lub środowiska szkolnego.

Ćwiczenia, sugerowane działania i wskazówki metodyczne zawarte w podręczniku są praktyczne i oparte na aktualnej wiedzy pedagogicznej i psychologicznej. Zachęcamy do korzystania z nich w elastyczny sposób, dostosowany do specyfiki danej klasy, szkoły i kontekstu kulturowego. Wierzimy, że materiały te nie tylko pomogą ci lepiej zrozumieć wyzwania stojące przed dzisiejszymi uczniami, ale także zbudują bardziej wspierające i otwarte środowisko edukacyjne.

1. Samokontrola i zarządzanie trudnymi emocjami



Cele modułu

- Definiowanie samokontroli i zarządzania emocjami
- Podkreślanie znaczenia nauki samokontroli i umiejętności zarządzania emocjami dla ogólnego dobrego samopoczucia.
- Podkreślanie potencjalnego negatywnego wpływu słabej samokontroli i zarządzania emocjami.
- Przedstawienie korzyści związanych z silną samokontrolą i zarządzaniem emocjami
- Oferowanie konkretnych technik i podejść do rozwijania umiejętności samokontroli i zarządzania emocjami



Zawartość modułu

Samokontrola i zarządzanie emocjami to ważne umiejętności życiowe, których uczymy się i rozwijamy przez całe dzieciństwo i okres dojrzewania, aż do dorosłości. Brak tych umiejętności może utrzymywać negatywne emocje, co może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych. Może mieć również reperkusje społeczne, takie jak niszczenie relacji z innymi. Choć jest to złożony proces, nauka właściwego radzenia sobie z emocjami i reagowania odpowiednim zachowaniem jest niezbędna dla ogólnego samopoczucia psychicznego i fizycznego każdej osoby.

1 Samokontrola

Samokontrola, określana również jako samoregulacja, to zdolność jednostki do zarządzania własnymi emocjami, myślami i zachowaniem zgodnie z wymaganiami sytuacji. Może obejmować opieranie się wysoce emocjonalnym reakcjom, a także modulowanie własnych reakcji emocjonalnych. Można ją również wykazać poprzez skupienie się na zadaniach i opieranie się rozpraszaniu uwagi lub poprzez wybieranie długoterminowych nagród zamiast natychmiastowych.

Według niektórych badaczy samokontrola jest częściowo zdeterminowana genetycznie, ale jest to również umiejętność, którą można wzmocnić poprzez praktykę. Dzieci zaczynają ją budować w bardzo młodym wieku i rozwijają ją do 20 roku życia. Psychologowie wyróżniają trzy podstawowe rodzaje samokontroli:

- 1) **Kontrola impulsów** - zdolność do zarządzania impulsami. Osoby zmagające się z kontrolą impulsów mogą działać w pierwszej kolejności, nie myśląc o konsekwencjach swoich działań;
- 2) **Kontrola emocjonalna** - zdolność do regulowania silnych reakcji emocjonalnych i unikania przesadnych reakcji. Osoby zmagające się z kontrolą emocjonalną mogą doświadczać długotrwałego złego nastroju i być przytłoczone intensywnością swoich uczuć;
- 3) **Kontrola ruchu** - zdolność do kontrolowania tego, jak i kiedy ciało się porusza. Ktoś, kto ma trudności z kontrolą ruchu, może odczuwać niepokój i mieć trudności z pozostaniem w bezruchu. Brak tego rodzaju samokontroli u niektórych dzieci nazywany jest również nadpobudliwością.

Samokontrola odgrywa istotną rolę w codziennym życiu ludzi, ponieważ pomaga im przezwyciężać impulsy i podejmować decyzje, które pomagają osiągnąć długoterminowe cele. W środowisku szkolnym istnieją dwa kluczowe obszary, w których niezwykle ważne jest wspieranie budowania samokontroli u uczniów. Pierwszym z nich jest osiągnięcie sukcesów w nauce, ponieważ samokontrola pomaga uczniom unikać czynników rozpraszających i koncentrować się na nauce. Drugim obszarem jest socjalizacja, ponieważ kontrolowanie swoich działań i reakcji pomaga uczniom dopasować się i nawiązać przyjaźnie.

2 Zarządzanie trudnymi emocjami

Trudne emocje to intensywne negatywne uczucia, które mogą być trudne w nawigacji i regulacji, często wywoływane przez wewnętrzne myśli, wydarzenia zewnętrzne lub interakcje społeczne.

Umiejętność rozumienia i zarządzania emocjami, znana również jako regulacja emocjonalna, jest składnikiem samokontroli i rozwija się w dzieciństwie i okresie dojrzewania. Początkowo małe dzieci polegają na rodzicach lub nauczycielach, którzy pomagają im rozpoznawać i nazywać emocje, co jest pierwszym krokiem w kierunku ogólnej samokontroli. W miarę dojrzewania nabywają bardziej niezależnych strategii zarządzania swoimi uczuciami.

Możemy wyróżnić następujące najczęstsze trudne emocje, z którymi uczniowie mają trudności:

- smutek- może prowadzić do wycofania, utraty zainteresowania, spadku motywacji, a w ciężkich przypadkach do depresji
- złość - może skutkować agresywnym zachowaniem, konfliktami z rówieśnikami i dorosłymi, trudnościami z koncentracją i problemami internalizacyjnymi, takimi jak samookaleczenia
- strach/lęk- może powodować unikanie sytuacji społecznych, trudności w nauce, objawy fizyczne (np. bóle głowy, bóle brzucha) i rozwój zaburzeń lękowych
- wstyd/poczucie winy - może prowadzić do niskiej samooceny, izolacji społecznej, obwiniania siebie i niechęci do podejmowania ryzyka lub szukania pomocy
- frustracja- może skutkować drażliwością, łatwym porzucaniem zadań
- obrzydzenie - może prowadzić do unikania kontaktów społecznych i zachowań osądzających
- zazdrość/zawiść - może niszczyć relacje i prowadzić do negatywnych porównań społecznych

Nauka rozumienia emocji i radzenia sobie z nimi jest niezbędna, ponieważ doświadczanie intensywnych uczuć jest normalne, ale brak zdrowych mechanizmów radzenia sobie może negatywnie wpływać na zachowanie i relacje. W krótkim okresie może to prowadzić do zwiększonego niepokoju, wycofania społecznego i trudności z samokontrolą. Długoterminowe konsekwencje mogą obejmować problemy w relacjach i zwiększone ryzyko chorób psychicznych. Dlatego też rozwijanie tych umiejętności ma kluczowe znaczenie zarówno dla dobrego samopoczucia wewnętrznego, jak i zdrowych relacji interpersonalnych.

3 Korzyści z samokontroli i zarządzania emocjami

Chociaż samokontrola i zarządzanie emocjami były w dużej mierze badane osobno, są one ze sobą ściśle skorelowane, ponieważ oba odnoszą się do podstawowych umiejętności jednostki do zastępowania automatycznych reakcji na rzecz kontrolowanych. Samokontrola i zarządzanie emocjami są wymagane do skutecznego poruszania się w wielu sytuacjach życiowych, a opanowanie tych umiejętności przynosi podobne korzyści dla rozwoju osobistego jednostki, a także dla jej ogólnego zdrowia i dobrego samopoczucia.

Wśród wielu zalet ciągłego nauczania samokontroli i zarządzania emocjami u dzieci i nastolatków, te są najważniejsze:

- Przyczynia się do sukcesu akademickiego, umożliwiając uczniom skoncentrowanie się na nauce, wykonywanie zadań i opieranie się rozpraszaniu uwagi w klasie;

- Wspiera zdrowe relacje społeczne poprzez lepszą komunikację, empatię i zdolność do konstruktywnego rozwiązywania konfliktów;
- Wspiera zdrowie psychiczne uczniów, pomagając w zarządzaniu stresem i impulsami, zmniejszając niepokój i pomagając kontrolować impulsywne zachowania, które mogą potencjalnie przyczyniać się do problemów ze zdrowiem psychicznym;
- Wspiera dobre samopoczucie fizyczne poprzez zdrowsze wybory (zbilansowana dieta, ćwiczenia itp.);
- Chroni uczniów przed ryzykownymi zachowaniami, zwiększając ich odporność na presję rówieśników związaną z nadużywaniem substancji odurzających lub innymi szkodliwymi działaniami;
- Kładzie podwaliny pod długoterminowe dobre samopoczucie i ogólny rozkwit, ponieważ dzieci i nastolatki z wysokim poziomem samokontroli i zarządzania emocjami mają tendencję do osiągania większych sukcesów w późniejszym dorosłym życiu dzięki doświadczaniu samoakceptacji i poczucia kompetencji.

4. Techniki ćwiczenia samokontroli i zarządzania emocjami

Istnieją różne strategie, których uczniowie mogą się nauczyć i zastosować w celu budowania samokontroli i umiejętności zarządzania emocjami. Do najskuteczniejszych z nich należą:

- rozpoznawanie i nazywanie swoich uczuć w celu ich właściwego zrozumienia i przetworzenia
- znajdowanie odpowiednich sposobów wyrażania swoich emocji (np. poprzez mówienie, pisanie lub działania twórcze)
- budowanie mechanizmów radzenia sobie (praktykowanie technik relaksacyjnych, takich jak oddychanie lub uważność, kwestionowanie negatywnych myśli)
- angażowanie się w zdrowe działania (regularne ćwiczenia, wystarczająca ilość snu), utrzymywanie zrównoważonego stylu życia
- próba spojrzenia na problemy z różnych perspektyw w celu zmniejszenia intensywności negatywnych uczuć
- w trudnych sytuacjach, praktykując życzliwość i zrozumienie wobec siebie zamiast samokrytyki
- szukanie wsparcia u zaufanych dorosłych i rówieśników

Nauczyciele i asystenci nauczycieli odgrywają główną rolę, jeśli chodzi o zachęcanie uczniów do angażowania się w te techniki i działania. Są oni odpowiedzialni za kulturę klasy i pozytywne środowisko w szkole, w związku z czym oczekuje się od nich stworzenia bezpiecznej przestrzeni, w której uczniowie nie boją się otwarcie mówić o swoich uczuciach i okazywać emocji bez obawy

przed osądem. Można to osiągnąć jedynie poprzez utrzymywanie pozytywnych relacji, demonstrowanie zdrowych strategii radzenia sobie, nauczanie umiejętności emocjonalnych, wspieranie uczniów w stresujących sytuacjach i zapewnianie możliwości ekspresji emocjonalnej.

Ćwiczenie 1

Samokontrola i zarządzanie trudnymi emocjami

Emocje Jenga



Emocje Jenga



- Ćwiczenie technik samokontroli
- Zwiększanie umiejętności emocjonalnych poprzez wprowadzanie różnych trudnych emocji
- Znalezienie i zrozumienie związku między omawianymi emocjami a sytuacjami życiowymi, w których mogą się one pojawić.
- Analizowanie konsekwencji omawianych emocji, jakie zachowania one wywołują

Wprowadzenie do ćwiczenia

Emotions Jenga to ćwiczenie oparte na klasycznej Jendze - bardzo popularnej grze, która wymaga zarówno umiejętności samokontroli, jak i precyzji.

Podstawowe zasady klasycznej Jengi polegają na strategicznym umieszczaniu klocków na szczycie wieży, przy jednoczesnym upewnieniu się, że konstrukcja nie spadnie. W fazie przygotowawczej gry wieża jest układana z klocków poprzez umieszczanie ich w zestawach po trzy pod kątem prostym do siebie. Układanie trwa do momentu wykorzystania wszystkich klocków. Następnie można rozpocząć grę. Gracze po kolei usuwają po jednym klocku z dowolnego poziomu wieży, z wyjątkiem tego poniżej niekompletnego najwyższego poziomu. Usunięty klocek jest następnie umieszczany na szczycie wieży. Gra trwa do momentu zawalenia się wieży.

Zaadaptowanie klasycznych zasad gry Jenga do naszego narzędzia zapewnia cenną okazję do ćwiczenia technik samokontroli, ponieważ działania prowadzone w ramach tej słynnej gry mają na celu szkolenie uczniów w zakresie następujących kluczowych umiejętności:

- kontrola impulsów - uczniowie muszą poświęcić chwilę i ocenić sytuację przed wykonaniem ruchu, ponieważ każdy pośpiech może potencjalnie zakończyć grę;
- cierpliwość i wytrwałość - uczniowie muszą czekać na swoją kolej w grze i nie spieszyć się, aby dokładnie wykonać każdy ruch;
- radzenie sobie z frustracją i rozczarowaniem - uczniowie muszą radzić sobie z uczuciem frustracji i rozczarowania po zakończeniu gry, zaakceptować wynik i potencjalnie opracować strategię na następną grę;
- myślenie strategiczne i planowanie - uczniowie muszą przewidywać skutki swoich działań i odpowiednio planować swoje posunięcia.

Jednocześnie narzędzie to ma na celu pomóc uczniom zwiększyć ich wiedzę emocjonalną, która jest istotną częścią umiejętności zarządzania emocjami. Każdy klocek wieży Jenga będzie oznaczony pewną trudną emocją, a uczniowie będą nie tylko proszeni o wyciągnięcie klocka i umieszczenie go na szczycie wieży w ramach swojego ruchu, ale także o udzielenie odpowiedzi na następujące 2 pytania:

- *Co zazwyczaj sprawia, że tak się czuję?*
- *Jak reaguję, gdy tak się czuję?*

Takie pytania skłonią uczniów do zastanowienia się nad przyczynami i konsekwencjami behawioralnymi związanymi z konkretną emocją. Emocje będą się powtarzać na blokach, dlatego niektóre z nich mogą być analizowane wielokrotnie w ramach gry. Dzięki temu

uczniowie będą mieli szansę zrozumieć omawianą emocję z kilku perspektyw, porównać je i zastanowić się, która reakcja na trudną emocję może być najzdrowsza.

Zastosowanie ćwiczenia: Krok po kroku

Przygotowanie gry:

1. Nauczyciel oznaczy każdy klocek gry Jenga jedną z następujących trudnych emocji. Na potrzeby tego narzędzia zaproponowano użycie 18 emocji na 1 zestaw Jenga rozłożonych równomiernie (każda emocja zostanie zapisana na 3 klockach).

ZDEZORIENTOWANY	ZAINTERESOWANY	NERWOWY
PEŁEN LĘKU	ZRĘDLIWY	ZNUDZONY
WŚCIEKŁY	ZNIESMACZONY	ROZCZAROWANY
ZRANIONY	SMUTNY	SAMOTNY
NIEZROZUMIAŁY	NIEPEWNY	PRZERAŻONY
ZAZDROSNY	ROZPROSZONY	ZANIEPOKOJONY

2. Nauczyciel zbuduje wieżę z klocków. Klocki są początkowo ułożone w solidną wieżę o wysokości 18 pięter, z trzema klockami na warstwę umieszczonymi poziomo, a każda warstwa jest zorientowana prostopadle do warstwy poniżej.
3. Nauczyciel przedstawi uczniom grę i wyjaśni jej zasady.

Przebieg gry:

Każdy członek grupy po kolei wyciąga klocek Jenga z wieży. Gdy klocek zostanie wyciągnięty, uczeń odczyta na głos zapisaną na nim emocję i odpowie na 2 poniższe pytania:

- *Co zazwyczaj sprawia, że tak się czuję?*
- *Jak reaguję, gdy tak się czuję?*

Dopiero po udzieleniu odpowiedzi na te pytania uczeń może kontynuować swój ruch i umieścić klocek na szczycie wieży. Nauczyciele mogą zachęcać uczniów do udziału w dyskusji grupowej za każdym razem, gdy uczeń, który wyciągnął klocek z wieży, odpowie na 2 powyższe pytania lub gdy uczeń ma trudności z udzieleniem odpowiedzi na pytania.

Uczniowie muszą starać się zapobiec upadkowi wieży Jenga, ale jeśli niespodziewanie upadnie, zaleca się szybkie odbudowanie jej i kontynuowanie gry.



40 minut



Gra klockowa Jenga

Znaczniki

Ćwiczenie 2

Samokontrola i zarządzanie trudnymi emocjami

Koło uczuć



Nazwa ćwiczenia

Koło uczuć

Cele ćwiczenia

- Poprawa umiejętności emocjonalnych, umożliwiającą uczniom rozwijanie bogatszego słownictwa emocjonalnego.
- Promowanie samoświadomości poprzez zachęcanie do głębszej introspekcji stanów emocjonalnych ucznia, wyzwalaczy i wzorców reakcji emocjonalnych.
- Ułatwianie regulacji emocjonalnej poprzez szereg strategii radzenia sobie dostosowanych do konkretnych trudnych emocji.
- Zmniejszenie zmęczenia decyzjami, zminimalizowanie poczucia przytłoczenia

- Wskazówki dotyczące rozwijania spersonalizowanych mechanizmów radzenia sobie z emocjami
- Zwiększenie odporności, wzmocnienie zdolności do odbijania się od trudnych doświadczeń.
- Zachęcanie do proaktywnego rozwijania różnych strategii radzenia sobie z problemami



Wprowadzenie do ćwiczenia

Koło uczuć odnosi się do różnych sposobów stosowanych przez jednostki w celu radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, radzenia sobie z wyzwaniami i radzenia sobie z emocjami. Strategie mogą się różnić w zależności od sytuacji. Typowe sposoby radzenia sobie z emocjami obejmują rozwiązywanie problemów, zarządzanie emocjami, poszukiwanie wsparcia społecznego. Zdrowe mechanizmy takie jak rozmowa z kimś, ćwiczenia, praktykowanie uważności, zapisywanie myśli i emocji w dzienniku lub dbanie o siebie, promują dobre samopoczucie bez powodowania szkód. Przeciwnie, niezdrowe mechanizmy, takie jak unikanie, zwlekanie, nadmierne/niedostateczne odżywianie się, nadużywanie substancji lub agresja mogą powodować dalsze problemy. Rozwój dobrych umiejętności jest kluczowy dla odporności i ogólnego dobrostanu. Zaniedbanie tych umiejętności może prowadzić do nagromadzenia stresu i potencjalnych problemów zdrowotnych lub niezdrowych nawyków. Nauka radzenia sobie jest ważną częścią dbania o siebie.

Koło uczuć to cenne narzędzie, które pomaga uporządkować i zwiększyć umiejętności pozytywnego radzenia sobie, zapewniając wizualny sposób na zobaczenie opcji z różnymi trudnymi emocjami. Korzyści płynące z korzystania z koła z trudnymi emocjami obejmują zwiększoną świadomość emocjonalną, eksplorację różnych mechanizmów radzenia sobie, refleksję nad zdrowymi i niezdrowymi strategiami, planowanie działań lub zmniejszenie poczucia przytłoczenia intensywnymi emocjami. Zasadniczo, koło emocji oferuje spersonalizowany zestaw różnorodnych reakcji na różne trudne emocje, co umożliwia jednostce bardziej konstruktywne radzenie sobie z tymi emocjami. Regularne korzystanie z koła emocji prowadzi jednostkę do budowania zdrowych umiejętności, a używane przez studentów może nauczyć ich skutecznych sposobów radzenia sobie z trudnymi emocjami, a także budować ich odporność w okresach presji akademickiej.

Korzystanie z koła uczuć

To praktyczne narzędzie wizualne występuje w wielu odmianach, oferując różne poziomy eksploracji emocji i treningu samoświadomości. Możliwe jest natrafienie na wstępnie wypełnione szablony z sugerowanymi emocjami i/lub strategiami radzenia sobie lub uzyskanie pustego szablonu, który można wypełnić zgodnie z indywidualnymi potrzebami. Można nawet stworzyć własny, unikalny szablon koła radzenia sobie. Niektóre koła radzenia sobie są zaprojektowane tak, aby rozwijać strategie radzenia sobie tylko z trudnymi emocjami, niektóre

dają możliwość zastanowienia się również nad strategiami radzenia sobie związanymi z pozytywnymi emocjami.

Niezależnie od konstrukcji, korzystanie z dowolnego koła kopiującego obejmuje następujące etapy:

1. Identyfikacja emocjonalna i samoświadomość

Podczas tej fazy ważne jest, aby użytkownik nazwał emocje, których doświadcza. Wrażenia fizyczne, myśli i pragnienia behawioralne mogą być cennymi wskazówkami. Po zidentyfikowaniu pierwotnej (głównej) emocji w wewnętrznym kręgu koła emocji, użytkownik powinien skupić się na badaniu powiązanych uczuć wtórnych, które są przedstawione w środkowej warstwie koła. Uświadomienie sobie drugorzędnych uczuć może prowadzić do lepszego zrozumienia stanu emocjonalnego.

2. Wybór strategii radzenia sobie

W drugiej fazy użytkownik musi wybrać jedną lub więcej strategii, które jego zdaniem mogą być najbardziej pomocne w radzeniu sobie z określonymi emocjami. Zaleca się unikanie strategii, które mogą zapewnić tymczasową ulgę, ale mogą mieć negatywne konsekwencje później (nadużywanie substancji, agresja). Należy również wziąć pod uwagę swoje obecne środowisko i zasoby oraz skupić się na strategiach, które są wykonalne w obecnej sytuacji. Przykłady zdrowych strategii radzenia sobie mogą obejmować głębokie oddychanie, ćwiczenia lub spacer, prośenie o pomoc, pisanie dziennika, słuchanie muzyki, sporządzanie listy zalet i wad itp.

3. Wdrożenie i ocena

Podczas tej fazy użytkownik powinien wdrożyć wybraną strategię i monitorować swój stan emocjonalny, koncentrując się szczególnie na zmianach związanych z intensywnością emocji. Czas niezbędny do wdrożenia strategii może różnić się w zależności od wybranej strategii, ale powinien być rozsądny w odniesieniu do obecnego środowiska i zasobów. Kolejny krok tej fazy obejmuje ocenę skuteczności wybranej strategii. Głównym celem jest osiągnięcie poczucia ulgi, uspokojenia, poprawy samopoczucia. Jeśli początkowo wybrana strategia nie zadziałała, aby osiągnąć którykolwiek z tych celów, należy ją dostosować lub zastąpić inną.

Gdy intensywność emocji opadnie, warto poświęcić chwilę i przeanalizować, jak się czułem, stosując wybrane strategie, jakie były konsekwencje tych działań dla stanu emocjonalnego.

4. Stała praktyka i personalizacja

Regularne korzystanie z koła emocji pomaga jednostce zapoznać się z różnymi rodzajami mechanizmów. Mogą obserwować związek między zmianami emocjonalnymi a różnymi strategiami i nauczyć się, co działa najlepiej w ich przypadku, aby łatwiej radzić sobie zwłaszcza z trudnymi emocjami.

Koło emocji można spersonalizować i dostosować w dowolnym momencie. Możliwe jest użycie innego szablonu, zmiana strategii, włączenie większej liczby emocji pierwotnych lub wtórnych. Nie ma ograniczeń co do aktualizacji koła radzenia sobie, ponieważ powinna to być najlepsza możliwa wersja dla osoby, która chce poprawić swoje zdrowie psychiczne.

Zastosowanie ćwiczenia: Krok po kroku

Celem tego ćwiczenia jest poprowadzenie uczniów w kierunku rozwoju strategii radzenia sobie, które można zastosować zwłaszcza podczas radzenia sobie z trudnymi emocjami.

1. Na początku nauczyciel przedstawi klasie koncepcję ćwiczenia.
2. Każdy uczeń otrzyma wydrukowany szablon koła emocji wraz z tabelą uczuć wtórnych. Uczniowie zostaną poproszeni o wybranie jednej z wstępnie wypełnionych pierwotnych emocji (strach, złość, wstyd, smutek, obrzydzenie, zaskoczenie), z którymi zmagają się w tej chwili najbardziej.
3. Gdy każdy uczeń zidentyfikuje swoją podstawową emocję, zostanie poproszony o wypełnienie 4 powiązanych uczuć drugorzędnych na środkowej warstwie koła. Aby zrobić to tak skutecznie, jak to możliwe, każdy uczeń powinien poświęcić trochę czasu i zbadać uczucia, które pojawiają się w odpowiedzi na główną emocję. Uczniowie mogą wybrać uczucia wtórne z wydrukowanej listy, ale niekoniecznie muszą się jej trzymać. Mogą swobodnie wpisywać wszelkie dodatkowe uczucia, które najdokładniej opisują ich obecny stan emocjonalny.
4. Następnie każdy uczeń powinien przeprowadzić burzę mózgów na temat strategii radzenia sobie z trudnymi emocjami. Nauczyciel może zasugerować kilka przykładów, ale ponieważ każdy uczeń jest wyjątkową osobą o wyjątkowych potrzebach, mogą oni wymyślić dowolną inną strategię poza podanymi przykładami. Podczas tej fazy nauczyciel będzie sprawdzał uczniów i konsultował wybrane przez nich metody. W przypadku, gdy jakikolwiek uczeń ma trudności z zaproponowaniem metody lub sugeruje niezdrową metodę, nauczyciel powinien nakierować go na bardziej konstruktywny wybór.
5. Uczniowie zostaną poproszeni o poświęcenie 10-15 minut na wdrożenie wybranej strategii i zaobserwowanie jej wpływu na ich stan emocjonalny. Jeśli strategia nie pomaga zmniejszyć intensywności trudnych emocji, należy ją ponownie rozważyć, dostosować lub zastąpić inną. Strategię, która dobrze wpływa na emocjonalne samopoczucie ucznia, można zapisać na zewnętrznej warstwie koła radzenia sobie, aby była szybko dostępna, gdy uczeń będzie musiał ponownie poradzić sobie z tą samą trudną emocją i związanymi z nią intensywnymi uczuciami.
6. Na koniec uczniowie zostaną poproszeni o zastosowanie tych samych kroków dla każdej z podstawowych trudnych emocji wymienionych w wewnętrznym kręgu i ukończenie swojego koła emocji w określonym czasie. Nauczyciel może pomagać uczniom za każdym razem, gdy potrzebują skonsultować wybrane strategie i upewnić się, że ich koło emocji jest wypełnione zdrowymi mechanizmami prowadzącymi do emocjonalnego dobrostanu ucznia.



40- 50 minut

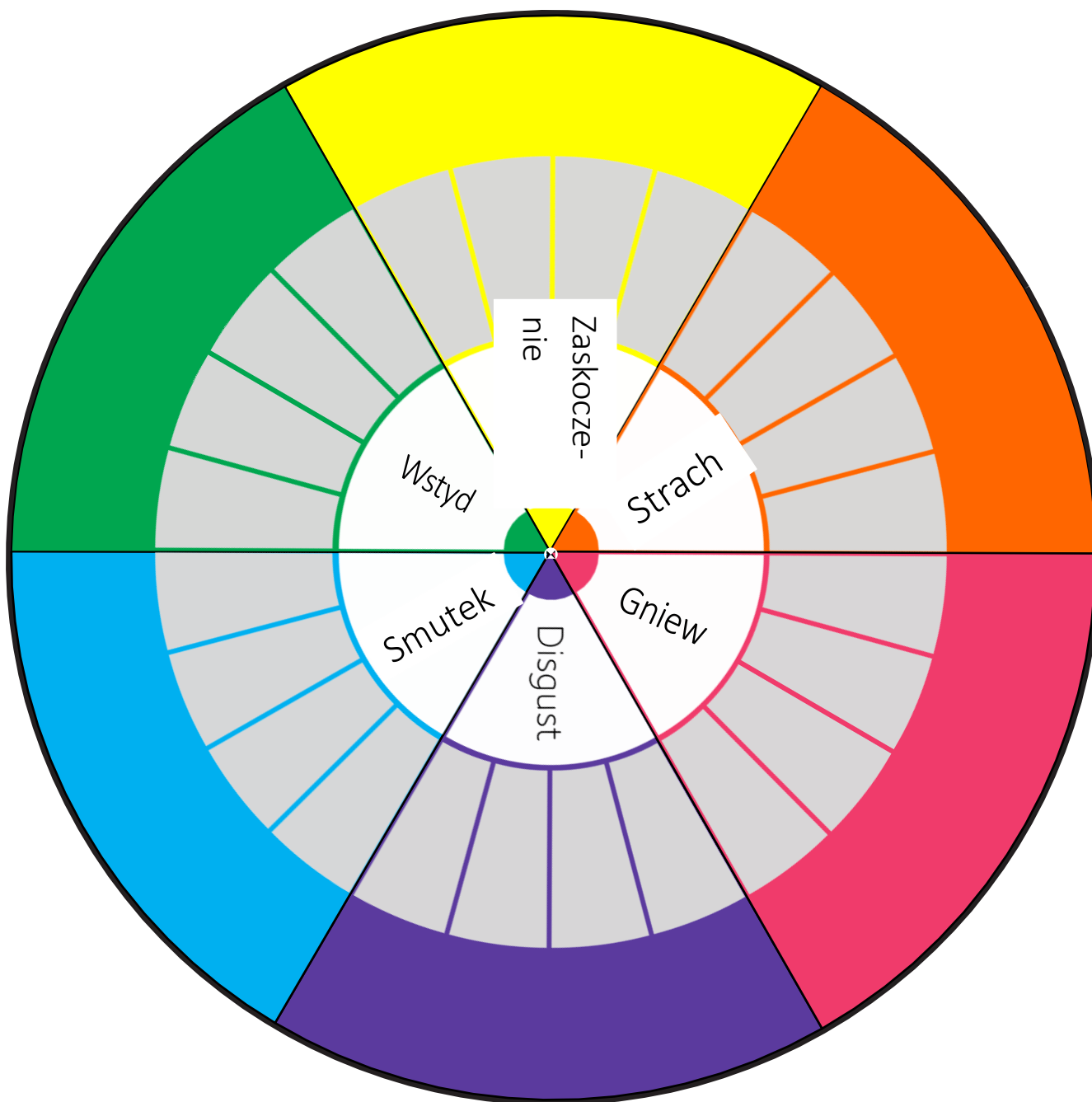


Szablon koła emocji (załącznik 1)

Tabela drugorzędnych odczuć (załącznik 2)

Kredki, ołówki, długopisy

Załącznik 1: Szablon koła emocji



Załącznik 2: Tabela drugorzędnych odczuć

❖ Przeważony	❖ Zaniepokojony	❖ Nerwowy	❖ Zmartwiony
❖ Zestresowany	❖ Pełen obaw	❖ Niebezpieczny	❖ Przeważony
❖ Zagrożony	❖ Przeważony	❖ Spanikowany	❖ Sparaliżowany
❖ Chwiejny	❖ Ostrożny	❖ Zastraszony	❖ Agresywny
❖ Sfrustrowany	❖ Zdenerwowany	❖ Zirytowany	❖ Wściekły
❖ Wrogi	❖ Sarkastyczny	❖ Zburzony	❖ Napędzany
❖ Mściwy	❖ Rozdrażniony	❖ Złośliwy	❖ Szalony
❖ Szorstki	❖ Zręczliwy	❖ Upokorzony	❖ Wyśmiewany
❖ Słaby	❖ Mały	❖ Lekceważony	❖ Zawstydzony
❖ Gorszy	❖ Z wyrzutami sumienia	❖ Nieśmiały	❖ Odsłonięty
❖ Winny	❖ Pokorny	❖ Zażenowany	❖ Zarumieniony
❖ Osądzający	❖ Samotny	❖ Rozczarowany	❖ Zraniony
❖ Beznadziejny	❖ Nieszczęśliwy	❖ Ponury	❖ Zepsuty
❖ Wyłączony	❖ Porzucony	❖ Izolowany	❖ Odrzucony
❖ Wrażliwy	❖ Zmieszany	❖ Pusty	❖ Ponury
❖ Zniechęcony	❖ Odepchnięty	❖ Sceptyczny	❖ Podejrzliwy
❖ Niechętny	❖ Zakłócony	❖ Chory	❖ Krytyczny
❖ Pogardliwy	❖ Oceniający	❖ Odrzucony	❖ Unikający
❖ Niezdecydowany	❖ Dezaprobuujący	❖ Zdezorientowany	❖ Zdradzony
❖ Rozproszony	❖ Zszokowany	❖ Zaskoczony	❖ Bez słów
❖ Zakręcony	❖ Zamrożony	❖ Niekomfortowy	❖ Niepewny

Załącznik 3: Przykłady zdrowych strategii radzenia sobie z problemami

Porozmawiaj z przyjacielem.

Podziel się swoimi uczuciami.

Poćwicz.

Rysuj lub maluj.

Odpocznij.

Weź kilka głębokich oddechów.

Policz powoli do 10.

Pisz w dzienniku.

Zrób coś fajnego.

Poproś o przytulenie.

Słuchaj muzyki.

Wydź na zewnątrz.

Zadzwoń do kogoś.

Obejrzyj zabawne wideo.

Wybacz sobie.

Przeczytaj kilka dowcipów.

Napisz wiersz.

Skup się na szczęśliwym wspomnieniu.

Przypomnij sobie swoje największe osiągnięcia.

Zrób komuś prezent.

Ćwiczenie 3

Samokontrola i zarządzanie trudnymi emocjami

Scenariusze fabularne



Scenariusze fabularne



Głównym celem tego ćwiczenia jest umożliwienie uczniom:

- rozwijanie samoświadomości poprzez rozpoznawanie i rozumienie własnych emocji w trudnych sytuacjach
- wzmocnienie samoregulacji poprzez ćwiczenie zarządzania impulsywnymi reakcjami i kontroli zachowania podczas wyzwalaczy

- doskonalenie umiejętności zarządzania emocjami poprzez stosowanie różnych strategii skutecznego radzenia sobie z trudnymi emocjami, takimi jak złość, smutek, frustracja lub rozczarowanie w zdrowy sposób
- budowanie empatii i przyjmowanie innej perspektywy
- rozwijanie umiejętności rozwiązywania problemów
- zwiększenie pewności siebie w radzeniu sobie z rzeczywistymi wyzwaniami społecznymi i emocjonalnymi
- wypełnienie luki między teoretyczną wiedzą na temat samokontroli i zarządzania trudnymi emocjami a praktycznym zastosowaniem tych umiejętności w realistycznych kontekstach



Wprowadzenie do ćwiczenia

Scenariusze odgrywania ról są istotnymi i bardzo korzystnymi ćwiczeniami do nauczania uczniów, jak radzić sobie z technikami samokontroli i radzić sobie z trudnymi emocjami. Odgrywanie ról zapewnia bezpieczne środowisko o niskiej stawce, w którym uczestnicy mogą badać różne reakcje emocjonalne i interakcje społeczne bez konsekwencji w świecie rzeczywistym. Mogą eksperymentować z różnymi zachowaniami i reakcjami oraz obserwować wyniki. Wchodząc w różne role, uczniowie mogą uzyskać głębsze zrozumienie perspektyw, uczuć i motywacji innych osób. Sprzyja to empatii i poprawia ich zdolność do nawiązywania kontaktów z rówieśnikami, rodziną i innymi osobami. Scenariusze odgrywania ról można zaprojektować tak, aby podkreślały określone emocje. Uczestnicy uczą się identyfikować i oznaczać te emocje u siebie i innych na podstawie wskazówek werbalnych, języka ciała i kontekstu sytuacyjnego. Buduje to ich słownictwo emocjonalne i świadomość. Jednocześnie scenariusze mogą przedstawiać trudne sytuacje, które wywołają trudne emocje, zapewniając uczestnikom możliwość ćwiczenia technik samokontroli, takich jak głębokie oddychanie, uważność, poznawcze przeformułowanie lub rozwiązywanie problemów we wspierającym otoczeniu. Wiele scenariuszy obejmuje interakcje społeczne, co pozwala uczniom ćwiczyć umiejętności komunikacyjne, asertywność, ale także rozwiązywanie konfliktów i współpracę w trudnych sytuacjach. Mogą otrzymywać natychmiastowe informacje zwrotne na temat swoich zachowań społecznych i sposobu, w jaki reagują na wyzwacze. Obserwowanie własnych reakcji i reakcji innych uczestników podczas odgrywania ról pozwala uczniom uzyskać cenne zrozumienie i wiedzę na temat ich stanu emocjonalnego podczas wyzwalaczy, mechanizmów radzenia sobie, a także wiedzy na temat ich wzorców zachowań. Poruszanie się w różnych trudnych sytuacjach w ramach odgrywania ról może prowadzić do zwiększenia poziomu pewności siebie, jeśli chodzi o zdolność radzenia sobie z podobnymi sytuacjami w prawdziwym życiu.

Stworzenie skutecznego doświadczenia fabularnego obejmuje kilka kluczowych punktów:

- Na początku lepiej jest wprowadzać proste scenariusze. Złożoność powinna być stopniowo zwiększana w miarę zdobywania przez uczestników coraz większego doświadczenia i umiejętności.
- Ważne jest, aby upewnić się, że wszyscy aktywnie uczestniczą i czują się komfortowo, w pełni angażując się w odgrywanie ról.
- Kluczowe jest stworzenie wspierającej i nieoceniającej przestrzeni do nauki, a także zapewnienie konstruktywnej informacji zwrotnej.
- Zaleca się zachęcanie uczestników do stosowania zdobytych umiejętności w codziennych interakcjach, aby zapewnić ciągły rozwój ich umiejętności samokontroli i regulacji emocjonalnej.

Odgrywanie ról jako aktywna i angażująca metoda uczenia się może zaspokoić różne style uczenia się, czyniąc proces uczenia się bardziej przyjemnym i zapadającym w pamięć w porównaniu z pasywnymi technikami uczenia się. Korzystanie z realistycznych scenariuszy odgrywania ról ma na celu wyposażenie uczniów w praktyczne techniki radzenia sobie, umiejętności samoregulacji i inteligencję emocjonalną. Są one niezbędne do poruszania się w złożonym świecie społecznym z większą samokontrolą, odpornością emocjonalną i pozytywnymi relacjami interpersonalnymi.



Zastosowanie ćwiczenia: Krok po kroku

Ta część ćwiczenia ma na celu przedstawienie ogólnej metodologii wdrażania scenariuszy odgrywania ról w klasie, koncentrując się na maksymalizacji doświadczenia edukacyjnego związanego z rozwijaniem umiejętności samokontroli i zarządzania emocjami.

Po metodologii następują przykłady konkretnych sytuacji scenariuszowych.

Metodologia wdrażania scenariuszy fabularnych

1 Faza przygotowawcza

1.1 Wprowadzenie i przygotowanie sceny

Nauczyciel wyjaśni uczniom cel ćwiczenia: ćwiczenie zdrowych sposobów radzenia sobie z trudnymi emocjami i reagowania na trudne sytuacje społeczne. Przed każdym odgrywaniem ról nauczyciel może zainicjować krótką dyskusję na temat wpływu różnych wyzwań społecznych przedstawionych w scenariuszach odgrywania ról.

Zasadniczą częścią tego etapu jest podkreślenie, że uczniowie będą ćwiczyć w bezpiecznym środowisku, w którym mile widziane jest odkrywanie i nie ma "dobrych" ani "złych" odpowiedzi. Uczniowie powinni zrozumieć, że odgrywanie ról jest okazją do uczenia się na podstawie różnych podejść.

1.2 Wyjaśnienie scenariusza i przypisanie ról

Nauczyciel przedstawi scenariusz odgrywania ról w sposób jasny i zwięzły, ustnie lub za pomocą pisemnych materiałów/slajdów. Ważne jest, aby upewnić się, że wszyscy uczniowie rozumieją sytuację. Faza ta obejmuje podkreślenie największych wyzwań dla poszczególnych postaci, a także wprowadzenie potencjalnych opcji odpowiedzi przewidzianych w scenariuszu. Nauczyciel może również krótko wyjaśnić podstawowe emocje i motywacje każdej z ról.

Następnie nauczyciel przystąpi do przydzielania ról. Może rozważyć pozwolenie uczniom na zgłoszenie się na ochotnika lub przydzielić role w oparciu o potrzeby edukacyjne i poziom komfortu.

2 Faza odgrywania ról

Nauczyciel zachęca uczestniczących uczniów do ucieleśnienia podstawowych emocji i motywacji związanych z ich rolami i zachowywania się naturalnie, tak jakby doświadczali sytuacji w prawdziwym życiu. Jednocześnie nauczyciel pomaga ułatwić odgrywanie ról, utrzymując koncentrację uczniów na scenariuszu, wprowadzając podpowiedzi lub nieoczekiwane zwroty, jeśli to konieczne, aby zachęcić do ćwiczenia określonych umiejętności, zapewniając wszystkim uczestnikom szansę na wypowiedzenie się i działanie oraz efektywnie zarządzając czasem. Nauczyciel obserwuje interakcje między uczniami i odnotowuje przypadki skutecznej samokontroli, reaktywności emocjonalnej i stosowanych strategii radzenia sobie.

3 Faza ochłonięcia i podsumowania

Ta faza stanowi rdzeń nauki. Po odegraniu ról nauczyciel krótko potwierdzi wysiłek każdego uczestnika i pomoże mu wrócić do roli "ucznia". Następnie nauczyciel zainicjuje dyskusję z przewodnikiem, podczas której klasa skupi się na poniższych kluczowych punktach:

- Identyfikacja emocjonalna (Jak uczestnicy czuli się w swoich rolach? Jakie były odczucia fizyczne?)
- Aktywatory (jakie konkretne wydarzenia lub interakcje wywołały te emocje?)
- Reakcje (Jakie działania podjęli uczestnicy? Czy działania te były pomocne w radzeniu sobie z sytuacją i trudnymi emocjami?)
- Strategie samokontroli (Gdzie uczestnicy zademonstrowali samokontrolę? Jakich strategii używali?)

- Alternatywne reakcje (Jakie inne sposoby reakcji mogli zastosować uczestnicy? Jakie umiejętności samokontroli lub radzenia sobie z trudnymi emocjami można było zastosować?)
- Punkty uczenia się (czego klasa nauczyła się o radzeniu sobie z tymi konkretnymi emocjami i podobnymi sytuacjami?)
- Osobiste znaczenie (w jaki sposób ten scenariusz może odnosić się do własnych doświadczeń uczniów?)

4 Faza refleksji i zastosowania

Ten etap jest cenny dla osobistej refleksji. Uczniowie mają czas na indywidualną ocenę swoich działań i są zachęceni do zastanowienia się nad emocjami, z którymi najtrudniej było im sobie poradzić, strategiami samokontroli, które im odpowiadały, lub zastanowienia się, w jaki sposób wiedza zdobyta podczas odgrywania ról może zostać zastosowana w rzeczywistych sytuacjach. Ta osobista refleksja może być prowadzona poprzez prowadzenie dziennika lub wypełnianie arkuszy refleksji.

Scenariusze fabularne

Scenariusz 1: Burza w mediach społecznościowych

Sytuacja: Uczeń A publikuje zdjęcie projektu grupowego w mediach społecznościowych. Inny uczeń (uczeń B) pozostawia negatywny i nieco krytyczny publiczny komentarz pod postem. Uczeń A czuje przyływ złości i zażenowania.

Wyzwanie: Uczeń A musi zdecydować, jak zareagować. Ma do wyboru kilka opcji:

- a) zareagować impulsywnie gniewnym i obronnym komentarzem
- b) zignorować komentarz i spróbować o nim zapomnieć
- c) prywatna wiadomość do Studenta B, aby zrozumieć jego komentarz
- d) porozmawiać z zaufanym przyjacielem lub osobą dorosłą o tym, jak się czuje

Role: Uczeń A, Uczeń B (może być odgrywany przez nauczyciela lub innego ucznia), wspierający przyjaciel (opcjonalnie).

Koncentracja na: zarządzaniu gniewem i frustracją, opieraniu się impulsywnym reakcjom, rozważaniu różnych stylów komunikacji, szukaniu wsparcia.

Scenariusz 2: niesprawiedliwa ocena

Sytuacja: Uczeń A otrzymuje ocenę z zadania, która jego zdaniem jest niesprawiedliwa. Czuje się rozczarowany, sfrustrowany, a może nawet zły.

Wyzwanie: Uczeń A musi zdecydować, jak poradzić sobie z tą sytuacją. Może:

- a) natychmiast szturmować gabinet nauczyciela i żądać zmiany oceny
- b) głośno narzekać swoim przyjaciołom na niesprawiedliwość
- c) poświęcić trochę czasu na uspokojenie się, a następnie zaplanować spotkanie z nauczycielem w celu omówienia tej sytuacji
- d) poddać się i zaakceptować ocenę bez zrozumienia uzasadnienia

Role: Uczeń A, nauczyciel (może być odgrywany przez nauczyciela lub innego ucznia).
Koncentracja na: radzeniu sobie z rozczarowaniem i frustracją, praktykowaniu komunikacji opartej na szacunku, spokojnym opowiadaniu się za sobą, zrozumieniu różnych perspektyw.

Scenariusz 3: Presja dopasowania się

Sytuacja: Grupa popularnych uczniów naciska na nowego ucznia, aby zrobił coś, z czym nie czuje się komfortowo (np. opuścić zajęcia, wyśmiewać się z innego ucznia, spróbować waporyzacji). Nowy uczeń czuje się zaniepokojony i chce być akceptowany, ale jednocześnie wie, że to złe. Wyzwanie: Nowy uczeń musi poradzić sobie z presją rówieśników. Może:

- a) poddać się presji dopasowania się
- b) stać się defensywnym i całkowicie odrzucić grupę
- c) grzecznie, ale stanowczo odmówić i zaproponować alternatywę
- d) szukać wsparcia u zaufanej osoby dorosłej lub przyjaciela

Role: Nowy uczeń, lider popularnej grupy, inni członkowie grupy (opcjonalnie).
Koncentracja na: radzeniu sobie z niepokojem i pragnieniem akceptacji, ćwiczeniu asertywnej komunikacji i mówieniu "nie", nadawaniu priorytetów osobistym wartościom, szukaniu pomocy w razie potrzeby.

Scenariusz 4: Stracona szansa

Sytuacja: Uczeń A bierze udział w przesłuchaniu do szkolnego przedstawienia, którym był bardzo podekscytowany, ale nie dostał roli. Odczuwa silne rozczarowanie i smutek. Wyzwanie: Uczeń A musi poradzić sobie z tym rozczarowaniem. Może:

- a) stać się wycofanym i przestać uczestniczyć w innych zajęciach
- b) obwiniać dyrektora lub innych uczniów
- c) pozwolić sobie na odczuwanie smutku, ale następnie skupić się na innych możliwościach (np. dołączenie do ekipy scenicznej)
- d) porozmawiać z kimś o swoich uczuciach i poszukać wsparcia

Role: Uczeń A, wspierający przyjaciel lub członek rodziny (opcjonalnie)
Skup się na: Zarządzanie rozczarowaniem i smutkiem, praktykowanie współczucia dla siebie, przeformułowanie negatywnych myśli, identyfikowanie alternatywnych pozytywnych wyjść.

Scenariusz 5: Gorący projekt grupowy

Sytuacja: Grupa uczniów (w tym uczeń A) pracuje nad projektem i nie ma wspólnej zgody co do tego, jak postępować. Podnoszą się głosy, a uczeń A czuje się sfrustrowany i niewysłuchany. Wyzwanie: Uczeń A musi poradzić sobie z frustracją i spróbować konstruktywnie rozwiązać konflikt. Może:

- a) bronić się i mocniej argumentować swoje racje
- b) zamknąć się i przestać brać udział w dyskusji
- c) poświęcić chwilę na uspokojenie się, a następnie aktywnie wysłuchać perspektyw innych osób.
- d) zasugerować kompromis lub ustrukturyzowany sposób podjęcia decyzji

Role: Uczeń A, inni członkowie grupy (co najmniej 2 inne osoby).
Koncentracja na: radzeniu sobie z frustracją i złością w grupie, ćwiczeniu aktywnego słuchania i komunikacji opartej na szacunku, szukaniu rozwiązań opartych na współpracy, demonstrowaniu samokontroli w napiętej sytuacji.



5 minut	Faza przygotowawcza
10-15 minut	Faza odgrywania ról
5-10 minut	Ochłonięcie i faza podsumowania



Brak

2. Znajdowanie rozwiązań w trudnych sytuacjach

Cele modułu

- Wprowadzenie koncepcji rozwiązywania problemów jako kluczowej kompetencji społeczno-emocjonalnej.
- Wyjaśnienie psychologicznego i emocjonalnego wpływu trudnych sytuacji na młodzież i nauczycieli.
- Przedstawienie skutecznych technik i strategii rozwiązywania konfliktów interpersonalnych i intrapersonalnych.
- Zachęcanie do integracyjnego i opartego na współpracy podejścia do rozwiązywania problemów w środowisku szkolnym.
- Promowanie odporności, empatii i konstruktywnej komunikacji jako filarów w poszukiwaniu rozwiązań.

Zawartość modułu

Trudne sytuacje są nieuniknione w życiu, a szczególnie powszechne w środowisku szkolnym, gdzie uczniowie i nauczyciele codziennie wchodzą w interakcje w dynamicznych i emocjonalnie naładowanych kontekstach. Sytuacje te mogą obejmować zarówno nieporozumienia między

kolegami z klasy, jak i konflikty wynikające z presji akademickiej, zastraszania, izolacji lub niewłaściwej komunikacji. Zdolność do skutecznego radzenia sobie z i rozwiązywania takich problemów jest niezbędna do wspierania zdrowych relacji i pozytywnego środowiska uczenia się.

1. Zrozumienie trudnych sytuacji

Trudne sytuacje często wiążą się z postrzeganym zagrożeniem, stratą lub wyzwaniem, które przekracza bezpośrednie zasoby radzenia sobie. W przypadku nastolatków mogą to być:

- Konflikt z rówieśnikiem lub nauczycielem
- Wykluczenie grupowe lub zastraszanie
- Stres akademicki lub porażka
- Nieporozumienia z dorosłymi lub autorytetami
- Problemy osobiste wpływające na koncentrację lub nastrój

Kwestie te zostały wzmocnione przez odłączenie społeczne doświadczone podczas pandemii COVID-19, jak zauważono w raportach UNICEF, które podkreślają emocjonalne skutki izolacji, szczególnie wśród nastolatków. Podobnie nauczyciele zmagali się ze stresem i wypaleniem zawodowym, co komplikowało ich zdolność do udzielania wsparcia.

2. Rola umiejętności społeczno-emocjonalnych w rozwiązywaniu problemów

Rozwiązywanie problemów w trudnych sytuacjach zależy w takim samym stopniu od naszej zdolności do zarządzania emocjami, jak od naszej zdolności do logicznej analizy. Samoświadomość jest pierwszym krokiem: kiedy uczniowie i nauczyciele uczą się rozpoznawać własne czynniki wyzwalające emocje - takie jak frustracja, strach lub złość - zyskują siłę, by cofnąć się i obserwować, jak te uczucia wpływają na ich myśli. Empatia otwiera następnie drzwi do zrozumienia perspektywy innych, pomagając wypełnić luki w komunikacji i zmniejszyć konflikty. Gdy już wiemy, jak się czujemy i jak czują się inni, samoregulacja umożliwia spokojną reakcję, a nie impulsywną; oznacza to naukę zatrzymywania się, oddychania i wybierania konstruktywnej reakcji. Jasna, pełna szacunku komunikacja zapewnia, że potrzeby i obawy są wyrażane bez obwiniania, tworząc przestrzeń dla prawdziwego dialogu. Wreszcie, współpraca łączy różne punkty widzenia i mocne strony, zamieniając pojedynczy "problem" we wspólne wyzwanie, które można pokonać wspólnym wysiłkiem. Razem te kompetencje społeczno-emocjonalne przekształcają przeszkody w możliwości rozwoju.

3. Metoda krok po kroku: Technika SODAS

Jedną z dostępnych metod prowadzenia uczniów i nauczycieli przez rozwiązywanie problemów jest model SODAS:

- **S - Sytuacja:** Jasno opisz problem, w tym kto jest zaangażowany, co się stało, kiedy i gdzie.

- **O - Opcje:** Przeprowadź burzę mózgów na temat jak największej liczby możliwych sposobów rozwiązania danej sytuacji, bez oceniania ich wykonalności.
- **D - Wady:** Dla każdej opcji rozważ potencjalne ryzyko lub wady.
- **A - Korzyści:** Dla każdej opcji określ potencjalne korzyści lub pozytywne wyniki.
- **S - Rozwiązanie:** Rozważ zalety i wady i uzgodnij opcję, która najlepiej równoważy zalety i wady.

Łącząc walidację emocjonalną ("Czuję się zraniony, gdy...") z analizą logiczną ("Opcja C daje nam więcej czasu na przygotowanie"), SODAS prowadzi uczestników w kierunku zrównoważonych, trwałych rozwiązań.

4. Budowanie kultury rozwiązywania problemów w klasie

Nauczyciele nadają ton podejściu do problemów. Ustanowienie w klasie kultury wzajemnego szacunku i bezpieczeństwa psychicznego oznacza zaproszenie do szczerych rozmów na temat konfliktów i emocji. Kiedy pojawia się problem, nauczyciel może przerwać lekcję, aby zorganizować krótki krąg naprawczy, w którym każdy może podzielić się swoimi uczuciami i punktami widzenia. Ten rytuał nie tylko modeluje aktywne słuchanie, ale także wzmacnia poczucie, że ekspresja emocjonalna jest ceniona. Poprzez konsekwentne zachęcanie do refleksyjnych przerw- "Weźmy dwa głębokie oddechy, zanim zdecydujemy, co dalej"- uczniowie wdrażają nawyk samoregulacji. W miarę upływu roku, wspólne projekty, które stanowią wyzwanie dla małych zespołów w celu rozwiązania realistycznych scenariuszy (na przykład: planowanie integracyjnego wydarzenia szkolnego w ograniczonym czasie) pomagają utrwalić umiejętności rozwiązywania problemów w kontekście. Z czasem praktyki te przekształcają klasę w żywe laboratorium, w którym błędy stają się momentami nauki i w którym każdy uczestnik czuje się zaangażowany we wspólny sukces.

5. Strategie włączające dla różnych uczniów

Integracyjne podejście do rozwiązywania problemów uznaje, że uczniowie mają różne pochodzenie, umiejętności i potrzeby emocjonalne. Dla uczniów, którzy zmagają się z abstrakcyjnym rozumowaniem lub wolniej przetwarzają informacje, wizualne organizery- takie jak schematy blokowe mapujące kroki SODAS- sprawiają, że metoda staje się konkretna. Uczniowie z historią lęku lub traumy odnoszą korzyści ze świadomości, że mogą "zdecydować się" na mniejsze dyskusje w podziale na grupy, zanim podzielą się nimi z całą grupą. Łączenie neurotypowych rówieśników z neurotypowymi kolegami z klasy we wspólnie zaprojektowane działania buduje wzajemne zrozumienie i zmniejsza stygmatyzację. Nauczyciele mogą również oferować indywidualne sesje coachingowe dla uczniów, którzy potrzebują dodatkowego czasu na zwerbalizowanie swoich myśli, używając podpowiedzi, takich jak "Która część tego jest najtrudniejsza?" zamiast bezpośredniego zadawania pytań. Przede wszystkim, odejście od karnych reakcji na rzecz naprawczych wyborów- zadawanie pytania "Jak możemy naprawić zaufanie?" zamiast "Kto jest winny?" - zapewnia każdemu uczniowi godność i wsparcie potrzebne do rozwijania solidnych umiejętności rozwiązywania problemów

Ćwiczenie 1

Znajdowanie rozwiązań w trudnych sytuacjach

Karty scenariuszy SODAS



Nazwa ćwiczenia



Karty scenariuszy SODAS



Cele ćwiczenia

- Ćwicz każdy krok techniki rozwiązywania problemów SODAS w realistycznych, powiązanych scenariuszach, aby wzmocnić mistrzostwo.
- Rozwijaj zarówno umiejętności weryfikacji emocjonalnej, jak i analizy logicznej, prowadząc uczniów do nazywania swoich uczuć i jednoczesnego rozważania praktycznych rezultatów.
- Budowanie pewności siebie w wybieraniu zrównoważonych rozwiązań pod presją poprzez powtarzanie prób o niskiej stawce.

- Wspieranie przywództwa opartego na współpracy poprzez rotację ról facylitatorów, tak aby każdy uczeń prowadził i zastanawiał się nad procesem.

Wprowadzenie do ćwiczenia

SODAS to ustrukturyzowany, pięcioetapowy schemat rozwiązywania problemów przeznaczony dla nastolatków (12-16 lat). Każda litera oznacza:

- **S - Sytuacja:** Co dokładnie się wydarzyło, kto jest zaangażowany, kiedy i gdzie?
- **O - Opcje:** Wymień wszystkie możliwe sposoby odpowiedzi, bez oceniania.
- **D - Wady:** Co może pójść nie tak z każdą opcją?
- **A - Zalety:** Jakie są korzyści każdej z opcji?
- **S - Rozwiązanie:** Wybierz najlepszą opcję i zaplanuj kolejne kroki.

Badania nad uczeniem się społeczno-emocjonalnym pokazują, że wyraźne próby rozwiązywania problemów zmniejszają konflikty rówieśnicze i zwiększają pewność siebie uczniów w radzeniu sobie ze stresem. Używając Kart Scenariuszy - krótkich, powiązanych winiet z życia szkolnego - uczniowie mogą ćwiczyć SODAS w bezpiecznym, kierowanym otoczeniu.

Zastosowanie ćwiczenia: Krok po kroku

1. Przygotowanie (5')

- **Wydrukuj i wytnij** 16 kart scenariuszy (Załącznik).
- Rozdaj po jednym **arkuszu SODAS** na grupę (patrz szablon poniżej).
- Zapewnij każdej grupie cztery kolorowe długopisy.
- Wyjaśnienie ról:
 - **Lektor** (czyta scenariusz na głos)
 - **Notatnik** (zapisuje każdy krok SODAS)

- **Timekeeper** (pilnuje, aby każda faza przebiegała zgodnie z planem)
- **Moderator** (zapewnia pełne uczestnictwo)

2. Demonstracja (5')

- Nauczyciel modeluje jedną kartę z całą klasą:
 1. Pisze zwięzłą sytuację
 2. Burza mózgów 3-4 opcje na głos
 3. Omówienie wad i zalet
 4. Wybiera rozwiązanie i określa "kolejne kroki"
- Podkreślaj język emocjonalny ("czuję...") i logiczny ("to może wymagać...").

3. Rundy w małych grupach (łącznie 25'; ~6' na kartę)

- **Narysuj i zdefiniuj (1')**: Czytelnik wybiera kartę, czyta ją, a grupa tworzy jednozdaniową sytuację.
- **Burza mózgów opcji (2')**: Szybka lista wszystkich możliwych odpowiedzi.
- **Analiza wad (1')**: Zidentyfikuj ryzyko dla każdej opcji.
- **Analiza korzyści (1')**: Określ korzyści dla każdej opcji.
- **Wybór rozwiązania (1')**: Rozważ za i przeciw, wybierz jedno z nich i wypełnij pole "Rozwiązanie i kolejne kroki".
- **Obróć role** zgodnie z ruchem wskazówek zegara przed następną kartą.

4. Podsumowanie dla całej klasy (10')

- Każda grupa dzieli się:
 - Jedna kreatywna opcja, którą wygenerowali.
 - Wybrane rozwiązanie i dlaczego.
- Nauczyciel zachęca do refleksji:
 - "Którą emocję najtrudniej było nazwać?"
 - "Który krok SODAS był najbardziej wartościowy?"



Czas

- łącznie: 45 minut
 - 5' Przygotowanie i konfiguracja
 - 5' Demonstracja przez nauczyciela
 - 25' Rund w małych grupach (4 karty)
 - 10' Podsumowanie dla całej klasy



Potrzebne materiały

- Szablon arkusza SODAS (jeden na grupę; patrz Załącznik I)
- Karty scenariuszy (16 kart; patrz Załącznik II)
- Kolorowe długopisy/markery (aby odróżnić notatki emocjonalne od logicznych)
- Timer (widoczne odliczanie)
- Flipchart lub tablica (do modelowania demonstracji SODAS)

Załącznik I: Szablon arkusza roboczego

SYTUACJA (Kto? Co? Kiedy? Gdzie?)			
OPCJE (Wymień wszystkie możliwe odpowiedzi)			
WADY (Ryzyko lub wady dla każdej opcji)			
ZALETY (Korzyści lub pozytywne wyniki dla każdej opcji)			
ROZWIĄZANIE (Wybrana opcja + stwierdzenia "Będę..." / "Będziemy...")			

REFLEKSJA: "Nauczyłem się, że..." ("Moje odczucie", "Moja decyzja", "Czego spróbuję następnym razem").

Dodatek II: Karty scenariuszy (16 dylematów)

1. **Spór o ostatnie miejsce**
Ty i kolega z klasy zajmujecie ostatnie miejsce w autobusie i spieracie się, kto powinien usiąść.
2. **Obwinianie za spóźnienie**
Twoje zadanie grupowe spóźniło się, a nauczyciel obwinia ciebie, mimo że skończyłeś na czas.
3. **Wykluczanie z czatu grupowego**
Odkryłeś, że koledzy z klasy utworzyli czat grupowy i nigdy Cię do niego nie zaprosili.
4. **Konflikt w projekcie artystycznym**
Dwóch uczniów chce odegrać tę samą rolę w klasowym projekcie artystycznym.
5. **Bałagan partnera w laboratorium**
Twój partner z laboratorium rozlewa chemikalia i oboje tracicie punkty, ale obwiniają ciebie.
6. **Argument dotyczący gry w przerwie**
Zostałeś oskarżony o oszukiwanie podczas gry na przerwie, w której nie brałeś udziału.
7. **Odrzucenie pomocy w pracy domowej**
Oferujesz znajomemu pomoc w odrabianiu pracy domowej, ale on odmawia i mówi, że się popisujesz.
8. **Zgubiony odcinek pozwolenia**
Zgubiłeś podpisany formularz zgody; nauczyciel mówi, że nie możesz jechać na wycieczkę.
9. **Plotka o oszukiwaniu na teście**
Ktoś rozpuścił plotkę, że oszukiwałeś na teście, do którego nie przystąpiłeś.
10. **Głosowanie na przewodniczącego klubu**
Ty i twój znajomy kandydujecie na przewodniczącego klubu, a wyniki są bardzo zbliżone.
11. **Źle usłyszana krytyka**
Wydaje ci się, że nauczyciel nazwał twoją pracę "leniwą", ale nie miał na myśli ciebie.

12. Odrzucenie przy stoliku na obiad

Grupa uczniów mówi, że dziś nie ma dla ciebie miejsca.

13. Konsekwencje za spóźnienia

Codziennie spóźniasz się na zajęcia; nauczyciel chce cię ukarać.

14. Odcięcie od drużyny sportowej

Próbowałeś dostać się do drużyny, nie zostałeś wybrany i słyszysz, jak koledzy z klasy naśmiewają się z ciebie.

15. Wyzwanie pod presją rówieśników

Znajomi wyzywają cię do zrobienia czegoś niebezpiecznego podczas przerwy.

16. Czas prezentacji projektu

Prezentacja rozpoczyna się wcześniej niż zapowiedziano, a Ty czujesz się nieprzygotowany.

Ćwiczenie 2

Znajdowanie rozwiązań w trudnych sytuacjach

Rozwiązwanie problemów



Nazwa ćwiczenia

Rozwiązanie problemów Fishbowl



Cele ćwiczenia

- Ćwiczenie aktywnego słuchania i dialogu opartego na szacunku, obserwacji i uczestnictwa w zorganizowanych dyskusjach rówieśniczych.
- Rozwijanie empatii i umiejętności przyjmowania perspektywy poprzez odgrywanie ról w czasie rzeczywistym i informacje zwrotne.
- Budowanie pewności siebie w wyrażaniu obaw i rozwiązań w bezpiecznym, rotacyjnym formacie wewnętrznego kręgu.
- Wspieranie podejścia naprawczego poprzez naukę odbudowywania zaufania i dzielenia się odpowiedzialnością za wyniki.

Wprowadzenie do ćwiczenia

Metoda Fishbowl tworzy dwa koncentryczne kręgi: wewnętrzny krąg 4-5 uczniów głośno pracuje nad prawdziwym lub hipotetycznym konfliktem szkolnym, podczas gdy zewnętrzny krąg obserwuje określone zachowania społeczno-emocjonalne. Obserwatorzy używają prostej listy kontrolnej, aby odnotować przykłady aktywnego słuchania, "wypowiedzi ja", emocjonalnej walidacji i wspólnego zadawania pytań. Po 10-12 minutach obserwatorzy oferują dwie mocne strony i jedną sugestię, zanim role się zmieniają, upewniając się, że wszyscy ćwiczą zarówno wypowiadanie się, jak i udzielanie konstruktywnych informacji zwrotnych. Odzwierciedla to profesjonalne kręgi naprawcze i pomaga wszystkim uczniom zinternalizować skuteczne nawyki rozwiązywania konfliktów.

Zastosowanie ćwiczenia: Krok po kroku

1. Konfiguracja i omówienie ról (5')

- Ustaw krzesła w dwóch koncentrycznych kręgach. Rozdaj każdemu uczniowi z zewnętrznego kręgu **listę kontrolną obserwatora** (patrz "Załącznik I" poniżej) zawierającą kluczowe umiejętności, na które należy zwrócić uwagę (np. parafrazowanie, spokojny ton, otwarte pytania).
- Wyjaśnij role: dyskutanci z wewnętrznego kręgu i obserwatorzy z zewnętrznego kręgu.

2. Prezentacja scenariusza (2')

- Nauczyciel losuje lub uczeń zgłasza na ochotnika jedną **kartę scenariusza** (patrz "Załącznik II" poniżej) i odczytuje ją na głos.

3. Dyskusja w kręgu wewnętrznym (12')

- Uczestnicy w fishbowl pracują nad konfliktem za pomocą SODAS lub swobodnego dialogu, wyrażnie nazywając emocje, zadając pytania wyjaśniające, przeprowadzając burzę mózgów rozwiązań i uzgadniając kolejne kroki. Obserwatorzy milczą, robiąc notatki.

4. Informacja zwrotna od obserwatora (5')

- Obserwatorzy z zewnętrznego kręgu dzielą się jednym konkretnym przykładem skutecznego wykorzystania umiejętności społeczno-emocjonalnych i jedną sugestią dotyczącą poprawy.

5. Rotacja i druga runda (15')

- Wybierz nowych uczestników z wewnętrznego kręgu i narysuj nową kartę scenariusza. Powtórz kroki 3-4.

6. Refleksja końcowa (6')

- Cała klasa dyskutuje: Którą umiejętność zauważyłeś najbardziej? Którą będziesz ćwiczyć w tym tygodniu?



- Łącznie: 45 minut
 - 5' Konfiguracja i omówienie ról
 - 2' Prezentacja scenariusza
 - 12' Dyskusja w kręgu wewnętrznym
 - 5' Informacje zwrotne od obserwatorów
 - 15' Rotacja i druga runda
 - 6' Refleksja końcowa



Potrzebne materiały

- Listy kontrolne obserwatora (po jednej na ucznia z zewnętrznego kręgu, patrz Załącznik I)
- Karty scenariuszy (patrz Załącznik II)
- Stoper lub widoczny zegar

Dodatek I: Szablon listy kontrolnej

UMIEJĘTNOŚCI	TAK	NIE	UWAGI
Parafrazuje uczucia mówcy	☐	☐	
Używa stwierdzeń typu "ja" (np. "czuję...").	☐	☐	
Utrzymuje spokojny, pełen szacunku ton	☐	☐	
Potwierdza emocje (np. "Rozumiem, że czujesz...").	☐	☐	
Zadaje pytania otwarte lub wyjaśniające	☐	☐	
Demonstruje aktywne słuchanie (kontakt wzrokowy, kiwanie głową)	☐	☐	
Zachęca do równego uczestnictwa	☐	☐	
Koncentruje się na zachowaniach, a nie osobowościach.	☐	☐	
Sugeruje rozwiązania oparte na współpracy lub naprawcze	☐	☐	
Zauważa i reaguje na mowę ciała	☐	☐	
Podsumowuje decyzje lub uzgodnione kolejne kroki	☐	☐	
Używa języka skoncentrowanego na rozwiązaniach zamiast obwiniania.	☐	☐	



Dodatek II: Karty scenariuszy dla Fishbowl

1. Ty i twój kolega twierdzicie, że widzieliście, jak nauczyciel oddawał ocenione testy najpierw drugiemu uczniowi.
2. Słyszysz, jak koledzy z klasy planują przyjęcie niespodziankę i czujesz się pominięty.
3. Członek grupy przypisuje sobie Twój pomysł podczas prezentacji projektu.
4. Zostałeś obwiniony o zakłócenie spokoju w korytarzu, którego nie spowodowałeś.
5. Partner w laboratorium odmawia udostępnienia danych i spowalnia eksperyment.
6. Ktoś dokucza ci z powodu twojego rysunku na zajęciach plastycznych; nie jesteś pewien, czy żartuje.
7. Odkryłeś, że Twoja klasa głosuje na drużyny, nie pozwalając Ci nominować siebie.
8. Odważasz się opuścić następną lekcję; przyjaciele naciskają, abyś poszedł.
9. Słyszysz, jak koledzy z klasy krytykują Twoją prezentację za Twoimi plecami i czujesz się zraniony.
10. Kolega/koleżanka z zespołu bierze notatki z badań bez pytania i używa ich jako własnych.

Ćwiczenie 3

Znajdowanie rozwiązań w trudnych sytuacjach

Mapowanie drzewa rozwiązań



Nazwa ćwiczenia

Mapowanie drzewa rozwiązań



Cele ćwiczenia

- Wizualizowanie złożonych problemów, mapując główny problem na "pień" i wiele ścieżek rozwiązań jako "gałęzie".
- Porównanie zalet, wad i zapotrzebowania na zasoby na pierwszy rzut oka, oznaczając gałęzie kolorowymi "liśćmi".
- Zachęcanie do iteracyjnego udoskonalania, gdy uczniowie ponownie odwiedzają i dostosowują gałęzie po testach w świecie rzeczywistym.
- Wspieranie współodpowiedzialności za plany działania poprzez współtworzenie i publiczne wyświetlanie w klasie.

Wprowadzenie do ćwiczenia

Mapowanie drzewa rozwiązań wykorzystuje duży wizualny organizator do rozbicia jednego głównego problemu na wiele opcji odpowiedzi. Pień zawiera główne stwierdzenie problemu; każda gałąź reprezentuje możliwe rozwiązanie, a kolorowe karteczki samoprzylepne wyszczególniają zalety (zielone), wady (czerwone) i wymagane zasoby lub sygnały emocjonalne (niebieskie). "Owoc" nad wybraną gałęzią zawiera uzgodniony plan działania. To podwójne zastosowanie kreatywnego rysowania i analitycznych adnotacji angażuje różnych uczniów i buduje myślenie systemowe - kluczową umiejętność XXI wieku - jednocześnie zakotwicząc społeczno-emocjonalne uczenie się w namacalnych ramach.

Zastosowanie ćwiczenia: Krok po kroku

- **Opisz cele (5')**

Na dużej kartce narysuj pień i napisz jasne, neutralne stwierdzenie problemu (np. "Czuję się wykluczony w pracy grupowej").

- **Gałęzie burzy mózgów (10')**

W małych zespołach wygeneruj 4-6 różnych pomysłów na rozwiązania i narysuj każdy z nich jako gałąź wychodzącą z pnia.

- **Notatki na karteczkach (10')**

Zapewnij zielone, czerwone i niebieskie karteczki samoprzylepne. Zespoły wypisują *zalety* na zielonych karteczkach, *wady* na czerwonych i *wymagane zasoby/uwagi emocjonalne* na niebieskich, a następnie przyklejają je do odpowiednich gałęzi.

- **Wzajemna ocena (10')**

Zmieniaj zespoły tak, aby każda grupa przeglądała drzewo innej grupy, dodając co najmniej jeden nowy liść na gałąź.

- **Wybór owoców (5')**

Wróć do oryginalnego drzewa, zważ liście, wybierz jedną gałąź i umieść nad nią "owoc" ze zwięzłym planem działania ("Ja...", "My...").

- **Kontrola następcza (w toku)**

Umieść drzewo w klasie i spotkaj się ponownie tydzień później, aby ocenić postępy i w razie potrzeby przyciąć lub zaszczepić.

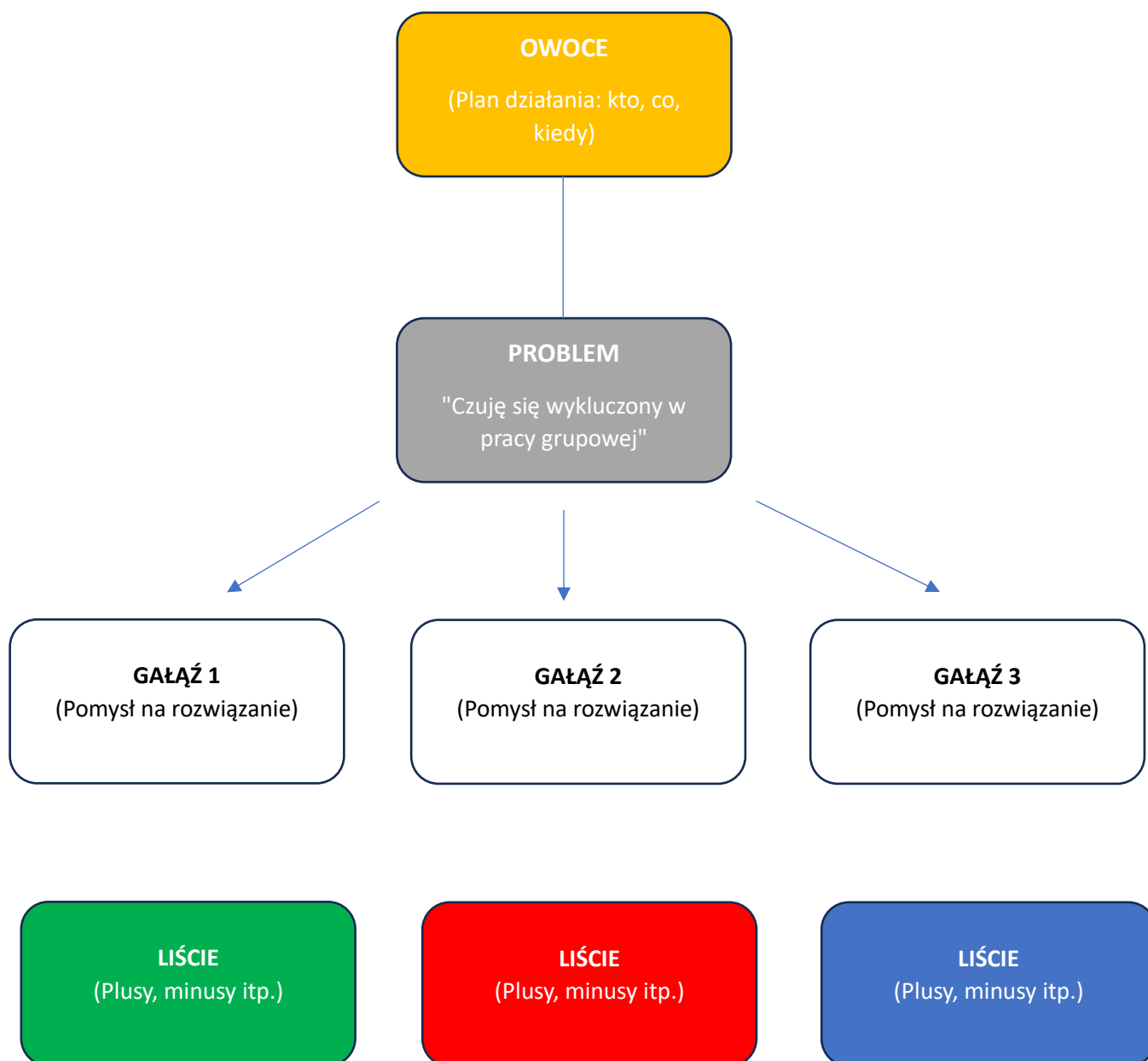


- łącznie: 40 minut
 - 5' Opisanie celów
 - 10' Gałęzie burzy mózgów
 - 10' Notatki na karteczkach
 - 10' Wzajemna ocena
 - 5' Wybór owoców



- Duża kartka (Bristol)
- Karteczki samoprzylepne w trzech kolorach
- Grube i cienkie markery

Załącznik I: Szablon drzewa rozwiązań



3. Zarządzanie bodźcami

Cele modułu

Zarządzanie bodźcami zewnętrznymi w środowisku szkolnym jest kluczowym aspektem, który wpływa na jakość edukacji i ogólny komfort zarówno uczniów, jak i nauczycieli. Bodźce zewnętrzne obejmują czynniki spoza samej treści nauczania, które wpływają na proces uczenia się. Skuteczne zarządzanie tymi bodźcami jest niezbędne do stworzenia optymalnego środowiska uczenia się. Statystyki pokazujące, że środowisko szkolne może wpływać nawet na 25% różnic w wynikach uczniów, podkreślają znaczenie tego tematu.

Zawartość modułu

Rodzaje bodźców zewnętrznych

1. Środowisko fizyczne

Hałas, temperatura i oświetlenie mogą bezpośrednio wpływać na koncentrację i wydajność uczniów. Na przykład badania pokazują, że nadmierny hałas może zmniejszyć zdolność uczniów do koncentracji i efektywnej nauki. Temperatura w klasie również odgrywa ważną rolę; badania sugerują, że optymalna temperatura do nauki wynosi 20-22°C.

2. Środowisko społeczne

Obejmuje to interakcje między uczniami, nauczycielami i pracownikami szkoły. Pozytywne interakcje społeczne mogą zachęcać do współpracy i pracy zespołowej, podczas gdy negatywne relacje mogą prowadzić do konfliktów i zakłócać naukę. Ważne jest, aby szkoły tworzyły wspierające i integracyjne środowisko dla wszystkich uczniów.

3. Środowisko technologiczne

Korzystanie z technologii jest również istotnym czynnikiem, który może mieć obosieczny efekt. Podczas gdy technologia może wzbogacić proces uczenia się, niewłaściwe korzystanie z niej może prowadzić do rozproszenia uwagi i zmniejszenia zdolności uczniów do skupienia się na lekcjach.

Wpływ środowiska fizycznego na naukę

Środowisko fizyczne, w którym odbywa się edukacja, ma kluczowy wpływ na zdolność uczniów do koncentracji, uczenia się i może wpływać na ich ogólne wyniki w nauce. Kluczowe aspekty obejmują:

Oświetlenie

Naturalne światło dzienne okazało się najbardziej korzystne dla uczniów, ponieważ promuje czujność i poprawia nastrój. Nieodpowiednie lub sztuczne oświetlenie może prowadzić do zmęczenia oczu i spadku koncentracji.

Hałas

Wysoki poziom hałasu może zakłócać zdolność uczniów do skupienia się i zrozumienia lekcji. Ciche otoczenie lub skuteczna izolacja akustyczna mogą poprawić koncentrację i ogólne samopoczucie.

Temperatura i jakość powietrza

Optymalna temperatura (zwykle między 20-22°C) i dobra jakość powietrza są ważne dla komfortu i uwagi. Skrajne temperatury mogą powodować dyskomfort i rozpraszać uwagę.

Ergonomia i układ sali lekcyjnej

Wygodne i ergonomiczne siedzenia, a także elastyczny układ klasy, mogą promować interakcję i współpracę między uczniami. Przestrzeń powinna umożliwiać łatwe poruszanie się i dostęp do materiałów edukacyjnych.

Schematy kolorów

Kolory w klasie mogą wpływać na nastrój i energię. Miękkie i naturalne odcienie często działają uspokajająco, podczas gdy jasne kolory mogą stymulować i zachęcać do aktywności.

Wypożyczenie technologiczne

Dostępność i integracja technologii, takich jak tablice interaktywne i komputery, może poprawić dostęp do informacji i wspierać interaktywną naukę. Jednak ich nadmierne lub niewłaściwe użycie może rozpraszać uwagę.

Wpływ środowiska społecznego na uczenie się

Bodźce społeczne w środowisku szkolnym odgrywają ważną rolę w rozwoju uczniów, wpływając zarówno na wyniki w nauce, jak i na dobrostan emocjonalny. Kluczowe aspekty obejmują:

Interakcje rówieśnicze

Pozytywne relacje i współpraca między kolegami z klasy sprzyjają poczuciu przynależności i zwiększają motywację do nauki. Zajęcia grupowe i praca oparta na projektach mogą również rozwijać umiejętności społeczne i pracę zespołową.

Wsparcie nauczyciela

Nauczyciele, którzy zapewniają wsparcie i tworzą zachęcającą atmosferę, mogą pozytywnie wpływać na motywację i pewność siebie uczniów. Indywidualne podejście i otwarta komunikacja mają kluczowe znaczenie dla budowania zaufania i wsparcia.

Kontekst rodzinny

Wsparcie i zainteresowanie ze strony członków rodziny ma znaczący wpływ na sukcesy w nauce i stabilność emocjonalną. Rodzice aktywnie zaangażowani w edukację swoich dzieci mogą zwiększyć ich motywację i wyniki w nauce.

Klimat i kultura szkoły

Atmosfera szkolna, która promuje integrację, szacunek i różnorodność, przyczynia się do pozytywnego środowiska społecznego. Z drugiej strony, środowisko, w którym dochodzi do zastraszania lub dyskryminacji, może negatywnie wpływać na zdrowie psychiczne i wyniki uczniów.

Wzorce do naśladowania

Obecność pozytywnych wzorców do naśladowania - nauczycieli, starszych uczniów lub członków społeczności - może inspirować uczniów i dostarczać przykładów sukcesu i właściwego zachowania.

Zajęcia pozalekcyjne

Udział w zajęciach pozalekcyjnych, takich jak sport, kluby lub zajęcia artystyczne, wspiera rozwój umiejętności społecznych i oferuje przestrzeń do wyrażania siebie i rozwijania zainteresowań.

Wpływ środowiska technologicznego na uczenie się

Bodźce technologiczne w szkołach przynoszą nowe możliwości i wyzwania dla edukacji. Ich wpływ jest wieloaspektowy:

Dostęp do informacji

Technologie takie jak Internet i cyfrowe bazy danych zapewniają uczniom szybki dostęp do szerokiego zakresu informacji, wspierając niezależną naukę i rozwój krytycznego myślenia poprzez zachęcanie do oceny źródeł.

Interaktywna nauka

Narzędzia cyfrowe, takie jak tablice interaktywne i aplikacje edukacyjne, zwiększają zaangażowanie uczniów w proces uczenia się. Elementy interaktywne mogą poprawić zrozumienie i utrwalenie wiedzy.

Spersonalizowana nauka

Technologie pozwalają na dostosowanie materiałów edukacyjnych do indywidualnych potrzeb uczniów, poprawiając efektywność nauki. Systemy adaptacyjne mogą identyfikować mocne i słabe strony oraz oferować ukierunkowane działania.

Umiejętności komunikacyjne

Korzystanie z technologii do komunikacji - e-maile, fora internetowe - rozwija umiejętności komunikacji cyfrowej uczniów, które są niezbędne w dzisiejszym połączonym świecie.

Wyzwania i czynniki rozpraszające uwagę

Nadmierne lub niewłaściwe korzystanie z technologii może prowadzić do rozproszenia uwagi i obniżenia produktywności. Potrzebne są strategie zarządzania czasem, aby zapewnić, że technologia wspiera cele edukacyjne.

Umiejętności technologiczne

Włączenie technologii do edukacji przygotowuje uczniów do przyszłego środowiska pracy, w którym umiejętności techniczne są często niezbędne. Rozwijanie umiejętności technicznych jest kluczem do sukcesu w wielu zawodach.

Strategie zarządzania bodźcami zewnętrznymi

Jedną z głównych strategii jest dostosowanie środowiska fizycznego. Redukcja hałasu za pomocą paneli akustycznych, optymalizacja oświetlenia i utrzymywanie komfortowej temperatury w salach lekcyjnych to przykłady działań, które mogą poprawić proces uczenia się. Szkoły powinny również zainwestować w odpowiednią wentylację i klimatyzację, aby zapewnić świeże powietrze i komfort.

Wspieranie pozytywnej dynamiki społecznej poprzez pracę w grupie i rozwijanie umiejętności komunikacyjnych pomaga stworzyć przyjazne i oparte na współpracy środowisko szkolne. Programy koncentrujące się na umiejętnościach społecznych i emocjonalnych mogą pomóc uczniom w skutecznej integracji i współpracy.

Podczas integracji technologii ważne jest, aby korzystać z narzędzi cyfrowych celowo i z umiarem. Szkoły powinny zapewnić nauczycielom szkolenia w zakresie efektywnego korzystania z technologii i zapewnić uczniom dostęp do niezbędnych zasobów cyfrowych bez rozpraszania ich uwagi.

Studia przypadków

Wiele szkół z powodzeniem wdrożyło już strategie zarządzania bodźcami zewnętrznymi, co przyniosło pozytywne rezultaty. Na przykład szkoła XYZ w Londynie wdrożyła program mający na celu zmniejszenie hałasu i poprawę oświetlenia, co zaowocowało 15% wzrostem wyników w nauce. Inna szkoła w Niemczech wprowadziła program rozwoju umiejętności społecznych, który poprawił atmosferę w szkole i zmniejszył liczbę konfliktów między uczniami.

Te studia przypadków pokazują, że poprawa zarządzania bodźcami zewnętrznymi może mieć długoterminowe pozytywne skutki zarówno dla uczniów, jak i nauczycieli. Wdrożenie takich programów wymaga nie tylko środków finansowych, ale także zaangażowania wszystkich zaangażowanych stron, w tym uczniów, nauczycieli, rodziców i szkolnych administratorów. Skuteczne programy często obejmują regularną ocenę i korekty oparte na informacjach zwrotnych i wynikach.

Wnioski

Podsumowując, zarządzanie bodźcami zewnętrznymi jest integralną częścią skutecznej edukacji. Poprawa środowiska fizycznego, społecznego i cyfrowego może znacząco poprawić wyniki w nauce, samopoczucie uczniów i ogólną jakość życia szkolnego. Chociaż istnieją wyzwania, istnieje ogromny potencjał poprawy, oferujący znaczące korzyści dla przyszłości edukacji.

Aby osiągnąć te cele, szkoły powinny przyjąć zintegrowane podejście, które obejmuje wszystkie aspekty środowiska szkolnego. Nauczyciele, administratorzy i decydenci edukacyjni powinni skupić się na tworzeniu środowisk, które wspierają zarówno naukę, jak i ogólny rozwój uczniów. Badania i innowacje w zarządzaniu bodźcami zewnętrznymi powinny być priorytetem, aby stale poprawiać jakość edukacji dla przyszłych pokoleń.

Ćwiczenie 1

Zarządzanie bodźcami zewnętrznymi

Tajny obserwator dobrych uczynków



Nazwa ćwiczenia

Tajny obserwator dobrych uczynków

Cele ćwiczenia

- Wzmocnienie zewnętrznej motywacji uczniów do zachowań prospołecznych.
- Wspieranie pozytywnej atmosfery w klasie i zdrowych relacji.
- Rozwijanie umiejętności dostrzegania i doceniania dobroci.

Wprowadzenie do ćwiczenia

- Grupa docelowa- uczniowie wszystkich grup wiekowych (z możliwością dostosowania do wieku).
- Może być powtarzane regularnie- buduje nawyk zauważania tego, co dobre.
- Może być używane do konkretnych tematów: pomoc, uprzejmość, współpraca, gotowość, cierpliwość.
- Ważne jest, aby chwalić szczerze i konkretne zachowanie, a nie tylko wyniki.

Zastosowanie ćwiczenia : Krok po kroku

1. Wprowadzenie
Wskazówka dla nauczyciela:
"W każdym z nas jest wiele dobra. Ale często nawet nie zauważamy dobrych uczynków lub bierzemy je za coś oczywistego. W tym tygodniu jeden z was będzie tajnym obserwatorem, który będzie zwracał uwagę na miłe rzeczy, które robią inni".
2. Wybór tajnego obserwatora
→ Wybrany przez nauczyciela lub wylosowany przez uczniów.
→ Obserwator zachowuje swoją rolę w tajemnicy przez cały tydzień i notuje 3-5 dobrych uczynków, które się wyróżniły.
3. Skrzynka dobrych uczynków
→ Uczniowie mogą anonimowo wrzucać komplementy lub wyrazy uznania dla kolegów z klasy przez cały tydzień.
4. Ocena (koniec tygodnia)
 - Obserwator ujawnia swoją tożsamość.
 - Uczniowie czytają lub dzielą się tym, co docenili i zauważyli.
 - Nauczyciel może odczytać komplementy z pudełka.
5. Uznanie
→ Symboliczna nagroda może być przyznana obserwatorowi, ale także pochwała dla całej klasy lub osób wymienionych przez obserwatora.
6. Refleksja
 - Jakie to uczucie usłyszeć komplement?

- Jak to było być ukrytym obserwatorem?
- Co zauważyłeś w sobie lub innych?



Krótkie wykłady przez cały tydzień (2-5 minut dziennie) + końcowe 5-10-minutowe dzielenie się i refleksja na koniec tygodnia.



- Małe kartki papieru do zapisywania dobrych uczynków
- Karta "Tajny obserwator"
- Pudełko na dobre uczynki (np. ozdobne pudełko)
- Drobne nagrody (naklejki, pochwały, certyfikaty- opcjonalnie)

Ćwiczenie 2

Zarządzanie bodźcami zewnętrznymi

Tablica ogłoszeń z bohaterami dnia codziennego



Tablica ogłoszeń z bohaterami dnia codziennego



- Zachęcanie uczniów do zauważania i doceniania drobnych aktów życzliwości, wysiłku, chęci i pozytywnych cech u kolegów z klasy.
- Wzmocnienie motywacji do bycia pozytywnym przykładem w klasie.

Wprowadzenie do ćwiczenia

- Grupa docelowa- uczniowie wszystkich grup wiekowych (z możliwością dostosowania do wieku).
- Codzienne zachęcanie uczniów do angażowania się w pozytywną samoocenę i pozytywną ocenę kolegów z klasy.

Zastosowanie ćwiczenia: Krok po kroku

1. Wprowadzenie
Nauczyciel wyjaśnia:
"Nie każdy bohater nosi pelerynę. Czasami bohaterem jest ktoś, kto pomaga, zachęca, czeka, pożycza ołówki lub przeprasza. Poszukajmy takich cichych bohaterów w naszej klasie i szkole".
2. Pisanie na tablicy
Uczniowie mogą pisać anonimowo lub podać imiona:
 - Kto był bohaterem i dlaczego
 - Jaki czyn zauważyli
 - Za co chcą kogoś pochwalić
3. Dzielenie się notatkami
Pod koniec tygodnia lub miesiąca nauczyciel odczytuje notatki lub wybiera kilka, aby je wyróżnić i symbolicznie nagrodzić niektórych uczniów (pochwałą, certyfikat, okłaski, drobna nagroda).

Refleksja

- Jakie to uczucie być wyróżnionym?
- Co oznacza dla ciebie bycie bohaterem?



Pełna dowolność



Zasoby i materiały:

- Plakat lub tablica zatytułowana: "Codzienni bohaterowie"
- Arkusze papieru do zapisywania dobrych uczynków lub cech
- Taśma lub klipsy do przypinania notatek

Ćwiczenie 3

Zarządzanie bodźcami zewnętrznymi

Loteria motywacyjna - Każdy dzień jest szansą



Nazwa ćwiczenia

Loteria motywacyjna- Każdy dzień jest szansą

Cele ćwiczenia

- Zachęcanie do wysiłku, uprzejmości, odpowiedzialności i szacunku.
- Zwiększanie motywacji do dobrego zachowania każdego dnia.

Wprowadzenie do ćwiczenia

- Grupa docelowa- uczniowie wszystkich grup wiekowych (z możliwością dostosowania do wieku).

- Motywowanie uczniów do budowania pozytywnych relacji między sobą.

Zastosowanie ćwiczenia: Krok po kroku

1. Zasady- Każdego dnia uczniowie mogą zdobyć los za:
 - Grzeczne zachowanie
 - Pomaganie innym
 - Wkładanie wysiłku
 - Przestrzeganie zasad
 - Aktywne uczestnictwo→ Nauczyciel (lub uczeń) zapisuje los i umieszcza go w pudełku.
2. Cotygodniowe losowanie:
Pod koniec tygodnia losowanych jest kilka losów. Uczeń lub uczniowie otrzymują niewielką nagrodę, pochwałę lub symboliczny przywilej (np. siedzenie obok przyjaciela, bycie asystentem w klasie).

Pytania refleksyjne:

- Jak myślisz, jakie zachowanie docenił nauczyciel?
- Jak się czułeś, gdy wylosowano twoje imię?
- Jakie zachowanie byś nagrodził?

Czas

Codziennie + 5 minut tygodniowo na



Potrzebne materiały

- Coś do rysowania
- Małe karteczki z imionami uczniów
- Drobne nagrody (pochwały, certyfikaty, punkty bonusowe, drobne upominki)

4. Stres związany ze zmianami w szkole

Czym jest stres?

"Stres" to termin, którego stale używamy w rozmowach, ale co tak naprawdę oznacza? Stres można zdefiniować jako naszą fizyczną i psychiczną reakcję na pewne zewnętrzne wydarzenia. Wydarzenie może być uważane za dobre, jak przygotowanie do balu maturalnego, lub złe, jak uczucie napięcia po chorobie, kłótni, zwłaszcza wśród nastolatków, z przyjacielem lub podczas przygotowań do zbliżającego się testu.

Stres związany ze zmianami w szkole

Bycie nastolatkiem może być trudne. Twoje ciało się zmienia. Do tego dochodzą wymagania akademickie w szkole średniej i presja mediów społecznościowych lub oczekiwania rodziców dotyczące wielu różnych obszarów, takich jak dobre wyniki w nauce, dostanie się na dobrą uczelnię, presja rówieśników, relacje interpersonalne lub kwestie związane z wizerunkiem ciała, realizacja kompetencji społecznych i próba radzenia sobie z tymi wszystkimi kwestiami.

Najczęstszym źródłem stresu dla uczniów szkół średnich jest sama szkoła i pewne zmiany w niej zachodzące. Zmiany odgrywają ważną rolę w życiu człowieka, zwłaszcza w wieku od 15 do 18 lat. Ponieważ kiedy nastolatki nie czują się bezpiecznie i stają w obliczu pewnych zmian w życiu szkolnym, ich mózgi stają się bardzo czujne na oznaki niebezpieczeństwa i nienormalnej aktywności. Tak więc, gdy jesteś w stanie wysokiej gotowości, szczególnie zmienia się twoje

życie, znacznie trudniej jest ci zwrócić uwagę na nauczyciela, wykłady, ukończyć zajęcia, studia, cele akademickie i dostosować się do nowych zasad szkolnych lub zmian w szkole.

Oto kilka przyczyn stresu związanego ze zmianami w szkole:

➤ **Efekty nowego nauczyciela**

Nastolatki często tworzą więzi z nauczycielami, którym ufają. Utrata znajomego nauczyciela może być dla nich jak utrata systemu wsparcia. Ich wspomnienia, nawyki dotyczące lekcji zostają utracone i być może zetknięcie się z nowym głosem, nową twarzą, nowymi technikami może być dla nich przerażające. Niewiedza, jak surowy będzie nowy nauczyciel, wywołuje niepokój. To niepewność w ich nastoletnich mózgach. Z drugiej strony, trudno jest zaufać komuś na nowo. Uczniowie mogą czuć się zestresowani, zaczynając od nowa z kimś nowym. Nowy nauczyciel może mieć inny sposób wyjaśniania tematów, inny styl nauczania, co może być mylące lub trudniejsze do dostosowania. Co więcej, jeśli nowy nauczyciel ma bardziej rygorystyczne zasady lub inny system oceniania niż poprzedni, uczniowie mogą obawiać się spadku swoich wyników. Wreszcie, z perspektywy społecznej, jako rówieśnicy, uczniowie mogą martwić się, czy ich rodzice lepiej przystosowują się do tej zmiany.

➤ **Zmiana systemu oceniania**

Zmiana systemu oceniania wśród nastolatków może być głównym źródłem stresu dla uczniów szkół średnich, ponieważ wpływa na to, jak są oceniani, postrzegani i być może jak planują swoją przyszłość. Wyjątkowym przykładem jest nieznamość. Uczniowie są przyzwyczajeni do jednego sposobu oceniania, więc przejście na coś takiego jak zaliczenie / niezaliczenie, ważenie ocen lub ocenianie oparte na standardach może być mylące. Nie mogą zrozumieć, jak odnieść sukces w nowym systemie, co prowadzi do niepokoju. Może to również powodować zwiększoną presję akademicką, na przykład jeśli nowy system jest bardziej rygorystyczny lub kładzie większy nacisk na testy lub projekty końcowe, uczniowie mogą odczuwać większą presję, aby osiągnąć doskonałe wyniki. Z drugiej strony, jeśli uczniowie postrzegają nowy system jako niesprawiedliwy lub trudniejszy, mogą się zniechęcić, co może wpłynąć na ich transkrypcje lub aplikacje na studia.

➤ **Zmiana klasy związana z sukcesem akademickim**

Zmiana klasy, a nawet poziomu kursu, może powodować znaczny stres u uczniów szkół średnich, zwłaszcza w odniesieniu do ich wyników w nauce. Uczniowie mogą obawiać się, że zmiana negatywnie wpłynie na ich oceny, co może mieć wpływ na stypendia lub aplikacje na studia. Jeśli spojrzymy na to z innej strony, zmiana klasy, szczególnie na klasę o wyższym poziomie, może być motywująca dla ucznia, ale niesie ze sobą nową stresującą stronę, ponieważ gdy uczniowie dołączają do nowej klasy późno, mogą czuć się zagubieni lub mieć zaległości w nauczanych treściach, a nowa klasa może obejmować inny materiał lub być nauczana w szybszym tempie, co może zakłócać naukę, jakby w innym programie nauczania. Wielu doświadczonych nauczycieli doskonale wie, że każda klasa rządzi się innymi prawami, jeśli chodzi o atmosferę w klasie, styl nauczania czy ilość zadań domowych. Jeśli oprócz

niskich ocen pojawia się decyzja o zmianie klasy, często jest ona podejmowana przez dorosłych, doradców szkolnych lub rodziców, co sprawia, że uczniowie czują się bezsilni wobec własnej podróży akademickiej. W aspekcie społecznym, szybka adaptacja jako nowy uczeń może być stresująca, przesunięcie w górę lub w dół w ocenach w nowej klasie może zaszkodzić pewności siebie lub wywołać lęk przed wynikami, a nawet niepewność w nowym środowisku może zwiększyć poczucie izolacji, mogą czuć się nieśmiali lub niepewni, jak pewnie uczestniczyć w nowej grupie klasowej.

Podsumowując, radzenie sobie ze stresem uczniów szkół średnich związanym ze zmianami w szkole, takimi jak nowi nauczyciele, zmiany w klasach lub aktualizacje systemu oceniania, wymaga zarówno wsparcia emocjonalnego, jak i praktycznych strategii. Oto jak można to zrobić:

- **Wyjaśnij powód zmian:** Kiedy uczniowie rozumieją "dlaczego" zachodzi zmiana, czują większą kontrolę.
- **Określ oczekiwania na wczesnym etapie:** niezależnie od tego, czy jest to nowy system oceniania, czy nauczyciel, określenie, czego można się spodziewać, pomaga zmniejszyć stres.
- **Stwórz bezpieczne miejsca do rozmowy:** Doradcy, nauczyciele lub grupy rówieśnicze powinny być dostępne dla uczniów, aby mogli wyrazić swoje uczucia.
- **Normalizacja stresu:** niech uczniowie wiedzą, że to w porządku czuć się przytłoczonym, a inni przeżywają podobne emocje.
- **Dodatkowa pomoc:** korepetycje lub dodatkowe sesje pomocy, jeśli zmienili klasę lub nauczyciela.
- **Udostępnianie przykładów:** udostępnianie przewodników, rubryk lub przykładowych prac dla nowego systemu oceniania lub struktur klasowych.
- **Zdrowe nawyki:** naucz uczniów, jak organizować zadania, szczególnie w zakresie nowych rutynowych czynności lub zachęcaj do snu, ćwiczeń i pomagaj uczniom radzić sobie ze stresem w naturalny sposób.
- **Możliwości przekazywania informacji zwrotnych:** Pozwól uczniom przekazać informacje zwrotne na temat tego, co działa, a co ich stresuje.
- **Dodawanie pewności siebie:** Jako nauczyciele możemy łatwo zmienić coś negatywnego w pozytywną stronę, pomagając uczniom rozwijać ich umiejętności życiowe, takie jak elastyczność, rozwiązywanie problemów i pewność siebie w niepewnych sytuacjach.

Ćwiczenie 1

Stres związany ze zmianami w szkole

OBRAZY WIZUALNE



Obrazy wizualne



Uczniowie poznają proces wizualizacji jako technikę pomagającą im się uspokoić.



Nauczyciel prowadzi uczniów przez proces obrazowania wizualnego jako techniki relaksacyjnej.

Zastosowanie ćwiczenia: Krok po kroku

Instrukcje:

1. Uczniowie siedzą wygodnie podczas tego ćwiczenia
2. Używaj spokojnego, niskiego, powolnego głosu i daj wystarczająco dużo czasu pomiędzy każdą sugestią wizualną, aby uczniowie mogli "rozluźnić się" i "zobaczyć" każdy krok.
3. Stwórz własny scenariusz wizualny odpowiedni do wieku, doświadczenia i zainteresowań uczniów.

Przykład:

Zamknij oczy. "Zobacz" w wyobraźni piękną plażę. Słońce świeci ciepło, bryza dochodząca od oceanu jest miękka i ciepła, palmy są nad głową, a kilka mew krąży wokół. Wyobraź sobie, że chodzisz boso po ciepłym piasku i czujesz, jak twoje stopy zapadają się w piasek z każdym krokiem.

Podejdź do krawędzi wody i pozwól, aby woda przetoczyła się po twoich stopach. Wskocz do wody; jest ciepła, delikatna i bardzo orzeźwiająca. Wyjdź z wody i podejdź do dużego ręcznika plażowego, połóż się i zrelaksuj. Odpocznij przez chwilę w otaczającym Cię spokoju i pięknie. Wyobraź sobie, jak to wygląda, jak to brzmi, jak to pachnie. Oddychaj głęboko ciepłym powietrzem oceanu, zostań tak długo, jak chcesz.

Kiedy będziesz gotowy do wyjścia, podejdź do brzegu wody i wyrzuć wszystko, co cię dręczy, wszystko, czego chciałbyś się pozbyć ze swojego życia, wszystko, co cię smuci lub złości, wszystko, czym się martwisz (np. problemy w domu, przemoc w sąsiedztwie, prześladowcy, śmierć ukochanej osoby, problemy z przyjaciółmi). Wyobraź to sobie jako wielki kamień, łańcuch, ciężką torbę na ramionach lub jakikolwiek inny obraz, który pomoże ci postrzegać to jako niepożądane.

Wrzuć go jak najdalej do oceanu. Obserwuj, jak tonie i jest porywany przez fale. Kiedy "wizyta" dobiegnie końca, bądź wdzięczny za uwolnienie się od ciężaru, problemu, zmartwienia; następnie spokojnie przejdź przez ciepły piasek i odpocznij na ręczniku plażowym.

4. Ćwicz tę wizualizację w klasie przez 10-20 minut.

5. Daj uczniom czas na podsumowanie i podzielenie się tym, gdzie poszli w swojej wizualizacji i co czuli w związku z tym doświadczeniem/techniką. Można to zrobić w parach, małych grupach lub dzieląc się z całą klasą. Przykładowe pytania przewodnie:

- Dokąd zaprowadziła cię twoja wizualizacja?
- Czy po wykonaniu tego ćwiczenia czujesz się bardziej spokojny/rozluźniony?

- Co widziałeś/aś, słyszałeś/aś, czułeś/aś, wąchałeś/aś podczas wizualizacji?
- Jak to było wrzucić swoje ciężary do wody?
- Jakie to uczucie wrócić do klasy?
- Czy ta technika/ćwiczenie jest czymś, co mógłbyś robić w przyszłości, aby się uspokoić, zrelaksować i zmniejszyć stres?



40 minut



Ćwicz wizualizację z klasą kilka razy, aż uczniowie osiągną kompetencje w tej technice. Zachęcaj uczniów do ćwiczenia tej techniki w domu lub w dowolnym momencie, aby złagodzić stres. Ćwiczenie może zostać wzmocnione poprzez zapisanie przez uczniów, jak się czuli po jego zakończeniu. Mogą prowadzić dziennik uczuć i myśli po wizualizacji. Możesz także zapewnić uczniom czas na tworzenie własnych wizualizacji i na zmianę prowadzić klasę przez ćwiczenia wizualizacyjne okresowo przez cały rok szkolny.

Ćwiczenie 2

Stres związany ze zmianami w szkole

PROSTA MEDYTACJA



Nazwa ćwiczenia

Prosta medytacja

Cele ćwiczenia

Zapoznaj uczniów z medytacją jako skuteczną, powszechnie praktykowaną aktywnością, która może zmniejszyć stres.

Wprowadzenie do narzędzia

Słowniczek:

Medytować- myśleć spokojnie w celu zrelaksowania się lub wykonania czynności duchowej.

Medytacja- słowo to zostało przyjęte pod koniec XIX wieku w odniesieniu do różnych praktyk duchowych z hinduizmu, buddyzmu i innych religii wschodnich (można pokazać uczniom kontynent azjatycki na mapie lub globusie, aby zidentyfikować, skąd pochodzą religie / praktyki wschodnie) i jest zwykle definiowane jako jedno z poniższych:

- Stan, którego doświadcza się, gdy umysł jest wolny od wszelkich myśli;
- Stan podczas którego umysł jest spokojny
- Skupienie umysłu na pojedynczym przedmiocie (takim jak oddech lub mantra/chant)
- "Otwarcie się" na boskość lub "wyższą moc".
- Skupienie myśli na danym temacie (np. myślenie o życzliwości)

Zastosowanie ćwiczenia: Krok po kroku

Przedstaw uczniom ćwiczenie, mówiąc o powszechnej praktyce medytacji na całym świecie. Sprawdź z uczniami przez podniesienie ręki, ilu z nich wykonywało wcześniej medytację (np. w praktyce sztuk walki, w świątyni, w kościele). Wyjaśnij uczniom, że dzięki temu ćwiczeniu uspokoją swoje ciało, umysł i ducha. OPCJONALNIE: Poproś uczniów o zmierzenie tętna przed rozpoczęciem ćwiczenia, a następnie po jego zakończeniu.

Instrukcje:

Rozgrzewka (opcjonalnie: pomiar tętna i zanotowanie go)

1. Rozpocznij od wygodnego, zrównoważonego i zrelaksowanego siedzenia (jeśli siedzisz na krześle, stopy trzymaj na ziemi). Oddychaj swobodnie i z brzucha / "oddychanie brzuszne" (nie oddychanie klatką piersiową).
 2. Przecwicz z grupą kilka głębokich oddechów.
 3. Obracaj głowę w łatwych, powolnych okręgach; zmieniaj kierunek i kręć powoli, łagodne okręgi.
 4. Spójrz w górę; odchyl głowę do tyłu. Spójrz w dół; oprzyj podbródek na klatce piersiowej.
 5. Opuść ramiona i dłonie na bok i potrząśnij nimi delikatnie i lekko.
 6. Unieś stopy nad podłogę i delikatnie potrząśnij kolanami.
 7. Wyprostuj kręgosłup podczas medytacji.
- Ćwiczenie (powtórz dwa razy)
8. Odbywa się to po cichu.

9. Kiedy nauczyciel powie: "Zamknij oczy", zamknij je. [Gdy oczy są zamknięte, po prostu zrelaksuj swój umysł i nie staraj się myśleć o czymkolwiek; powoli twój umysł oczyści się i zrelaksuje].

Kiedy nauczyciel mówi: "Otwórz oczy", otwórz je.

10. Teraz usiądź prosto, zrelaksowany i zrównoważony.

11. "Zamknij oczy" (na dwie minuty)

12. "Otwórz oczy"

13. Sprawdź z uczniami: jak było? (Uczniowie mogą dać kciuka w górę lub w dół). Teraz wszyscy ćwiczą jeszcze raz.

14. Powtórz ćwiczenie: "Zamknij oczy"...upływają dwie minuty...

"Otwórz oczy" (opcjonalnie: zmierz tętno i porównaj je do tętna przed medytacją)

15. Omów to z uczniami



40 minut



Nauczyciel może kontynuować, zachęcając uczniów do praktykowania medytacji w innych momentach podczas zajęć. Zachęć uczniów do samodzielnego praktykowania medytacji, aby wyrobić w nich nawyk korzystania z medytacji w celu zmniejszenia stresu i poprawy ogólnego stanu zdrowia. Niech uczniowie nauczą tej metody przyjaciela lub członka rodziny

Ćwiczenie 3

Stres związany ze zmianami w szkole

PAPIEROWE MOZAIKI



Nazwa ćwiczenia

Papierowe mozaiki

Cele ćwiczenia

- Uczniowie uczą się tworzyć papierowe mozaiki w ramach kreatywnej redukcji stresu

Wprowadzenie do ćwiczenia

Mozaiki- starożytna forma sztuki, zwykle tworzona przez układanie małych kawałków kamienia lub szkła aby stworzyć piękny obraz lub wzór.

Zastosowanie ćwiczenia: Krok po kroku

Nauczyciel przedstawia koncepcję mozaiki jako kreatywnej, uspokajającej i zabawnej strategii redukcji stresu. Pokazuje uczniom zdjęcia mozaik z książek lub z Internetu. Zapytaj uczniów o ich własne doświadczenia związane z tworzeniem mozaik lub oglądaniem mozaik w ich społeczności/miastach. Wskaż bardzo proste "mozaiki", do których uczniowie mogą łatwo się odnieść, na przykład płytki ceramiczne w łazience (daje to jasny obraz tego, jak "papierowe płytki" zostaną ułożone na ich rysunkach). Nauczyciel omawia materiały do wykorzystania i ogólne zasady stosowane do tego typu zajęć w klasie.

Instrukcje:

1. Uczniowie sprzątają z biurka książki, foldery itp.
2. Używając ołówka, uczniowie rysują kontur obiektu, kształtu lub sceny na kartce papieru o wymiarach 8,5 "x11" lub 9 "x12" (patrz załączone przykłady motyla, słonia, kwiatów, twarzy kota).
3. Następnie uczniowie wycinają małe kolorowe kwadratowe papierowe "płytki" z lub czasopism (mogą wrywać strony, których chcą użyć, a następnie ciąć obrazki na małe kwadratowe "płytki"). Modyfikacja: dla młodszych dzieci przygotuj wzory mozaiki i wstępnie wycięte papierowe płytki.
4. Wyjaśnij uczniom, że każdy kontur powinien być wypełniony płytkami tego samego koloru.
5. Pracując z jednym kształtem/obszarem/figurą na raz, uczniowie nakładają klej na wnętrze obrysowanych kształtów, a następnie umieszczają papierowe "płytki" w kształcie/obrysie, pozostawiając niewielką przestrzeń między każdą papierową "płytką" (w przypadku niektórych kształtów uczniowie mogą być do wycięcia "niestandardowych płytek", aby skutecznie wypełnić kształt).
6. Uczniowie powtarzają klejenie i umieszczanie "płytek" w każdym kształcie/obrysie swoich rysunków, aż mozaika zostanie ukończona.

Rozszerzenie:

Następnie poproś uczniów, aby podzielili się swoimi mozaikami z klasą i ułatwili dyskusję na temat tego, co im się podobało, a co było dla nich wyzwaniem. Połącz ćwiczenie z redukcją stresu i omów z uczniami jego wpływ. Jeśli uczniom podobało się ćwiczenie, zaplanuj kolejną lekcję, aby dać uczniom szansę na doskonalenie umiejętności tworzenia mozaiki.



40 +40 minut



Materiały:

- Jeden kawałek kolorowego papieru budowlanego o wymiarach 8,5 "x11" lub 9 "x12"
- Skrawki kolorowego papieru budowlanego lub zużyte czasopisma
- Ołówek
- Nożyczki
- Klej
- Zdjęcia mozaik z książek, Internetu i/lub próbki od nauczyciela (zob. załączone próbki)
- Modyfikacja: dla K-1 przygotuj wzory mozaiki i wstępnie wycięte papierowe płytki.

5. Wiara we własne możliwości

Cele modułu

- **Wiara we własne możliwości** - rozumiana jako przekonanie ucznia, że posiada wystarczające kompetencje do osiągnięcia sukcesu akademickiego - jest jednym z kluczowych czynników determinujących jakość procesu uczenia się. W dobie dynamicznych zmian społecznych i edukacyjnych coraz większą uwagę zwraca się nie tylko na wiedzę uczniów, ale także na ich dobrostan psychiczny i wewnętrzną motywację.
- Współczesne szkoły stoją przed wyzwaniem nie tylko przekazywania wiedzy, ale także wspierania kompetencji społecznych i emocjonalnych uczniów. Badania psychologiczne i edukacyjne wyraźnie wskazują, że poziom samooceny i tak zwane poczucie własnej skuteczności znacząco wpływają na motywację, wytrwałość i ogólne wyniki w nauce.

Zawartość modułu

Wiara we własne możliwości jest kluczowym czynnikiem wpływającym na sukces akademicki, rozwój osobisty i motywację do nauki. Uczniowie, którzy wierzą w siebie, chętniej podejmują wyzwania, wykazują się większą wytrwałością i lepiej radzą sobie z porażkami.

Poniżej znajduje się kilka aspektów, które wpływają na rozwój wiary w siebie:

1. Perspektywa teoretyczna

1.1 Koncepcja poczucia własnej skuteczności Alberta Bandury

Albert Bandura zdefiniował poczucie własnej skuteczności jako wiarę jednostki w jej zdolność do organizowania i wykonywania działań wymaganych do osiągnięcia określonych celów. W kontekście edukacyjnym uczniowie z wysokim poczuciem własnej skuteczności częściej podejmują się trudnych zadań, lepiej radzą sobie ze stresem i niepowodzeniami oraz wykazują większe zaangażowanie w naukę.

1.2 Psychologia pozytywna i podejścia oparte na sile

Psychologia pozytywna kładzie nacisk na skupienie się na mocnych stronach uczniów, a nie tylko na ich deficytach. Wiara w siebie kwitnie w środowiskach, które wspierają rozwój osobisty, uznają postępy i wzmacniają poczucie sprawczości.

1.3 Rola nauczyciela i środowiska szkolnego

Nauczyciel pełni rolę przewodnika i mentora. Jego postawa, styl komunikacji, strategię oceny i podejście do błędów uczniów znacząco wpływają na rozwój (lub osłabienie) wiary uczniów w ich możliwości. Szkoły, jako instytucje, powinny tworzyć warunki promujące pozytywną samoocenę i bezpieczeństwo emocjonalne.

2. Perspektywa praktyczna

2.1 Skuteczne praktyki nauczania

- **Ocena kształtująca** - skupienie się na postępach uczniów, a nie tylko na wynikach końcowych.
- **Zindywidualizowane nauczanie** - dostosowanie treści i metod do umiejętności i stylów uczenia się uczniów.
- **Wzmacnianie pozytywnych informacji zwrotnych** - używanie stwierdzeń takich jak "Wierzę, że możesz to zrobić" lub "Widzę, że się starasz".
- **Uczenie odporności** - traktowanie błędów jako naturalnej części procesu uczenia się.
- **Poczucie sprawczości** - umożliwienie uczniom podejmowania decyzji, uczestniczenia w planowaniu lekcji i samodzielnego rozwiązywania problemów.
- **Docenianie postępów** - uznawanie nawet małych osiągnięć, aby wzmocnić przekonanie, że wysiłek się opłaca.
- **Bezpieczne środowisko uczenia się** - tworzenie klimatu szkolnego, w którym uczniowie nie boją się popełniać błędów, ale postrzegają je jako okazję do nauki.
- **Praca z przekonaniami uczniów** - za pomocą rozmów, coachingu edukacyjnego lub ćwiczeń wzmacniających pozytywną samoocenę.

2.2 Narzędzia wspomagające

- **Ćwiczenia coachingowe i mentorskie** dla uczniów.
- **Projekty edukacyjne** obejmujące pracę zespołową, które podkreślają mocne strony uczniów.
- **Systemy korepetycji** - wsparcie jeden na jeden od nauczyciela lub starszego rówieśnika.
- **Narzędzia oceny formatywnej** - informacje zwrotne oparte na faktach i postępach ("Zauważyłem, że tym razem wypróbowałaś inną metodę").
- **Podkreślanie mocnych stron i obszarów rozwoju** bez porównywania się z innymi.
- **Dzienniki sukcesów** - uczniowie zapisują codzienne/tygodniowe małe osiągnięcia, z których są dumni.
- **Karty samooceny** - proste kwestionariusze, w których uczniowie zastanawiają się nad swoim wysiłkiem, zaangażowaniem i emocjami związanymi z nauką.
- **Opisowe pochwały** - konkretne, wzmacniające stwierdzenia, takie jak "Doceniam, że nie poddałeś się pomimo trudności", zamiast ogólnego "Dobra robota".
- **Mapy myśli i tablice motywacyjne** - narzędzia wizualne pomagające uczniom dostrzec swoje mocne strony, osiągnięcia, cele i marzenia.
- **Projekty prowadzone przez uczniów i metoda projektu** - umożliwienie uczniom samodzielnego działania, podejmowania decyzji i demonstrowania swoich umiejętności w praktyce, co wzmacnia ich poczucie sprawczości.
- **Role uczniów (np. ekspert dnia, lider grupy)** - przydzielanie odpowiedzialnych ról buduje poczucie zaufania i ważności.
- **Mentoring i tutoring** - spersonalizowane relacje z dorosłymi lub starszymi uczniami, którzy wspierają, inspirują i pomagają w rozwoju.
- **Ćwiczenia coachingowe i pytania refleksyjne** - np. "Z czego jesteś dziś najbardziej dumny?" "Co zrobiłbyś inaczej, gdybyś miał jeszcze jedną szansę?"
- **Kąciki pozytywnego myślenia / tablice sukcesu** - przestrzenie klasowe, w których uczniowie dzielą się pozytywnymi refleksjami, motywującymi cytatami i osobistymi osiągnięciami.

3. Wnioski

Wiara we własne możliwości jest kamieniem węgielnym zdrowego rozwoju nastolatków. Inwestowanie w kultywowanie tego przekonania przynosi korzyści nie tylko w latach kształtowania, ale także w dorosłym życiu, wpływając na sukces zawodowy, osobiste spełnienie i ogólną satysfakcję z życia. Istotne jest, aby nauczyciele i wychowawcy stosowali strategie, które wzmacniają poczucie własnej skuteczności uczniów, takie jak dostarczanie konstruktywnych informacji zwrotnych, promowanie wysiłku oraz tworzenie atmosfery akceptacji i wsparcia.

Wiara ucznia we własne możliwości nie jest cechą wrodzoną, ale dynamicznym konstruktem psychologicznym, który można rozwijać poprzez odpowiednie strategie nauczania, wspierające

relacje społeczne i wzmocnienie emocjonalne. Szkoła, która świadomie tworzy środowisko sprzyjające wzmocnianiu tego przekonania, nie tylko poprawia wyniki uczniów w nauce, ale także przygotowuje ich na wyzwania dorosłego życia. Dlatego też rozwój poczucia własnej skuteczności powinien być integralną częścią polityki edukacyjnej i codziennej praktyki nauczania.

4. Bibliografia:

Bandura, A. (1997). Poczucie własnej skuteczności: The exercise of control. New York: W.H. Freeman.

Pajares, F. (2003). Przekonania o własnej skuteczności, motywacja i osiągnięcia w pisaniu: Przegląd literatury. *Reading & Writing Quarterly*, 19(2), 139-158.

Seligman, M.E.P. (2002). Autentyczne szczęście. New York: Free Press.

Zimmerman, B. J. (2000). Poczucie własnej skuteczności: Niezbędny motyw do nauki. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 82-91.

Ćwiczenie 1

Wiara we własne możliwości Moje mocne strony



Wiara we własne możliwości

Wiara we własne możliwości, znana również jako poczucie własnej skuteczności, jest kluczowym elementem rozwoju młodych ludzi. Badania psychologiczne i programy edukacyjne podkreślają jej fundamentalne znaczenie dla osiągania sukcesów, radzenia sobie z trudnościami i budowania pozytywnej samooceny. Młodzież, która wierzy w swoje umiejętności, chętniej podejmuje wyzwania i nie poddaje się w obliczu przeciwności losu. Wysokie poczucie własnej skuteczności sprzyja wytrwałości i pozytywnemu nastawieniu do nauki i rozwoju osobistego.

Cele ćwiczenia

Ćwiczenie edukacyjne "Moje mocne strony" ma na celu wspieranie dzieci i młodzieży w rozwijaniu umiejętności radzenia sobie z trudnościami, budowaniu pewności siebie oraz rozpoznawaniu, rozwijaniu i wykorzystywaniu ich potencjału.

Inne cele narzędzia obejmują:

- Wzmocnienie poczucia własnej wartości ucznia,
- Rozwijanie umiejętności autoprezentacji,
- Stwarzanie uczniom możliwości uświadomienia sobie własnych mocnych stron,
- Zachęcanie do pozytywnego myślenia i mówienia o sobie i innych.

Wprowadzenie do ćwiczenia

Osoby z silnym poczuciem własnej skuteczności lepiej radzą sobie ze stresem i niepowodzeniami. Są bardziej odporni na presję i potrafią skutecznie zarządzać swoimi emocjami, co jest szczególnie ważne w okresie dojrzewania. Wiara w siebie jest ściśle powiązana z poczuciem własnej wartości. Młodzi ludzie, którzy doświadczają sukcesu i wierzą w swoje możliwości, rozwijają pozytywny obraz siebie, co wpływa na ich ogólne samopoczucie i zadowolenie z życia.

Nauczyciel krótko przedstawia cele ćwiczenia.

Poczucie własnej wartości zależy od postawy, jaką przyjmujemy wobec samych siebie. Jest ona wyrażana poprzez samoocenę, głównie poprzez ocenę różnych aspektów naszego wizerunku, takich jak wygląd fizyczny, zdolności, umiejętności i cechy charakteru. Tworzymy te oceny poprzez porównywanie siebie do naszego idealnego ja, do osiągnięć innych oraz poprzez kontrastowanie naszych własnych opinii z osądami i opiniami wyrażanymi na nasz temat przez innych.

Nasza samoocena może być niedoceniana, przeceniana lub adekwatna; pozytywna lub negatywna.

Zastosowanie ćwiczenia: Krok po kroku

Ćwiczenia mające na celu budowanie wiary w siebie i własnej skuteczności są szczególnie ważne dla młodzieży w wieku szkolnym, ponieważ jest to etap, w którym kształtuje się ich poczucie własnej wartości i obraz samego siebie. Poniżej znajduje się angażujące ćwiczenie, które można wykorzystać podczas spotkań klasowych, warsztatów lub sesji integracyjnych:

"Moje mocne strony"

Uczniowie siadają w kręgu z małymi kartkami papieru i długopisami. Po kolei wymieniają coś, co pomaga im w życiu, np. elokwencja, czytanie, uprawianie sportu, płynna znajomość języka obcego, atrakcyjność fizyczna itp. Uczniowie, którzy identyfikują się z daną cechą, zapisują ją na swoich kartkach. Na koniec wszyscy liczą, ile mocnych stron wymienili.

Uczniowie z najkrótszymi listami przedstawiają je grupie, która następnie pomaga im dodać więcej cech.

Uczniowie mogą porównać liczbę mocnych stron, które sami stwierdzili, że posiadają, z liczbą źródeł wsparcia, które rozpoznaje w nich otoczenie.

Można również **wykorzystać "Pętlę mocnych stron"** - uczniowie tworzą wizualną mapę swoich mocnych stron (np. drzewo talentów, kwiat wartości).

Innym ćwiczeniem jest gra **"Kto to może być?"** - nauczyciel czyta anonimowy opis mocnych stron jednego z uczniów, a klasa zgaduje, kto to jest.

Ćwiczenie może zakończyć się dyskusją podkreślającą, że każdy ma inne talenty i że różnorodność jest cenna w grupie.

Wnioski:

Po przeprowadzeniu takich ćwiczeń często czujemy, że pomogliśmy uczniom zmienić ich postrzeganie samych siebie. Stosowane okresowo w środowisku edukacyjnym, ćwiczenia te wspierają rozpoznawanie mocnych stron uczniów i uczą ich, jak prezentować te cechy w pozytywny sposób. Wzmacniają wiarę we własne możliwości. Zapewniają również pozytywne informacje zwrotne od rówieśników, pomagając uczniom ponownie ocenić ich samoocenę. Ponadto zachęcają do szukania dobrych i wartościowych cech u innych, a także rozwijają umiejętność wyrażania aprobaty i akceptacji.



Czas potrzebny na wykorzystanie tych narzędzi podczas zajęć jest bardzo elastyczny- od kilku minut do całej lekcji. Warto z nich korzystać także podczas wycieczek szkolnych, zajęć integracyjnych i innych wydarzeń.



Warto obejrzeć ten film o sile wypowiadania zachęcających słów do uczniów:

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

Ćwiczenie 2

Wiara we własne możliwości Chcę, żebyś wiedział



Cele ćwiczenia



Ćwiczenie edukacyjne "Chcę, żebyś wiedział..." ma na celu budowanie empatii, wzmacnianie relacji w klasie i tworzenie przestrzeni dla szczerej, bezpiecznej komunikacji emocjonalnej między uczniami, a także między uczniami i nauczycielami.

Inne cele ćwiczenia obejmują:

- Umożliwienie wyrażania ważnych myśli i emocji, które zwykle pozostają niewypowiedziane.
- Wzmacnianie więzi i zaufania w klasie poprzez autentyczną komunikację.
- Pomaganie uczniom w wyrażaniu wdzięczności, wsparcia, a nawet trudnych emocji w bezpieczny i konstruktywny sposób.
- Rozwijanie kompetencji społeczno-emocjonalnych: empatii, uważności i otwartości na innych.
- Zwiększenie samoświadomości i poczucia sprawczości - uczniowie mają możliwość wpływania na atmosferę w klasie.

Wprowadzenie do ćwiczenia

Nauczyciel krótko przedstawia cele korzystania z narzędzia.

Uczniowie przyklejają kartki papieru na plecach. Pozostali uczestnicy piszą pozytywne cechy i komplementy na temat danej osoby lub wyrażają to, w co wierzą (np. "Wierzę, że poradzisz sobie z matematyką- jesteś wytrwały"). Na koniec każdy czyta, co zostało o nim napisane.

Przykłady:

"Chcę, żebyś wiedział, że twoja pomoc w matematyce wiele dla mnie znaczy".

"Chcę, żebyś wiedział, że podziwiam twoją odwagę".

"Wierzę, że poradzisz sobie z fizyką- jesteś wytrwały".

To ćwiczenie:

- Wzmacnia relacje rówieśnicze- uczniowie uczą się otwarcie wyrażać uznanie, wdzięczność, sympatię i wsparcie. Budują między sobą mosty empatii i zrozumienia.
- Buduje zaufanie i poczucie bezpieczeństwa- uczniowie mają przestrzeń do wyrażenia tego, co zwykle pozostaje niewypowiedziane. Czują, że ich głos jest ważny i zauważony.
- Pomaga wyrażać emocje i potrzeby- szczególnie ważne dla dzieci i nastolatków, którzy mają trudności z mówieniem o swoich emocjach. Ułatwia komunikację w delikatnych sprawach.
- Rozwija kompetencje społeczno-emocjonalne- ćwiczy empatię, uważność, samoświadomość, refleksję i umiejętność nazywania emocji.
- Wzmacnia poczucie własnej wartości - otrzymywanie pozytywnych informacji zwrotnych pomaga budować wiarę ucznia w siebie. Pokazuje im, że są ważni, potrzebni i inspirujący dla innych.
- Pomaga nauczycielowi lepiej zrozumieć klasę - dzięki anonimowym (lub otwartym) wiadomościom nauczyciel lepiej rozumie dynamikę klasy, relacje, ukryte potrzeby i napięcia.
- Tworzy pozytywną atmosferę w klasie- regularne korzystanie z tego narzędzia wpływa na kulturę wzajemnego szacunku i życzliwości.



Czas korzystania z ćwiczeń podczas lekcji jest bardzo elastyczny- od kilku minut do całej lekcji.

Warto korzystać z tych ćwiczeń na wycieczkach szkolnych, podczas zajęć integracyjnych i innych wydarzeń.



Warto obejrzeć film o tym, jak ważna i potężna może być życzliwość innych:

<https://www.youtube.com/watch?v=WN18kGdPHzk>

Ćwiczenie 3

Wiara we własne możliwości Ręka mocy



Nazwa ćwiczenia



Ćwiczenie edukacyjne "**Ręka mocy**" ma na celu pomóc uczniom uświadomić sobie ich wewnętrzne zasoby, mocne strony i ludzi, którzy ich wspierają. To z kolei bezpośrednio przyczynia się do wzmocnienia ich **wiary w siebie**, **poczucia bezpieczeństwa** i **samoakceptacji**.



Cele ćwiczenia

- Wzmocnienie poczucia własnej wartości
- Identyfikacja swoich sukcesów, talentów i umiejętności- nawet tych małych.
- Podnoszenie świadomości na temat sieci wsparcia
- Uczenie się rozpoznawać, kto nas wspiera i do kogo można się zwrócić w trudnych sytuacjach.
- Rozwijanie samoświadomości i refleksji
- Pomoc dzieciom i młodzieży postrzegać siebie pozytywnie i jako wartościowe jednostki.
- Tworzenie klimatu akceptacji i zrozumienia

- Może być używane w pracy indywidualnej, grupowej lub w klasie- szczególnie w celu integracji, zapobieganie wykluczeniu i budowanie zaufania.

Wprowadzenie do ćwiczenia

Wprowadzenie nauczyciela do ćwiczenia:

Każdy z nas ma unikalne cechy, umiejętności i doświadczenia, które czynią nas silnymi- nawet jeśli czasami o tym zapominamy. Każdy ma też wokół siebie ludzi, którzy oferują wsparcie w codziennych wyzwaniach. Czasami wystarczy tylko chwila refleksji, aby zdać sobie z tego sprawę.

Podczas dzisiejszej sesji stworzymy "**Rękę Mocy**"- prostą, ale bardzo znaczącą mapę naszych mocnych stron i wewnętrznych zasobów. Będzie to nie tylko działanie artystyczne, ale przede wszystkim szansa na lepsze poznanie siebie i docenienie tego, co już jest w nas wartościowe.

Każdy palec naszej dłoni będzie symbolizował coś innego:

- ➔ Nasze **umiejętności**,
- ➔ Ludzi, którzy nas **wspierają**,
- ➔ Nasze **sukcesy**,
- ➔ Rzeczy, za które jesteśmy **wdzięczni**,
- ➔ Aspekty, które chcielibyśmy w sobie **wzmocnić**.

To ćwiczenie nie wymaga bycia najlepszym- wystarczy być sobą.

Ręka mocy to osobista historia siły, wsparcia i rozwoju.

Możesz zachować je dla siebie lub podzielić się nimi z innymi- to zależy wyłącznie od Ciebie.

Zastosowanie ćwiczenia: Krok po kroku

Instrukcje dotyczące aktywności- "Ręka mocy":

Uczniowie odrysowują kontur swojej dłoni na kartce papieru. W każdym palcu wpisują odpowiedzi zgodnie z konkretnymi wskazówkami. Na przykład:

Kciuk (w czym jestem dobry?) - np. "Jestem dobrym słuchaczem, rysuję komiksy, szybko wykonuję obliczenia matematyczne".

Palec wskazujący (Kto mnie wspiera?) - osoby wspierające (rodzice, nauczyciel, przyjaciel).

Środkowy palec (Co już osiągnąłem?)- małe i duże sukcesy.

Palec serdeczny (Za co jestem wdzięczny?)- docenianie codziennych rzeczy.

Mały palec (Co chcę w sobie wzmocnić?)- obszary wzrostu lub rozwoju.

Ta aktywność zachęca do refleksji nad swoimi mocnymi stronami i pomaga zwiększyć poczucie własnej wartości.

Zastosowania:

Idealny do zajęć domowych, warsztatów integracyjnych, treningu umiejętności społecznych (SST), terapii pedagogicznej.

Służy jako świetny punkt wyjścia do rozmów o emocjach, zasobach osobistych i wyznaczaniu celów.

Ćwiczenie można wykonać indywidualnie lub w grupie - uczniowie mogą nawet stworzyć wspólny plakat klasowy na podstawie odręcznych szkiców.



Czas trwania ćwiczenia **"Ręka mocy"** zależy od wieku uczniów, celu sesji i formatu pracy, ale średni czas wynosi około **30-45 minut**.

Sugerowany podział czasu:

1. Wprowadzenie i dyskusja wprowadzająca (5-10 minut):

o **Wyjaśnienie "Ręki Mocy"**: Co to jest, co reprezentują palce i dlaczego wykonujemy to ćwiczenie.

2. Samodzielna praca uczniów (20-25 minut):

o Rysowanie dłoni, wypełnianie pól, dekorowanie (zachęcamy do kreatywności).

3. Dyskusja/praca w parach lub grupach (10-15 minut):

Chętni uczniowie mogą podzielić się swoimi doświadczeniami i wyjaśnić, co ich zaskoczyło lub co było dla nich ważne podczas ćwiczenia.



Potrzebne materiały

Kartki papieru

Długopisy

6. Przekonywanie innych do swojego zdania

Cele modułu

- Zrozumienie trudności, z jakimi borykają się niektórzy uczniowie, próbując przekonać innych do swoich opinii, a także niektórych czynników, które się do tego przyczyniają.
- Stworzenie skutecznych metod oraz opracowanie technik i narzędzi, które pomogą uczniom poprawić ich wysiłki w zakresie perswazji.

Zawartość modułu

Uczniowie często znajdują się w sytuacjach, w których chcą przekonać innych (nauczycieli, rówieśników, członków rodziny lub całe społeczeństwo) do przyjęcia ich punktu widzenia na różne tematy, od projektów akademickich po kwestie społeczne. Jednak proces przekonywania może być szczególnie trudny ze względu na szereg powiązanych ze sobą czynników, w tym:

Brak doświadczenia i dojrzałości

Brak doświadczenia jest istotnym czynnikiem, który utrudnia uczniom przekonanie innych do przyjęcia ich punktu widzenia. Ten brak doświadczenia przejawia się na różnych poziomach i wpływa zarówno na to, jak uczniowie konstruują swoje argumenty, jak i na to, jak są one postrzegane przez innych. W rezultacie uczniowie mogą przedstawiać argumenty pozbawione niezbędnej głębi, niuansów i solidności, aby były przekonujące. Ponadto mogą mieć mniej

konkretnych przykładów lub osobistych anegdot na poparcie swoich punktów, przez co ich argumenty są mniej przekonujące.

Opracujemy techniki i strategie, które pomogą uczniom złagodzić wpływ ich braku doświadczenia na ich wysiłki perswazyjne.

Rozwijanie umiejętności komunikacyjnych

Podczas gdy niektórzy uczniowie są doskonałymi komunikatorami, inni wciąż doskonalą swoją zdolność do wyrażania złożonych pomysłów w sposób jasny, zwięzły i przekonujący. Brak doświadczenia może prowadzić do mniej skutecznych prezentacji. Rozwijanie umiejętności komunikacyjnych jest główną przeszkodą dla uczniów, którzy chcą przekonać innych. Typowe trudności mogą obejmować ograniczone specyficzne słownictwo, niejasną strukturę argumentów, problemy z wyrażaniem niuansów, monotony lub niezdecydowany ton głosu, niedopasowanie języka werbalnego i niewerbalnego, nieodpowiedni język, brak empatii w komunikacji, nieorganizowaną prezentację, czytanie dosłownie z notatek, trudności z oceną skuteczności komunikacji i wiele innych.

Zaprezentujemy narzędzia, które pomogą uczniom poprawić umiejętności komunikacyjne, aby mogli skuteczniej przekonywać innych do swoich opinii.

Niepewność i brak pewności siebie

Świadomość ich ograniczonego doświadczenia lub statusu może powodować niepewność podczas prezentowania swoich pomysłów, osłabiając perswazyjność ich przekazu. Kwestie te znacząco osłabiają zdolność uczniów do przekonywania innych. Takie uczucia mogą wynikać z ich etapu rozwoju, ograniczonego doświadczenia lub dynamiki społecznej i akademickiej, w której są zanurzeni. Mogą obawiać się, że zostaną osądzeni, skrytykowani lub wyśmiani, unikać sytuacji dyskusyjnych, osłabiać swój przekaz poprzez niski głos, uległą mowę ciała, wątpić we własne pomysły lub zbyt łatwo się poddawać.

Opracujemy metody, które pomogą zwiększyć pewność siebie uczniów i zmniejszyć ich niepewność.

Strategie, z których mogą korzystać uczniowie

Pomimo tych wyzwań uczniowie mogą stosować strategie zwiększające ich zdolność do przekonywania innych i uzyskiwania zgody ze swoimi poglądami:

- **Dokładne badania:** Opieranie swoich argumentów na solidnych i dobrze zbadanych dowodach może zwiększyć ich wiarygodność.
- **Jasna i zwięzła komunikacja:** Jasne i logiczne artykułowanie pomysłów w łatwy do zrozumienia sposób jest niezbędne.
- **Dostosowanie do odbiorców:** Dostosowanie języka i argumentów do perspektywy odbiorców może sprawić, że przekaz będzie bardziej skuteczny.

- **Budowanie relacji:** Ustanowienie zaufania i wzajemnego szacunku może pomóc innym stać się bardziej otwartymi na nowe pomysły.
- **Poszukiwanie sojuszników:** Znalezienie innych, którzy podzielają ich poglądy, może wzmocnić ich zbiorową siłę perswazji.
- **Cierpliwość i wytrwałość:** Zmiana zdania wymaga czasu; wytrwałość i wielokrotne przedstawianie dobrze uzasadnionych argumentów może być skuteczne.

Ćwiczenie 1

Przekonywanie innych do swojego zdania "Podejmij wyzwanie"



Nazwa ćwiczenia

Podejmij wyzwanie



Cele ćwiczenia



- Rozwijanie strategii mających na celu poprawę ich doświadczenia w działaniach perswazyjnych.
- Zachęcanie uczniów do przekonywania innych osób do różnych punktów widzenia.

Wprowadzenie do ćwiczenia

W ramach naszego ciągłego zaangażowania w budowanie bardziej świadomej i odpowiedzialnej społeczności edukacyjnej, zidentyfikowaliśmy kluczowe wyzwanie, które bezpośrednio wpływa na nasze codzienne życie: niski udział w recyklingu i niewłaściwa segregacja odpadów w naszej szkole. Sytuacja ta nie tylko utrudnia korzystanie z cennych zasobów, ale także tworzy niekorzystny wizerunek naszej szkoły.

Z głębokim przekonaniem, że zmiana zaczyna się od działania i współpracy, uczniowie opracowali innowacyjną i bardzo praktyczną propozycję rozwiązania tego problemu u jego podstaw: "Podejmij wyzwanie". Inicjatywa ta ma na celu przekształcenie zarządzania odpadami w partycypacyjną, edukacyjną i zabawną aktywność! Poprzez wdrożenie wyraźnie oznakowanych pojemników, wyznaczenie koordynatorów recyklingu wśród uczniów, cotygodniowe monitorowanie recyklingu w klasach i motywacyjny system nagród, dążymy do wywarcia namacalnego pozytywnego wpływu na naszą szkołę i planetę.

Aby urzeczywistnić tę wizję, konieczne jest przedstawienie kierownictwu naszej szkoły solidnych i przekonujących argumentów, które podkreślą konkretne korzyści, jakie to wyzwanie przyniesie każdemu członkowi naszej społeczności edukacyjnej i środowisku w ogóle. Cel jest jasny: przekonać i uzyskać niezbędne wsparcie dla tej inicjatywy, aby stała się inspirującym przykładem zaangażowania w ochronę środowiska i współpracy w naszej szkole.

Zastosowanie ćwiczenia: Krok po kroku

- ✓ **Jasna identyfikacja problemu:** Uczniowie definiują problem jako niski udział w recyklingu i niewłaściwe rozmieszczenie odpadów w odpowiednich pojemnikach. Prowadzi to do słabego wykorzystania zasobów w szkole i negatywnego wizerunku.
- ✓ **Konkretna i realna propozycja rozwiązania:** Proponują wdrożenie "Wyzwania recyklingowego według klas". System ten obejmowałby:
 - Umieszczenie wyraźnie oznakowanych pojemników na odpady w każdej klasie i w pomieszczeniach ogólnodostępnych.
 - Wyznaczenie jednego ucznia na klasę jako "koordynatora ds. recyklingu" w celu zachęcenia do uczestnictwa.

- Prowadzenie cotygodniowego rejestru wagi odpadów poddanych recyklingowi w podziale na klasy.
 - Przyznanie niewielkiej nagrody (np. dodatkowych punktów za aktywność, dodatkowego czasu wolnego lub certyfikatu) klasie, która pod koniec miesiąca oddała najwięcej odpadów do recyklingu.
- ✓ **Szczegółowa argumentacja korzyści:** Uczniowie powinni przygotować szczegółowy argument koncentrujący się na korzyściach płynących z tego wyzwania, aby przekonać kierownictwo szkoły.
- **Dla uczniów:** Udział w wyzwaniu sprawi, że recykling stanie się bardziej zabawny i konkurencyjny. Zdobywanie dodatkowych punktów lub wolnego czasu jest bezpośrednią zachętą do zaangażowania się.
 - **Dla nauczycieli:** System ten ułatwia zarządzanie odpadami w klasie i promuje odpowiedzialność za środowisko wśród uczniów, nie wymagając od nich dodatkowego wysiłku.
 - **Dla kierownictwa szkoły:** Zwiększenie wskaźnika recyklingu poprawi wizerunek szkoły jako instytucji zaangażowanej w zrównoważony rozwój, promując długoterminową redukcję odpadów i zgodność z przepisami dotyczącymi ochrony środowiska.
 - **Dla środowiska:** Poprzez większy i lepszy recykling przyczynimy się do ochrony zasobów naturalnych i zmniejszenia zanieczyszczenia.



Narzędzie będzie wdrażane przez cały rok szkolny, z kwartalnymi ocenami, aby ocenić sukces najbardziej nagradzanych zajęć, a tym samym zmotywować uczniów do dalszego uczestnictwa.



- **Studenci mogą zebrać odpowiednie dowody z wyprzedzeniem,** biorąc pod uwagę ich brak doświadczenia:
- **Przykłady z innych szkół:** Mogą poszukać informacji w Internecie lub zapytać uczniów z innych szkół, czy znają podobne inicjatywy i jakie były ich wyniki.
- **Podstawowe dane dotyczące recyklingu:** Mogą zawierać ogólne informacje o korzyściach płynących z recyklingu.

- **Ankiety wewnętrzne:** Mogliby przeprowadzić krótką ankietę wśród swoich kolegów z klasy, aby zmierzyć zainteresowanie taką inicjatywą i określić, jakie rodzaje nagród byłyby najbardziej atrakcyjne.
- **Szacowany budżet:** Mogą zbadać koszt pojemników i potencjalnych nagród, aby wykazać ekonomiczną wykonalność swojej propozycji.

Ćwiczenie 2

Przekonywanie innych do swojego zdania

Most empatycznej perswazji



Nazwa ćwiczenia

Most empatycznej perswazji

Cele ćwiczenia

- Opracowanie strategii pokojowego rozwiązywania konfliktów i zarządzania nieporozumieniami: Celem jest nabycie przez uczniów narzędzi do identyfikowania przyczyn konfliktów, badania różnych rozwiązań i konstruktywnego negocjowania porozumień, unikając eskalacji i promując dialog.

- Promowanie empatii i zrozumienia różnych perspektyw społecznych i kulturowych: Celem jest kultywowanie w uczniach umiejętności postawienia się w sytuacji innej osoby, zrozumienia jej doświadczeń i docenienia różnorodności opinii, przekonań i środowisk.
- Rozwijanie umiejętności głębokiego zrozumienia perspektywy innej osoby: Pod koniec ćwiczenia uczniowie powinni być w stanie zidentyfikować i wyrazić wartości, powody i możliwe zastrzeżenia osoby, którą próbują przekonać.
- Budowanie solidnych i dobrze skonstruowanych argumentów: Uczniowie będą w stanie logicznie zorganizować swoje pomysły, przedstawiając jasne instrukcje, kluczowe punkty z dowodami, uznanie kontrargumentów i przekonujące wnioski.
- Poprawa bogactwa i precyzji wypowiedzi: Uczestnicy zademonstrują bardziej szczegółowe i zróżnicowane słownictwo, odpowiedni ton głosu i język niewerbalny, który jest spójny z ich przekazem.
- Dostosowanie komunikacji perswazyjnej do różnych odbiorców i kontekstów: Uczniowie będą w stanie dostosować swój przekaz i styl w odpowiedzi na reakcje innych i specyfikę sytuacji.
- Zachęcanie do krytycznej refleksji nad skutecznością komunikacji perswazyjnej: Uczniowie będą w stanie ocenić własne strategie perswazji, identyfikując mocne strony i obszary wymagające poprawy.



Wprowadzenie do ćwiczenia

Ta metoda lub narzędzie koncentruje się na budowaniu połączenia między mówcą a słuchaczem, uznając ich perspektywy i prowadząc ich do wspólnego punktu widzenia. Składa się z pięciu filarów:

- **Aktywna empatia:** Przed podjęciem próby przekonywania, uczeń musi dokładnie zrozumieć perspektywę drugiej osoby. Obejmuje to aktywne słuchanie i zadawanie otwartych pytań, aby zrozumieć powody, wartości i możliwe zastrzeżenia.
- **Przejrzystość strukturalna:** Dobrze skonstruowany argument jest silnym pomostem. Uczniowie muszą nauczyć się logicznie organizować swoje pomysły:
 - **Wprowadzenie:** Jasno i zwięźle określ temat i cel perswazji.
 - **Kluczowe punkty:** Przedstawienie mocnych i istotnych argumentów na poparcie swojej opinii. Każdy punkt powinien być poparty dowodami lub uzasadnieniem.

- **Uznanie kontrargumentów:** Przewidywanie i odnoszenie się do możliwych zastrzeżeń pokazuje zrozumienie i wzmacnia argument. Zamiast je ignorować, można je krótko przedstawić, a następnie odeprzeć dowodami lub wyjaśnić, dlaczego własna perspektywa jest ważniejsza w tym kontekście.
- **Wnioski:** Podsumuj kluczowe punkty i przekonująco potwierdź opinię, dążąc do wspólnej płaszczyzny lub porozumienia.
- **Bogactwo ekspresji:** Sposób przekazywania wiadomości jest równie ważny jak jej treść. Dotyczy to braku określonego słownictwa, tonu głosu i języka niewerbalnego:
 - **Precyzyjne słownictwo:** Zachęcaj do używania konkretnych i zróżnicowanych terminów, aby wyrazić niuanse i uniknąć niejasności. Zajęcia mogą obejmować ćwiczenia z synonimami, debaty oparte na rolach wymagające określonego słownictwa lub gry słowne.
 - **Świadomy ton i język niewerbalny:** Pracuj nad modulacją głosu, aby przekazać przekonanie i entuzjazm (bez agresji), utrzymuj kontakt wzrokowy, używaj odpowiednich gestów i przyjmuj otwartą postawę odzwierciedlającą pewność siebie i szczerość. Można wykorzystać nagrania wideo, aby uczniowie mogli analizować swoją komunikację niewerbalną i otrzymywać informacje zwrotne.
 - **Spójność werbalna i niewerbalna:** Upewnij się, że słowa, ton i mowa ciała przekazują tę samą wiadomość. Niespójność generuje brak zaufania.
 - **Empatyczna zdolność adaptacji:** Komunikacja perswazyjna nie jest monologiem. Uczniowie muszą nauczyć się dostosowywać swój przekaz i styl do odbiorców i kontekstu. Wiąże się to z wrażliwością na reakcje innych, dostosowywaniem tempa i słownictwa w razie potrzeby oraz wykazywaniem prawdziwego zainteresowania dialogiem.
 - **Refleksja i ocena:** Po podjęciu próby przekonania, ważne jest, aby uczniowie zastanowili się nad skutecznością swojej komunikacji. Czy osiągnęli swój cel? Co zadziałało dobrze? Co można poprawić? Samoocena lub opinie rówieśników mogą pomóc zidentyfikować obszary wymagające poprawy.

Zastosowanie ćwiczenia: Krok po kroku

Przedstaw przykład z życia wzięty: Przekonanie grupy przyjaciół do wybrania celu podróży.

Problem: Grupa przyjaciół nie może dojść do porozumienia w sprawie miejsca kolejnej podróży. Niektórzy chcieliby pojechać na plażę, inni w góry, a jeszcze inni do miasta oferującego atrakcje kulturalne. Jeden z uczniów chce przekonać ich do wyjazdu do Granady.

Zastosowanie mostu empatycznej perswazji przez Annę:

- **Aktywna empatia:** Uczeń 1 zaczyna od zapytania każdego z przyjaciół, co jest dla nich najbardziej atrakcyjne w ich opcjach (słońce i morze, wędrówki i krajobrazy, muzea i życie nocne). Następnie uważnie słucha ich powodów i stara się zrozumieć ich priorytety. Na przykład dowiaduje się, że uczeń 2 bardzo stresuje się hałasem, więc zatłoczona plaża jest dla niego nieatrakcyjna, a uczeń 3 uwielbia historię.
- **Przejrzystość strukturalna:** Uczeń 1 przygotowuje krótkie, ustrukturyzowane "przemówienie":

Wprowadzenie: "Chłopaki, wiem, że mamy różne pomysły na wycieczkę, ale chciałbym zasugerować Granadę jako opcję, która moim zdaniem mogłaby zadowolić wszystkich".

Kluczowe punkty:

- "W Granadzie znajduje się Alhambra, niesamowite miejsce pełne historii i sztuki, które wiem, że spodoba się uczniowi nr 3". (Nawiązanie do zainteresowań ucznia nr 3).
- "Istnieją również piękne opcje wędrówek w Sierra Nevada, niedaleko, dla tych, którzy wolą naturę". (Oferując alternatywę dla miłośników przyrody).
- "A centrum Granady ma żywą atmosferę, spokojne bary z tapas i ciekawy klimat kulturalny". (Pokazując, że są tam miejskie atrakcje, ale w bardziej zrelaksowanym otoczeniu niż w dużym mieście).

Uznanie kontrargumentów: "Wiem, że niektórzy z was chcieli plaży, a Granada nie leży na wybrzeżu, ale możemy spędzić dzień na pobliskiej plaży, jeśli naprawdę chcecie". (Pokazuje gotowość do kompromisu).

Wnioski: "Myślę, że Granada oferuje mieszankę kultury, natury i przyjemnej atmosfery, która może sprawić, że podróż będzie przyjemna dla wszystkich. Co o tym sądzicie?"

- **Bogactwo ekspresji:**
 - **Precyzyjne słownictwo:** Uczeń 1 używa słów takich jak "niesamowity", "pełen historii i sztuki", "piesze wędrówki", "ciekawa atmosfera kulturalna", aby stworzyć atrakcyjny obraz Granady.
 - **Świadomy ton i język niewerbalny:** Mówi entuzjastycznie, ale spokojnie, utrzymuje kontakt wzrokowy z każdym znajomym i używa gestów dłoni. Jej ton jest przyjazny i pewny siebie.
 - **Spójność werbalna i niewerbalna:** Uśmiech i zrelaksowana postawa wzmacniają przekaz, że Granada jest atrakcyjną opcją i że jest otwarcie na dialog.
- **Empatyczna zdolność adaptacji:** Podczas rozmowy uczeń 1 słucha reakcji swoich przyjaciół. Jeśli uczeń 2 wspomina o obawach związanych z hałasem, podkreśla spokojniejsze obszary Granady. Jeśli ktoś zgłasza obawy dotyczące budżetu, wspomina o niedrogim zakwaterowaniu i opcjach aktywności.

- **Refleksja i ocena:** Po rozmowie (niezależnie od tego, czy osiągnęli porozumienie), uczeń 1 zastanawia się nad tym, jak przedstawił swój argument. Które argumenty były najbardziej przekonujące? Co mógł powiedzieć inaczej? Jeśli nie osiągnięto porozumienia, analizuje, dlaczego i jakie przeszkody napotkał.



3-4 sesje po 45-60 minut każda, plus czas na rzeczywiste zadanie:

Sesja 1: Wprowadzenie do metody i aktywna empatia (45-60 minut)

- **(10-15 minut) Wprowadzenie i konceptualizacja:**
 - Prezentacja metody "Most empatycznej perswazji" i jej pięciu filarów.
 - Dyskusja na temat znaczenia połączenia i zrozumienia w skutecznej perswazji.
 - Analiza przykładu Anny w Granadzie, podkreślająca, w jaki sposób zastosowała aktywną empatię.
- **(20-25 minut) Aktywna praktyka empatii:**
 - **Ćwiczenie 1: "Postaw się w ich sytuacji"** - Uczniowie są podzieleni na pary. Otrzymują krótkie scenariusze z różnymi punktami widzenia na prosty temat (np. który film obejrzeć, jakiego rodzaju muzyki słuchać). Jeden uczeń wyjaśnia swoje preferencje, podczas gdy drugi aktywnie słucha i parafrazuje, aby pokazać zrozumienie.
 - **Ćwiczenie 2: "Pytania eksploracyjne"** - W tych samych parach lub małych grupach uczniowie otrzymują prosty argument sporny. Uczniowie ćwiczą formułowanie otwartych pytań, aby zrozumieć powody i wartości stojące za każdym stanowiskiem.
- **(10-15 minut) Dzielenie się i wstępna refleksja:**
 - Dzielenie się doświadczeniami z ćwiczeń. Jakie wyzwania napotkali, próbując zrozumieć perspektywę drugiej osoby? Czego nauczyli się o znaczeniu zadawania pytań?
 - Wprowadzenie do zadania na następną sesję: uczniowie są proszeni o wybranie tematu, na który mają silną opinię i pomyślenie o kimś, kto ma przeciwny pogląd. Powinni spróbować zrozumieć perspektywę tej osoby (niekoniecznie próbując ją przekonać).

Sesja 2: Klarowość strukturalna (45-60 minut)

- **(10-15 minut) Podsumowanie i połączenie:**
 - Krótkie podsumowanie filaru aktywnej empatii i jego powiązań z budowaniem silnej argumentacji.
 - Wprowadzenie do filaru przejrzystości strukturalnej, analizujące sposób, w jaki Anna zorganizowała swój argument dla Granady.
- **(25-30 minut) Praktyka konstruowania argumentów:**
 - **Ćwiczenie 1: "Rozbiór mostu"** - Uczniowie otrzymują nieuporządkowane argumenty. W małych grupach muszą przeorganizować je w logiczną strukturę (wprowadzenie, kluczowe punkty z dowodami, kontrargumenty, wnioski).
 - **Ćwiczenie 2: "Budowanie mojego mostu"** - Uczniowie zaczynają tworzyć własne argumenty na wybrany przez siebie temat, zgodnie z wyuczoną strukturą. Mogą pracować samodzielnie lub w parach, aby otrzymać wstępną informację zwrotną.
- **(10-15 minut) Dzielenie się i informacje zwrotne:**
 - Dzielenie się przykładami struktur argumentów. Omówienie znaczenia jasności i logiki.
 - Zadanie na następną sesję: uczniowie muszą opracować swój ustrukturyzowany argument na piśmie, w tym kluczowe punkty, co najmniej jeden kontrargument i wniosek.

Sesja 3: Bogactwo ekspresji (45-60 minut)

- **(10-15 minut) Podsumowanie i połączenie:**
 - Krótkie podsumowanie klarowności strukturalnej i jej znaczenia w perswazji.
 - Wprowadzenie do filaru bogactwa ekspresyjnego, analiza słownictwa, tonu i języka niewerbalnego w prezentacji Any.
- **(25-30 minut) Ćwiczenia ekspresyjne:**
 - **Ćwiczenie 1: "Potęga słów"** - Podaj niejasne zdania i poproś uczniów o przepisanie ich przy użyciu bardziej precyzyjnego i sugestywnego słownictwa.
 - **Ćwiczenie 2: "Głos i ciało mówią"** - Przeprowadź krótkie symulacje, w których uczniowie muszą wyrazić różne emocje (przekonanie, wątpliwości, entuzjazm), używając wyłącznie tonu głosu i języka ciała. Następnie spróbuj przekazać konkretną wiadomość z zachowaniem spójności werbalnej i niewerbalnej. (Do autoanalizy można wykorzystać krótkie nagrania wideo).
- **(10-15 minut) Dzielenie się i refleksja:**
 - Omów, w jaki sposób dobór słów, ton i język niewerbalny wpływają na odbiór wiadomości.

- Zadanie na następną sesję: uczniowie powinni przeciwzyć wygłaszanie na głos swoich ustrukturyzowanych argumentów, koncentrując się na słownictwie, tonie i mowie ciała.

Sesja 4: Empatyczna zdolność adaptacji i refleksja (45-60 minut)

- (15-20 minut) Podsumowanie i połączenie:
 - Krótkie podsumowanie poprzednich trzech filarów.
 - Wprowadzenie do filaru zdolności adaptacji empatycznej, analizując, w jaki sposób Anna dostosowała swój przekaz w oparciu o reakcje znajomych.
 - Wprowadzenie do filaru Refleksja i ocena.
- (25-30 minut) Symulacja i ćwiczenia adaptacyjne:
 - **Ćwiczenie symulacyjne** - Uczniowie pracują w małych grupach. Każdy z nich przedstawia swój argument grupie (która będzie odgrywać rolę osoby o odmiennej opinii). "Słuchacze" odpowiadają pytaniami, zastrzeżeniami lub wątpliwościami. "Mówca" musi dostosować swój przekaz i odpowiedzieć, demonstrując empatyczną zdolność adaptacji.
- (10-15 minut) Końcowa refleksja i ocena:
 - Dyskusja grupowa na temat symulacji. Jakie strategie adaptacyjne były najskuteczniejsze? Jak się czuli, próbując przekonać?
 - Poproś uczniów o napisanie osobistej refleksji na temat ich procesu perswazji: co działało dobrze, co można poprawić i jak zastosują tę metodę w przyszłości. Można użyć rubryki samooceny.



Aby pomóc uczniowi 1 w skutecznym stosowaniu tej strategii, mogą oni korzystać z różnych "materiałów"- rozumianych jako narzędzia, zasoby i podejścia wspierające ich komunikację i argumenty.

Materiały do przygotowania i prezentacji:

- Atrakcyjne badania wizualne:

- **Zdjęcia i filmy z Granady:** Pokaż atrakcyjne zdjęcia Alhambry, krajobrazów Sierra Nevada, uroczych dzielnic, takich jak Albaicín, oraz tętniących życiem ulic i barów tapas. Krótkie filmy mogą zaoferować bardziej wciągające wrażenia.
- **Prosta prezentacja multimedialna:** Mogą stworzyć krótką prezentację na swoim telefonie lub tablecie z obrazami zorganizowanymi wokół wspomnianych kluczowych punktów (historia i sztuka, przyroda, atmosfera kulturowa). Prezentacja nie musi być formalna, ale powinna być atrakcyjna wizualnie.
- **Zwięźle i istotne informacje:**
 - **Podkreślone kluczowe punkty:** Zachowaj mentalną listę lub dyskretne notatki na temat mocnych stron Granady dla każdego rodzaju zainteresowania (dla Sofii: "Alhambra jest wpisana na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO z fascynującą historią"; dla miłośników przyrody: "Sierra Nevada ma szlaki dla wszystkich poziomów i spektakularne widoki"; dla tych, którzy chcą atmosfery: "Centrum miasta ma tętniące życiem, ale zrelaksowane życie nocne, idealne na tapas").
 - **Dane praktyczne:** Podstawowe informacje o dostępności (loty lub pociągi), średnie ceny zakwaterowania i aktywności, aby rozwiązać ewentualne obawy dotyczące logistyki lub budżetu.

Ćwiczenie 3

Przekonywanie innych do swojego zdania

Naładuj baterie w zdrowy sposób



Nazwa ćwiczenia



Kantyna ON! Naładuj baterie w zdrowy sposób. Kampania studencka na rzecz poprawy jakości posiłków w szkołach



Cele ćwiczenia

- Rozwijanie umiejętności asertywnej komunikacji, argumentacji, badań i pracy zespołowej wśród uczniów klasy najstarszej poprzez planowanie i realizację kampanii mającej na celu ulepszenie szkolnej stołówki.

Cele szczegółowe:

- Zidentyfikowanie i znormalizowanie uczucia wątpliwości i strachu podczas wyrażania opinii w środowisku szkolnym.
- Rozpoznanie indywidualnych i grupowych mocnych stron w celu konstruktywnego rozwiązania sytuacji.
- Ćwiczenie asertywnej komunikacji, aby jasno i z szacunkiem wyrażać potrzeby i opinie.
- Poprawienie mowy ciała, aby przekazywać powagę i zaangażowanie.
- Rozwijanie umiejętności aktywnego słuchania i reagowania podczas zorganizowanych debat.
- Zbadanie korzyści płynących ze zdrowego odżywiania i koszty różnych opcji menu.
- Rozwijanie logicznych i emocjonalnych argumentów w oparciu o dane i doświadczenia.
- Przewidywanie możliwych zastrzeżeń i przygotowanie uzasadnionych odpowiedzi.
- Zaprojektowanie i przygotowanie szczegółowej i dobrze uzasadnionej propozycji ulepszenia menu stołówki szkolnej.
- Wykorzystanie umiejętności komunikacji i argumentacji do przedstawienia propozycji radzie szkoły.
- Refleksja indywidualna i grupowa nad procesem kampanii, identyfikacja osiągnięć, wyzwań i wyciągniętych wniosków.



Wprowadzenie do ćwiczenia

Etap edukacji średniej to kluczowy czas w rozwoju młodych ludzi, w którym odżywianie odgrywa kluczową rolę w ich wynikach w nauce, samopoczuciu fizycznym i zdrowiu emocjonalnym. W naszej szkole grupa uczniów z klasy 10 wyraziła zaniepokojenie jakością i różnorodnością żywności oferowanej w szkolnej stołówce. Początkowo te wspólne odczucia były powstrzymywane przez strach przed potencjalnymi konsekwencjami za wyrażanie swoich opinii i wątpliwości, czy ich głos zostanie wysłuchany.

To ćwiczenie jest odpowiedzią na te obawy, przekształcając początkową frustrację w okazję do aktywnego i znaczącego uczenia się. Dzięki kierowanemu procesowi uczniowie pokonają swoje obawy, rozwiną podstawowe umiejętności w zakresie asertywnej komunikacji i argumentacji, dokładnie zbadają problem i stworzą dobrze uzasadnioną propozycję ulepszenia szkolnej stołówki. Projekt ten ma na celu nie tylko namacalną zmianę jakości posiłków, ale także wzmocnienie pozycji uczniów poprzez zachęcanie ich do zaangażowania obywatelskiego, pracy zespołowej i pewności siebie w konstruktywnym wyrażaniu swoich potrzeb.

Zastosowanie ćwiczenia: Krok po kroku

Działanie to zostanie wdrożone bezpośrednio w klasie, zintegrowane przekrojowo z różnymi obszarami programowymi, takimi jak czas opiekuna, literatura, nauki społeczne, biologia i geografia oraz matematyka (do analizy danych i kosztów).

Kampania będzie rozwijana w kilku etapach, jak opisano w sytuacji początkowej:

- **Świadomość i demistyfikacja:** Sesja z opiekunem grupy.
- **Rozwój umiejętności:** Specjalne warsztaty na temat asertywnej komunikacji i bezpiecznych mini-debat.
- **Tworzenie argumentów i radzenie sobie z obiekcjami:** Niezależne i kierowane badania, praca grupowa w celu opracowania argumentów (przy wsparciu nauk ścisłych i matematyki).
- **Zastosowanie w rzeczywistych kontekstach i refleksja:** Opracowanie propozycji, gromadzenie danych (ankiety), prezentacja przed radą szkoły i dzienniki refleksji (czas nauczyciela i język).

Ćwiczenie zakończy się formalną prezentacją propozycji przed radą szkoły, dając uczniom rzeczywiste doświadczenie w uczestnictwie i obronie swoich pomysłów w środowisku instytucjonalnym. Końcowa refleksja pomoże skonsolidować naukę i przenieść ją na inne sytuacje.



Szacowany czas realizacji tego zadania to około 6-8 tygodni, rozłożonych w następujący sposób:

- **Tydzień 1:** Sesja z opiekunem w celu podniesienia świadomości i demistyfikacji. Rozpoczęcie tworzenia grup roboczych.
- **Tygodnie 2-3:** Warsztaty asertywnej komunikacji (2 jednogodzinne sesje) i bezpieczne mini-debaty (2 jednogodzinne sesje).
- **Tygodnie 3-5:** Badania na temat zdrowego odżywiania, kosztów i analiza menu z innych stołówek. Praca w grupach nad argumentami i przewidywanie zastrzeżeń. Opracowanie ankiety dla uczniów.
- **Tydzień 5:** Przeprowadzenie ankiet wśród studentów i analiza wyników.

- **Tygodnie 6-7:** Opracowanie szczegółowej propozycji dla rady szkoły. Przygotowanie prezentacji ustnej.
- **Tydzień 8:** Przedstawienie propozycji radzie szkoły. Indywidualne pisanie dziennika refleksji. Sesja końcowa i ocena działania.

Harmonogram ten jest elastyczny i można go dostosować do konkretnych potrzeb grupy i szkoły.



Materiały potrzebne do przeprowadzenia tego ćwiczenia obejmują:

- Tablica lub projektor.
- Papier i długopisy do anonimowego pisania i do pisania dziennika.
- Materiały dotyczące dynamiki grupy (opcjonalnie).
- Materiały do "Warsztatów asertywnej komunikacji" (przewodniki, przykłady, odgrywanie ról).
- Proste tematy na "Bezpieczne mini-debaty".
- Odpowiednia przestrzeń do debat.
- Dostęp do Internetu i zasobów badawczych (książki, artykuły, strony internetowe na temat żywienia i kosztów).
- Szablony do organizowania informacji i opracowywania argumentów.
- Przykładowe menu z innych stołówek szkolnych (jeśli to możliwe).
- Szablony do sporządzania wniosku (struktura, sekcje).
- Materiały do tworzenia i dystrybucji ankiet (papierowe lub internetowe).
- Oprogramowanie do analizy danych ankietowych (arkusze kalkulacyjne).
- Materiały do prezentacji (komputer, tablica cyfrowa, slajdy cyfrowe).
- Szablony do dziennika refleksji (pytania przewodnie).

7. Ustalanie priorytetów, opracowywanie własnego planu działania i realizacja celów



Cele modułu

- Zrozumienie pojęcia priorytetów
- Odbudowanie koncentracji po pandemii
- Rozwijanie umiejętności skutecznego planowania
- Uzyskanie motywacji i ukierunkowania poprzez wyznaczanie celów
- Rozpoznawanie i pokonywanie typowych przeszkód



Zawartość modułu

W dzisiejszym szybko zmieniającym się świecie umiejętność ustalania priorytetów i efektywnego zarządzania czasem ma kluczowe znaczenie dla każdego, zwłaszcza dla młodych ludzi, którzy poruszają się w złożonym i często przytłaczającym środowisku. Stało się to jeszcze bardziej widoczne po pandemii COVID-19, która zakłóciła rutynę, struktury nauczania oraz zdolność uczniów do koncentracji i organizacji. Wielu z nich wciąż dostosowuje się do nauki

twarzą w twarz, na nowo odkrywając swoją motywację i próbując zrozumieć, co jest dla nich najważniejsze.

Moduł ten ma na celu pomóc uczniom zrozumieć znaczenie ustalania priorytetów i wyznaczania celów, nie jako abstrakcyjnych pojęć, ale jako praktycznych narzędzi do przejęcia kontroli nad swoim życiem, odbudowania struktury i pójścia naprzód z pewnością siebie. Zapewnia podstawy samokontroli, odpowiedzialności i pozytywnego planowania życia.

Część 1: Znaczenie ustalania priorytetów

Ustalanie priorytetów oznacza określanie tego, co jest najważniejsze w danym momencie lub w dłuższej perspektywie. Chodzi o podejmowanie świadomych decyzji dotyczących tego, jak wykorzystać swoją energię, czas i uwagę. Bez jasnych priorytetów łatwo jest czuć się zagubionym, rozproszonym lub stale zajęтым, ale jednocześnie nie robić żadnych postępów.

W przypadku studentów może to obejmować równoważenie obowiązków szkolnych, hobby, relacji, odpoczynku i długoterminowych marzeń. Kiedy wszystko wydaje się pilne lub przytłaczające, nauka ustalania priorytetów i skupiania się na tym, co naprawdę ważne, staje się niezbędną.

Kluczowe korzyści

- Zapewnia jasność w chaotycznych lub przytłaczających sytuacjach.
- Pomaga zmniejszyć niepokój i zmęczenie związane z podejmowaniem decyzji.
- Buduje pewność siebie w podejmowaniu niezależnych decyzji
- Poprawia wyniki w nauce i samopoczucie

W następstwie pandemii wielu młodych ludzi ma trudności z koncentracją i zaangażowaniem. Nauczyciele i opiekunowie odgrywają kluczową rolę w pomaganiu im w ponownym uczeniu się, jak ustalać priorytety: nie wszystko może się wydarzyć na raz i nie wszystko zasługuje na ten sam poziom energii.

Część 2: Od zamiaru do działania- rola planowania

Gdy uczniowie zrozumieją swoje priorytety, następnym krokiem jest planowanie. Cel bez planu pozostaje tylko marzeniem. Planowanie obejmuje myślenie o tym, jak coś osiągnąć i podzielenie tego na mniejsze kroki. Dla uczniów, którzy często czują się uwięzieni między swoimi marzeniami a codzienną rutyną, planowanie stanowi pomost.

Plany zapewniają strukturę, zmniejszają prokrastynację i pomagają śledzić postępy. Co ważne, zmniejszają obciążenie emocjonalne związane z "przeciążeniem zadaniami", wyznaczając jasną ścieżkę rozwoju.

Rola rutyny i przewidywalności: Uczniowie, którzy nie mają ustalonej rutyny w domu lub stracili poczucie czasu podczas nauki zdalnej, korzystają z przewidywalnych ram. Plany dzienne i tygodniowe pomagają im odzyskać poczucie rytmu, które jest niezbędne dla regulacji emocjonalnej i funkcjonowania poznawczego.

Cechy dobrego planu:

- Jasne, osiągalne cele
- Konkretne kroki i zasoby
- Harmonogram z punktami kontrolnymi
- Elastyczność w dostosowywaniu się do potrzeb

Część 3: Psychologia celów- dlaczego są ważne?

Cele nadają sens wysiłkom. Pomagają uczniom zrozumieć, że ich obecne działania mają wpływ na przyszłe wyniki. Dla osób, które czują się zagubione lub pozbawione celu po pandemii, cele zapewniają poczucie kontroli i kierunku.

Cele zwiększają również poczucie własnej wartości. Kiedy uczeń pracuje nad czymś znaczącym i widzi nawet niewielkie rezultaty, jego wiara we własne umiejętności rośnie. Ta wewnętrzna motywacja może zastąpić zewnętrzną presję poczuciem osobistego celu.

Cele krótkoterminowe vs. długoterminowe:

- **Cele krótkoterminowe** (np. ukończenie pracy domowej, przygotowanie do testu) zapewniają natychmiastową strukturę.
- **Cele długoterminowe** (np. ukończenie szkoły, wybór ścieżki kariery) zapewniają szersze poczucie tożsamości i kierunku.

Zdolność do rozróżniania tych dwóch rodzajów celów i zarządzania nimi jest kluczowym elementem dojrzałego podejmowania decyzji.

Część 4: Najczęstsze przeszkody i sposoby ich pokonania

Wielu uczniów napotyka podobne przeszkody podczas ustalania priorytetów i dążenia do swoich celów. Ważne jest, aby rozpoznać te wyzwania i pomóc uczniom rozwinąć odporność i strategię adaptacyjne.

Typowe przeszkody:

- **Brak motywacji:** Często związany z poczuciem przytłoczenia lub oderwania od celu.
- **Dezorganizacja:** trudności w zarządzaniu zadaniami lub czasem.
- **Strach przed porażką:** unikanie działania z powodu perfekcjonizmu lub lęku.
- **Niska pewność siebie:** brak wiary w możliwość odniesienia sukcesu.

Wspierające podejście nauczycieli:

- Normalizacja niepowodzeń i zwątpienia w siebie.
- Zwrócenie uwagi, że cele mogą ewoluować; elastyczność jest siłą, a nie słabością.
- Skupienie się na wysiłku i postępach, a nie tylko na wynikach.
- Oferowanie regularnych kontroli postępów i zachęcanie do działania.

Część 5: Rola nauczyciela

Nauczyciele są nie tylko instruktorami akademickimi - są także mentorami i przewodnikami. Zwłaszcza po pandemii uczniowie potrzebują nauczycieli, którzy pomogą im odbudować wiarę w swoje umiejętności i dostrzec wartość planowania na przyszłość.

Jak nauczyciele mogą pomóc:

- Zachęć uczniów do zastanowienia się nad tym, co jest dla nich ważne i na czym im zależy.
- Zapewnij uczniom przestrzeń do dzielenia się swoimi celami i wyzwaniami.
- Nauczaj technik zarządzania czasem i samokontroli.
- Modeluj ustalanie priorytetów poprzez strukturę lekcji i oczekiwania.

Proces ustalania priorytetów i celów może być emocjonalny i głęboko osobisty. Wymaga bezpiecznej przestrzeni, w której uczniowie czują się wysłuchani, a nie oceniani.

Wnioski

Odbudowa życia uczniów zaczyna się od pomocy im w zrozumieniu, co jest dla nich ważne. Nauczanie ustalania priorytetów i planowania działań jest ważnym krokiem w kierunku emocjonalnego powrotu do zdrowia, rozwoju akademickiego i gotowości na przyszłość.

Prowadząc uczniów przez te refleksyjne i praktyczne procesy, nauczyciele umożliwiają im wytyczenie własnej ścieżki z jasnością i pewnością siebie. Nie są to tylko umiejętności akademickie - są to umiejętności życiowe, które promują niezależność, determinację i dobre samopoczucie w obliczu niepewności.

Każdy uczeń ma marzenie - czasem ukryte, czasem zapomniane. Dzięki odpowiednim wskazówkom mogą nauczyć się je odkrywać, planować i zrobić pierwszy krok naprzód.

Ćwiczenie 1

Ustalanie priorytetów, opracowywanie własnego planu działania i realizacja celów

Mapa celów - od marzenia do działania



Nazwa ćwiczenia

Mapa celów- od marzenia do działania



Cele ćwiczenia

- Pomoc uczniom w określeniu krótko- i długoterminowych celów.
- Rozwijanie umiejętności planowania kroków prowadzących do celu.
- Zwiększenie motywacji i poczucia sprawczości

Wprowadzenie do ćwiczenia

Często mamy marzenia, ale nie wiemy, jak je zrealizować. To ćwiczenie pomaga uczniom zobaczyć, że **każdy cel można podzielić na małe, osiągalne kroki** - i że droga do osiągnięcia celu zaczyna się od pojedynczego działania.

Zastosowanie ćwiczenia: Krok po kroku

1. Podziel uczniów na pary lub grupy; mogą również pracować indywidualnie.
2. Uczniowie rysują lub zapisują jedno marzenie lub cel (np. "Zdać egzamin", "Nauczyć się grać na gitarze").
3. Następnie mają za zadanie podzielić cel na 3 etapy (np. przygotowanie, działanie, przeszkody i sposób radzenia sobie z nimi).
4. Poproś uczniów o zapisanie konkretnych kroków dla każdego etapu.
5. Poproś uczniów, aby wybrali jeden krok na początek i zapisali go na osobnej kartce papieru jako mini-cel.
6. Przedstaw swoje plany klasie i przedyskutuj, co byś dodał lub zmienił.

Czas

30-40 minut



Potrzebne materiały

Kolorowe kartki papieru lub szablon "mapy celów"

Długopisy, kredki, markery

(Opcjonalnie) Naklejki lub symbole do oznaczania etapów

Ćwiczenie 2

Ustalanie priorytetów, opracowywanie własnego planu działania i realizacja celów

Trójkąt priorytetów



Trójkąt priorytetów



- Rozwijanie umiejętności rozróżniania tego, co ważne, od tego, co pilne.
- Pomoc uczniom w uporządkowaniu zadania według ich priorytetów.
- Wsparcie zarządzania czasem i redukcja stresu.

Wprowadzenie do ćwiczenia

Nie wszystko, co jest pilne, jest najważniejsze. To ćwiczenie uczy, jak ustalać priorytety, gdy masz wiele zadań do wykonania - i jak podejmować mądre decyzje dotyczące kolejności ich wykonywania.

Zastosowanie ćwiczenia: Krok po kroku

1. Rozdaj każdemu uczniowi listę 10 przykładowych zadań (np. przygotowanie do testu, czytanie książki, trening, oglądanie serialu, pomoc w domu, odpoczynek).
2. Każdy uczeń rysuje trójkąt priorytetowy z 3 poziomami:
 - Góra: Bardzo ważne
 - Środek: Ważne, ale może poczekać
 - Podstawa: Niezbyt ważne lub rozpraszające
3. Uczniowie przypisują zadania do odpowiednich stref.
4. Uczniowie tworzą mini plan działania na następny dzień/tydzień, wybierając 2 rzeczy do zrobienia z wierzchołka trójkąta.
5. Dyskusja grupowa

Czas

30 minut (w tym 10 minut na dyskusję w grupie)



Potrzebne materiały

Karty z przykładowymi zadaniami (lub uczniowie mogą tworzyć własne)

Kartka papieru z narysowanym trójkątem priorytetowym

Długopisy, markery

Ćwiczenie 3

Ustalanie priorytetów, opracowywanie własnego planu działania i realizacja celów

Akcja: Celuj! - Gra zespołowa



Nazwa ćwiczenia



Akcja: Celuj! - Gra zespołowa



Cele ćwiczenia

- Uczenie współpracy przy planowaniu działań.
- Rozwój myślenia strategicznego i organizacyjnego.
- Zwiększenie motywacji do wykonywania zadań.

Wprowadzenie do ćwiczenia

Zespoły uczniów zaplanują i wdrożą mini-projekt, ucząc się, jak wyznaczać cele, ustalać priorytety i efektywnie pracować w grupie.

Zastosowanie ćwiczenia: Krok po kroku

1. Podziel uczniów na 3-4-osobowe zespoły.
2. Każdy zespół losuje **mini-wyzwanie** (np. Zorganizuj przyjęcie klasowe, Stwórz plakat zachęcający do nauki, Zaplanuj bezstresowy dzień w szkole).
3. Każda grupa:
 - Wyznacza **główny cel**
 - Dzieli projekt na **podzadania**
 - Decyduje, **kto co zrobi i kiedy**
 - Przedstawia plan działania klasie
4. Klasa głosuje, który plan był najbardziej realistyczny i konkretny.

Czas

45-60 minut



Potrzebne materiały

Karty wyzwań

Duże arkusze papieru do prezentacji planu

Flamastry, karteczki samoprzylepne