

---

# ROZWÓJ KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH I EMOCJONALNYCH W SZKOLE ŚREDNIEJ



## ZESTAW NARZĘDZI DLA NAUCZYCIELI

# INDEX

## ZESTAW NARZĘDZI: ZARZĄDZANIE SOBĄ

- Narzędzie 1. Koło wpływów
- Narzędzie 2. Matryca zarządzania czasem
- Narzędzie 3. Dobry trener - zły trener
- Narzędzie 4. Poszukiwacz prawdy
- Narzędzie 5. Zdolność do adaptacji i zmiany

## ZESTAW NARZĘDZI: NIEPEWNOŚĆ I PODEJMOWANIE DECYZJI

- Narzędzie 1. Koło wyborów.
- Narzędzie 2. Utknął na bezludnej wyspie.
- Narzędzie 3. Co powinienem zrobić?
- Narzędzie 4. Wyobraź sobie alternatywę.
- Narzędzie 5. Otwór w ścieżce.

## ZESTAW NARZĘDZI: ZDROWIE PSYCHICZNE

- Narzędzie 1. Czy wszystko w porządku?
- Narzędzie 2. Relaksacja progresywna Jacobsona.
- Narzędzie 3. Placék wsparcia.
- Narzędzie 4. Bezpieczne miejsce (wyobraźnia kierowana).
- Narzędzie 5. Co mnie dotyczy?

## ZESTAW NARZĘDZI: SAMOMOTYWACJA

- Narzędzie 1. Skrzydła służą do latania... o sile wewnętrznej motywacji!
- Narzędzie 2. Sketchnotkowo- lapbookowy pojedynek z leniem.
- Narzędzie 3. Kiedy odwlekasz i...narzekasz
- Narzędzie 4. Podróż bohatera.
- Narzędzie 5. Chcesz, czy tylko mówisz, że chcesz...? Jak motywować się do nauki?

## ZESTAW NARZĘDZI: SAMOZARZĄDZANIE

# SAMOZARZĄDZANIE

## KRĄG WPŁYWÓW



<p><b>TYTUŁ</b></p>	<p>KRĄG WPLYWÓW</p>
<p><b>OPIS NARZĘDZIA</b></p>	<p>Czarna dziura - biała dziura, to narzędzie oparte na <a href="#">teorii koła troski i koła wpływu Stephena Coveya</a>, które pomoże uczniom dokonać przeglądu celów i priorytetów grupowych oraz dokonać wyborów: na czym skupić się indywidualnie i zbiorowo. Narzędzie nauczy uczniów analizować i zastanawiać się nad hierarchią wartości podczas ustalania celów. Koło troski i koło wpływu pomaga również w procesie przeglądu celów i priorytetów, uczy jak skupić wysiłki na wynikach, w oparciu o własne możliwości.</p>
<p><b>CELE NARZĘDZIA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozumienie i definiowanie czynników istotnych dla jednostki i grupy</li> <li>• Określenie czynników, na które można wpłynąć dzięki osobistym wysiłkom i dla których sensowne jest inwestowanie czasu, energii i wysiłku /białe dziury/</li> <li>• Analiza czynników, na które jednostka i grupa nie mają wpływu i przekierowanie zmarnowanych tam wysiłków w innym kierunku/czarne dziury białe dziury/.</li> <li>• Poznanie i wyćwiczenie działającego modelu zarządzania sobą w wyznaczaniu celów, które mogą być zrealizowane, w oparciu o realne własne możliwości oraz zminimalizowanie marnowania energii, emocji i wysiłków na cele, które są poza możliwościami jednostki/grupy.</li> </ul>
<p><b>POŁĄCZENIE NARZĘDZIA OBSZAREM</b></p>	<p>Z</p> <p>U podstaw zarządzania sobą leży zdolność do regulowania zachowań, myśli i emocji w sposób, który służy jednostce i jej wydajności w codziennych zadaniach. Niezwykle ważne jest wykorzystanie naszego potencjału do wewnętrznej i zewnętrznej poprawy, a nie marnowanie go na skupianie się na problemach, na które nie mamy wpływu. Jedną z głównych zdolności wysoce skutecznych jednostek jest umiejętność kierowania swoich wysiłków na wyniki, które w dużej mierze zależą od ich własnych zdolności, wysiłków i pracy.</p> <p>Samokontrola to zespół umiejętności psychologicznych wspomagających pracę nad sobą, umiejętność niepopadania w roztargnienie oraz obserwację własnych działań, według stopnia ich zgodności z celami średnio- i długoterminowymi, zgodnie z możliwościami, które człowiek uważa za posiadane.</p> <p>W ten sposób można powiedzieć, że zarządzanie sobą składa się z procesów psychologicznych, których zadaniem jest zapewnienie, że jednostka ma maksymalne możliwości osiągnięcia średnio- i długoterminowych celów, wykorzystując zrozumienie różnicy między rzeczami, na które można wpływać, a rzeczami, które są całkowicie poza jej kontrolą i skupić się na wysiłkach na rzecz pierwszej grupy.</p> <p>Krąg wpływu odpowiada następującym skalom w <b>modelu Inteligencji Emocjonalnej Reuvena Bar-Ona</b>: <b>radzenie sobie ze stresem</b> - efektywne i konstruktywne kontrolowanie i zarządzanie emocjami, <b>adaptacyjność</b> - obiektywne uprawomocnienie swoich uczuć i myśli w odniesieniu do rzeczywistości wewnętrznej i zewnętrznej, samorealizacja</p>

	<p>- osiągnięcie osobistych celów i aktualizacja swojego potencjału, oraz <b>niezależność - samodzielność</b>, uwolnienie od zależności od innych.</p> <p>Narzędzie jest uniwersalne - może być stosowane dla grup i osób indywidualnych - zarówno dorosłych/nauczycieli, jak i młodzieży/studentów, ponieważ daje matryce, które pomagają w analizie tego, co jest warte wysiłku, a co pracy nad emocjami. Narzędzie pomaga nam przekierować czas i energię na rzeczy będące w zasięgu naszej kontroli. Kiedy jednostka zaczyna używać tej matrycy do analizy sytuacji, celów i obaw, staje się proaktywna, poświęcając się rzeczom, które są w zasięgu jej kontroli. To bardzo dobry sposób, aby nauczyć się pracy nad sobą.</p>
<p><b>ZASOBY MATERIAŁY</b></p>	<p><b>I</b> Materiały</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● markery</li> <li>● karteczki samoprzylepne (różne kolory)</li> <li>● tablica demonstracyjna</li> </ul>
<p><b>WDROŻENIE NARZĘDZIA</b></p>	<p>Narzędzie jest uniwersalne - może być wykorzystywane przez grupy i osoby indywidualne - zarówno dorosłych/nauczycieli, jak i młodzież/uczniów. W tym przykładzie Nauczyciel będzie moderował grupę uczniów.</p> <p><b>Krok 1:</b> Moderator grupy /nauczyciel/ rysuje na tablicy lub flipcharcie duże koło. Rozdaje wszystkim uczniom karteczki samoprzylepne oraz marker i prosi o zapisywanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Sprawy, które dotyczą tej grupy, w sposób znaczący, zarówno wewnętrzne, jak i zewnętrzne</i></li> </ul> <p>Rzeczy mogą być zdefiniowane szeroko - członkowie mogą zawrzeć w nich to, co uważają za istotne. Jedna rzecz na karteczkę. I tyle, ile zdołają wymyślić w ciągu 5 minut.</p> <p><b>Krok 2:</b> Uczniowie umieszczają post-ity na okręgu. Następnie nauczyciel rysuje kolejne dwa koła i wyjaśnia, że pierwsze /główne/, pełne post-itów/ kółka uczniów to nasz umysł. Przez większość czasu jest on pełen lęków, problemów i obaw, tak samo jak Wszechświat jest pełen gwiazd. Teraz musimy oczyścić nasz Wszechświat wysyłając wszystkie te gwiazdy we właściwym kierunku, czyli do koła.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ W pierwszej "Białej dziurze" należy umieścić troski, na które uczniowie mają wpływ i mogliby je poprawić dzięki własnym wysiłkom, decyzjom i działaniom.</li> <li>→ w drugim kółku "Czarna dziura" należy umieścić karteczki samoprzylepne, na których poprawę uczeń nie ma wpływu.</li> </ul>

	<p>Każdy uczeń może przesunąć jeden post-it i zaproponować przynajmniej jeden sposób na poprawienie zapisanej na nim troski - i zapisać go.</p> <p>Reszta grupy może w tym momencie włączyć się do pracy z opiniami i wsparciem. To powinien być wspólny wysiłek.</p> <p>Zgrupuj wszystkie, które są takie same lub podobne. Usuń duplikaty.</p> <p>Nauczyciel może wykorzystać filmy wspomagające np:</p> <p><a href="#">Koło wpływów... Stephen Covey - Bing video</a></p> <p><b>Krok 3:</b> Teraz zainicjuj dyskusję. Zaproś grupę do zastanowienia się i przedyskutowania następujących pytań:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Jak wiele z obaw w "Wszechświecie"/pierwszym kręgu jest w naszej kontroli, aby poprawić?</i></li> <li>• <i>Jakie działania moglibyśmy podjąć, aby usprawnić obawy, które są umieszczane w "czarnej dziurze"? <a href="#">(2077) Koło kontroli - YouTube</a></i></li> <li>• <i>Jak powinniśmy odnosić się do obaw dodanych w czarnej dziurze? Czy produktywnie jest pozostanie w tym miejscu i obawa lub <u>overthink</u> zamartwianie się?</i></li> <li>• <i>Jak możemy przewartościować nasze priorytety, cele i wysiłki w oparciu o tę refleksję?</i></li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Dlaczego kręgi zostały nazwane "Białą dziurą" i "Czarną dziurą"? Czym w istocie jest Biała dziura? Co się dzieje, gdy wkładamy wysiłek w zmianę czegoś, co jest całkowicie poza naszą kontrolą? Zapisz wszelkie działania, które wynikną z tej dyskusji w innym miejscu na ścianie. Każde działanie powinno być jasno określone, z terminem realizacji i osobą odpowiedzialną.</i></li> </ul>
<p><b>CZEGO SIĘ UCZYĆ?</b></p>	<p>Narzędzie to ma na celu stworzenie doświadczenia edukacyjnego, które stanowi wyzwanie dla osób do ponownego skupienia się na samodzielnie zarządzanych działaniach, wysiłkach i celach, które gwarantują osobisty wzrost i poprawę, oraz nauczenie się, jak wskazywać "czarne dziury". Daje ono model roboczy, który redukuje niepokój i nadmierne myślenie oraz pomaga jednostkom nadać priorytety modelom myślenia, aby zarządzać lepszymi modelami zachowania. To minimalizuje marnowanie potencjału umysłowego, emocjonalnego i praktycznego.</p>

# SAMOZARZĄDZANIE

## MATRYCA ZARZĄDZANIA CZASEM



<p><b>TYTUŁ</b></p>	<p>MATRYCA ZARZĄDZANIA CZASEM</p>
<p><b>OPIS NARZĘDZIA</b></p>	<p>Matryca zarządzania czasem to model stosowania strategii zarządzania czasem w życiu codziennym krok po kroku. Może być stosowana dla uczniów, nauczycieli, grup formalnych i nieformalnych oraz osób indywidualnych jako strategia dla osób, które do tej pory nie stosowały narzędzi do zarządzania czasem. Obejmuje siedem kroków - analizę sposobu myślenia, analizę <i>złodziei czasu</i>, zdefiniowanie zadań, uszeregowanie ich według ważności, zaplanowanie czasu i kroków do wykonania, stworzenie zrównoważonej matrycy dla danej osoby oraz analizę wyników.</p>
<p><b>CELE NARZĘDZIA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pomaga jednostce analizować, syntetyzować i organizować obowiązki na poziomie dziennym i tygodniowym</li> <li>• Wymaga i rozwija umiejętności ustalania priorytetów, planowania, wytrwałości i analizy wyników</li> <li>• Umożliwia wykrycie i zdefiniowanie <i>złodziei czasu</i>.</li> <li>• Kieruje uwagęj jednostki na wyznaczanie, śledzenie i realizację celów krótko- i długoterminowych poprzez optymalizację ich wydajności</li> </ul>
<p><b>POŁĄCZENIE NARZĘDZIA Z OBSZAREM</b></p>	<p>Umiejętność zarządzania czasem jest jedną z podstaw zarządzania sobą. Idea zarządzania czasem obejmuje kilka różnych umiejętności, w tym świadomość w myślach, działaniach i analizowaniu wyników i reakcji, ustalanie priorytetów, wyznaczanie jasnych celów, utrzymywanie koncentracji, równoważenie obowiązków i czasu wolnego, konsekwencja i proaktywna postawa. Osoba dobrze zarządzająca czasem osiąga lepsze wyniki, jest skoncentrowana na rezultatach, świadoma i polega na własnych umiejętnościach i potencjale oraz wykorzystuje je do optymalizacji własnej produktywności.</p> <p>Posiadanie dobrych umiejętności zarządzania czasem może pomóc osobom w utrzymaniu zaangażowania i uniknięciu prokrastynacji. Młodzi ludzie, którzy nie uczą się zarządzania czasem, są narażeni na to, że przez całe życie będą zwlekać. A czekanie z załatwianiem spraw do ostatniej chwili może powodować problemy, od wysokiego poziomu stresu po kłopoty w związku. Ważne jest, aby nauczyć młodzież, jak zachowywać się odpowiedzialnie i zarządzać swoim czasem w najbardziej produktywny sposób. Oznacza to mądre gospodarowanie czasem, bez konieczności ciągłego przypominania lub pomagania w wykonaniu pracy.</p> <p>Umiejętności zarządzania czasem korespondują z następującymi skalami w <b>modelu Inteligencji Emocjonalnej Reuvena Bar-Ona</b>: samorealizacja - osiąganie osobistych celów i aktualizacja własnego potencjału oraz <b>niezależność - samodzielność</b>, wolność od zależności od innych.</p>



<p><b>ZASOBY I MATERIAŁY</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Biała tablica</li> <li>● Markery</li> <li>● Arkusze białego papieru format A4</li> <li>● Wniosek dla każdego ucznia/nauczyciela/uczestnika</li> </ul>
<p><b>WDROŻENIE NARZĘDZIA</b></p>	<p>Narzędzie może być wykorzystywane przez grupy/klasę - do planowania czasu i działań grupy, do analizy i tworzenia planów projektu, lub przez osoby indywidualne - zarówno nauczycieli jak i uczniów, aby pomóc im w budowaniu i doskonaleniu nawyków zarządzania czasem.</p> <p>Po objaśnieniu grupie, kroki powinny być stosowane przez co najmniej 4-6 tygodni, z refleksją grupy raz w tygodniu, aby wziąć wrażenia i śledzić postępy.</p> <p>Kroki są prezentowane grupie/klasie/zbiorowości przez nauczyciela, psychologa lub dedykowane jednemu lub kilku uczniom, z których każdy prezentuje i wdraża zestaw kroków.</p> <p><b>1. Krok 1: Oczyszczyć swój sposób myślenia</b></p> <p>Czas nie musi być zarządzany, musimy zarządzać naszymi działaniami w czasie, abyśmy mogli zwiększyć naszą produktywność i zbudować pozytywne nawyki i umiejętności w zakresie świadomości i koncentracji. Aby zarządzać naszymi działaniami w czasie, musimy uświadomić sobie, że nasze działania są dyktowane przez myśli i emocje i zarówno - myśli jak i emocje możemy świadomie nawigować na naszą korzyść. Często odkładamy jakieś zadanie, bo jesteśmy zbyt "zajęci", bo zadanie jest "trudne", "nudne" lub dlatego, że mamy teraz wiele innych "ciekawych" i "łatwych" rzeczy do zrobienia. I to właśnie te "etykiety" wskazują na myśli i uczucia, które prowokują nasze działania mające na celu wykonanie lub niewykonanie zadania. "Zajęty", "nudny", "trudny", "łatwy", "ciekawy" wskazują na postawę, którą musimy zbadać. Dlatego przy wyznaczaniu zadania bardzo pomocne jest zapisanie na kartce pięciu pierwszych rzeczy, które przychodzą nam do głowy jako skojarzenie do zadania i próba przekształcenia ich tak, aby nastawiły nasz umysł na naszą korzyść. "Ciężkie" może stać się na przykład "wymagające".</p> <p><b>2. Krok 2: Wykryj złodziei czasu</b></p> <p>Aby konstruktywnie zorganizować nasz czas, ważne jest śledzenie na jakie czynności go przeznaczamy. Aby wykryć Złodziei Czasu, bardzo przydatne jest sporządzenie <i>dziennika czasu</i>, w którym będziemy zapisywać nasze działania co godzinę. Rewizja spędzonego czasu pokaże nam, gdzie możemy dokonać optymalizacji.</p> <p>Złodzieje czasu to destrukcyjne nawyki wypełniania naszego czasu czymś, co nie ma bezpośredniego związku z niczym konstruktywnym w naszym życiu - portale społecznościowe, przedłużające się oglądanie krótkich filmików, godziny przed telewizorem, puste rozmowy i bezcelowe spóźnianie się.</p>

	<p><b>3. Krok 3: Zdefiniuj swoje zadania</b></p> <p>Wypisz każde zadanie, które chcesz lub musisz wykonać w najbliższym dniu/tygodniu. Gdy już skończysz, daj sobie jeszcze dwie minuty i spróbuj znaleźć, czy jest coś więcej, bo stare, niedokończone zadania to blokady umysłu i prowokatory niepokoju. Następnie dostosuj swój sposób myślenia o nich - Krok 1.</p> <p><b>4. Krok 4: Ustal swoje cele i uszereguj je według ważności</b></p> <p>Należy skupić się na najważniejszym "to do", a następnie na drugim co do ważności, zgodnie z osobistymi celami. Gdy priorytety są już gotowe, nadszedł czas, aby ułożyć zadania w dzienny lub tygodniowy harmonogram. Niezwykle ważne jest zaplanowanie odpoczynku i czasu wolnego.</p> <p><b>5. Krok 5: Zarządzaj efektywnie swoimi zadaniami</b></p> <p>Zaplanuj kroki do realizacji zadania oraz ile czasu potrzebujesz na jego wykonanie i umieść to w harmonogramie. Bardzo ważne jest, aby mieć pewność, że zadanie zostanie wykonane w zaplanowanej ilości czasu. /można posprzątać pokój w godzinę i w 3 godziny, często wykonana praca jest równa/.</p> <p><b>6. Krok 6: Skup się na swoich zadaniach tak, jak na to zasługują</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Zaplanuj na początku odpoczynek, posiłki i czas wolny,</li> <li>→ Zaplanuj czas na codzienny przegląd swoich zadań - na początku i na końcu dnia/tygodnia</li> <li>→ Zaplanuj czas na kreatywność w samotności - jest to czas NIE /wyłączone powiadomienia, brak mediów społecznościowych, brak telefonu komórkowego, brak rozpraszania uwagi/ na początku zadania lub dnia</li> <li>→ Zrób listę wszystkich wyników, które chcesz osiągnąć w skali dnia, tygodnia i miesiąca</li> <li>→ Wypełnij wszystko w swoim planerze tygodniowym/dziennym</li> <li>→ Podążaj za swoim planerem, bez względu na wszystko</li> </ul> <p><b>7. Krok 7: Dokonaj oceny na koniec /dnia/ tygodnia/ zadania</b></p> <p>Chodzi o świadome życie, korzystanie z własnych zasobów i zwracanie uwagi na jakość. Dobrze zorganizowany czas to czas dobrze spędzony. Zaplanowane zadanie to zadanie w trakcie realizacji. Bardzo ważne jest zamknięcie cyklu analizą; ocena tego, co zostało dobrze zaplanowane, a co można poprawić, co się sprawdziło, a co zablokowało.</p>
<p><b>CZEGO SIĘ UCZYĆ?</b></p>	<p>Zachowanie człowieka to zbiór nawyków. Modele myślenia też mają wzorce zachowań. Krytycznie ważne jest, aby świadomie, mądrze wybierać nasze myśli, działania, reakcje i nawyki, ponieważ w życiu mamy tylko dwie drogi - uzależnić się od rozproszenia i stać się patologicznymi prokrastynatorami, albo prowadzić świadome, produktywnie i celowe życie, które prowadzi nas do rozwoju i sukcesu.</p>

	<p>Stosowanie strategii konsekwentnie prowadzi do bezwarunkowości w ich realizacji, a ich skuteczność stwarza poczucie kontroli i upodmiotowienia osobowości, wzmacnia poczucie własnej wartości i zmniejsza lęk sytuacyjny, który wywołuje prokrastynacja.</p>
<p><b>DALSZE INFORMACJE</b></p>	<p>* Ustal cel, umieść go w ramach czasowych i osiągnij go za pomocą <a href="https://freedcamp.com/view/3151108/files/folder/475480działań!">https://freedcamp.com/view/3151108/files/folder/475480działań!</a></p> <p>Mózg nie może funkcjonować bez celu - kierunku!</p> <p>** Niezwykle ważne jest nagradzanie siebie i świętowanie sukcesu, gdy już go osiągniemy. Zaplanuj więc nagrodę za dobrze wykonaną pracę.</p> <p>*** Oferujemy ten film jako źródło wsparcia dla motywowania uczniów/nauczycieli/grup. <a href="#">Znaczenie zarządzania czasem   Brian Tracy - Bing video</a></p>

## PLANOWANIE TYGODNIA

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							



20-21							
21-22							
22-23							
23-07	spać	spać	spać	spać	spać	spać	spać

- Zaplanuj na początku odpoczynek, posiłki, czas wolny,
- Zaplanuj czas na codzienny przegląd swoich zadań - na początku i na końcu dnia/tygodnia
- Zaplanuj czas na kreatywność w samotności - jest to czas NIE /wyłączone powiadomienia, brak mediów społecznościowych, brak telefonu komórkowego, brak rozpraszania uwagi/ na początku zadania lub dnia
- Zrób listę wszystkich wyników, które chcesz osiągnąć w skali dnia, tygodnia i miesiąca

# SAMOZARZĄDZANIE

## DOBRY TRENER - ZŁY TRENER



<p><b>TYTUŁ</b></p>	<p>Dobry trener - zły trener</p>
<p><b>OPIS NARZĘDZIA</b></p>	<p>Dobry trener - zły trener, to multi-narzędzie, które ma na celu udowodnienie, poprzez doświadczenie edukacyjne, związku pomiędzy stymulacją komunikacji, myślami i uczuciami, które ona wywołuje, a wydajnością i wynikami jednostki. Narzędzie to nauczy uczniów/uczestników znaczenia pozytywnej stymulacji i komunikacji, prowadząc ich przez doświadczanie własnych uczuć i postaw w rzeczywistych sytuacjach.</p> <p>W pierwszej części tego ćwiczenia uczestnicy doświadczają jak różne podejścia do komunikacji łączą się z różnymi uczuciami i mają wpływ na ich wydajność i umiejętności adaptacyjne. W drugiej części uczestnicy poznają i ćwiczą podejście do komunikacji, zwane "The appreciative inquiry", które jest bardzo prostym i możliwym do zastosowania podejściem do projektów, celów grupowych, problemów i samego życia.</p>
<p><b>CELE NARZĘDZIA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Odkrycie poprzez osobiste doświadczenie relacji pomiędzy różnymi podejściami do komunikacji i modelami prowadzenia oraz ich wpływu na indywidualny umysł, uczucia, skupienie, wydajność i współpracę.</li> <li>• Uświadomienie sobie, jak trudno jest przeniknąć ze swoim podejściem, jeśli ktoś inny wybrał przeciwny/odwrotny sposób komunikacji w danej sytuacji.</li> <li>• Zdobywanie wiedzy na temat "podejścia doceniającego" i zastosowania jej w codziennych zadaniach</li> <li>• Zastanowienie się nad tym, jak w codziennym życiu komunikować się w taki sposób, aby zarówno jednostka, jak i osoby z jej otoczenia czerpały z tego korzyści.</li> <li>• Poznanie i przemyślenie sposobów komunikowania się w życiu codziennym w sposób, który powoduje rozwój i adaptacyjność, a nie stagnację i konflikty.</li> </ul>
<p><b>POLĄCZENIE NARZĘDZIA Z OBSZAREM</b></p>	<p>U podstaw "podejścia doceniającego" leży podejście, które przekierowuje umysł na pozytywne, oparte na sobie, nastawienie, które pomaga radzić sobie ze <b>stresem</b> i poprawia <b>podejmowanie decyzji, wyrażanie siebie, komunikację interpersonalną</b> i umiejętności. Opiera się na <b>empatii i społecznie odpowiedzialnej komunikacji</b> - pozytywnej. Narzędzie "dobry i zły policjant" w całości łączy się ze wszystkimi <b>składowymi modelem Inteligencji Emocjonalnej Reuvena Bar-Ona</b>.</p>
<p><b>ZASOBY I MATERIAŁY</b></p>	<p><b>MATERIAŁY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Boisko do koszykówki</li> <li>- Jedna koszykówka</li> <li>- Flipchart, tablica lub coś podobnego</li> <li>- Śliniaki dla jednej z drużyn</li> </ul>
<p><b>WDROŻENIE NARZĘDZIA</b></p>	<p>* Cel narzędzia może być wykorzystany dla każdego sportu grupowego lub aktywności, w której bierze udział trener. Jeśli sport nie wchodzi w grę, to można wykorzystać zadanie w postaci projektu. Koszykówka jest tylko praktycznym przykładem.</p>

### → PRZYGOTOWANIE

- Trener wiodący/nauczyciel/psycholog musi zdobyć wiedzę na temat “podejścia doceniającego” i przygotować się do wprowadzenia uczestników w zasady.
- Przed tym ćwiczeniem powinna być jakaś rozgrzewka!
- Upewnij się, że jesteś bardzo konkretny i jasny w instrukcjach (nie chcemy, aby cokolwiek wymknęło spod kontroli!).

Bardzo ważne jest, aby uczestnicy rozgrzali się pomiędzy tymi dwoma grami, można spróbować uczynić debriefing, który polega na sporządzeniu sprawozdania, nieco aktywnym (np: podczas zadawania pytania rzuca się piłkę do respondenta przed wspólnym debriefingiem)

### → PRZEGLĄD

Ćwiczenie podzielone jest na 3 moduły:

1. Mecz koszykówki A (Odkryj wpływ różnych podejść do komunikacji).
2. Krótkie wprowadzenie do metody ”podejścia doceniającego”.
3. Mecz koszykówki B (praktyczne doświadczenie w zakresie dociekań oceniających).

Po każdym z 2 modułów koszykówki odbywa się debriefing.

### → INSTRUKCJA

#### 1. Mecz koszykówki A:

- Gra w koszykówkę - 2 x 6 minut,
- Każda drużyna ma trenera (jednego z uczestników)
- Pierwszemu trenerowi drużyny mówi się, że ma być wyłącznie pozytywny i robić dużo uzupełnień,
- Trenerowi z drugiej drużyny mówi się tylko, żeby zwracał na braki zawodników i był przeważnie negatywny,
- W drugiej połowie meczu obaj trenerzy zamieniają się rolami.

### → OMÓWIENIE I OCENA

Mecz koszykówki A:

#### ❖ Pytania do trenerów:

- Jak się czułeś będąc odpowiednio pozytywnym i negatywnym trenerem?
- Czy zauważyłeś jakieś różnice w tym, jak reagowali na Ciebie zawodnicy?

#### ❖ Pytania do graczy:

- Jak się czułeś grając dla pozytywnego/negatywnego trenera?
- Czy na Twoją grę miał wpływ rodzaj coachingu? I w jaki sposób?
- Wymień jakieś plusy i minusy tych dwóch sposobów coachingu?
- Czy w obu sposobach coachingu czegoś Ci brakowało?
- Czy potrafisz odnieść te doświadczenia do jakichś sytuacji z życia codziennego?

### → 2. Krótkie wprowadzenie

- Dokonaj krótkiego wprowadzenia do koncepcji i idei stojącej za badaniem wartościującym,
- Nakreśl kilka punktów, o których uczestnicy powinni pamiętać podczas stosowania w praktyce.

Np:

I. Docień wysiłek uczestników.

	<p>II. Przekaż informacje zwrotne          III. Spraw, aby wprowadzenie było wizualne i zawierało konkretne przykłady</p> <p>→ <b>3. Mecz koszykówki B:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Powtórz pytania dotyczące odczuć i obserwacji trenerów i zawodników.</li> <li>- Czym to doświadczenie różniło się od tego, które miałeś w ostatniej grze?</li> <li>- Jakies plusy i minusy "podejścia doceniającego"?</li> <li>- Czy takie podejście można by zastosować w każdej sytuacji z życia codziennego?</li> </ul> <p>→ <b>Podsumowanie całego ćwiczenia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Czego się dowiedzieliśmy?</li> <li>- Jak ta wiedza może być stosowana w praktyce i życiu codziennym?</li> <li>- Jakie korzyści możemy z tego wyciągnąć?</li> <li>- Jaki jest kolejny krok dla nas, aby stać się bardziej pozytywnym?</li> </ul>
<p><b>CZEGO SIĘ UCZYĆ?</b></p>	<p>Narzędzie nauczy uczniów/uczestników:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Znaczenia pozytywnej stymulacji i komunikacji poprzez prowadzenie ich przez doświadczanie własnych uczuć i postaw w rzeczywistych sytuacjach.</li> <li>→ Czym jest "podejście doceniające" i jak je stosować w codziennych zadaniach</li> <li>→ Jak komunikować się w życiu codziennym w sposób, który tworzy rozwój i adaptacyjność, a nie stagnację i konflikt.</li> <li>→ Znaczenia pozytywnej koncentracji</li> </ul>
<p><b>DALSZE INFORMACJE</b></p>	<p><a href="#">(2158) Czym jest Appreciative Inquiry.mov - YouTube</a>  <a href="#">(2158) Model 4D Appreciative Inquiry - YouTube</a>  <a href="#">(2158) Appreciative Inquiry - YouTube</a></p>



# SAMOZARZĄDZANIE

## POSZUKIWACZ PRAWDY



<p><b>TYTUŁ</b></p>	<p>POSZUKIWACZ PRAWDY</p>
<p><b>OPIS NARZĘDZIA</b></p>	<p>Poszukiwacz prawdy to narzędzie, którego celem jest postawienie uczestników seminarium/warsztatu w okolicznościach, w których mogą zbadać czy empatycznie oceniają informacje i jak ich emocje wpływają na ich tezy i stanowiska.</p> <p>Historia Fatimy - jest narracją skomponowaną w taki sposób, aby sprowokować jednostkę do wypełnienia niewypowiedzianego osobistą projekcją. Prowadzący sesję uzyskuje dostęp do autentycznych postaw i wzorców wartości uczestników, dzięki którym tworzą oni relacje. Uczestnicy sesji / nauczyciele i uczniowie / mają możliwość, poprzez uczenie się doświadczalne, obserwować sposób, w jaki tworzą pojęcia i tezy oraz projektują emocje i relacje.</p>
<p><b>CELE NARZĘDZIA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pomoc uczestnikom zrozumieć i zaobserwować, jak osobista projekcja emocji wpływa na ich osąd, czyli obserwacja samoświadomości emocjonalnej.</li> <li>● Obserwacja osobistych postaw i wzorców wartości oraz budowanie postawy asertywnej.</li> <li>● Obserwacja empatii w działaniu i jej wpływu na sprawdzanie rzeczywistości.</li> <li>● Zachęcanie do dialogu o wartościach, osądach, uprzedzeniach i prowokowanie do zrozumienia, że zawsze jest więcej do poznania, są inne prawdy i punkt widzenia.</li> </ul>
<p><b>POŁĄCZENIE NARZĘDZIA Z OBSZAREM</b></p>	<p>Poszukiwacz Prawdy jest narzędziem, które można wykorzystać do <b>obserwacji samoświadomości emocjonalnej i asertywności</b>, do wnioskowania o uprzedzeniach i projekcjach, do ilustracji <b>empatii</b>, do badania postaw, a głównie do ilustracji naszych zdolności (i ich braku) do obiektywnego badania rzeczywistości /reality <b>check</b> w skali Reuvena Bar-Ona /. Koreluje z <b>adaptacyjnością</b> - obiektywnym walidowaniem swoich uczuć i myśli do rzeczywistości wewnętrznej i zewnętrznej, oraz <b>elastycznością</b> - dostosowywaniem swoich uczuć i myślenia do nowych sytuacji. Służąc potrzebom grupy, kierując facylitacją dyskusji, może wiązać narzędzie z niemal wszystkimi <b>składnikami modelu Inteligencji Emocjonalnej Reuvena Bar-Ona</b>.</p>
<p><b>ZASOBY I MATERIAŁY</b></p>	<p>- Flipchart, tablica lub projektor - Biały papier format A4 /w razie potrzeby/ - 2 przygotowane slajdy - pierwszy z historią, drugi z dodatkowymi informacjami</p>
<p><b>WDROŻENIE NARZĘDZIA</b></p>	<p>→ <b>PRZEGLĄD</b> Warsztaty podzielone są na 3 moduły: 1. Przedstawienie historii Fatimy → kategoryzowanie postaci na pozytywne i negatywne poprzez dyskusję 2. Podanie większej ilości informacji o bohaterach</p>

### *Historia Fatimy*

"**Fatima** była zakochana w **Mohammedzie**, który mieszkał po drugiej stronie wielkiej rzeki. Bardzo chciała pojechać i spotkać się z nim, więc poprosiła jego przyjaciela **Ahmeda**, aby zabrał ją tam swoją łodzią. **Ahmed** odmówił i poprosiła **Tarique'a o to** samo. Warunkiem zabrania **Fatmy na drugi brzeg rzeki** było przenocowanie jej w jego domu.

**Fatima** niechętnie się zgodziła, a rano **Tarique** zabrał ją na drugą stronę rzeki własną łodzią. Poszła do swojego ukochanego **Mohammeda** i opowiedziała mu, jakie przeszkody pokonała, aby do niego przyjść. **Mohammed** bardzo się rozgniewał i bez wahania odesłał ją. **Fatima** była bardzo smutna i płakała niepoohamowanie, gdy spotkała **Yashera**. Zapytał ją, dlaczego płacze, a ona opowiedziała mu wszystko ze szczegółami. **Yasher** rozwścieczył się na **Mohammeda**, znalazł go i dotkliwie pobił..."

- Prezentacja może być wykonana przez tekst napisany na białej tablicy, pokaz slajdów itp.
- Po zapoznaniu się grupy z opowiadaniem, proszeni są o skategoryzowanie postaci na pozytywne i negatywne poprzez dyskusję.
- Należy osiągnąć konsensus w tej sprawie.
- Moderator musi prowadzić dyskusję poprzez pytania, ale zachować jak największą neutralność.
- Po osiągnięciu przez grupę konsensusu należy przeprowadzić krótkie podsumowanie procesu.

#### ❖ **Pytania do podsumowania i oceny**

- Jakie są pozytywne i negatywne postacie?
- Jakie były powody Twoich wyborów?
- Czy łatwo było osiągnąć konsensus, kto miał na to wpływ?

### **3. Przedstawienie bohaterom nieco więcej informacji osobistych:**

- **Fatima** jest 16-letnią uczennicą.
- **Mohamed** jest jej nauczycielem. Szczęśliwie żonaty.
- **Ahmed** jest kolegą Mohameda, również nauczyciela Fatimy.
- **Tarique** jest ulubionym wujkiem Fatimy, który nie ma dzieci i opiekował się nią przez całe jej życie.
- **Yashar** jest przestępcą, który przebywał w więzieniu za popełnienie morderstwa. Jest bardzo agresywny.

- Prezentacja może być wykonana przez tekst napisany na białej tablicy, pokaz slajdów itp.
- Po zapoznaniu się grupy z dodatkowymi informacjami, proszeni są o ponowne skategoryzowanie postaci na pozytywne i negatywne poprzez dyskusję.
- Należy osiągnąć konsensus w tej sprawie.
- Moderator musi prowadzić dyskusję poprzez pytania
- Po osiągnięciu przez grupę konsensusu należy przeprowadzić krótkie podsumowanie procesu.

	<p>❖ <b>Pytania do podsumowania i oceny</b></p> <p>→ <i>Jak dodatkowe informacje wpływają na Twój osąd?</i></p> <p>→ <i>W jaki sposób empatyzujemy z bohaterami, których najpierw sklasyfikowaliśmy jako pozytywnych, projektując siebie w ich sytuacji? Czy nasze uczucia zmieniają się po uzyskaniu dodatkowych informacji, jak i dlaczego?</i></p> <p>→ <i>Czy możesz sobie wyobrazić świat, w którym ludzie działają po założeniu, że większość informacji w każdej sytuacji jest przed nimi nadal ukryta? Jak oceniasz taką rzeczywistość?</i></p> <p>→ <i>Jak możemy przewartościować nasz osąd, działania i postawy w oparciu o tę refleksję?</i></p>
<p><b>CZEGO SIĘ UCZYĆ?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informacja to potęga. Ale nigdy nie mamy wszystkich danych, zatem musimy sprawdzić informacje, zanim zaczniemy oceniać, formułować opinie lub reagować.</li> <li>• Empatia to potęga, ale angażowanie emocji musi zawierać racjonalną analizę.</li> <li>• Czym jest projekcja jako mechanizm obronny oraz jak ją stosujemy i dlaczego.</li> <li>• Warsztaty mogą być pierwszym krokiem do przedstawienia koncepcji mechanizmów obronnych w psychologii jako największego wroga obiektywnego sprawdzania rzeczywistości.</li> </ul>
<p><b>DALSZE INFORMACJE</b></p>	<p><a href="#">(2243) Mechanizm obrony projekcyjnej - YouTube</a></p> <p><a href="#">Mechanizmy obronne   Zachowanie   MCAT   Khan Academy - Bing video</a></p>

# SAMOZARZĄDZANIE

## ZDOLNOŚĆ DO ADAPTACJI I ZMIAN - EKSPERYMENT ZMIANY WYGLĄDU



<p><b>TYTUŁ</b></p>	<p>ZDOLNOŚĆ DO ADAPTACJI I ZMIAN - EKSPERYMENT "ZMIENÍ SWÓJ WYGLĄD"</p>
<p><b>OPIS NARZĘDZIA</b></p>	<p>Eksperyment "Zmień swój wygląd" to gra, która prowokuje uczestników do wprowadzania zmian i obserwowania swoich emocji i reakcji podczas tego procesu. Uczestnicy są zachęceni do pozostania z tymi zmianami przez całą grę, aby głębiej zbadać pojawiające się emocje. Głównym celem eksperymentu jest pokazanie uczniom/nauczycielom, że zmiana jest czymś naturalnym w życiu, i że akceptacja zmian pomaga nam łatwiej przejść przez dynamicznie zmieniające się sytuacje. Pomaga zbadać ich elastyczność i strategie adaptacji do zmian.</p>
<p><b>CELE NARZĘDZIA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pojawienie się świadomości emocji, które pojawiają się podczas zmieniających się sytuacji.</li> <li>• Uzyskanie wiedzy, czym jest adaptacyjność, elastyczność i zmiana oraz odkryć jej granice.</li> <li>• Omówienie i analiza strategii radzenia sobie w zmieniającym się środowisku (zmiany zewnętrzne i interpersonalne).</li> </ul>
<p><b>POŁĄCZENIE NARZĘDZIA Z OBSZAREM</b></p>	<p>Zmiana jest dla człowieka jedną z najtrudniejszych rzeczy do łatwego zaakceptowania. Umiejętność radzenia sobie ze zmianami odpowiada byciu przystosowanym i elastycznym w celu rozwiązania problemu w naszym życiu.</p> <p>Łacińskie "adaptō" oznacza dopasować się do, lub dostosować, a w ekologii adaptacyjność została opisana jako "zdolność do radzenia sobie z nieoczekiwanymi zakłóceniami w środowisku." Istnieje różnica między elastycznością a zdolnością adaptacyjną w sensie psychologicznym, którą dobrze jest rozróżnić: elastyczność ma związek z naszymi działaniami, podczas gdy zdolność adaptacyjna ma związek z naszymi reakcjami.</p> <p>Narzędzie Zmień swój wygląd odpowiada następującym skalom na <b>modelu Inteligencji Emocjonalnej Reuvena Bar-Ona</b>: <b>adaptacyjność</b> - obiektywne uprawomocnienie swoich uczuć i myśli w odniesieniu do rzeczywistości wewnętrznej i zewnętrznej, <b>elastyczność</b> - adaptacja i dostosowanie swoich uczuć i myślenia do nowych sytuacji.</p>
<p><b>ZASOBY I MATERIAŁY</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Czas trwania: 30-40 minut (w zależności od debriefingu)</li> <li>• Liczba uczestników: pary dwuosobowe, od 2 do 20 par</li> <li>• Wymagane materiały: brak</li> </ul>

## WDROŻENIE NARZĘDZIA

### KROK 1. (15-20min.)

Powiedz uczestnikom, że będą asystować w eksperymencie dotyczącym wprowadzania zmian. Lepiej nie wspominać, że jest to gra. Należy wyrazić zgodę na życie z wprowadzonymi zmianami do czasu zakończenia eksperymentu. Zapewnij ich, że eksperyment trwa tylko 30 minut i nie będą musieli robić niczego, z czym czują się niekomfortowo. Podając instrukcje do tego ćwiczenia, uzyskaj zgodę uczestników, że utrzymają wszelkie wprowadzone zmiany do czasu zakończenia ćwiczenia. Zachęć grupę do zaobserwowania, przemyślenia i podzielenia się swoimi osobistymi emocjami związanymi z wprowadzaniem zmian.

1. Uczestnicy dobierają się w pary po dwie osoby i każą każdej parze stanąć naprzeciwko siebie.
2. Poproś uczestników o ustalenie, który z nich będzie obserwował, a który wprowadzał zmiany.
3. Powiedz obserwatorowi, aby uważnie przyglądał się swojemu partnerowi, ponieważ jego partner będzie dokonywał kilku zmian.
4. Następnie obserwator z każdej pary powinien odwrócić się plecami (lub zamknąć oczy) i poprosić drugą osobę o dokonanie pięciu zmian w swoim wyglądzie fizycznym. Może to być przeniesienie zegarka z jednego nadgarstka na drugi, zdjęcie buta, zdjęcie biżuterii lub zdjęcie okularów. Daj uczestnikom 30 sekund na dokonanie zmian.
5. Uczestnicy mogą ponownie stanąć naprzeciw siebie z otwartymi oczami i poprosić partnera, który nie dokonał zmian, o wskazanie jak największej liczby zmian. Przeznacz na to około 30 sekund.
6. Zrób jeszcze kilka rund z kroków 5 do 7.
7. W kolejnej rundzie obserwator dokonuje zmian, a jego partner przejmuje rolę obserwatora. Następnie powtarza się to jedną, pełną rundę dla obu osób.
8. Na koniec poproś wszystkich uczestników o dokonanie 10 zmian w ciągu 20 sekund. W tym momencie prawdopodobnie spotkasz się z oporem. Gdy zaczniesz napotykać opór werbalny, zatrzymaj się i przejdź do pytań dyskusyjnych.

### KROK 2.(15-20min.)

#### DEBATA

#### Pytania do dyskusji

Zacznij od wspomnienia, że rzeczy wokół nas zmieniają się i to szybko, na wiele różnych sposobów. Zachodzą zmiany społeczne i polityczne, zmieniają się zainteresowania i gusta ludzi, powstają nowe technologie. Heraklit twierdził, że "jedyną stałą rzeczą w życiu jest zmiana". Wraz z postępem społeczeństwa, zmiany te przychodzą szybciej.

- *Jak się czuleś, gdy poproszono Cię o wprowadzenie tak wielu zmian?*  
Zachęć uczestników do otwartego dzielenia się własnymi

doświadczeniami i uczuciami, które pojawiły się podczas gry. Dla niektórych osób może to być zabawa, ale dla innych frustracja i stres.

- **Jakie rzeczy sprawiają, że ludzie są odporni na zmiany?** Odpowiedzi będą się różnić w zależności od doświadczenia życiowego grupy. Opór wobec zmian to w zasadzie niechęć, jaką jednostka wykazuje, gdy musi zrobić coś innego. Zachęć uczestników do podzielenia się swoimi doświadczeniami.
- **Jakie są niektóre ze zmian, które zaszły ostatnio, a które mają wpływ na nas i naszą lokalną społeczność?** Odpowiedzi będą się różnić w zależności od tego, co dzieje się na świecie, kiedy ten warsztat jest prowadzony, ale mogą obejmować lokalne i prowincjonalne zmiany, zmianę tego, co robią, zmianę lub konieczność dostosowania się do ograniczeń wprowadzonych z powodu pandemii COVID-19.
- **W jaki sposób ludzie przystosowali się do tych zmian?** Odpowiedzi będą się różnić w zależności od omawianej zmiany, więc zwróć uwagę na przykłady ludzi walczących ze zmianą, dostosowujących się i dzięki niej rozwijających się. Zwróć uwagę na to, że niektórzy ludzie radzą sobie ze zmianami lepiej niż inni, a ludzie, którzy są elastyczni w reagowaniu na zmiany są często najzdolniejsi do radzenia sobie z nimi.
- **Co można zrobić, aby łatwiej było zaakceptować zmiany?** Odpowiedzi będą się różnić w zależności od zdolności adaptacyjnych i strategii radzenia sobie, które uczestnicy stosują w swoim życiu.

Rozpocznij od pytań poprzedzających. W pewnym momencie uczestnicy zaczną odnosić się do zmian dokonanych podczas ćwiczenia. Kiedy to zaczną się dziać, zadaj następujące pytania:

- Dlaczego trudno jest utrzymać zmiany po ich wprowadzeniu?
- Jakie wsparcie jest niezbędne do utrzymania zmian?

Niektórzy uczestnicy mogą stwierdzić, że te zmiany nie są podobne do zmian zachodzących w miejscu pracy i w życiu. Jeśli tak się stanie, uznaj zasadność tego stwierdzenia, ale zapytaj, w jaki sposób te zmiany i reakcje ludzi na nie są podobne.



## CZEGO SIĘ UCZYĆ?

W środowisku gier zmiany mogą być ekscytujące, a dostosowywanie się do niespodziewanych sytuacji jest częścią zabawy. Ale nie zawsze tak jest w "prawdziwym życiu". Kiedy musimy porzucić nasze pomysły, plany i strefę komfortu, aby przygotować się na coś nowego, może to być zarówno frustrujące, jak i przerażające. Oznacza to, że ważne jest posiadanie umiejętności radzenia sobie ze zmianami, abyśmy mogli być elastyczni i dostosować się do nich w sposób, który zmniejszy nasz poziom stresu.

Możemy mieć na uwadze poniższe stwierdzenia, które mogą być dla nas wsparciem w sytuacjach życiowych, które stanowią dla nas wyzwanie do dokonania zmiany:

- Powiedzenie sobie: "Rzeczy się zmieniają i jest w porządku" może być mniej stresujące niż odkładanie tego na później.
- Warto zdać sobie sprawę, że nawet dobre zmiany mogą powodować stres.
- Im więcej zmian, które się dzieją, tym ważniejsze jest, aby mieć pewne rzeczy, które pozostają takie same, mając codzienne rutyny.
- Nikt nie przechodzi przez życie sam. Dobrze jest poprosić o pomoc.
- Zadaj sobie pytanie, jakie pozytywne rzeczy mogły się wydarzyć z powodu dużej zmiany?
- Zmiana pomogła Ci ustalić priorytety co jest najważniejsze w Twoim życiu.
- Bądź proaktywny! Przejmij odpowiedzialność, warto podjąć pracę zapobiegawczą i zorientować się, jakie kroki należy podjąć, zanim coś się stanie.
- Aby pomóc skupić się na czymś innym niż narzekanie, zapytaj siebie: "Co mogę zrobić, żeby było lepiej?"

ZESTAW NARZĘDZI: NIEPEWNOŚĆ I PODEJMOWANIE  
DECYZJI

---

# NIEPEWNOŚĆ I PODEJMOWANIE DECYZJI

KOŁO WYBORU



**INDEPCIE**

<p><b>TYTUŁ</b></p>	<p>KOŁO WYBORÓW</p>
<p><b>OPIS NARZĘDZIA</b></p>	<p>Koło wyborów to narzędzie, które pomoże uczniom szybko podjąć losową decyzję poprzez dodanie wyborów do koła i kręcenie kołem, w celu podjęcia decyzji. Uczniowie skupią się na opcjach i konsekwencjach, aby przeanalizować różne sytuacje i omówić wybory, których należy dokonać. Jest to strategia podejmowania decyzji, która ma na celu poprawę jakości wyborów, których dokonują.</p>
<p><b>CELE NARZĘDZIA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Przegląd i doskonalenie umiejętności podejmowania decyzji przez uczniów.</li> <li>• Zrozumienie mechanizmu jak podejmowane są decyzje.</li> <li>• Podejmowanie decyzji i branie za nie odpowiedzialności.</li> <li>• Wykazanie się umiejętnością wzięcia odpowiedzialności za swoje działania.</li> </ul>
<p><b>POŁĄCZENIE NARZĘDZIA Z OBSZAREM</b></p>	<p>Emocje mogą prowadzić uczniów do irracjonalnych działań lub złych decyzji. Nie oznacza to jednak, że emocje powinny być całkowicie ignorowane przy podejmowaniu decyzji, lub że emocje prowadzą do złych postanowień. Oznacza to, że kiedy nastolatek zastanawia się co zrobić, powinien przemyśleć swoje uczucia, nie pozwalając im zakłócić procesu podejmowania decyzji.</p> <p>Kiedy pomagamy uczniom w podejmowaniu lepszych decyzji za siebie, wzmacniamy ich, aby stali się bardziej pewni siebie, troskliwi i samodzielni. To daje młodym ludziom poczucie niezależności i zachęca ich do wiary w siebie, usuwając niepewność. Podejmowanie decyzji jest umiejętnością, która nie wymaga wiedzy.</p> <p>Jako nauczyciel musisz pamiętać, że podejmowanie złych decyzji jest dopuszczalne, ponieważ jest to również część procesu uczenia się. Nauczyciele mają na celu pomóc uczniom stać się niezależnymi jednostkami, które potrafią kierować swoim życiem zgodnie ze swoimi potrzebami.</p> <p>Celem tego narzędzia jest pokazanie niektórych kroków, które można podjąć w klasie, aby pomóc uczniowi w podjęciu trudnej decyzji. Decyzje często dotyczą ważnych kwestii życiowych, takich jak ścieżka akademicka, związki, przyszłość lub sposób reagowania na różne sytuacje. Możesz również użyć tego narzędzia, aby pomóc im w podjęciu szybkich decyzji w ich codziennym życiu, takich jak co zjeść lub jakie ubranie założyć.</p>

<p><b>ZASOBY I MATERIAŁY</b></p>	<p>Ołówek lub długopis</p>
<p><b>WDROŻENIE NARZĘDZIA</b></p>	<p>- KROK 1 (15 minut):</p> <p>Przeprowadź z uczniami otwartą dyskusję na temat strategii wyboru lub podejmowania decyzji, zadając poniższe pytania:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Czy kiedykolwiek podjąłeś decyzję, która miała konsekwencje, których nie chciałeś? Zaproś uczniów do podzielenia się swoimi doświadczeniami.</li> <li>2. Jak decydujemy, czy powinniśmy coś zrobić, czy nie?</li> <li>3. Jak dobrze wybrać lub podjąć decyzję?</li> </ol> <p>KROK 2 (30 minut):</p> <p>Postępując zgodnie z krokami wskazanymi na kole, nauczymy uczniów, jak zdefiniować problem, a następnie jakie kroki rozumowania należy wykonać (pokazując im kroki wskazane na kole), aby go rozwiązać. Poznamy sposoby poprawy wyników poprzez ćwiczenie, jak decydują o tym, co zrobić. Rozdajemy każdemu uczniowi arkusz roboczy "koło wyborów".</p> <p><b>1<sup>o</sup> sytuacja: To nie jest prawda!</b></p> <p>"W drodze na zajęcia podsłuchujesz, jak dwóch uczniów rozmawia o jednym z Twoich przyjaciół i komentuje, że stał się gruby. Twój przyjaciel kilka miesięcy temu miał operację kolana i od kilku miesięcy nie uprawia sportu ani nie chodzi, więc przytył od 10 do 15 kilogramów. Wiesz, że to nie jest prawda. Co robisz?"</p> <p>W tym momencie możesz poprosić uczniów, aby za pomocą koła wyborów napisali odpowiedź na każde pytanie.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. W czym tkwi problem?</li> <li>2. Co wolisz?</li> <li>3. Jak myślisz, jakie będą konsekwencje tej decyzji dla Ciebie i innych?</li> <li>4. Jakie informacje powinny być zawarte?</li> <li>5. Jak się czujesz w tej sytuacji?</li> <li>6. Czy jest coś jeszcze, co powinienem wiedzieć na ten temat?</li> <li>7. Czy powinienem poprosić o pomoc? Kogo poprosisz?</li> <li>8. Jaka jest twoja reakcja?</li> <li>9. Czy uważasz, że podjęłaś właściwą decyzję, a jeśli tak?</li> </ol> <p>Teraz przeczytaj drugi scenariusz. Uczniowie wykorzystają drugie koło</p>

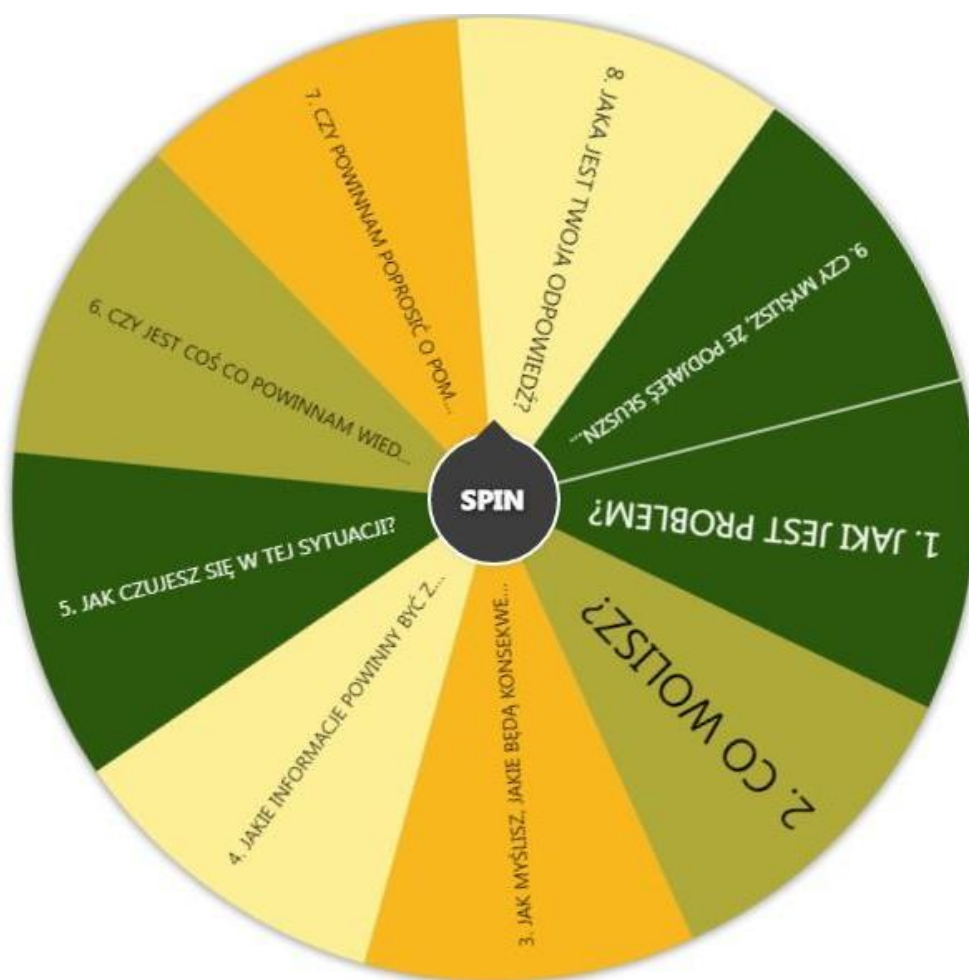
	<p>do samodzielnej analizy tej historii.</p> <p><b>2<sup>o</sup> Sytuacja: Decydowanie o tym, co myśleć, gdy jesteśmy w czymś zdezorientowani.</b></p> <p>"Jesteś sam ze swoją grupą przyjaciół w jakimś domu. Nagle jeden z twoich przyjaciół sięga do szuflady i wyjmuje pudełko kolorowych tabletek i zaczyna je podawać wszystkim, aby je wypróbowali. Co robisz?".</p> <p>W tym kroku poproś uczniów, aby uzupełnili swoje koło decyzyjne, wypełniając najpierw środek koła, a następnie swoje odpowiedzi w każdym z obszarów tortu. Zakończ ćwiczenie, prosząc uczniów o podzielenie się swoim procesem myślowym i wynikami, do których doszli.</p>
<p><b>CZEGO SIĘ UCZYĆ?</b></p>	<p>Kiedy pojawia się taka sytuacja, pomocne może być użycie narzędzia do podejmowania decyzji, aby zwiększyć prawdopodobieństwo, że podejdziesz do decyzji w sposób systematyczny, a nie przypadkowy czy powierzchowny.</p> <p>To narzędzie do podejmowania decyzji ma na celu zwiększenie jego precyzji i użyteczności. Zachęca ich do rozważenia wszystkich wymiarów decyzji, a ostatecznie dokonania wyborów, które przybliżają ich do celu.</p> <p>Siła narzędzia do podejmowania decyzji nie polega na ścisłym/perfekcyjnym wykonywaniu kroków. Chodzi o podjęcie decyzji, którą muszą podjąć, która najbardziej do nich przemawia, ponieważ czasami idą na skróty lub unikają decyzji w ogóle, jeśli jest ona zbyt duża.</p>
<p><b>DALSZE INFORMACJE</b></p>	<p>Poniżej znajduje się modelowe koło, które można wykorzystać w klasie. Możesz również stworzyć i dostosować swoje koło decyzyjne z własnymi wyborami i preferencjami. Oto kilka stron internetowych do zaprojektowania koła:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">Koło podbieracza</a></li> <li>- <a href="#">Decydują koła</a></li> <li>- <a href="#">Koło losowe</a></li> </ul>

**-WYBÓR KÓŁ-**

Zasób ze strony internetowej koła podrywaczy:

<https://pickerwheel.com/>

<https://pickerwheel.com/pw?id=DF7P4>



# NIEPEWNOŚĆ I PODEJMOWANIE DECYZJI

**UTKNAŁEM NA BEZLUDNEJ WYSPIE**



**INDEPCIE**

<b>TYTUŁ</b>	Utknąłem na bezludnej wyspie
<b>OPIS NARZĘDZIA</b>	<p>W tej grze uczniowie wykorzystają swoje umiejętności krytycznego myślenia i rozwiązywania problemów, aby wybrać najlepsze opcje przetrwania na wyspie. Gra "Zagubieni na bezludnej wyspie", to wzbogacające ćwiczenie integracyjne, które pomaga uczniom opowiedzieć o sobie, zastanowić się i dokonać wyboru opcji. Opierając się na fakcie, że wszyscy są zagubieni i utknęli na bezludnej wyspie, każdy wyjaśnia, co przyniesie na wyspę i dlaczego.</p> <p>Ta gra pomaga rozwijać ducha zespołu poprzez przełamywanie lodów. Zalecana wielkość grupy jest średnia, chociaż można również tworzyć mniejsze i większe grupy. Może odbywać się w środowisku wewnętrznym lub zewnętrznym, aby się zrelaksować. Nie są potrzebne żadne specjalne narzędzia ani elementy, więc łatwo jest grać. To narzędzie jest odpowiednie dla wszystkich grup wiekowych w szkolnictwie średnim.</p>
<b>CELE NARZĘDZIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozwijanie wyobraźni, krytycznego myślenia i umiejętności rozwiązywania problemów.</li> <li>• Ćwiczenie aktywnego słuchania.</li> <li>• Zachęcenie do współdziałania kolegów z grupy w niekorzystnej sytuacji.</li> <li>• Zmierzenie się z sytuacją stanowiącą wyzwanie, a następnie ocena najlepszych wyborów.</li> </ul>
<b>POŁĄCZENIE NARZĘDZIA Z OBSZAREM</b>	Ta gra nadaje się do dyskusji dającej do myślenia. Jest to narzędzie, które można wykorzystać w tych momentach, kiedy czujemy się niepewnie i brakuje nam pewności siebie. Poprzez to ćwiczenie uczeń analizuje, jakie zasoby są potrzebne w tym momencie, aby osiągnąć dany cel.
<b>ZASOBY I MATERIAŁY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ołówek lub długopis</li> <li>- Kartka papieru</li> </ul>
<b>WDROŻENIE NARZĘDZIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- KROK 1 (10 minut):</li> </ul> <p>Przedstaw uczniom hipotetyczny scenariusz:</p> <p>"Podczas żeglowania w pobliżu bezludnej wyspy, nagle łódź zaczyna</p>



	<p>tonać, więc musisz wybrać, które przedmioty zabrać ze sobą. Pamiętaj, że urządzenia elektroniczne zamkną, więc nie będziesz mógł ich dodać".</p> <p>Zacznij od otwartego pytania: "Gdybyś został uwięziony na bezludnej wyspie i mógł zabrać ze sobą tylko trzy rzeczy, co by to było?</p> <p>- KROK 2 (20 minut):</p> <p>Następnie poproś uczniów, aby dobrali się w grupy po 3-4 osoby, w zależności od liczebności klasy, i uzasadnili, dlaczego wybrali te konkretne przedmioty. Na przykład, jeśli wybiorą trzy akcesoria, zapytaj: "Ale co będziesz jadł?" lub "Co zrobisz, gdy to już nie będzie działać?"</p>
<p><b>CZEGO SIĘ UCZYĆ?</b></p>	<p>Narzędzie pokazuje uczniom, że decyzje są w ich rękach, a te długoterminowe cele są osiągalne, ale wymagają dobrego krytycznego myślenia, organizacji, planowania i wytrwałości. Narzędzie pokazuje, że każdy jest odpowiedzialny za siebie i swoje działania. Cele, które przynoszą pewność siebie i satysfakcję są dobre, ponieważ jest to największa nagroda za włożony wysiłek.</p> <p>W tej linii uczeń będzie unikał narzucania innym osobistych decyzji, wspierania innych pomysłów lub opinii, które nie pokrywają się z jego własnymi. Uznawania odmiennych opinii za wartościowy wkład, a nie odczuwania ich jako przeszkadzających.</p>
<p><b>DALSZE INFORMACJE</b></p>	<p>Podobne treści na temat tego narzędzia można znaleźć w poniższych linkach internetowych:</p> <p><a href="https://en.islcollective.com/english-esl-worksheets/search/desert+wyspa">https://en.islcollective.com/english-esl-worksheets/search/desert+wyspa</a></p> <p><a href="https://www.teach-this.com/images/resources/island-adventure-2.pdf">https://www.teach-this.com/images/resources/island-adventure-2.pdf</a></p> <p><a href="https://eslactive.com/activities/stranded-on-a-desert-island/">https://eslactive.com/activities/stranded-on-a-desert-island/</a></p>

# NIEPEWNOŚĆ I PODEJMOWANIE DECYZJI

CO MAM ZROBIĆ?



**INDEPCIE**

<p><b>TYTUŁ</b></p>	<p>CO MAM ZROBIĆ?</p>
<p><b>OPIS NARZĘDZIA</b></p>	<p>Nauka podejmowania dobrych decyzji jest niezbędna dla każdego człowieka i odgrywa kluczową rolę w naszym przyszłym życiu. Narzędzie przedstawia hipotetyczny scenariusz jako przykład i plan działania dla nastolatków, jednocześnie ucząc właściwej taktyki podejmowania decyzji. Pierwszy z nich prezentuje możliwe alternatywy, drugi przedstawia studium przypadku, na podstawie którego uczniowie dokonają analizy sytuacji i wskażą jakie należałoby podjąć logiczne kroki w celu zastosowania strategii podejmowania decyzji.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ <b><u>KROK 1</u></b>: OKREŚLENIE, NA CZYM POLEGA PROBLEM</li> <li>★ <b><u>KROK 2</u></b>: JAKI PLAN NALEŻY ZASTOSOWAĆ?</li> <li>★ <b><u>KROK 3</u></b>: JAKA JEST OSOBA PODEJMUJĄCA DECYZJE?</li> <li>★ <b><u>KROK 4</u></b>: JAKIE SĄ ALTERNATYWY?</li> <li>★ <b><u>KROK 5</u></b>: CO BY SIĘ STAŁO W KAŻDEJ Z OPCJI?</li> <li>★ <b><u>KROK 6</u></b>: KTÓRE Z NICH NALEŻY USUNĄĆ, A KTÓRE ZACHOWAĆ?</li> </ul>
<p><b>CELE NARZĘDZIA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● rozwijanie samodzielności,</li> <li>● rozwijanie umiejętności brania odpowiedzialności za własne działania,</li> <li>● budowanie pewności siebie,</li> <li>● rozwijanie umiejętności ustalania celów.</li> </ul>
<p><b>POŁĄCZENIE NARZĘDZIA Z OBSZAREM</b></p>	<p>Decyzje pociągają za sobą szereg konsekwencji, które nie zawsze są zgodne z oczekiwaniami i czasem trudno przewidzieć, jakie uczucia wywołują.</p> <p>Założmy, że zaproponowana zostanie realistyczna perspektywa, zawierająca obiektywne informacje o każdej alternatywie, udzielająca rad opartych na zaufaniu i ucząca uczniów przyjmowania konsekwencji swoich wyborów. W takim przypadku niewątpliwie przyniesie to ulgę, która może pomóc uczniowi poczuć się zadowolonym z podjętej decyzji i wynieść lekcję z ewentualnych błędów.</p>
<p><b>ZASOBY I MATERIAŁY</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ołówek lub długopis</li> <li>- Kartka papieru</li> </ul>
<p><b>WDROŻENIE NARZĘDZIA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- KROK 1 (15 minut):</li> </ul> <p>Przeczytaj uczniom następujący hipotetyczny scenariusz i plan działania:</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>"Sofia jest w ostatniej klasie szkoły średniej. Ma dobre oceny i w</p> </div>

przyszłości chciałaby studiować na uniwersytecie. Od zawsze było dla niej jasne, że lubi zwierzęta i chce studiować weterynarię, ale fascynuje ją też historia, więc postanowiła zapisać się na studia humanistyczne.

Dopiero w tym roku zaczęła się zastanawiać, jaką drogą powinna podążać, aby spełnić swoje marzenie, gdyż musi wybrać specjalizację maturalną. Sofia zdecydowała się więc na logiczny i uporządkowany plan działania, aby rozwiązać swój problem".

### PLAN DZIAŁANIA: JAK PODJĄĆ DECYZJĘ?

KROKI, KTÓRE NALEŻY PODJĄĆ	DZIAŁANIA
<b><u>KROK 1:</u></b> OKREŚLENIE, NA CZYM POLEGA PROBLEM	Sofia jest na ostatnim roku studiów i nie wybrała właściwej ścieżki akademickiej, by studiować weterynarię na kierunku lekarskim.
<b><u>KROK 2:</u></b> JAKI PLAN NALEŻY ZASTOSOWAĆ?	<p><b>Co musi zrobić lub wiedzieć, aby rozwiązać je prawidłowo i w jakiej kolejności?</b></p> <p>Zacznij spisywać w kolejności rzeczy, które można zrobić, aby rozwiązać dylemat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przeanalizuj i sprecyzuj, co ją najbardziej interesuje i co jest warte uwagi (sprecyzuj swoje zainteresowania i wartości, ogólnie poznaj siebie jak najlepiej).</li> <li>2. Określ dostępne dla niej opcje, a w ich ramach różne możliwości (zidentyfikuj alternatywy).</li> <li>3. Bardzo dokładnie oceń zalety i wady każdej z opcji (ocień konsekwencje).</li> <li>4. Odrzuć opcje, które nie wydają się odpowiednie i zdecyduj, które z nich zachować (wyeliminuj te, które nie leżą w jej interesie i zdecyduj).</li> </ol>
<b><u>KROK 3:</u></b> JAKA JEST OSOBA podejmująca decyzję?	<b>Czy jest jasne, czego pragnie i co jest warte uwagi? Co jest dla niej najważniejsze?</b>

		<p>1. Wybrać opcję matury, która jest dla niej najmniejszym wysiłkiem i wybrać inną karierę zawodową.</p> <p>2. Zrobić licencjat i tę opcję dla kariery, którą chciałaby zrobić.</p>
	<p><b><u>KROK 4:</u></b> JAKIE SĄ ALTERNATYWY?</p>	<p><b>Jakie są różne opcje, a w ich ramach różne możliwości?</b></p> <p>W jej szkole średniej mogą ją poinformować o opcjach, które istnieją po ostatnim roku:</p> <p>1. Zrób maturę z przedmiotów ścisłych i poszukaj klasy z rozszerzoną fizyką i biologią.</p> <p>2. Zrób maturę z nauk humanistycznych i społecznych z jak najwyższą oceną i spróbuj szczęścia dostać się na upragnione studia.</p>
	<p><b><u>KROK 5:</u></b> CO BY SIĘ STAŁO W KAŻDEJ Z OPCJI?</p>	<p><b>Z czym wiąże się każda z tych opcji?</b> <b>Zalety i wady.</b></p> <p>1. Gdyby wybrała pierwszą opcję, musiałaby włożyć dużo wysiłku w dwa przedmioty, których może nie zdać. I musiałaby mieć dobrą średnią ocen ze wszystkich kursów.</p> <p>2. Gdyby wybrała drugą opcję, miałaby możliwość uzyskania wyższej średniej ocen, ponieważ jest bardzo dobra z przedmiotów w tej opcji. Po ukończeniu studiów miałaby więcej możliwości.</p> <p>3. Trzeci wariant zakłada samodzielne przygotowanie przedmiotów, których nie zdawała w ostatnim roku i w ten sposób uzyskanie dostępu do matury, a następnie do studiów.</p>
	<p><b><u>KROK 6:</u></b> KTÓRE Z NICH USUWA, A KTÓRE ZACHOWUJE?</p>	<p><b>Które opcje wyklucza i dlaczego? Którą z nich wybiera i dlaczego?</b></p> <p>Po dokładnym rozważeniu wszystkich decyzji Sofia</p>

wyeliminowała dwie pierwsze możliwości, gdyż nie rozwiązywały one w sposób zadowalający jej problemu, i zdecydowała się na ostatnią.

Oznacza to, że samodzielnie przygotowuje przedmioty, których nie zdawała w ostatnim roku i w ten sposób uzyska dostęp do matury, a następnie do studiów.

KROK 2 (25 minut):

Następnie poproś uczniów, aby samodzielnie zdefiniowali problem, który pojawił się lub może pojawić się w ich życiu, przeanalizowali go i zaproponowali swój plan działania uzupełniając poniższą tabelę.

pustą i

KROKI, KTÓRE NALEŻY PODJĄĆ	DZIAŁANIA
<b><u>KROK 1:</u></b> OKREŚLENIE, NA CZYM POLEGA PROBLEM	Co mam postanowić?
<b><u>KROK 2:</u></b> JAKI PLAN NALEŻY ZASTOSOWAĆ?	Co muszę zrobić lub wiedzieć, aby rozwiązać je prawidłowo i w jakiej kolejności?
<b><u>KROK 3:</u></b> CO LUBISZ? (Twoje zainteresowania, wartości, poprawa samoświadomości).	Czy mam jasność co do tego, co naprawdę chciałbym robić i co jest dla mnie opłacalne? Co jest dla mnie najważniejsze?
<b><u>KROK 4:</u></b> JAKIE SĄ ALTERNATYWY?	Czy znam różne opcje, jakie mam, a w ich ramach różne możliwości?
<b><u>KROK 5:</u></b> CO BY SIĘ STAŁO W KAŻDEJ Z OPCJI?	Co oznacza dla mnie każda z tych opcji? Zalety i wady.
<b><u>KROK 6:</u></b> KTÓRE Z NICH USUNĄĆ, A KTÓRE ZACHOWAĆ?	Ż Które opcje odrzucam i dlaczego? Którą z nich wybieram i dlaczego?

**CZEGO SIĘ UCZYĆ?**

Pomagając młodym ludziom podejmować lepsze decyzje przez nich samych, umożliwiamy im stanie się bardziej samodzielnymi, odpowiedzialnymi i pewnymi siebie. Daje im to poczucie niezależności i zwiększa wiarę w siebie. Podejmowanie decyzji jest umiejętnością, którą

	<p>należy opanować. Nauczyciele muszą też pamiętać, że podejmowanie złych decyzji jest dopuszczalne. W ten sposób odbywa się uczenie. Celem nauczyciela jest pomóc uczniom stać się samodzielnymi osobami, które potrafią kierować swoim życiem na własnych zasadach.</p> <p>Bardzo ważne jest, aby nauczyciele dawali dzieciom możliwość podejmowania decyzji już od najmłodszych lat. Uczenie dzieci jak podejmować decyzje i umożliwienie im samodzielnego ich podejmowania tylko wzmocni ich proces myślenia.</p>
<p><b>DALSZE INFORMACJE</b></p>	<p>Innym dobrym ćwiczeniem umiejętności podejmowania decyzji jest tworzenie <u>listy zalet i wad wskazanych alternatyw</u>. To metoda wykorzystywana przed podejmowaniem ważnych decyzji, ponieważ kiedy rozważa się kilka możliwych rozwiązań, warto zrobić listę zalet i wad każdego z nich, aby znaleźć to najlepsze. W klasie nauczyciel może przedstawić przykładowy problem i wspólnie z uczniami przeanalizować możliwe zalety i wady każdego wskazanego przez uczniów rozwiązań. Przykład może być również wykorzystany do rozpoczęcia dyskusji lub burzy mózgów.</p> <p>Uczniowie mogą poćwiczyć tworzenie własnej listy za i przeciw, następnie wypróbować ją i zastanowić się, jak pomogła im podjąć świadomą decyzję.</p>

# NIEPEWNOŚĆ I PODEJMOWANIE DECYZJI

**WYOBRAŹ SOBIE ALTERNATYWE...**



**INDEPCIE**



<b>TYTUŁ</b>	Wyobraź sobie alternatywę
<b>OPIS NARZĘDZIA</b>	Uczniowie zostaną poproszeni o wymyślenie alternatywnych sytuacji, aby zademonstrować siłę wyobraźni i poszukiwanie rozwiązań problemu. Jest to dobre ćwiczenie, aby wyciągnąć wnioski z przeszłych doświadczeń i pomóc w podejmowaniu decyzji w przyszłości.
<b>CELE NARZĘDZIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Krytyczne myślenie</li> <li>• Kreatywność</li> <li>• Budowanie poczucia własnej wartości</li> <li>• Upodmiotowienie poprzez odwołania do przeszłości</li> <li>• Refleksja nad sukcesem</li> </ul>
<b>POŁĄCZENIE NARZĘDZIA Z OBSZAREM</b>	Jest to ćwiczenie, które wymaga od ucznia kreatywności i wymyślenia o możliwych rozwiązaniach problemu. Prawdziwe wyzwanie pojawia się, gdy nastolatek musi wykazać się własną kreatywnością aby wskazać możliwe rozwiązania problemu, a następnie wybrać jedną z zaproponowanych alternatyw.
<b>ZASOBY I MATERIAŁY</b>	Opcjonalnie: muzyka relaksacyjna ( np. dźwięki medytacji)
<b>WDROŻENIE NARZĘDZIA</b>	<p>KROK 1 (15 minut):</p> <p>Przeczytaj uczniom poniższy scenariusz powoli, używając kojącego głosu i pamiętaj o częstych przerwach, aby uczniowie mogli podążać za Twoimi wskazówkami:</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 10px;"> <p>"Proszę zająć wygodne miejsce. Proszę się nie krępować i rozłożyć ręce i nogi. Zamknij oczy i weź głęboki oddech...</p> <p>Robiąc wydech pomyśl o swoim przeszłym doświadczeniu, w którym chciałbyś zachować się inaczej. Może zdecydowałeś się zrobić coś, co wiedziałeś, że jest złe i żałujesz, że nie powiedziałeś lub nie zrobiłeś tego, co zrobiłeś (pauza).</p> <p>Być może milczałeś i żałujesz, że nie zabrałeś głosu lub decyzja wydawała się wtedy słuszna, ale okazała się zła (pauza). Chciałbym, abyś wrócił do tej sytuacji. Przypomnij sobie w głowie, gdzie byłeś i obserwuj siebie, jakby to się działo na scenie...</p> </div>

Zapytaj siebie:

- Kto tam był?
- Co robiłeś?
- Co robili inni?
- Co ludzie mówili do siebie?

Zastanów się, co dokładnie zrobiłeś, co chciałbyś zrobić inaczej. Być może czułeś, że nie miałeś wyboru. Pozwól swojej wyobraźni wyobrazić sobie, jak chciałbyś się zachować w tej sytuacji, jak mógłbyś się poruszać i co mógłbyś powiedzieć. Poświęć kilka minut na odegranie tej sceny do końca (pauza).

Teraz czas pomyśleć o problemie, który masz dzisiaj. Coś, co Cię dręczy, na przykład decyzja, którą musisz podjąć. Krok po kroku ustaw tę scenę w swoim umyśle. Wyobraź sobie innych zaangażowanych ludzi i spraw, byś uczestniczył w niej jako osoba, która obserwuje sytuację bez uprzedzeń.

Spróbuj przedstawić trzy wersje tej sytuacji, aby zobaczyć, która z nich działa lepiej. Wyobraź sobie każdy szczegół, jak mógłbyś rozwiązać problem. Teraz musisz zmienić wersję i przygotować się do odegrania drugiej wersji scenki. Jaki jest inny sposób, w jaki mógłbyś rozwiązać ten problem? Wyobraź sobie każdy szczegół akcji. Przetnij akcję i zmień wersję po raz ostatni. Stwórz sytuację na trzecie możliwe rozwiązanie Twojego problemu. Ustaw wszystkie alternatywy na swoich miejscach i teraz odtwórz scenę (pauza).

Jako ostatni krok, przypomnij sobie każdą z trzech możliwych alternatyw, które stworzyłeś i starannie wybierz tę, która działa lepiej (pauza). Wstań i wejdź na scenę.

Poświęć tyle czasu, ile potrzebujesz, aby całkowicie doświadczyć rozwiązania, które wybrałeś...(długa pauza). Nie zapominaj, że zawsze masz moc wyboru najlepszego sposobu działania...Kiedy będziesz gotowy, wróć do tego pokoju...Posłuchaj nastrojowych dźwięków i otwórz oczy!".

## KROK 2 (15 minut)

Czas na dyskusję: Zadbaj o to, aby uczniowie omówili przebieg zajęć. Stwórz dyskusję, pytając ich:

1. Jak ten proces sprawdził się u Ciebie?
2. Jaka jest wartość nadawania wyobrażonego życia różnym alternatywom?
3. Jaką część procesu zmienilibyście, aby działał on lepiej dla Was?
4. Jak mógłbyś wykorzystać ten proces w przyszłości?

<b>CZEGO SIĘ UCZYĆ?</b>	Decyzje są kluczowe i determinują proces podejmowanych przez nas działań. Dzięki temu ćwiczeniu uczniowie zaczną ćwiczyć świadomie podejmowanie decyzji. Wskazane jest, aby podążać za logicznymi krokami przetwarzania i unikać działania pod wpływem impulsu, ponieważ może to wpływać na ich codzienne lub przyszłe podejmowanie decyzji. To ćwiczenie pozwala im na głęboką refleksję nad przeszłymi doświadczeniami i uświadomienie sobie możliwość alternatywnych rozwiązań.
<b>DALSZE INFORMACJE</b>	Poniżej kilka sugerowanych stron internetowych do odtwarzania piosenek relaksacyjnych dla uczniów: <ul style="list-style-type: none"><li>- <a href="#">Strona internetowa Soundcloud</a></li><li>- <a href="#">Spotify</a></li><li>- <a href="#">Youtube</a></li></ul>

# NIEPEWNOŚĆ I PODEJMOWANIE DECYZJI

**DZIURA W ŚCIEŻCE**



**INDEPCIE**

<b>TYTUŁ</b>	Dziura w ścieżce
<b>OPIS NARZĘDZIA</b>	<p>Przedstawiona zostaje hipotetyczna sytuacja, która ma miejsce w magicznym lesie. Uczniowie muszą użyć swojej pomysłowości, aby przeprowadzić burzę mózgow na temat rozwiązań dla napotkanych przeszkód. A wszystko to z wymyślonego punktu widzenia opartego na fantazji i kreatywności.</p> <p>Poprowadź dyskusję pytając o szczegóły i zachęcając uczniów do dzielenia się najbardziej ekscytującymi pomysłami.</p>
<b>CELE NARZĘDZIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Umiejętność radzenia sobie z trudnościami,</li> <li>● Ćwiczenie wytrwałości,</li> <li>● Rozwijanie kreatywności i zdolności wyobraźni,</li> <li>● Współpraca, wspólny cel działania.</li> </ul>
<b>POŁĄCZENIE NARZĘDZIA Z OBSZAREM</b>	<p>Polega na pobudzaniu ich kreatywności, tak aby w sytuacjach niepewności, nabyli umiejętność myślenia i poszerzenia wyobraźni, generując różne alternatywy z twórczego punktu widzenia.</p> <p>Unikanie problemów, szukanie "winnych" czy zwykłe narzekanie niczego nie rozwiąże, "kamień" nadal będzie tam tkwił. Dzięki temu ćwiczeniu stawiają czoła przeszkodom, działają, podejmują wysiłek szukania rozwiązań, co uświadomi im, jak ważna jest umiejętność podejmowania decyzji w sytuacjach, na które nie mają wpływu.</p>
<b>ZASOBY I MATERIAŁY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ołówek</li> <li>- Kartka papieru</li> </ul>
<b>WDROŻENIE NARZĘDZIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- KROK 1 (10 minut)</li> </ul> <p>Podziel klasę na dwie grupy i stań w dwóch kręgach. Przeczytaj uczniom poniższe polecenia:</p> <p>"Teraz zamknij oczy i wyobraź sobie, że idziesz przez wielki magiczny las, możesz zobaczyć drzewa i ptaki, jednocześnie rozkoszując się zapachem kwiatów. Nagle ziemia zaczyna się mocno ruszać i tuż przed twoją ścieżką otwiera się w ziemi wielka dziura. Wyobraź sobie jak ona wygląda, jest bardzo głęboka i duża, przyjrzyj się jej dokładnie. Musisz iść dalej tą ścieżką, ponieważ jest to jedyne wyjście, aby wrócić przed zmrokiem. Proszę, otwórz teraz swoje oczy.</p> <p>Twoim zadaniem jest znalezienie wszystkich możliwych sposobów na pokonanie tej przeszkody. Pamiętaj, że dziura znajduje się w magicznym</p>

	<p>lesie, gdzie wszystko może się zdarzyć".</p> <p>KROK 2 (10 minut)</p> <p>Następnym krokiem będzie przekazanie uczniom pewnych wskazówek:</p> <p>"Siedząc w kręgu, niech każdy z was odpowiada po kolei. Kolejka idzie zgodnie z ruchem wskazówek zegara, zaczynając od rówieśnika, który odnotuje, ile odpowiedzi można udzielić. Jeśli ktoś nie ma odpowiedzi, to po chwili zadanie przechodzi na następnego rówieśnika. Aż do momentu, gdy nikt nie będzie miał pomysłu. Pamiętaj, odpowiedzi nie mogą się powtarzać".</p> <p>Jeśli zaobserwowano, że grupie brakuje pomysłu, można zaproponować im rozwiązanie, które rozbudzi ich wyobraźnię. Kilka przykładów:</p> <p>Np.1: Zawołam wróżki, które pomogą mi odlecieć.</p> <p>E.g.2: Z pni drzew zbuduję kładkę do przechodzenia.</p>
<p><b>CZEGO SIĘ UCZYĆ?</b></p>	<p>Uczniowie łączą pozytywne emocje z pokonywaniem przeszkód, co pomoże im z optymizmem i kreatywnie radzić sobie w różnych sytuacjach.</p>
<p><b>DALSZE INFORMACJE</b></p>	<p>W zależności od poziomu klasy, ćwiczenie to można uprościć, oferując kilka wskazówek lub uczynić bardziej złożonym za pomocą klepsydry, ograniczając czas odpowiedzi każdego ucznia.</p>

## ZESTAW NARZĘDZI: ZDROWIE PSYCHICZNE

---

# ZDROWIE PSYCHICZNE

**CZY WSZYSTKO W PORZĄDKU?**

**ceda**

<p><b>TYTUŁ</b></p>	<p>CZY WSZYSTKO W PORZĄDKU?</p>
<p><b>OPIS NARZĘDZIA</b></p>	<p><b>Temat: Zdrowie psychiczne a choroba psychiczna</b></p> <p>Każdy uczestnik otrzymuje podkładkę do pisania, arkusz roboczy i długopis. Arkusz roboczy zawiera zadanie, które uczestnicy muszą wykonać. Jego przeznaczenie jest następujące:</p> <p><i>Twoim zadaniem jest ocena własnego zdrowia psychicznego według kryteriów Światowej Organizacji Zdrowia (WHO).</i></p> <p><i>Zastanów się, jak naprawdę czujesz się w środku i odpowiedz na poniższe pytania:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Czy masz dobre nastawienie do siebie?</i></li> <li>• <i>Czy nie pozwalasz, by emocje Cię przytłaczały?</i></li> <li>• <i>Czy nie przeceniasz ani nie przeceniasz swoich możliwości?</i></li> <li>• <i>Czy akceptujesz siebie takim, jakim jesteś?</i></li> <li>• <i>Czy czujesz się dobrze w otoczeniu innych ludzi?</i></li> <li>• <i>Czy jesteś w stanie poradzić sobie z wymaganiami życia?</i></li> <li>• <i>Czy z trudem radzisz sobie z problemami?</i></li> <li>• <i>Czy planujesz z wyprzedzeniem? Nie boisz się przyszłości?</i></li> <li>• <i>Czy wykorzystujesz możliwości, które są Ci oferowane?</i></li> </ul> <p>Każdy z uczestników przygotowuje arkusz roboczy. Następnie dzielimy grupę na mniejsze podgrupy (ok. 7-9 uczniów) i omawiamy temat zdrowia psychicznego i sygnałów ostrzegawczych chorób psychicznych (objawy zapisane są na tablicy):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zbyt intensywne emocje lub całkowity zanik emocji, lub emocje nieproporcjonalne do sytuacji</li> <li>• zaburzenia snu, długotrwała utrata apetytu</li> <li>• utrata przyjemności z zazwyczaj przyjemnych czynności</li> <li>• zaburzenia postrzegania (halucynacje), zaburzenia myślenia (urojenia)</li> <li>• bezsensowne wypowiedzi; przyspieszenie lub spowolnienie mowy lub zachowania</li> <li>• niezrozumiałe zachowanie</li> <li>• całkowita utrata energii</li> <li>• odmowa kontaktu, wycofanie, milczenie</li> <li>• utrata zainteresowań; znaczne zaniedbanie swojego wyglądu</li> <li>• zachowania agresywne; samookaleczenia; próby samobójcze</li> </ul> <p>Uczniowie mogą porównać swoją listę odpowiedzi z objawami choroby psychicznej. W dyskusji pytamy, czy kiedykolwiek doświadczyli poszczególnych objawów. Jak bardzo były intensywne, jak szybko zniknęły. W jaki sposób wpływały na ich życie. Należy</p>



	<p>podkreślić, że poszczególne objawy mogą chwilowo pojawić się u każdego z nas. Kluczowe jest to, jak sobie z nimi radzimy, jak długo trwa ich występowanie, a także jak bardzo są intensywne.</p> <p>Przykłady pytań do dyskusji:</p> <p><i>W którym obszarze czujesz się bezpiecznie i bezproblemowo? I przeciwnie, który obszar jest twoim słabym punktem? Czy istnieją objawy choroby psychicznej, których doświadczyłeś w jakimś momencie swojego życia? Jak sobie z nimi radziłeś? Jak długo trwały? Czy zniknęły same z siebie? Co pomogło Ci w tym okresie poczuć się lepiej? Czy otrzymałeś odpowiednią pomoc? Czy wiesz, gdzie zwrócić się o pomoc w razie potrzeby?</i></p> <p>Podsumowując, ważne jest, aby dostarczyć uczniom informacji, gdzie mogą szukać pomocy i wsparcia, jeśli czują, że z czymś sobie nie radzą.</p>
<p><b>CELE NARZĘDZIA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Celem ćwiczenia jest skłonienie uczniów do zastanowienia się nad własnym zdrowiem psychicznym. Mają oni możliwość wykorzystania wskazówek do określenia obszarów, w których czują się dobrze, "zdrowo", z którymi radzą sobie na odpowiednim poziomie.</li> <li>• Poprzez porównanie z objawami choroby psychicznej mają również możliwość określenia obszarów problemowych, czyli takich, w których mogą potrzebować pomocy, wsparcia i wskazówek. W ramach dyskusji końcowej ważne jest przekazanie uczestnikom informacji, do kogo mogą się zwrócić w razie potrzeby. Może to być psycholog szkolny, doradca edukacyjny lub Telefon Zaufania; Przekażemy uczniom konkretne numery telefonów i możliwości kontaktu.</li> <li>• Ważne jest również uświadomienie sobie, że w ciągu życia każdy człowiek doświadczy sytuacji stresowej, kiedy to mogą pojawić się różne reakcje podobne do objawów choroby psychicznej. Celem zajęć jest pomoc uczniom w określeniu, kiedy mogą sobie z tym poradzić sami, stosując własne mechanizmy radzenia sobie, a kiedy konieczne jest szukanie pomocy.</li> </ul> <p>Jak w przypadku chorób fizycznych, tak również w przypadku chorób psychicznych, im szybciej wychycimy chorobę i rozpoczniemy leczenie, tym lepsze są rokowania co do poradzenia sobie z nią. Na przykład w przypadku depresji, wczesne podjęcie leczenia może znacznie zmniejszyć prawdopodobieństwo jej nawrotu w przyszłości.</p>
<p><b>POŁĄCZENIE NARZĘDZIA Z OBSZAREM</b></p>	<p>Podczas pandemii Covid-19 i blokady znacznie wzrosła częstość występowania zaburzeń psychicznych. Ryzyka upatrujemy głównie w tym, że objawy są często pomijane i trudne do zidentyfikowania.</p> <p>Poprzez to działanie uczniowie bezpośrednio mapują swoje zdrowie psychiczne i jego przejawy, a także ewentualne występowanie przejawów choroby psychicznej. Kluczem jest uświadomienie sobie intensywności i czasu występowania objawów choroby oraz możliwości pomocy, jaką mogą mieć uczniowie.</p>

<b>ZASOBY I MATERIAŁY</b>	- Arkusz roboczy, długopis.
<b>WDROŻENIE NARZĘDZIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wprowadzenie do tematu, wyjaśnienie arkusza: uczniowie mogą odpowiadać jednym słowem lub całymi zdaniem. Zachęcamy ich do szczerych odpowiedzi, mogą być bardziej szczegółowe. Należy podkreślić, że arkusz pozostaje u nich, nie jest gromadzony, nikt inny nie będzie miał do niego dostępu - 10 min</li> <li>• Samo wypełnianie arkusza (ważne, aby zapewnić odpowiednią ilość czasu) - 20 min</li> <li>• Praca, dyskusja w grupach (moderator jest obecny, przechodzi na zmianę między grupami, kieruje dyskusją) - 20 min</li> </ul>
<b>CZEGO SIĘ UCZYĆ?</b>	Identyfikacja słabych i mocnych stron w zakresie zdrowia psychicznego. Umiejętność wykrywania obszarów i okresów problemowych, w celu efektywniejszego wykorzystania zasobów wsparcia w odpowiednim czasie.
<b>DALSZE INFORMACJE</b>	Podczas dyskusji można porównać wyniki uczniów z "Dziesiątką zdrowia psychicznego" (w języku słowackim): <a href="https://dusevnezdravie.sk/desatoro-dusevneho-zdravia/">https://dusevnezdravie.sk/desatoro-dusevneho-zdravia/</a>

### Przykładowy arkusz

" Co wpływa na mnie?"

Twoim zadaniem jest ocena własnego zdrowia psychicznego według kryteriów Światowej Organizacji Zdrowia (WHO). Zastanów się, jak naprawdę czujesz się w środku i odpowiedz na pytania:

Czy masz dobre nastawienie do siebie?
Czy nie pozwalasz, by emocje Cię przytłaczały?
Czy nie przeceniasz ani nie przeceniasz swoich możliwości?
Czy akceptujesz siebie takim, jakim jesteś?
Czy czujesz się swobodnie w otoczeniu innych ludzi?



# ZDROWIE PSYCHICZNE

## JACOBSON PROGRESYWNA RELAKSACJA

ceda

<p><b>TYTUŁ</b></p>	<p>Relaksacja progresywna Jacobsona</p>
<p><b>OPIS NARZĘDZIA</b></p>	<p><i>Aktywuj mięśnie w dolnej części twarzy i szczęki, bądź świadomy napięcia przez 5 do 7 sekund i pozwól im się rozluźnić przez następne 30 do 40 sekund.</i></p> <p><i>Lekko napnij mięśnie szyi i karku, bądź świadomy napięcia przez 5 do 7 sekund i pozwól im się rozluźnić przez następne 30 do 40 sekund.</i></p> <p><i>Napnij mięśnie klatki piersiowej, bądź świadomy napięcia przez 5 do 7 sekund i pozwól im się rozluźnić przez następne 30 do 40 sekund.</i></p> <p><i>Napnij mięśnie brzucha, bądź świadomy napięcia przez 5 do 7 sekund i pozwól im się rozluźnić przez następne 30 do 40 sekund.</i></p> <p><i>Napnij mięśnie prawego uda, bądź świadomy napięcia przez 5 do 7 sekund i pozwól im się rozluźnić przez następne 30 do 40 sekund.</i></p> <p><i>Przesuń palec prawej nogi w górę (w kierunku głowy), to aktywuje mięśnie z przodu łydki, bądź świadomy napięcia przez 5 do 7 sekund i pozwól im się rozluźnić przez następne 30 do 40 sekund.</i></p> <p><i>Przesuń palec prawej stopy w dół (w kierunku głowy), to uaktywni mięśnie z tyłu łydki, bądź świadomy napięcia przez 5 do 7 sekund i pozwól im się rozluźnić przez następne 30 do 40 sekund.</i></p> <p><i>Napnij mięśnie lewego uda, bądź świadomy napięcia przez 5 do 7 sekund i pozwól im się rozluźnić przez następne 30 do 40 sekund.</i></p> <p><i>Przesuń palec lewej nogi w górę (w kierunku głowy), to aktywuje mięśnie z przodu łydki, bądź świadomy napięcia przez 5 do 7 sekund i pozwól im się rozluźnić przez następne 30 do 40 sekund.</i></p> <p><i>Przesuń palec lewej stopy lekko w dół (w kierunku głowy), to uaktywni mięśnie z tyłu łydki, bądź świadomy napięcia przez 5 do 7 sekund i pozwól im się rozluźnić przez następne 30 do 40 sekund.</i></p> <p><i>Upewnij się, że wszystkie grupy mięśniowe są rozluźnione. Następnie pozostań przez około minutę w przyjemnym ogólnym rozluźnieniu.</i></p> <p><i>Na koniec policz od 4 do 1. Na 4 poruszaj rękami i stopami, na 3 zginaj łokcie i kolana, na 2 poruszaj szyją i głową, a na 1 otwórz oczy."</i></p>
<p><b>CELE NARZĘDZIA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Koncentracja.</li> <li>● Rozładowanie napięcia.</li> <li>● Oderwanie się od dotkliwego ciężaru, problemu.</li> <li>● Usunięcie napięcia w określonych grupach mięśniowych podczas nieprzyjemnych wydarzeń (stres, strach lub niepokój).</li> <li>● Podczas progresywnej relaksacji pośrednio rozluźniają się również mięśnie gładkie (np. żołądka lub narządów wewnętrznych), na które normalnie nie ma wpływu wola.</li> </ul>

	<p>Dzięki temu możliwe jest złagodzenie niektórych nieprzyjemnych objawów biologicznych, takich jak kołatanie serca czy utrata apetytu.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• W relaksacji progresywnej decydującym czynnikiem jest aktywność (napięcie mięśni), co powoduje głębokie odprężenie. Zaletą relaksacji progresywnej jest to, że jest ona mniej trudna do opanowania, a relaks osiąga się zwykle w krótszym czasie.</li> </ul>
<p><b>POŁĄCZENIE NARZĘDZIA Z OBSZAREM</b></p>	<p>Podejście Jacobsona do relaksacji dostarcza ważnych informacji na temat wpływu ludzkiej psychiki na ciało. Kiedy człowiek przeżywa emocjonalnie i psychologicznie wymagające sytuacje, znajduje to również odzwierciedlenie w jego mięśniach szkieletowych. Napięcie mięśni i ścięgien znajduje odzwierciedlenie w napięciu emocjonalnym. W przypadku długotrwałego dyskomfortu psychicznego obciążenie w mięśniach wpływa na funkcjonowanie centralnego układu nerwowego i zaburza działanie układu sercowo-naczyniowego, endokrynnego i innych układów autonomicznych.</p> <p>Jacobson uczy, jak rozluźnić mięśnie szkieletowe, wpływając tym samym na samopoczucie psychiczne i aktywność innych mechanizmów wewnętrznych. Podstawą jest usunięcie uczucia napięcia w mięśniach i uświadomienie sobie różnicy między stanem przed i po - czyli wcześniejszym napięciem a likwidacją napięcia.</p> <p>Dzięki progresywnej relaksacji skupiamy się na wszystkich dużych grupach mięśniowych i w razie potrzeby uczymy się stopniowo rozluźniać lub napinać każdą taką grupę mięśniową. Poprzez pracę z ciałem osiągamy również równowagę psychiczną.</p>
<p><b>ZASOBY I MATERIAŁY</b></p>	<p>Spokojne otoczenie, odpowiednia temperatura, maty do leżenia na podłodze, luźne ubranie.</p>
<p><b>WDROŻENIE NARZĘDZIA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motywacja wprowadzająca, wyjaśnienie działania - 5 min.</li> <li>• Leżenie na macie, na krześle - 3 min.</li> <li>• Sam relaks: dla początkującego ćwiczenie zajmie ok. 15 min, zaawansowani użytkownicy poradzą sobie z nim szybciej</li> <li>• Stopniowe ponowne poruszanie się, zakończenie aktywności, informacja zwrotna 10 min.</li> </ul> <p>Ćwiczenie może być wykonywane indywidualnie lub w grupach</p>
<p><b>CZEGO SIĘ UCZYĆ?</b></p>	<p>Uczniowie mogą nauczyć się jak wyciszyć się występując np. w szkole, lepiej się skoncentrować. Dowiedzą się również, jak rozładować napięcie w sytuacjach stresowych, czy to podczas występu, czy w stanie dyskomfortu psychicznego.</p>



# ZDROWIE PSYCHICZNE

## PLACEK WSPARCIA

ceda



<p><b>TYTUŁ</b></p>	<p>Placek wsparcia</p>
<p><b>OPIS NARZĘDZIA</b></p>	<p>Rozwiniemy z uczniami dyskusję na temat zasobów, które pomagają im radzić sobie w trudnych sytuacjach, które przynoszą im bezpieczeństwo, radość, z których mają możliwość wybrania 5-6 najważniejszych. Każdy uczeń otrzymuje kartkę formatu A4, na której ma narysować koło. Zadaniem wszystkich w grupie jest podzielenie swojego wykresu kołowego na poszczególne części o różnej wielkości, w zależności od tego, jak ważny jest dany zasób w ich życiu. Następnie uczniowie prezentują swój wykres przed klasą. Na koniec odbędzie się dyskusja końcowa na temat wspólnych/różnych źródeł wsparcia.</p>
<p><b>CELE NARZĘDZIA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Wzajemne dzielenie się, aktywne słuchanie.</li> <li>● Identyfikacja własnych źródeł zwiększania odporności. Jasne sformułowanie źródeł wsparcia umożliwia ich bardziej aktywne wykorzystanie. Studenci wydają się bardziej wykorzystywać je jako skuteczne i efektywne narzędzie.</li> <li>● Wzajemna inspiracja, wgląd dzięki poznaniu punktu widzenia innych ludzi. Znajdowanie nowych zasobów, większa gotowość do wypróbowania czegoś nowego, co inni uważają za skuteczne.</li> </ul>
<p><b>POŁĄCZENIE NARZĘDZIA Z OBSZAREM</b></p>	<p>Im silniejsze i bardziej zróżnicowane są nasze źródła wsparcia oraz im wyższy poziom odporności, tym skuteczniej radzimy sobie ze stresem i trudnymi sytuacjami życiowymi.</p>
<p><b>ZASOBY I MATERIAŁY</b></p>	<p>kartka papieru A4, kredki (uczniowie mogą ozdobić i pokolorować swoje "placki")</p>
<p><b>WDROŻENIE NARZĘDZIA</b></p>	<p>- <b>Dyskusja wstępna: 10 min.</b></p> <p>Na początku zajęć staramy się przenieść uczniów do okresu, który subiektywnie uznają za wymagający, kiedy czuli większe obciążenie, stres, musieli podejmować poważne decyzje, dostosowywać się do nowych sytuacji. Może to być okres pandemii, lockdownu, ale także każdy inny okres, który mieści się w tej charakterystyce. Możemy zaprosić ich do zamknięcia oczu i ze świadomością bezpieczeństwa i tego, że już przeszli tę sytuację i poradzili sobie z nią, wrócić do tego okresu w myślach. W tej fazie nie ma potrzeby komentowania</p>



	<p>swoje myśli i doświadczenia, pytamy: "Czy było coś, co usłyszeliście od kolegów z klasy, co was zaskoczyło? Coś, o czym nie pomyślałeś? Coś, czego mógłbyś spróbować, gdybyś potrzebował pomocy, wsparcia? Czy zauważyliście, co do których zasobów się zgadzaliście, co w większości mieliście wspólnego?".</p> <p>Można zapisać na tablicy i podsumować te zasoby, które występowały najczęściej (rodzina, przyjaciele, gry komputerowe, zwierzęta domowe, sport) oraz te, które były rzadkie, wyjątkowe (nauka, prace domowe, gotowanie, medytacja).</p> <p>Dyskusja końcowa na temat wspólnych/różnych źródeł wsparcia.</p>
<p><b>CZEGO SIĘ UCZYĆ?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wyjaśnienie, sformułowanie tego, co jest dla ucznia ważne w życiu, co ma pozytywny wpływ na jego życie, co pomaga mu w trudnych sytuacjach.</li> <li>• Inspirowanie innych, gdzie mogą szukać źródła wsparcia i radości.</li> <li>• Zachęcanie do komunikowania się, otwierania w ramach kolektywu klasowego w sposób bezpieczny, bez przemocy.</li> </ul>
<p><b>DALSZE INFORMACJE</b></p>	<p>Ćwiczenie z "tortem" można modyfikować w zależności od potrzeb. Np. uczniowie mogą wymienić swoje pozytywne cechy, osiągnięcia ....</p>

# ZDROWIE PSYCHICZNE

## BEZPIECZNE MIEJSCE

(WYOBRAŹNIA  
KIEROWANA)

ceda

<p><b>TYTUŁ</b></p>	<p>Bezpieczne miejsce (wyobraźnia kierowana)</p>
<p><b>OPIS NARZĘDZIA</b></p>	<p>Technika stosowana w indywidualnej pracy z uczniem, mająca na celu rozładowanie stresu i zmniejszenie lęku. Przy wielokrotnym treningu możliwość stosowania techniki w dowolnym momencie dnia.</p> <p><b>Umieszczamy ucznia w wygodnym fotelu z zamkniętymi oczami, jego zadaniem jest tylko słuchanie instrukcji:</b></p> <p><i>"Proszę poszukać w swoim wnętrzu, w swojej wyobraźni, "bezpiecznego miejsca", w którym czułabyś się całkowicie bezpiecznie i pewnie. Może to być miejsce, które znasz, z książki lub filmu, albo możesz stworzyć obraz tego miejsca w swojej wyobraźni. W Twojej wyobraźni może to być dowolne miejsce, bliskie Tobie lub odległe, może to być dowolne miejsce na świecie lub nawet w kosmosie. Ważne jest, aby było to miejsce, w którym czujesz się całkowicie bezpiecznie.</i></p> <p><i>Tylko Ty możesz wejść do tego miejsca, możesz wejść lub wyjść z niego kiedy tylko chcesz. Jak zapewne wiesz, my ludzie mamy zarówno dobre jak i złe cechy, więc przebywanie w tym miejscu przez prawdziwych ludzi nie jest właściwe.</i></p> <p><i>Daj sobie wystarczająco dużo czasu na znalezienie takiego miejsca bezpieczeństwa i pewności. Być może masz jakiś obraz lub uczucie, albo po prostu myślisz o jakimś miejscu.</i></p> <p><i>Cokolwiek się pojawi jest w porządku, o ile jest przyjemne i bezpieczne.</i></p> <p><i>Daj mi znać, jeśli znajdziesz takie miejsce, a potem sam zdecyduj, czy chcesz mi o tym miejscu opowiedzieć."</i></p> <p><b>Testy bezpieczeństwa:</b></p> <p><i>"Czy to miejsce jest dla ciebie całkowicie bezpieczne?"</i></p> <p><i>Obramuj to jakoś tak, żeby nikt, kogo tam nie chcesz, nie mógł wejść. Powtarzam jeszcze raz, że prawdziwi ludzie nie powinni przebywać w tym miejscu. Jeśli jednak chcesz, możesz zaprosić tam przyjazne istoty wspierające.</i></p> <p><i>Spróbuj teraz, czy czujesz się w tym miejscu całkowicie bezpiecznie i jeśli to konieczne, zmień je. Sprawdź teraz wszystkimi zmysłami, czy to co czujesz jest przyjemne. Czy wszystko co widzisz jest przyjemne? Jeśli tak, trzymaj się tego, jeśli nie, zmień to. Czy wszystko, co słyszysz, czujesz zapach, smak, jest przyjemne? Czy temperatura jest komfortowa?"</i></p> <p><b>Wzmocnienie percepcji i uczuć.</b></p> <p><i>"Co mogłoby wzmocnić przyjemne poczucie bezpieczeństwa i pewności w tym miejscu?"</i></p> <p><i>W której pozycji czujesz się najlepiej?"</i></p> <p><i>Zauważ dokładnie, jakie to uczucie być w takim bezpiecznym,</i></p>

	<p><i>przyjemnym miejscu. Poczuj to wszystkimi zmysłami. Gdzie w ciebie odbierasz pozytywne uczucia?"</i></p> <p><b>Kotwiczenie:</b></p> <p><i>"Znajdź gest, ruch, który pomógłby Ci w każdej chwili wrócić do tego miejsca (lub znajdź słowo, hasło, które pasuje do tego obrazu).</i></p> <p><i>Wykonaj ruch, gest, jednocześnie odbierając wszystkimi zmysłami, jak dobrze czujesz się w tym miejscu."</i></p> <p><b>Zakończenie:</b></p> <p><i>"Teraz wróć świadomością do pokoju, odbieraj dźwięki, kolory, zapachy w pokoju. Otwórz oczy, powoli poruszaj całym ciałem, wykonując dowolne ruchy."</i></p>
<b>CELE NARZĘDZIA</b>	<p>3 główne cele narzędzia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Redukcja stresu;</li> <li>• Obniżenie poziomu napięcia, niepokoju;</li> <li>• Oferując skuteczne narzędzie, które można wykorzystać o każdej porze dnia w sytuacji stresowej.</li> </ul>
<b>POŁĄCZENIE NARZĘDZIA Z OBSZAREM</b>	<p>Podczas sytuacji Covid 19 odnotowano gwałtowny wzrost zaburzeń lękowych zarówno u dzieci, jak i u dorosłych, częściej wpadają oni w sytuacje pogotowia psychologicznego i paniki. Te sytuacje kryzysowe powracają i powtarzają się nawet w czasie zajęć bezpośrednich. Naszym celem jest dostarczenie uczniom odpowiednich, szybkich i skutecznych form radzenia sobie z tymi problemami.</p>
<b>ZASOBY I MATERIAŁY</b>	<p>Prawidłowe działanie techniki wymaga bezpiecznego, niezakłóconego środowiska, w którym uczeń czuje się bezpiecznie i komfortowo z zamkniętymi oczami. Uczeń powinien mieć nawiązaną bliższą relację zaufania z "przewodnikiem".</p>
<b>WDROŻENIE NARZĘDZIA</b>	<p>Kolejność czynności i przybliżony zakres czasowy działania:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wprowadzenie: osadzenie się, zakotwiczenie w pozycji, uspokojenie oddechu: 5 min</li> <li>- Sama wyobraźnia kierowana: 10 min</li> <li>- Łagodne zakończenie, ćwiczenie relaksacyjne: 5 min</li> </ul>
<b>CZEGO SIĘ UCZYĆ?</b>	<p>Wprowadź się w stan spokojnego relaksu, lepiej radząc sobie w sytuacjach stresowych. Studenci mogą się lepiej skoncentrować, wyciszyć do egzaminu, referatu.</p>
<b>DALSZE INFORMACJE</b>	<p>Jeśli jest wystarczająco dużo czasu, można rozszerzyć wyobraźnię o bezpieczne miejsce o kolory, dźwięki, zapachy, które klient chciałby w tym miejscu odbierać. Staraj się zaangażować jak najwięcej zmysłów, w tym zapach, wzrok, słuch i dotyk. Na przykład, jeśli wyobrażasz sobie</p>

relaks nad morzem, pomyśl o zapachu słonej wody, dźwięku rozbijających się fal i ciepła słońca na swoim ciele.

Odpowiednie jest odtwarzanie miękkiej, relaksującej muzyki, np.:  
<https://www.youtube.com/watch?v=9Q634rbsypE>

Wideo: Medytacja bezpieczne miejsce (w języku słowackim):  
<https://www.youtube.com/watch?v=O6UX75FgsJI>

# ZDROWIE PSYCHICZNE

**CO MNIE DOTYCZY?**

**ceda**



<p><b>TYTUŁ</b></p>	<p>Co mnie dotyczy?</p>
<p><b>OPIS NARZĘDZIA</b></p>	<p>Na początku lekcji skupimy uczniów na temacie stresu za pomocą odpowiednich pytań. Możemy zapytać: czym według was jest stres? Jak objawia się stres, co go powoduje? Czy doświadczasz stresu w swoim życiu? Czy stres w życiu człowieka jest w jakiś sposób ważny? Kiedy tak, kiedy nie?</p> <p>Następnie każdy uczestnik otrzymuje arkusz roboczy i długopis. Na arkuszu znajduje się zadanie, które uczestnicy muszą wykonać. Jego zadanie jest następujące:</p> <p><i>"Twoim zadaniem jest zastanowienie się nad sposobami, które stosujesz do wentylacji stresu w swoim życiu, a także nad ich skutecznością. W poniższej tabeli wpisz w pierwszej kolumnie poszczególne metody wentylacji stresu, a w drugiej kolumnie napisz, jaka jest skuteczność każdej z tych procedur, czyli jak dobrze działa. Jeśli stosujesz więcej niż 10 procedur, wpisz w tabeli tylko te dziesięć, które uważasz za najważniejsze, czyli najbardziej skuteczne."</i></p> <p>Po wypisaniu arkusza uczniowie siadają w kręgu. Każdy z uczniów przedstawia swoje sposoby na odreagowanie stresu oraz stopień ich skuteczności. Prowadzimy dyskusję na temat skuteczności i przydatności poszczególnych form wentylacji. Jeśli jakieś sposoby będą występowały częściej, zapiszemy je na tablicy.</p> <p>Następnie możliwe jest stworzenie rankingu najczęściej stosowanych metod wentylacji stresu dla danej grupy uczestników.</p> <p>W ramach dyskusji możemy przeanalizować poszczególne metody. Skupiamy się również na ich ewentualnym szkodliwym działaniu.</p> <p>Chociaż mówimy o zdrowych lub nieszkodliwych sposobach zapobiegania stresowi lub o sposobach jego wentylacji, należy zwrócić uwagę, że nawet te procedury mogą mieć swoje zagrożenia i należy zachować ostrożność, aby zachować zdrową równowagę.</p> <p>Jednocześnie szkodliwość tych procedur zależy również od kontekstu (środowiska, atmosfery, dobrowolności, intensywności, celu itp.), w którym są one wykonywane. Jeśli na przykład są one praktykowane w grupach opartych na fanatyzmie religijnym (często w celu "zwabienia ofiar" - podporządkowania jednostki grupie i jej ideologii), pozytywna korzyść z tych procedur w dłuższej perspektywie jest bardzo wątpliwa, jeśli nie wręcz szkodliwa. Przeciwnie, w zdrowych grupach podobne lub nawet identyczne techniki mogą wspierać rozwój swobodnie decydującej osobowości.</p> <p>Do szkodliwych sposobów radzenia sobie ze stresem lub dawania mu ujścia, a także przywracania sił i świeżości należą np:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zażywanie narkotyków (nikotyna, alkohol i inne nielegalne narkotyki, a także środki psychodeliczne niezalecane przez</li> </ul>

	<p>lekarza)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>nieprofesjonalnie przeprowadzona hipnoza lub autosugestia</li> <li>nieprofesjonalne wykonanie lub wyolbrzymienie jakiegokolwiek techniki / zabiegu relaksacyjnego</li> <li>techniki psychoterapeutyczne i inne nadużywane w grupach o cechach sekciarskich, tzw. pranie mózgu.</li> </ul>
<p><b>CELE NARZĘDZIA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identyfikacja własnych metod ujęcia stresu, świadomość ich skuteczności i adekwatności.</li> <li>Odkrywanie innych możliwości odreagowania stresu, inspiracja od kolegów z klasy (to, co działa na innych, może działać i na mnie)</li> <li>Zastanawianie się nad niewłaściwymi, nieskutecznymi formami upustu, ich świadome przewartościowanie, czujność przy stosowaniu niebezpiecznych form upustu stresu.</li> </ul>
<p><b>POŁĄCZENIE NARZĘDZIA Z OBSZAREM</b></p>	<p>Narzędzie pomaga uświadomić jak koniecznym jest mieć swój rezerwuar sposobów dzięki którym możemy wentylować stres. Każdy z nas jest inny, zatem trzeba poznać indywidualne sposoby walki ze stresem. Znajomość własnych technik, które są najlepszymi sposobami na relaks po ciężkim dniu, jest częścią naszej samowiedzy.</p> <p>W tym kontekście nie można jednak zapominać, że ważne jest nie tylko to, czy potrafimy walczyć ze stresem, ale także jakie sposoby relaksacji wybieramy i jak wpływają one w dłuższej perspektywie na nasze zdrowie i jakość naszego życia.</p>
<p><b>ZASOBY I MATERIAŁY</b></p>	<p>Arkusze robocze, długopis.</p>
<p><b>WDROŻENIE NARZĘDZIA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wprowadzenie do zagadnienia (wyjaśnienie pojęcia "stres") - 15 min.</li> <li>Wypełnianie arkusza - 15 min</li> <li>Prezentacja arkuszy roboczych w kręgu przed grupą - 30 min.</li> <li>Dalsza dyskusja na temat form odświeżania się, stworzenie wspólnego rankingu najczęściej stosowanych metod - 20 min</li> </ul>
<p><b>CZEGO SIĘ UCZYĆ?</b></p>	<p>Uczniowie mogą otrzymać informację zwrotną na temat właściwych i niewłaściwych form odświeżania, którą stosują również podczas nauki w szkole. Dzięki reakcji kolegów z klasy mogą uświadomić sobie, jak ich zachowanie wpływa na innych i być może wybrać inną, bardziej odpowiednią formę redukcji stresu.</p> <p>Uczniowie mogą otrzymać propozycje skutecznych form odświeżania, które mogą być dla nich korzystne.</p>

**DALSZE INFORMACJE**

**Przykładowy arkusz**

" Co wpływa na mnie?"

Twoim zadaniem jest zastanowić się nad sposobami, które stosujesz do rozładowania stresu w swoim życiu, a także nad ich skutecznością. W poniższej tabeli wpisz w pierwszej kolumnie poszczególne metody redukcji stresu, a w drugiej kolumnie napisz, jaka jest skuteczność każdej z tych metod, czyli jak dobrze działa. Jeśli stosujesz więcej niż 10 procedur, wpisz w tabeli tylko te dziesięć, które uważasz za najważniejsze, czyli najbardziej skuteczne.

<i>Na przykład: Jednodniowa wycieczka w góry</i>	<i>Działa skutecznie, ale można go stosować tylko w dni wolne od pracy i przy dobrej pogodzie</i>
<b>Moje sposoby na wyładowanie stresu</b>	<b>Skuteczność tej metody</b>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

# Samomotywacja

SKETCHNOTKOWO-LAPBOOKOWY POJEDYNEK  
Z LENIEM



<b>TYTUŁ</b>	SKETCHNOTKOWO-LAPBOOKOWY POJEDYNEK Z LENIEM
<b>OPIS NARZĘDZIA</b>	Narzędzie będzie się składało ze sketchnotki i internetowego lapbooka dotyczącego automotywacji. Są to narzędzie pozwalające na szybkie zdobycie lub podsumowanie wiedzy przy użyciu rysunków, grafik, szeroko pojętej kultury obrazkowej, co zwiększa efektywność przyswajanej wiedzy oraz ułatwia zapamiętywanie.
<b>CELE NARZĘDZIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zdobycie wiedzy z zakresu automotywacji,</li> <li>• graficzne przedstawienie zdobytych wiadomości i umiejętności związanych z tematem automotywacji,</li> <li>• zdobywanie wiedzy poprzez zabawę (grę) przy użyciu kodów QR.</li> </ul>
<b>POŁĄCZENIE NARZĘDZIA Z OBSZAREM</b>	<p>Uczniowie, zwłaszcza po pandemii, mają duży problem z motywacją. Nie potrafią zmusić się do działania – podjęcia nauki, napisania zadania, zastosowania diety, uprawiania sportu czy wstania z łóżka... Przyczyną takiego zachowania jest brak motywacji, która rzadko utrzymuje się na stałym wysokim poziomie. Naturalne jest, że nasza motywacja słabnie i wymaga ponownego wzmocnienia. Opisane powyżej narzędzia pozwoli uczniom, za pomocą atrakcyjnej zabawy kodami QR, zdobyć wiedzę na temat motywacji, jej rodzajów oraz poznać sprawdzone sposoby automotywacji – tzw. motywatory. Dzięki takim umiejętnościom uczeń będzie w stanie pokonać nawet największe trudności i przezwyciężyć swoje słabości, a proces przyswajania wiedzy stanie się przyjemniejszy i bardziej efektywny. Poza tym, jeśli uczeń skorzysta ze wskazówek, których nauczy się podczas realizacji zadania, łatwiej będzie mu odbudować relacje z rówieśnikami, rodziną, które zostały zaburzone przez okres izolacji spowodowany pandemią, a to z kolei stanowi główny cel naszego projektu “Together again”.</p>
<b>ZASOBY I MATERIAŁY</b>	<p>SKETCHNOTKA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• arkusz papieru</li> <li>• flamastry, ołówki, kredki</li> </ul>

	<p>LAPBOOK:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>komputer lub telefon z dostępem do internetu (wersja online)</li> <li>arkusz papieru, flamastry, papier kolorowy, klej, nożyczki, kolorowe karteczki samoprzylepne, koperty itp. (wersja papierowa)</li> </ul> <p>INNE:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>telefon z możliwością skanowania kodów QR</li> <li>kody QR z ukrytymi informacjami</li> </ul>
<p><b>WDROŻENIE NARZĘDZIA</b></p>	<p>- Krok .1. (4 minuty)</p> <p>Zaproponuj uczniom następujące ćwiczenie:</p> <p>a) Poproś, by wyobrazili sobie taką sytuację:</p> <p>Rano dzwoni budzik, jesteś półprzytomny/-a, z trudem otwierasz oczy. Przed Tobą dzień z całą listą obowiązków, zobowiązań, terminów... Wiesz, że powinieneś/-aś już wstać, ale mija kolejne 20 minut, a Ty nadal nie masz ochoty podnieść się z łóżka i zacząć dzień. Może jesteś “rannym ptaszkiem” i taka sytuacja Cię nie dotyczy. A może znasz to z własnego doświadczenia? Wciąż robisz postanowienie związane z wprowadzeniem do swojego życia zmian – diety, gimnastyki, rzucenia palenia itp. Często kończy się to fiaskiem, a w takiej sytuacji szukamy dla siebie usprawiedliwienia. Głównym podejrzanym staje się wtedy motywacja, a konkretnie jej brak.</p> <p>b) Porozmawiaj z uczniami na temat motywacji. Możesz wykorzystać poniższe pytania:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Patrząc na opisaną wyżej sytuację, odpowiedz, czy zastanawiałeś się kiedyś, dlaczego tak się dzieje?</li> <li>Dlaczego motywowanie do działania samego siebie (automotywacja) jest dużo trudniejsza niż motywowanie siebie?</li> <li>Co zrobić, by się zmotywować? W jaki sposób zmusić się do działania?</li> <li>Dlaczego motywowanie siebie jest takie trudne?</li> </ul>

- Krok 2. (4 minuty)

By odpowiedzieć, dlaczego motywowanie samego siebie jest takie trudne, wysłuchajcie starej buddyjskiej przypowieści:

“Opowieść o mocy człowieka”

Dawno, dawno temu w górach Tybetu zebrali się mędrcy tego świata znający tajemnice mocy człowieka. Wiedzieli, że czasem ludzie robią rzeczy straszne i wykorzystują ową potęgę przeciwko sobie. Postanowili więc ukryć moc człowieka przed nim samym. Długo medytowali, dyskutowali, szukając najlepszego miejsca na świecie. Jeden z mędrców powiedział: *Ukryjmy tę moc w najgłębszej kopalni świata, zasypmy ją kamieniami i ogromnymi głazami- człowiek tam jej nie znajdzie*, ale inni kręcili głowami mówiąc: *człowiek to arcyciekawe stworzenie, lubi badać głębokie pieczary – z pewnością ją znajdzie*. Drugi mędrzec powiedział: *Ukryjmy moc człowieka na dnie najgłębszego oceanu, postawmy na straży żarłoczne ryby i niebezpieczne prądy – nie znajdzie jej*. Ale inni twierdzili: *I tam zagoni człowieka ciekawość i chęć przeżycia przygody – znajdzie ją*. Następny radził, aby moc człowieka umieścić na szczycie najwyższej góry, zasypać ją śniegiem, zakuć w wiecznym lodzie, na straży postawić wicher i mróz, ale i te przeszkody zdawały się być za małym wyzwaniem dla niepokromionej żądzy zdobywania, od wieków mieszkającej w ludziach. I kiedy zdawało się, że nie ma już takiego miejsca, gdzie można by ukryć ludzką moc, najstarszy z mędrców powiedział: *Ukryjcie tę moc w samym człowieku, tam na pewno nie będzie jej szukał... Do głowy mu nie przyjdzie, że wszystko, co najwspanialsze na świecie ma właśnie w sobie!* Tak też uczynili....

- Porozmawiaj, z uczniami na temat sensu płynącego z tej przypowieści. Sprawdź, czy dobrze ją zrozumieli.

- Krok 3. (5 minut)

Wprowadź pojęcia:

**MOTYWACJA** – gotowość do działania, dodawanie chęci do działania

**AUTOMOTYWACJA** – napędzanie do działania samego siebie

**RODZAJE MOTYWACJI:**

- a) **motywacja zewnętrzna** -> podjęcie działania wynika z czynników zewnętrznych, np. kar, nagród jak, np. :
  - pieniądze

- władza
- sława

(nie przekraczam prędkości, bo obawiam się mandatu)

b) **motywacja wewnętrzna** (“muszę”-> “chcę”) -> chęć podjęcia działania niezależnie od występowania czynników zewnętrznych. Efektem mogą być, np.:

- satysfakcja
- wzmocnienie swojego poczucia wartości po osiągnięciu celu

- Krok 4. (20 minut)

Nauczyciel prosi uczniów, by za pomocą swoich telefonów odszukali kody QR rozwieszone w szkole, parku itp., a następnie odczytali informacje ukryte pod nimi. Będą one dotyczyć automotywacji. Będą to **MOTYWATORY**, dzięki którym uczniowie zdobędą wiedzę na temat automotywacji, odkryją sposoby na motywowanie samego siebie, poznają sposoby na walkę z “wewnętrznym leniem” Będą wiedzieć, w jaki sposób się zmotywować, by ...chciało się tak, jak się nie chce...”

- Krok 5. (min. 50 minut)

Nauczyciel prosi uczniów o wykonanie sketchnotki lub lapbooka, który będzie podsumowaniem zdobytej wiedzy na temat automotywacji. Poproś, by w swoich pracach szczególną uwagę zwrócili na motywatory, które mają ich napędzać do działania. Każdy uczeń wybiera narzędzie, które bardziej mu odpowiada – sketchnotka lub lapbook (w formie tradycyjnej- dla uczniów uzdolnionych artystycznie lub online - dla tych, którzy nie lubią podejmować zadań plastycznych).

Jeśli uczniowie będą potrzebować więcej czasu na wykonanie zadania, można potraktować ten pomysł jako zadanie projektowe i wyznaczyć termin zakończenia jego realizacji.

- Krok 6. (7 minut)

Uczniowie prezentują swoje prace, co stanowi podsumowanie zajęć na temat automotywacji. Nauczyciel podkreśla fakt, że motywacja rzadko utrzymuje się na wysokim poziomie i z czasem słabnie. Dlatego każdy z nas powinien ją nieustannie wzmacniać, by zrealizować zaplanowane cele. Ważne, by uświadomić uczniom, że nie powinni obwiniać się za chwilowe “zboczenie z wyznaczonej trasy” (potknięcia), gdyż kryzysy podczas przekraczania swojej strefy komfortu są konieczne i sprzyjają rozwojowi młodego człowieka.



### CZEGO SIĘ UCZYĆ?

Narzędzia wyżej opisane pomogą poznać tajniki automotywacji oraz zapamiętać je, by w odpowiednim momencie móc je zastosować zwiększyć swoją chęć do nauki, pracy czy realizacji określonego celu. Zdobycie wiedzy na temat zagadnienia automotywacji możliwe będzie w sposób atrakcyjny dla ucznia, który zmuszony zostanie do “wyjścia ze szkolnej ławki”, odszukania kodów QR z informacjami o automotywacji, przyswojenia wiedzy i sprawdzenia stanu jej przyswojenia podczas tworzenia sketchnotki lub lapbooka.

### DALSZE INFORMACJE

Tutaj możemy podać dodatkowe linki, wskazówki, pomysły, zasoby itp.

Link do przykładowego lapbooka

Link do przykładowej sketchnotki

# Samomotywacja

**SKRZYDŁA SŁUŻĄ DO LATANIA...O SILE  
MOTYWACJI WEWNĘTRZNEJ!**



<p><b>TYTUŁ</b></p>	<p><b>SKRZYDŁA SŁUŻĄ DO LATANIA...O SILE MOTYWACJI WEWNĘTRZNEJ!</b></p>
<p><b>OPIS NARZĘDZIA</b></p>	<p>Narzędzie „Gra na emocjach” to doskonały sposób, by połączyć zabawę z poznaniem siebie i swej wewnętrznej motywacji. „Gra na emocjach” zawiera ponad 100 kart z ikonkami, za pomocą których przedstawiać można różne emocje. Każda z nich kojarzyć się może z wieloma rzeczami, stanami. Gra na emocjach została wykonana ciekawie, a zarazem bardzo minimalistycznie. W małym pudełku znajdziemy głównie karty z symbolami. Każda karta jest niepowtarzalna i posiada swój unikatowy obrazek nadrukowany wewnątrz serduszka – można je kupić lub wykonać samodzielnie.</p> <p>Drugim narzędziem jest bajka „Skrzydła służą do latania”, która doskonale tłumaczy główną tezę zajęć.</p> <p>Trzecim narzędziem są filmy na YT Pierwszy- „Pięć najlepszych scen...” jest kompilacją pięciu doskonałych, motywujących scen ze znanych filmów; drugi film traktuje o drodze do sukcesu Christiana Ronaldo i Roberta Lewandowskiego.</p>
<p><b>CELE NARZĘDZIA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Znajdź w sobie i wykorzystaj w działaniu swoją motywację wewnętrzną,</li> <li>•Naucz się wyciągać pozytywne wnioski z trudności i porażek,</li> <li>•Nigdy się nie poddawaj, rozwijaj swój potencjał, realizuj siebie.</li> </ul>
<p><b>POŁĄCZENIE NARZĘDZIA Z OBSZAREM</b></p>	<p>Jednym z najważniejszych zadań edukacji szkolnej jest kształtowanie u uczniów trwałych i silnych motywów uczenia się jako podstawy do dalszego samokształcenia i rozwoju osobowości. Każdy z nas w procesie podejmowania rozmaitych decyzji poddawany jest presji dwóch rodzajów motywacji: wewnętrznej oraz zewnętrznej. Podstawowym zadaniem nauczyciela, który zamierza skutecznie wpływać na postawy swoich uczniów, jest umiejętne budowanie ich motywacji wewnętrznej do uczenia się i celowej pracy nad sobą.</p>

<p><b>ZASOBY I MATERIAŁY</b></p>	<p>Karty „Gra na emocjach”, kolorowe kartki samoprzylepne, długopisy, kartki</p>
<p><b>WDROŻENIE NARZĘDZIA</b></p>	<p><b>PRZEBIEG ZAJĘĆ</b></p> <p><b>Krok 1.</b> Wprowadzenie nauczyciela: Motywacja wewnętrzna jest ogromną siłą człowieka. Być silnym wewnątrz, nie upadać na duchu w chwilach smutku -to niezwykle umiejętności. Trzeba się jednak nauczyć nad tym pracować. Każdy z nas ma chwile słabości, podejmuje złe decyzje lub boryka się z innymi problemami. Ważne jest to, aby nigdy się nie poddawać i umieć wyciągać wnioski z każdej sytuacji, bo to fundament pod naszą motywację wewnętrzną. Ten kto ją w sobie odnajdzie i nauczy się ją budować, a potem z niej korzystać, zawsze będzie się rozwijał, nigdy nie będzie stał w miejscu. Każdemu z Was ta siła jest dana, ale nie wszyscy wiedzą, że skrzydła służą do latania. Wyjaśniamy z uczniami pojęcia: motywacja wewnętrzna, motywacja zewnętrzna, demotywacja. Co każdy z nich przez te pojęcia rozumie. Czuwamy nad prawidłową interpretacją tych pojęć.</p> <p><b>Krok 2.</b> Następnie uczniowie odpowiadają na 3 zapisane na tablicy przez nauczyciela pytania: a) Co czujesz, gdy inni mówią ci: To się nie uda? Nie dasz rady? b) Co czujesz, gdy coś ci nie wychodzi? c) Co czujesz, gdy inni (koledzy, rodzina, obcy ludzie) wierzą w ciebie?</p> <p>Na stole rozłożone są karty „Gry na emocjach”, uczniowie dobierają odpowiednie karty z symbolami lub rysują własne na przygotowanych kartonikach. Każdy uczeń omawia swoje odpowiedzi na podstawie wybranych kart. Jeśli nie znajdzie karty odwzorowującej jego stan emocjonalny, może ten symbol narysować.</p> <p><b>Krok 3.</b> Czytamy uczniom bajkę "Skrzydła służą do latania": „ W pewnej rodzinie, kiedy syn dorósł, ojciec rzekł do niego: - Synu mój, nie wszyscy rodzimy się ze skrzydłami. Prawdą jest, że nie masz obowiązku latania, ale myślę, że szkoda by było, abyś ograniczył się jedynie do chodzenia, posiadając skrzydła.</p>

- Ale ja nie umiem latać- odpowiedział syn.  
- To prawda...- rzekł ojciec. Wszedł z nim na górę i stanął nad przepaścią. - Widzisz, synu? To jest próżnia. Kiedy zechcesz latać, przyjdiesz tutaj, nabierzesz powietrza, skoczysz w otchłań, rozłożysz skrzydła i polecisz.  
Syn zwątpił.  
- A jak spadnę?  
- Chociaż spadniesz, nie umrzesz. Będziesz miał tylko parę zadrapań, które uodpornią cię na kolejną próbę- odparł ojciec.  
Syn wrócił do wioski, aby spotkać się z przyjaciółmi, ci powiedzieli mu:  
- Zwariowałeś? Po co? Twój ojciec oszalał do reszty? Do czego potrzebne ci to latanie? Nie wygłupiaj się!  
Najlepsi przyjaciele doradzili mu:  
- A jeśli to było prawdą? Czy to nie jest niebezpieczne? Czemu nie zaczniesz stopniowo? Spróbuj skoczyć z drabiny albo z korony drzewa. Ale ...ze szczytu?  
Młodzieniec posłuchał rad tych, co go kochali. Wszedł na wierzchołek drzewa i nabrawszy odwagi, skoczył. Rozwinął skrzydła, ale niestety runął na ziemię. Spotkał się ze swoim ojcem.  
- Okłamałeś mnie! Nie mogę latać! Spróbowałem i zobacz, jak się uderzyłem! Nie jestem taki jak ty. Moje skrzydła są do ozdoby.  
- Synu mój- rzekł ojciec. - Żeby latać, trzeba stworzyć sobie przestrzeń wolnego powietrza do rozłożenia skrzydeł. Podobnie jest ze spadochronem: potrzebujesz pewnej wysokości, zanim skoczysz. Aby latać, trzeba zacząć brać na siebie ryzyko. Jeśli nie chcesz, to może lepiej zrezygnować i na zawsze chodzić.”

Rozmawiamy z uczniami o symbolice skrzydeł, o relacjach ojciec-dziecko. Co chciał ojciec udowodnić swojemu synowi? Jak zachował się syn? Co powiemy o reakcjach znajomych i przyjaciół syna? Jakie wartościowe rady możemy wynieść z tej opowieści?

Uczniowie wypisują na kolorowych kartkach (samoprzylepnych) wszystkie cenne rady i wskazówki z bajki, przyklejają je na tablicy (można użyć aplikacji mentimeter – chmura słów). Odczytują na głos.

#### Krok 4.

Włączamy kompilację najlepszych scen motywujących ze znanych filmów:

<https://youtu.be/axxpnehSbWc>

Po każdej scenie zatrzymujemy obraz i interpretujemy usłyszane wypowiedzi. Wyciągamy wnioski.

Uczniowie wypisują na kartce wszystkie swoje umiejętności, jakie tylko przyjdą im do głowy. Nie mają ich oceniać. Kiedy spojrzą na kartkę, uświadomią sobie, ile czynności potrafią wykonać. Należy im uzmysłowić, że wszystkie talenty są ważne i wielu ludzi ich potrzebuje. Gdy będą mieć słabszy moment w swoim życiu niech



<b>CZEGO SIĘ UCZYĆ?</b>	Narzędzia wykorzystane na lekcji pokazują , w bardzo różnorodny sposób , jak ważna jest automotywacja. Motywacja wewnętrzna stymuluje określoną aktywność na skutek odpowiedniego systemu potrzeb oraz wartości reprezentowanych przez daną osobę.. Dzięki tego typu motywacji uczeń odczuwa przyjemność i zadowolenie ze swojej aktywności oraz rozwija zainteresowania z nią związane. Uczeń widzi sens pracy nad sobą i nie potrzebuje żadnych dodatkowych nagród poza poczuciem satysfakcji z dobrze wykonanego zadania. Celem tych narzędzi jest pokazanie uczniom jak wiele zależy od nich samych, od ich wewnętrznej motywacji i determinacji.
<b>DALSZE INFORMACJE</b>	<a href="https://youtu.be/axxpnehSbWc">https://youtu.be/axxpnehSbWc</a> <a href="https://youtu.be/DQ6phxy3ktU">https://youtu.be/DQ6phxy3ktU</a> OR <a href="https://youtu.be/rYF_QkrPcxs">https://youtu.be/rYF_QkrPcxs</a>

# Samomotywacja

**NIE ODWLEKAJ, BY NIE NARZEKAĆ**





<p><b>TYTUŁ</b></p>	<p><b>KIEDY ODWLEKASZ I... NARZEKASZ</b></p>
<p><b>OPIS NARZĘDZIA</b></p>	<p>Pierwszym narzędziem jest test prokrastynacji, który pomoże uświadomić uczniom (i nauczycielom), że prokrastynują w obszarach, w których czują się niekomfortowo lub przeciwko którym się buntują. Dzięki badaniu dowiesz się, czy ciągle odkładanie obowiązków i podejmowanie innych zajęć w tym czasie jest powodem do niepokoju, zwłaszcza gdy towarzyszy mu lęk, rozdrażnienie i stres. Drugim narzędziem jest macierz Eisenhowera – pomaga ona w obszarze zarządzania czasem i aktywnością uczniów. Jego działanie opiera się na priorytetyzacji zadań. Trzecim narzędziem jest technika Pomodoro – kolejna metoda zarządzania czasem, planowania i dyscypliny pracy. Ważnym jej aspektem jest redukcja przeszkód wewnętrznych i zewnętrznych.</p>
<p><b>CELE NARZĘDZIA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● nauczyć się efektywnie zarządzać swoim czasem</li> <li>● zrozumieć, że odkładanie ważnych zadań na później prowadzi do niepokoju i frustracji</li> <li>● zostać panem swojego życia, planuj i osiągnij swoje cele</li> <li>● dbaj o siebie, bądź asertywny</li> </ul>

<p><b>POŁĄCZENIE NARZĘDZIA Z OBSZAREM</b></p>	<p>Prokrastynacja to odkładanie czegoś na później poprzez wykonywanie innych, mniej ważnych czynności w tym samym czasie. Osoba zachowująca się w ten sposób jest świadoma negatywnych konsekwencji, ale nie przejmuje się nimi (np. otrzymanie złej oceny z powodu prokrastynacji). Strach, niepokój i stres są zwykle związane z tym zachowaniem, ponieważ w międzyczasie osoba staje się świadoma konsekwencji swojego zachowania.</p> <p>Celem tych narzędzi jest uświadomienie uczniom, jak ważne jest planowanie pracy, dobór odpowiedniej techniki, motywatory, formy wypoczynku i samodyscyplina. Tworzenie planu przydaje się w wielu sytuacjach, o czym warto uświadamiać uczniów na każdym etapie edukacji. Będzie okazją do rozwijania umiejętności planowania, współpracy, elastyczności i kreatywności. Studenci będą uczyć się na własnym doświadczeniu, a następnie poszerzą swoją wiedzę na temat roli planu w życiu.</p>
<p><b>ZASOBY I MATERIAŁY</b></p>	<p>Długopisy, papier</p>
<p><b>WDROŻENIE NARZĘDZIA</b></p>	<p>. Krok 1.</p> <p>. Na początku uczniowie wyszukują w swoich smartfonach różne cytaty, złote myśli, których słowem kluczowym jest WYMÓWKA. Chętni uczniowie czytają na forum znalezione myśli i próbują je uzasadnić lub kwestionować.</p> <p>. Zapisujemy na tablicy magiczne słowo: PROKRASTYNACJA. Pytamy uczniów, czy wiedzą, co to znaczy? Czy zetknęli się kiedykolwiek z tym pojęciem?</p> <p>. Wyjaśniamy wspólnie pojęcie: to nałogowe odkładanie obowiązków na później. Tym samym czekamy do ostatniej chwili z ważnymi projektami, w efekcie wykonując je niedokładnie, ponieważ zwyczajnie nie mamy dostatecznej ilości czasu, by zająć się w tym porządnie. Odkładanie nie ma konkretnego powodu. Osoby, których dotyczy prokrastynacja, często mają naprawdę rozbudowane plany i cele w życiu, jednak nie realizują żadnego z nich. Trudno jest im bowiem rozpocząć coś, co w perspektywie nie ma określonego czasu.</p> <p>. Nauczyciel rozdaje uczniom test sprawdzający skalę ich prokrastynacji. Po podliczeniu punktów przez każdego uczestnika, prezentuje im analizę.</p>

**Krok 2.**

. Dzielimy klasę na grupy, następnie po umówionym czasie omawiamy wnioski na forum:

. I grupa – przyczyny prokrastynacji

. II grupa – objawy prokrastynacji

III grupa – emocje związane ze stanem prokrastynacji

IV grupa – Jakie wymówki najczęściej stosujecie? Czego one dotyczą?

**Krok 3.** Praca w grupach . Każda z poprzednich grup zastanawia się nad poniższymi zagadnieniami:

a) Przypomnijcie sobie, co odkładaliście na później w ostatnim czasie. Następnie zastanówcie się nad konsekwencjami, z jakimi musieliście się zmierzyć, odkładając daną sprawę. Nazwijcie wymówki, których użyliście i postarajcie się je obalić.

Np. Wymówka- Ten pomysł nie wypali, nie ma sensu zaczynać tego projektu.

Kontrargument: Żeby się tego dowiedzieć, muszę to sprawdzić, jeśli nie podejmę, żadnych działań, nie dowiem się czy było warto”.

a) Zastanówcie się dokąd prowadzi Was buntowanie się przeciw wykonaniu zadania? Jaki jest tego efekt? Jakie konsekwencje?

#### **Krok 4.**

o dwóch postawach życiowych wobec prokrastynacji. Wyświetlamy dwie fotografie, które metaforycznie oddają ich sens.

Zdjęcie boksera unikającego ciosu:

Zdjęcie kapitana statku za sterem:

Uczniowie próbują na podstawie wyświetlonych obrazów podjąć decyzję nad tymi postawami. Jak odczytują te postawy?

#### **Krok 5.**

Następnie rozmawiamy o wartościach, które w życiu cenimy, które są dla nas ważne.

Poprośmy uczniów, aby wypisali trzy wartości życiowe. Co one konkretnie oznaczają? Jakie działania podejmują, aby o nie zadbać?

### Krok 6.

Poruszamy kwestię organizacji dnia. Dyskusja: czy panujemy nad czasem?

Przygotowujemy wszyscy plan naszego dnia. Rozpisujemy wszystkie sprawy, które nas dotyczą.

Dyskusja: dlaczego powinniśmy zapisywać wszystkie swoje działania? (pozwala dostrzec, jak wiele zadań mamy do zrobienia, pomaga je uporządkować, możemy krok po kroku te zadania realizować, odciąża to naszą pamięć, jesteśmy pewni, że to, co powinniśmy zrobić, zrobimy.)

### Krok 7.

Czasami też warto określić wagę zadań do wykonania. Do tego celu może posłużyć nam matryca Eisenhowera:

<p>Ważne i pilne</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-zdarzenia kryzysowe</li> <li>-sprawy przeterminowane</li> <li>-rzeczy „naglące”</li> <li>-zaniedbania</li> </ul>	<p>Ważne i niepilne</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-planowanie</li> <li>-szukanie rozwiązań i możliwości</li> <li>-budowanie relacji</li> <li>Rekreacja i odpoczynek</li> <li>-dokumenty biurowe</li> </ul>
<p>Mniej ważne i pilne</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-błahie rzeczy „naglące”</li> <li>-poszczególne spotkania, telefony</li> <li>-rachunki do uregulowania</li> </ul>	<p>Nieważne i niepilne</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-złodziejstwo czasu</li> <li>-poszczególne e-maile</li> <li>-niektóre przyjemności</li> </ul>

Uczniowie odpowiadają na pytania:

- Jak gospodarujesz czasem i na co go przeznaczasz?
- Czy znajdujesz czas na relaks?

### Krok 8.

Technika pomodoro - przedstawiamy ją uczniom:



źródło zdjęcia: <https://lepszymanager.pl/technika-pomodoro/>

Dyskusja – Jak zadbać o siebie? Kiedy być asertywnym? (zaznaczmy tutaj, że czasami jest tak, że nasz organizm buntuje się przeciw wielu obowiązkom, nauczmy się też dbać o siebie, nie mając z tego tytułu poczucia winy, bycie asertywnym pomoże nam również pokonać strach i poczucie winy, czasami trzeba odpuścić).

Jak pokonać stres związany z wykonaniem działań? Spróbujmy zrobić z uczniami listę rzeczy, które wpływają na nas kojąco i pomagają uporać się ze stresem. Podzielmy się nimi na forum.

- playlista wykonawców muzycznych lub ulubionych piosenek
- Motywatory- hasła, które podnoszą nas na duchu...
- wspomnienie z dzieciństwa...
- moje sukcesy- przypomnimy sobie smak zwycięstwa...
- piękne krajobrazy/ lubię wracać do...
- ważne osoby dla mnie...

Na planszy zapisujemy naszą playlistę technik pomagających opanować stres i zmotywować się do działania.

Podsumowujemy zajęcia analizą playlisty.

### CZEGO SIĘ UCZYĆ?

Celem tych narzędzi jest uświadomienie uczniom, jak ważne jest planowanie pracy, dobór odpowiedniej techniki, motywatory, formy wypoczynku i samodyscyplina. Planowanie to rodzaj projektowania

wymarzonej przyszłości oraz wyznaczania celów i zadań oraz środków i sposobów ich najkorzystniejszej realizacji.

## DALSZE INFORMACJE

- psychotest – o prokrastynacji
- technika pomodoro
- Technika Eisenhowera – tabela/grafika

Poniżej znajdziesz listę 39 pytań typu prawda-fałsz. Odpowiedz na nie szczerze i podlicz swój wynik. Gotowy? Zaczynamy!

Pytania:

- 1) Natychmiast oddzwaniam do osoby, która zostawiła mi wiadomość. T/F
- 2) Każdą decyzję podejmuję szybko. T/F
- 3) Prezenty urodzinowe i świąteczne kupuję z wyprzedzeniem i spokojnie. T/F
- 4) Kiedy gotuję, zmywam naczynia od razu, nie pozwalając im zalegać w zlewie. T/F
- 5) Nie zwlekam z rozpoczęciem czytania, wykonywaniem zadań, które mam do wykonania. T/F
- 6) Nie tęsknię za koncertami ani wydarzeniami sportowymi, ponieważ pamiętam o kupowaniu biletów na czas. T/F
- 7) Kiedy mam do wykonania powtarzalne zadania (np. praca domowa itp.), nie unikam ich mimo obawy przed spodziewanym dyskomfortem. T/F
- 8) Moje miejsce pracy jest czyste i uporządkowane, czuję się w nim bardzo dobrze i ułatwia mi to produktywność. T/F
- 9) Robię listy rzeczy do zrobienia i spokojnie skreślam rzeczy, które już zrobiłem. T/F
- 10) Szybko odpowiadam na pytania i nie zastanawiam się zbyt długo. T/F
- 11) Rzadko powtarzam pytanie, które ktoś mi zadał. T/F
- 12) Rzadko mówię „umm”, odpowiadając na pytanie lub rozpoczynając wypowiedź. T/F

- 13) Kiedy robię zakupy, jestem dobrze przygotowany i rzadko zapominam coś kupić. T/F
- 14) Potrafię bardzo dobrze się spakować, kiedy wyjeżdżam na wakacje. T/F
- 15) Jestem bardzo dobry w wykonywaniu zadań na czas, często udaje mi się je ukończyć z dużym wyprzedzeniem. T/F
- 16) Mój pokój jest bardzo dobrze posprząpany, czysty i dobrze zorganizowany. T/F
- 17) Nie zbliżam się do limitu. T/F
- 18) Rzadko zalegam z codziennymi obowiązkami. T/F
- 19) Rzadko czuję się emocjonalnie przytłoczony. T/F
- 20) Regularnie wynoszę śmieci, aby nie gromadziły się za dużo. T/F
- 21) Regularnie ćwiczę co najmniej trzy lub cztery razy w tygodniu. T/F
- 22) Jestem dobry w szybkim odpowiadaniu na e-maile i wiadomości na Facebooku. T/F
- 23) Kiedy dzwoni budzik, natychmiast wstaję i rozpoczynam dzień wypoczęty, świeży i gotowy do pracy. T/F
- 24) Stawiam sobie cele, które są realistyczne i osiągalne i często je osiągam. T/F
- 25) Wykonuję wszystkie ważne obowiązki, zanim się zrelaksuję i pójde spać. T/F
- 26) Kontroluję swoje finanse i spłacam długi. T/F

#### PUNKTACJA - skala Twojej prokrastynacji

Po zakończeniu testu możesz sprawdzić, w jakim stopniu zwlekasz. Pamiętaj, że odwlekasz tylko te obszary, w których czujesz się nieswojo lub przeciwko którym się buntujesz, więc nawet jeśli wynik jest dla Ciebie niekorzystny, musisz wiedzieć, że możesz uwolnić się od tego nawyku, pracując nad nim dzień po dniu. Przewyciężenie nawyku wymaga najpierw zajęcia się przyczynami, które go wywołują. Aby obliczyć swój wynik, przyznaj sobie jeden punkt za każde pytanie, na które odpowiedziałeś „fałsz”, a następnie dodaj swoje wyniki:

\* 23 punkty lub więcej: jesteś chronicznym prokrastynatorem i ten nawyk blokuje cię w wielu dziedzinach życia.



- \* 14 - 22 punkty: Twoja prokrastynacja jest prawie chroniczna. Musisz zastanowić się nad sobą i pracować nad tym, aby w jak największym stopniu uwolnić się od zaległości, niepotrzebnego bałaganu i prokrastynacji.
- \* 6-13 punktów: Jesteś umiarkowanym lub przeciętnym prokrastynatorem. Będziesz musiał trochę nad sobą popracować, ale jesteś na dobrej drodze, by stać się osobą prokrastynującą.
- \* 5 punktów lub mniej: jesteś bardzo produktywny, a prokrastynacja jest prawie nieobecna w twoim życiu, ale zawsze jest miejsce na poprawę

# Samomotywacja

## PODRÓŻ BOHATERA

<p><b>TYTUŁ</b></p>	<p><b>PODRÓŻ BOHATERA</b></p>
<p><b>OPIS NARZĘDZIA</b></p>	<p>Podróż Bohatera to narzędzie, które jest doskonałym treningiem motywacyjnym. Młodzi ludzie powinni po zajęciach podnieść poziom energii, poczuć wiarę w siebie, siłę do działania. Przebić się przez swoje ograniczenia. Zabawa- trening nie zmienia życia uczestników, uczy ludzi być lepszą wersją samych siebie.</p> <p>Narzędzia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pierwszym narzędziem jest forma questu- uczniowie razem z grupami podróżują po meandrach swoich emocji i ograniczeń. Uczą się pracy nad sobą. Cennym zapisem ich „podróży” będzie dziennik, który każdy otrzyma na początku drogi.</li> <li>• Notes-Dziennik Pokładowy z zapisanymi formami działań, ćwiczeń motywujących , cennych sentencji itp. to bardzo ważne narzędzie, które utrwali w pamięci trening. Zapamiętane choćby jedno zdanie, ćwiczenie będzie dużym sukcesem.</li> <li>• Kolejne narzędzie to drama- improwizowane scenki z różnych sytuacji życiowych pomagają lepiej zwizualizować sytuacje, które są problematyczne.</li> </ul>
<p><b>CELE NARZĘDZIA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uświadomisz sobie własne ograniczenia i lęki</li> <li>• Nauczysz się postrzegać swój cel lepszym niż widzisz go w tej chwili – dzięki temu zwiększysz swoją motywację i chęć zrealizowania go.</li> <li>• Nauczysz się pokonywać paralizujący lęk przed działaniem i ewentualną porażką</li> <li>• Wzmocnisz poczucie własnej wartości, pobudzisz w sobie siłę do działania</li> <li>• Poznasz i wprowadzisz w życie nową strategię myślenia</li> </ul>

<p><b>POŁĄCZENIE NARZĘDZIA Z OBSZAREM</b></p>	<p>W psychologii motywacją określa się wszelkie mechanizmy odpowiedzialne za uruchomienie, ukierunkowanie, podtrzymanie i zakończenie określonego zachowania. To wewnętrzny proces, regulujący czynności tak, aby doprowadziły one do osiągnięcia zamierzonego efektu, celu. Może być nim zmiana warunków zewnętrznych, istotne zmiany we własnej osobie, czy też zmiany sposobu myślenia - warunków wewnętrznych. Aby proces motywacyjny mógł zaistnieć konieczne jest spełnienie dwóch warunków: efekt (cel) musi być przez podmiot oceniony jako użyteczny i podmiot musi mieć przeświadczenie, że efekt (cel) da się w danych warunkach osiągnąć z dużym prawdopodobieństwem.</p> <p>W życiu każdego z nas- nauczyciela i uczniów pojawiają się szanse i okazje, ale niewielu z nas z nich korzysta, a jeszcze mniej osób je kreuje. Niestety często najpierw pojawia się pomysł na zrobienie czegoś, co może zmienić nasze życie na lepsze, a zaraz potem wizje porażki i pytanie w głowie „A jeśli się nie uda?”. To absolutnie normalne. Skupiamy się na jednym i drugim, ale niestety niewiele osób utrzyma obraz wygranej i zatrzymuje się na wizjach porażki.</p> <p>Czy można zmienić sposób myślenia? Oczywiście. Nazywamy to strategią. To właśnie różnice w strategiach myślenia definiują nas samych. Czy idziemy odważnie do przodu, czy odpuszczamy. Niestety bez odpowiednich narzędzi łatwiej jest się wycofać.</p>
<p><b>ZASOBY I MATERIAŁY</b></p>	<p>notes- dziennik pokładowy, pudełka- paczki z instrukcjami, tablica</p>

## WDROŻENIE NARZĘDZIA

### Krok 1.

W sali lekcyjnej ułożonych jest kilka stolików- stacji zadaniowych- etapów podróży Bohatera. Na każdym stoliku jest paczuszka/ pudełko z instrukcją.

Przed zabawą nauczyciel przez 5 minut wprowadza uczestników w zasady treningu/zabawy.

Możliwe, że każdy uczeń uznaje mnie za osobę zmotywowaną, rzeczywiście można powiedzieć, że jestem osobą, która wyznacza sobie cele i je realizuje dzięki motywacji. Trzeba jednak zaznaczyć, że nie zawsze tak było. Motywacja to tylko słowo. Motywacja bez wytrwałości w działaniu na nic się nie zda. Angela Duckworth w książce pt. ‘Grit the power of passion and perseverance’. Stwierdza, że najważniejszą rolę w osiągnięciu celów pełni upór, motywacja- które w zestawieniu z WYTRWAŁOŚCIĄ służą wypracowaniu nowych nawyków i gwarantują sukces.

Jak osiągnąć taką postawę? Zapraszam Cię do podróży.

Jesteś Bohaterem, stajesz przed niełatwym wyzwaniem, musisz przebić się przez swoje ograniczenia!

Pierwsza stacja to pierwszy krok w podróży. Zapraszam!

### Krok 2. Uczniowie podzieleni na grupy

I grupa podchodzi do pierwszego stanowiska, reszta grup włącza się w działania inicjowane przez trenera/ nauczyciela.

### PACZKA I

#### Filtrowanie rzeczywistości

Każdy z nas filtruje rzeczywistość na swój sposób, te filtry czynią ogromną różnicę. Poza kierunkiem skupienia na nasze emocje i działania mają wpływ jeszcze dwie siły: dialog wewnętrzny, czyli to, co i jak sami do siebie mówimy („na pewno mi się uda” albo „to zbyt trudne”), i fizjologia, inaczej postawa ciała. Gesty, mimika, oddech.

– Jak zapanować nad postawą ciała? Oto ćwiczenie dla wszystkich: podnieście ręce do góry, uśmiechnijcie się, zróbcie głupie miny i... spróbujcie się „zdołować”! A oto kolejne ćwiczenie: wyprostujcie się, i w szeregu za mną spróbujcie maszerować dziarskim energicznym krokiem. Co zauważacie? (uczniowie, powinni zauważyć wzrost poziomu energii).

(nauczyciel może włączyć muzykę i zainicjować taniec, grę ruchową itp.).

Komentarz: zauważcie jak w motywacji do działania ważny jest ruch, energia, uśmiech! Trenujcie codziennie od dzisiaj!

A co z dialogiem wewnętrznym? Tym blokującym, paraliżującym motywację? W trudnych momentach wyobraź sobie, że jesteś tuż przed

skokiem ze spadochronem lub na bungee. Na pewno ze strachu mówicie sobie rzeczy, że stanie się coś strasznego. Potok myśli przerywa prosty komunikat: „raz, dwa, trzy – teraz!”. – Załóżmy, że chcesz do kogoś podejść, przedstawić się, a twój wewnętrzny głos straszy cię kompromitacją. Przerwij mu! Mówisz: „raz, dwa, trzy – teraz!”, robisz krok w stronę rozmówcy i zanim się zorientujesz, już podajesz mu rękę.

Trener prosi o odegranie trzech zaimprovizowanych scenek- np. zaproszenie na randkę dziewczyny, prośba szefa o podwyżkę, wykonanie telefonu do nieznanego mężczyzny i prośba o pożyczanie samochodu.

Na szczęście nad dialogiem wewnętrznym i postawą ciała możemy przejąć kontrolę. Trzeba nad tym panować. Zapiszcie w Dzienniku Pokładowym postanowienie codziennych działań ruchowych i technikę „raz, dwa, trzy – teraz!”

## Paczka II

### Linia czasu

Nauczyciel: Zaśpiewamy teraz hymn szkoły od drugiej zwrotki. Będę typować kto zacznie. Co czujecie? (strach, treść). Jeśli cię nie paraliżuje, w porządku. Gorzej, kiedy z jej powodu, zamiast przygotować się do ważnego wydarzenia, myślisz o tym, co może pójść źle... Co możesz zrobić, kiedy spirala lęku zacznie się nakręcać? Proste ćwiczenie.

### Terapia linii czasu

## Uczniowie podzieleni na grupy

I grupa podchodzi do pierwszego stanowiska, reszta grup włącza się w działania inicjowane przez trenera/ nauczyciela.

## PACZKA I

### Filtrowanie rzeczywistości

Każdy z nas filtruje rzeczywistość na swój sposób, te filtry czynią ogromną różnicę. Poza kierunkiem skupienia na nasze emocje i działania mają wpływ jeszcze dwie siły: dialog wewnętrzny, czyli to, co i jak sami do siebie mówimy („na pewno mi się uda” albo „to zbyt trudne”), i fizjologia, inaczej postawa ciała. Gesty, mimika, oddech.

– Jak zapanować nad postawą ciała? Oto ćwiczenie dla wszystkich: podnieście ręce do góry, uśmiechnijcie się, zróbcie głupie miny i... spróbujcie się “zdołować”! A oto kolejne ćwiczenie: wyprostujcie się, i w szeregu za mną spróbujcie maszerować dziarskim energicznym krokiem. Co zauważacie? (uczniowie, powinni zauważyć wzrost poziomu energii).

(nauczyciel może włączyć muzykę i zainicjować taniec, grę ruchową itp.).

Komentarz: zauważcie jak w motywacji do działania ważny jest ruch, energia, uśmiech! Trenujcie codziennie od dzisiaj!

A co z dialogiem wewnętrznym? Tym blokującym, paraliżującym motywację? W trudnych momentach wyobraź sobie, że jesteś tuż przed skokiem ze spadochronem lub na bungee. Na pewno ze strachu mówicie sobie rzeczy, że stanie się coś strasznego. Potok myśli przerywa prosty komunikat: „raz, dwa, trzy – teraz!”. – Załóżmy, że chcesz do kogoś podejść, przedstawić się, a twój wewnętrzny głos straszy cię kompromitacją. Przerwij mu! Mówisz: „raz, dwa, trzy – teraz!”, robisz krok w stronę rozmówcy i zanim się zorientujesz, już podajesz mu rękę.

Trener prosi o odegranie trzech zaimprovizowanych scenek- np. zaproszenie na randkę dziewczyny, prośba szefa o podwyżkę, wykonanie telefonu do nieznanomego mężczyzny i prośba o pożyczanie samochodu.

Na szczęście nad dialogiem wewnętrznym i postawą ciała możemy przejąć kontrolę. Trzeba nad tym panować. Zapiszcie w Dzienniku Pokładowym postanowienie codziennych działań ruchowych i technikę „raz, dwa, trzy – teraz!”

Paczka II

Linia czasu

Nauczyciel: Zaśpiewamy teraz hymn szkoły od drugiej zwrotki. Będę typować kto zacznie. Co czujecie? (strach, treść). Jeśli cię nie paraliżuje, w porządku. Gorzej, kiedy z jej powodu, zamiast przygotować się do ważnego wydarzenia, myślisz o tym, co może pójść źle... Co możesz zrobić, kiedy spirala lęku zacznie się nakręcać? Proste ćwiczenie.

Terapia linii czasu

Napiszcie na kartkach nazwę lub datę wydarzenia, które przyprawia Cię o drżenie kolan. Połóżcie kartki metr przed sobą. Tam jest przyszłość. Powoli idziesz po linii czasu w stronę kartki. Napięcie rośnie... A teraz- SKACZESZ ponad kartką- jesteś po drugiej stronie. Uff, już po wszystkim! Nie ma się czego bać.

( Komentarz uczniów: co czują, czy poczuli ulgę?)

Kiedy nabierzesz wprawy, możesz wykonywać to ćwiczenie nawet na ulicy, bez kartki. Ja na przykład idę chodnikiem i ustalam sama ze sobą, gdzie na mojej drodze leży punkt, który trzeba przekroczyć. Jeszcze chwila, trochę adrenaliny i jestem tam. Oddycham z ulgą. Nie chodzi o to, żeby wyeliminować treść – jeśli jej nie czujesz, znaczy, że ci nie zależy – tylko żeby ją zredukować!

Owszem, to swego rodzaju oszustwo umysłu, ale przecież te wszystkie lęki, jakie ci podsuwa, to zwykle halucynacje! Ćwiczenie to pozwala nałożyć na siebie przeszłość i przyszłość, a tym samym “zmiksować” emocje sprzed wydarzenia i po nim.

Pytania do reszty klasy:

– Przypomnijcie sobie jakąś sytuację z przeszłości, która wywoływała w Was obawy. Czy teraz też czujecie te emocje? Nie, bo już po wszystkim. Minęło.

Krótką dyskusja. Uczniowie opowiadają o trudnych sytuacjach, które napawały ich strachem zupełnie niepotrzebnie.

Uczniowie zapisują w Dzienniku Pokładowym swoje lęki i nakreślone przez wyobraźnię scenariusze.

### PACZKA III

#### Wewnętrzne Dziecko

Jednym z najcenniejszych – i często najbardziej zaniedbanych – głosów składających się na naszą osobowość jest Wewnętrzne Dziecko. Czy umiesz nawiązać z nim kontakt?

Według amerykańskich psychoterapeutów, Hala i Sidry Stone'ów, autorów koncepcji Voice Dialogue (dialog z głosem), nasza psychika składa się z wielu odosobowości, a każda z nich ma do odegrania jakąś, właściwą sobie, rolę. Poszczególne odosobowości dają o sobie znać jako określona energia – coś w rodzaju wewnętrznego głosu. Zanim się obejrzymy, już któryś z głosów przejmuje nad nami kontrolę. Dlatego warto nauczyć się z nimi rozmawiać.

Najpowszechniej wydziedziczonym „ja” jest Wewnętrzne Dziecko. Jeden ze znawców tematu John Bradshaw twierdzi, że odrzucenie tej odosobowości powoduje powstanie „dziury w duszy”, podczas gdy zaopiekowanie się nią prowadzi do rozwijania własnej siły.

Wewnętrzne Dziecko ma wiele twarzy. Przede wszystkim objawia się jako Dziecko Bezbronne, skrywające nasze najgłębsze uczucia, wrażliwość, podatność na urazy. Ale mamy też Dziecko Magiczne i Dziecko Bawiące się, które wnoszą w życie tajemnicę, radość i ducha przygody. Wasze wewnętrzne dziecko jest wspaniałym zasobem, radarem autentyczności i szczerości serca.

Nauczyciel pisze na tablicy sentencje:

Bolesna rzeczywistość jest lepsza od kuszącego wyparcia

Lęk – przyjmij go z ciekawością, zapytaj, co ma ci do powiedzenia

Ignorowany, nieprzeżyty lęk domaga się swoich praw. Karmi się naszą wyobraźnią, syci scenami z przeszłości (czasami z bardzo wczesnego dzieciństwa) i potencjalnymi wydarzeniami z przyszłości (co strasznego może przynieść jutro).

Prezentacja fragmentu filmu „Forrest Gump” w reżyserii Roberta Zemeckisa, poprzedzona informacją na temat nieszczęśliwego dzieciństwa bohaterki / 4 min.



Zadanie dla grupy: Opiszcie przeżycia wewnętrzne Jenny w momencie, gdy zobaczyła podczas spaceru z Forrestem stary dom swojego nieżyjącego ojca. Z czym zmagало się jej Wewnętrzne Dziecko?

Co możesz zrobić dla swojego Wewnętrznego Dziecka?

- Posłuż się swoim zdjęciem z dzieciństwa. Popatrz na to dziecko, sprawdź, jak się czuje, zapytaj, czy się czegoś nie boi. Sięgnij do zdjęć z różnych okresów życia. Mamy w sobie dzieci ze wszystkich etapów dzieciństwa.

- Napisz w Dzienniku Pokładowym list do swego Wewnętrznego Dziecka. Co chciałabyś mu powiedzieć? Czego ono potrzebuje?

#### PACZKA IV

##### Strategia Disneya

Pierwsza osoba z grupy:

Walt Disney mówił, że jeśli umiesz marzyć, to potrafisz też coś osiągnąć. Ale nie możesz wierzyć, że samo się zrobi. Cel bez planu to tylko marzenie. On sam podczas planowania swoich działań przechodził przez trzy etapy: marzyciela, realisty i krytyka.

Wymyślcie w grupie przedsięwzięcie szkolne lub całkiem prywatne, dotyczące Was. 2 osoby wymyślają marzenia, kolejne dwie tworzą plan realizacji tego marzenia, pozostałe wypisują z jakimi problemami będzie musiał się zmierzyć realizator pomysłu

Zadania marzenia

Plan realizacyjny

Krytyka

Nauczyciel/ terapeuta odczytuje wynik pracy grupy. Krótka dyskusja z młodzieżą. Komentarz- W czym pomaga strategia Disneya?

Na początku wydobywasz wszystkie swoje marzenia na światło dzienne. Kolejny etap to ustalenie planu i kolejności wykonywania zadań. I gotowość na porażki, których nie należy jednak traktować jako przegranej, tylko jak lekcje, informacje o tym, co należy zmienić, nad czym warto popracować. Co ulepszyć następnym razem, żeby się udało.

Nauczyciel prosi uczniów, aby na kolejnej karcie swego Dziennika podróży zapisali słowa, które im podyktuje:

Miej przed oczami swój cel, to pomoże ci wytrwać w dążeniu. Często ludzie poddają się na ostatniej prostej. W chwili zwątpienia trzeba wyobrazić sobie, co nas czeka już niebawem, jaka nagroda, jakie uczucie będzie temu towarzyszyć. Pojawi się wtedy determinacja oraz wiara, że to jest możliwe. I o to chodzi. Pozytywne myślenie. To naprawdę działa!

	<p>Charakter się hartuje</p> <p>Nauczyciel: Zapisz w Dzienniku Pokładowym na ostatniej stronie swoje wielkie marzenie, to czego pragniesz lub z czym się borykasz. To teraz Twój cel! To Ty jesteś Bohaterem!</p>
<p><b>CZEGO SIĘ UCZYĆ?</b></p>	<p>Dzięki wykorzystaniu narzędzi: Podróż Bohatera odnajdziesz kilkanaście powodów, dla których warto pójść dynamicznie do przodu a wygodna strefa komfortu zamieni się w tak wielki obszar, że nikt nie będzie mógł powstrzymać się przed kolejnymi krokami. Ten trening będzie początkiem zupełnie nowego etapu w życiu uczniów, wprowadzi ich na wyższy poziom świadomości. Na tych zajęciach młodzież zda sobie sprawę, że dzięki pracy nad sobą jest w stanie panować nad lękiem przed porażką do tego stopnia, że strach zacznie działać wyłącznie na ich korzyść.</p>

# Samomotywacja

Chcesz, czy tylko mówisz, że chcesz...? Jak motywować się do nauki?

<b>TYTUŁ</b>	Chcesz, czy tylko mówisz, że chcesz...? Jak motywować się do nauki?
<b>OPIS NARZĘDZIA</b>	<p>Pierwsze narzędzie to metoda S.M.A.R.T – to bardzo dobry sposób, aby wyznaczać sobie mierzalne cele poprzez małe etapy i odpowiednie nagrody.</p> <p>Drugie narzędzie to Metoda Kuli Śniegowej- Technika ta polega na stopniowym przechodzeniu od pracy indywidualnej do pracy grupowej. Pozwala każdemu uczniowi wyrazić swoje zdanie na podany temat.</p>

	<p>Jednocześnie uczy szacunku dla opinii drugiej osoby i pomaga doskonalić umiejętność negocjacji przy wypracowywaniu wspólnego stanowiska. Przebieg pracy metodą kuli śniegowej:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•nauczyciel przedstawia problem do rozwiązania,</li> <li>•uczniowie indywidualnie wypisują propozycje,</li> <li>•następnie łączą się w pary, odczytują swoje propozycje, dyskutują i wybierają najlepsze rozwiązanie,</li> <li>•pary łączą się w czwórki, czwórki w ósemki itd. i decydują się na jedno akceptowane przez wszystkich rozwiązanie problemu</li> <li>•Trzecie narzędzie to film – zachęcający do świadomego życia</li> </ul>
<p><b>CELE NARZĘDZIA</b></p>	<p>Umiejętności: uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Określić swoje potrzeby w zakresie automotywacji,</li> <li>• Zaplanować samodzielną naukę w atrakcyjny dla niego sposób,</li> <li>• Tworzyć strategię radzenia sobie z demotywacją,</li> <li>• Skutecznie przeciwdziałać zniechęceniu do nauki.</li> </ul>
<p><b>POŁĄCZENIE NARZĘDZIA Z OBSZAREM</b></p>	<p>Motywacja, jako tzw. umiejętność miękka jest przydatna na każdym etapie życia prywatnego i zawodowego. Trening motywacji jest jednym z najtrudniejszych zadań – dużo prościej wpłynąć na czyjąś motywację zewnętrzną, poprzez system nagród i kar, (podwyżki, awanse, zdanie egzaminów na studiach itp.). Motywacja wewnętrzna jest inicjatywą własną poszczególnych osób i możliwa jest jedynie po wszechstronnym poznaniu danej osoby.</p>

<p><b>ZASOBY I MATERIAŁY</b></p>	<p>tablica, kreda (lub arkusze szarego papieru i markery), przybory do pisania dla każdego ucznia,</p> <p>małe kartki (ok. 8cm na 8cm) po 3-5 sztuk dla każdego ucznia, projektor</p>
<p><b>WDROŻENIE NARZĘDZIA</b></p>	<p>Krok 1</p> <p>Rozmowa – wywiad</p> <p>Nauczyciel wprowadzając do tematu lekcji przeprowadza krótki wywiad z</p>

3 -4 uczniami: Czy lubisz się uczyć? Kiedy się uczysz? Ile czasu dziennie zajmuje Ci nauka (średnio)? Czy uczysz się systematycznie? Czy napotkałeś(aś) kiedykolwiek problemy podczas uczenia się?

Krok 2.

Przedstawienie definicji motywacji według słownik języka polskiego  
Motywacja, to:

- zbiór czynników skłaniających do działania
- uzasadnienie poprzez ukazanie zbioru motywów, zwłaszcza postępowania bohaterów literackich i określonego rozwoju akcji

Źródło: [sjp.pl/motywacja](http://sjp.pl/motywacja)

W naszym zainteresowaniu będzie dziś ta pierwsza część definicji, czyli motywacja jako zbiór czynników skłaniających do działania.

Komentarz:

Krok 3.

Metoda kuli śniegowej

Nauczyciel prosi każdego ucznia o podanie na kartce powodów, dla których się uczymy (Uczę się , bo...). Następnie uczniowie łączą się w pary, potem w grupy (4, 8,16 – osobowe) i ustalają wspólną listę powodów uczenia się. Podczas ustalenia zapisują każdy powód na oddzielnej kartce.

Dzielenie się na forum klasy wynikami pracy, zapisywanie na tablicy wszystkich tych powodów uczenia się np.:

- uczę się, by lepiej poznać świat, to co się wokół mnie dzieje
- uczę się, by nie dostać jedynki
- uczę się, bo rodzice mi każą
  
- uczę się, bo moi koledzy też się uczą
- uczę się, bo mnie to interesuje, chcę się dowiedzieć się więcej
- uczę się, bo chcę się dostać na studia

Krok.4.

Pytanie otwarte do grupy: co najbardziej utrudnia mi zabranie się za lekcje? Odpowiedź proszę zapisz na kartce. Możesz użyć kartki z modelem przed sobą i zapisać odpowiedź na odwrocie. Za chwilę przyjrzymy się różnym sposobom motywacji do nauki. Twoim zadaniem jest odpowiedź

na 3 pytania:

Jakie są plusy tej metody?

Jakie są minusy tej metody?

Czy ta metoda pomoże mi w przezwyciężaniu trudności, które zapisał\*ś na kartce?

Nauczyciel przedstawia metodę SMART

1. Cel: - SMART

S -specyficzny

M - mierzalny

A - ambitny

R - realistyczny

T - zaplanowany w czasie

2. Możliwości (opcje)

1.Gdybym miał/a odpowiednią pewność siebie i odpowiednie zasoby to co bym zrobił/a?

2.Jakie są wady i zalety poszczególnych rozwiązań?

3.Które rozwiązanie jest zgodne z moimi wartościami?

4.Co ja mogę zrobić? Na co mam wpływ?

5.Co byś doradził/a koleżance/koledze w podobnej sytuacji?

6.Co poradziłaby Ci osoba, która jest Twoim autorytetem?

3. Plan działania

1.Którą możliwość wybieram?

2.Kto powinien wiedzieć o planie?

3.Kto może mi pomóc?

4.Co byłoby pierwszym krokiem do osiągnięcia celu?

5.Co zamierzam dokładnie zrobić i kiedy?

6.Z jakimi przeszkodami mogę się spotkać?

Krok 5.

	<p>PODSUMOWANIE I EWALUACJA</p> <p>1. Pytanie do klasy (5 min) : Czy udało Wam się odpowiedzieć na pytanie „co utrudnia Wam pobudzenie automotywacji”? Czy ktoś z Was chciałby podzielić się swoją odpowiedzią?</p> <p>2. Projekcja filmu <i>To jest Twoje życie, żyj świadomie</i></p>
<p><b>CZEGO SIĘ UCZYĆ?</b></p>	<p>Celem tych narzędzi jest pomoc uczniom w uświadomieniu im jak ważne jest planowanie pracy. Zajęcia wymagają od uczniów sporego skupienia i odwagi szczerego spojrzenia na to jakie błędy w swoim myśleniu czy postępowaniu popełniają. Dodatkowo zostają zainspirowani zostali do skorzystania z umiejętności usłyszenia i napisania swoich myśli, co dziś było jednym z najtrudniejszych elementów zajęć. Młodzież poznała także ciekawą metodę automotywacji. Uczniowie powinni po tych zajęciach bardziej świadomie planować i panować nad swoją motywacją.</p>
<p><b>DALSZE INFORMACJE</b></p>	<p><a href="https://pl.wikipedia.org/wiki/Metoda_kuli_%C5%9Bnie%C5%BCnej">https://pl.wikipedia.org/wiki/Metoda_kuli_%C5%9Bnie%C5%BCnej</a></p> <p><a href="https://www.marzeniawcele.pl/wyznaczenie-celow-metoda-s-m-a-r-t/">https://www.marzeniawcele.pl/wyznaczenie-celow-metoda-s-m-a-r-t/</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=7UeH03asGtw">https://www.youtube.com/watch?v=7UeH03asGtw</a></p>