HAPPINESS

SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

SZCZĘŚCIE W SZKOLE
PROGRAM SZKOLENIOWY



Co-funded by the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

SPIS TREŚCI

01 ZDOLNOŚCI ADAPTACYJNE

02 SAMOŚWIADOMOŚĆ

03 ŚWIADOMOŚĆ SPOŁECZNA

04 SAMOKONTROLA EMOCJONALNA & POZYTYWNE NASTAWIENIE

05 KOMUNIKACJA

06 PRACA ZESPOŁOWA I ZARZĄDZANIE KONFLIKTAMI

07 WYZNACZANIE CELÓW I WYTRWAŁOŚĆ

08 MYŚLENIE KRYTYCZNE

Co-funded by the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Wstęp

Witamy w programie szkoleniowym "Szczęście w szkole"! Ten projekt ma na celu pomóc uczniom, takim jak Ty, poczuć się szczęśliwszym i zdrowszym. Poruszymy kilka istotnych, czasem zabawnych tematów, które pomogą Ci stać się bardziej pewnym siebie i kompetentnym człowiekiem.

Niektóre z rzeczy, których będziemy się uczyć to m.in:

- Jak się lepiej przystosować i radzić sobie w nowych lub nieoczekiwanych sytuacjach
- Jak zrozumieć i kontrolować nasze myśli i emocje
- Jak zrozumieć i być miłym dla ludzi, którzy się od nas różnią
- Jak skutecznie komunikować się z innymi
- Jak dobrze pracować w zespole i rozwiązywać konflikty
- Jak wyznaczać i osiągać swoje cele
- Jak myśleć krytycznie i podejmować dobre decyzje

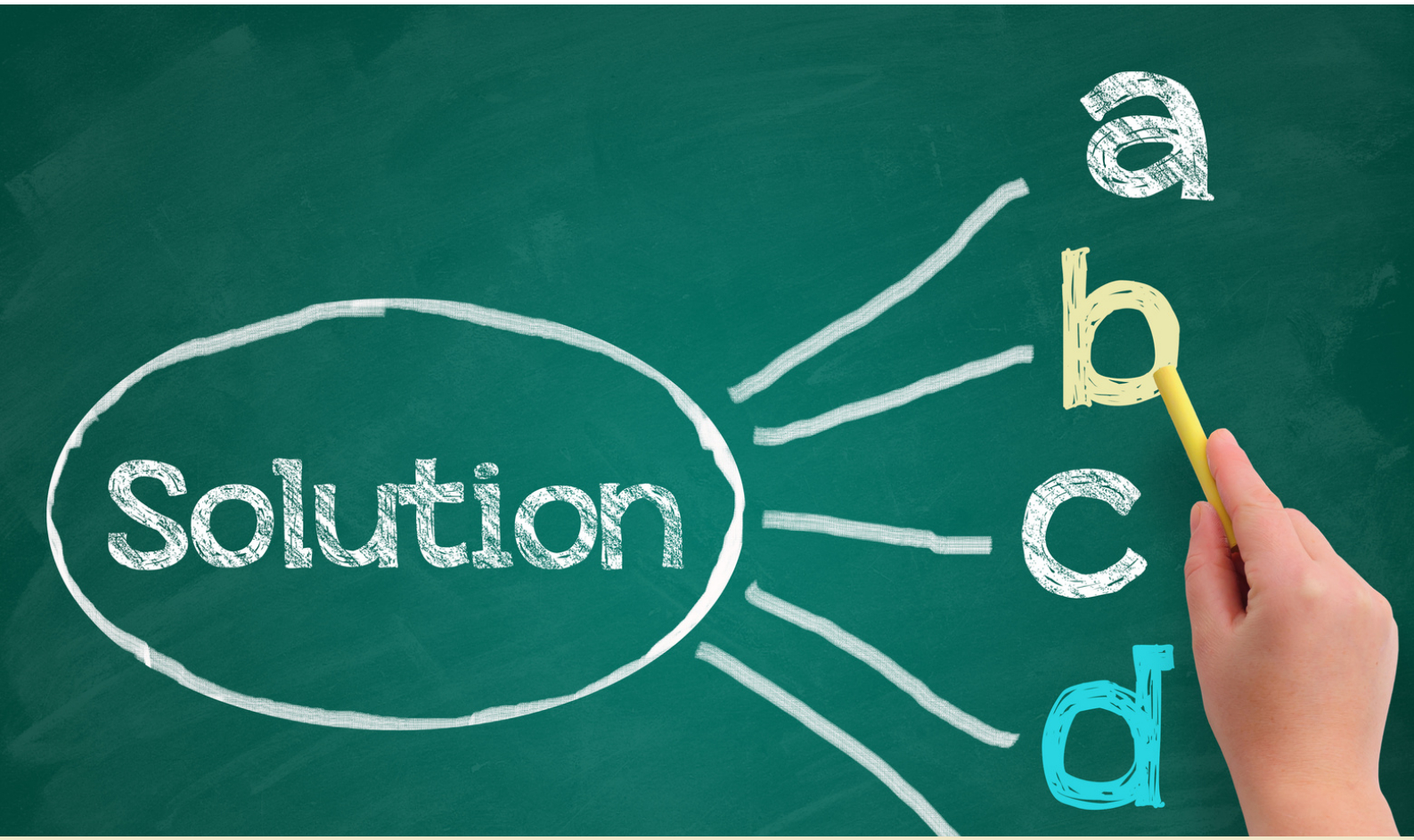
Podczas całego kursu będziesz wykonywać różne zadania i ćwiczenia, które pomogą Ci rozwijać umiejętność skutecznego przyswajania wiedzy. Będziemy również omawiać przykłady z życia wzięte i problemy, które możesz napotkać w swoim codziennym życiu, abyś mógł nauczyć się jak najlepiej sobie z nimi radzić.

Cieszymy się, że razem z nami wyruszysz w podróż, której celem jest poprawa samopoczucia i pewności siebie.
Zaczynajmy!

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Moduł 1

ZDOLNOŚCI ADAPTACYJNE



Czy wiesz, że Twoje szczęście zależy od Twojej umiejętności dostosowania się do różnych okoliczności, pojawiających się w Twoim życiu? Im większą zdolność do adaptacji posiadasz, tym lepiej wykorzystujesz swoje możliwości i odczuwasz większe poczucie szczęścia i spełnienia. Zdolność do adaptacji nie jest cechą nadaną, jest to coś, nad czym musimy pracować; dlatego właśnie przychodzimy do Ciebie z pomocą.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Zaproszenie do skorzystania z modułu

Witaj Czytelniku!
Ten moduł wprowadza pojęcie zdolności do przystosowania i tłumaczy, co oznacza dostosowywać się do nowych lub zmiennych okoliczności. Ponadto, moduł ten pomoże Ci rozwinąć wiedzę na temat elastycznego myślenia, rozwiązywania problemów, wyznaczania celów, zrównoważonego rozwoju i nie tylko!

Pomyśl...

- Ile razy musiałeś zmieniać plany lub pomysły?
- Czy potrafisz samodzielnie podejmować decyzje?
- Czy kiedykolwiek znalazłeś się w sytuacji, w której nie wiedziałeś co zrobić?
- Czy wiesz, co oznacza 5R i zielony wpływ?

Jeśli coś wpłynie na Ciebie negatywnie - posiadane zaległości w nauce, nie dostanie się do zespołu lub na uniwersytet, na który liczyłeś - będziesz polegał na swoich zdolnościach adaptacyjnych. Pomogą Ci one znaleźć kreatywne sposoby, aby pójść dalej i doskonalić się. Ta umiejętność będzie niezwykle korzystna dla Twojego samopoczucia w świecie ciągłych zmian.

W tym module znajdziesz narzędzia i ćwiczenia, które pomogą Ci radzić sobie z różnymi emocjami, sytuacjami i zmaksymalizować swoją zdolność do adaptacji. Brzmi nieźle, prawda? 😉 Ponadto czekają Cię również zadania indywidualne, w małych i dużych grupach, polegające na rozwiązywaniu problemów, dzięki czemu będziesz doskonalić umiejętności z wykorzystaniem konstruktywnej informacji zwrotnej.
A więc zaczynajmy. Jesteś gotowy?
Do dzieła!!!



Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568



Rozdział 1

Myśl ekologicznie, myśl globalnie!

Słowa kluczowe:

Elastyczność, myślenie strategiczne, odpowiedzialność społeczna, zielone środowisko

Podstawy teoretyczne

Uczenie się to dostosowywanie się. Jeśli przyjrzymy się bliżej temu pojęciu, zobaczymy, że jest to coś, co robimy każdego dnia - nawet jeśli nie jesteśmy tego świadomi. Gdy znajdziemy się w niekorzystnej sytuacji, masz do wyboru ulec jej, lub dostosować się do niej. Tak więc Twoja reakcja może Cię wzmocnić lub osłabić.

Możliwe jest by przekształcić najbardziej szkodliwe aspekty niekorzystnych sytuacji w nowe możliwości rozwoju. Pozwala to okiełznać tę energię i przekształcić ją w dobroczynny i pozytywny nurt, kierując tym samym swoje życie na drogę do szczęścia.

Ludzie mają możliwość wykorzystania swoich umiejętności i kreatywności do tworzenia i realizowania nowych scenariuszy i form organizacji społecznej i ekologicznej w sposób bardziej pokojowy i zrównoważony. Tak więc wy, jako przyszli liderzy, musicie być przygotowani na wyzwania jutra. To kluczowe dla przyszłości kolejnych pokoleń!

Ten rozdział zachęca do zaangażowania się w działania ekologiczne, celem kształtowania szczęśliwego i zrównoważonego środowiska. Na zakończenie zachęcamy do wykorzystania proponowanych narzędzi i zaangażowaniu rówieśników w szerzenie przesłania zrównoważonego świata.

Brzmi ciekawie, prawda? 😀 W oparciu o realia, na których będziemy pracować w tym dziale, zostaniecie poproszeni o refleksję nad tym, jak wasi rówieśnicy widzą obecną sytuację globalną i główne problemy naszych czasów.



Rozdział 1

Wyobraź sobie alternatywny świat

Klasa dzieli się na dwie grupy. Każdy z uczestników wystąpi i przyjmie rolę odzwierciedlającą swoją koncepcję świata, po czym stopniowo dołączą do niego pozostali członkowie grupy, aż powstanie wspólna wizja.

Następnie, odbędzie się dyskusja na temat tego, co przedstawiła grupa i jakie zdaniem wszystkich są główne problemy naszego świata. Grupa zostanie poproszona o wymyślenie rozwiązań, które mogłyby zmienić tę sytuację, zastanawiając się nad tym, jak chcieliby, aby wyglądał ich "Alternatywny Świat".

Grupy zostaną poproszone o stworzenie muralu, który będzie przedstawiał sytuację na świecie inną od tej wspólnie wykreowanej, zgodnie z tą samą dynamiką, którą wyjaśniono powyżej.

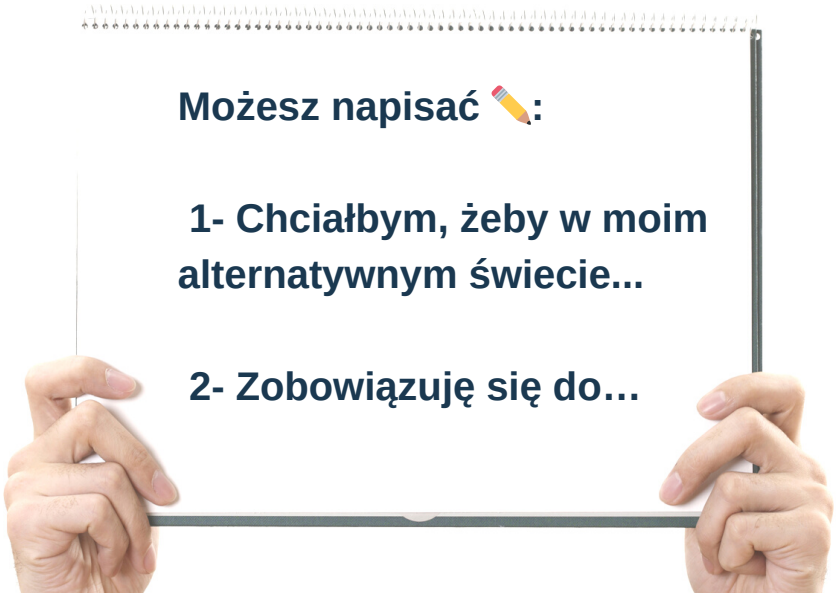


Rozdział 1



Mój alternatywny świat

Zastanowimy się, jak wygląda ten zaprojektowany przez nas alternatywny świat i co się w nim dzieje. Mając do dyspozycji pomysły z burzy mózgów, każda grupa wypełni dwie kolumny na tablicy lub arkuszu papieru.



Ostatnim krokiem jest stworzenie materiałów, dzięki którym będziemy mogli rozpowszechniać nasze przesłanie o zaangażowaniu w budowę alternatywnego świata, opartego na dobrobycie i szczęściu. W tym celu każda grupa może stworzyć materiały audiowizualne (komunikaty, zdjęcia, filmy, itp.) wykorzystując stworzone wspólnie propozycje, mural zaprojektowany podczas zajęć, lub inne pomysły, które grupa uzna za przydatne do upowszechniania wśród jak największej liczby osób.

W ten sposób dzielimy się ze społecznością tym, czego nauczyliśmy się o społecznych i środowiskowych alternatywach. Jednocześnie ogłaszamy nasze zaangażowanie w przesłanie, przeprowadzamy konkretne działania i potwierdzamy, że jesteśmy podmiotami zaangażowanymi w zmiany, aby zbudować świat oparty na zrównoważonych rozwiązaniach.



Rozdział 1

Zrównoważony wyścig "Gymkhana"



Zajęcia te pobudzają do refleksji nad całokształtem problematyki ekologicznej, ochrony środowiska i zwracania uwagi na wytwarzanie odpadów- zwłaszcza związanych z selektywną zbiórką. Skierowane są do uczniów w wieku od 12 do 16 lat.

Podzielcie się na zespoły, każda z grup otrzyma mapę, na której zaznaczone będą miejsca poszczególnych zadań. Każda drużyna zacznie od różnych etapów, aby nie musieć wzajemnie na siebie czekać. Gdy wraz z drużyną ukończycie dany poziom, mapa zostanie podpisana i otrzymacie wskazówkę jak przejść do następnego punktu. Drużyna, której jako pierwszej uda się dotrzeć do punktu kontrolnego z podpisanymi wszystkimi zadaniami, zostanie zwycięzcą.



Ćwiczenie to polega na szukaniu odpadów w różnych punktach lub kryjówkach. Każdy przedmiot musi być umieszczony w odpowiednim pojemniku. Naszym zadaniem będzie szukanie różnych przedmiotów takich jak butelki, pojemniki, puszki po napojach, puste opakowania tetra pak, plastikowe butelki itp.



Rozdział 1

Zrównoważony wyścig "Gymkhana"

Naszym zadaniem będzie wybór spośród różnokolorowych pojemników, do których będziemy wrzucać śmieci, które naszym zdaniem najlepiej nadają się do recyklingu. Dopóki nie wybierzemy odpowiedniego pojemnika dla każdego odpadu, nie przejdziemy do kolejnego poziomu. Przykłady pojemników:

- Pojemniki na plastik: żółty.
- Pojemnik na odpady organiczne: brązowy.
- Pojemnik na papier i tekturę: niebieski.
- Zbiórka mebli i śmieci: pomarańczowy.

Po zakończeniu wyścigu i prawidłowej segregacji do pojemników, nauczyciel zaprasza klasę do zastanowienia się nad działaniami, które możemy podjąć w naszym codziennym życiu aby dbać o planetę, np. wskazówki jak zrezygnować z produkcji odpadów, ponownie ich używać i przetwarzać.



Celem jest przedstawienie możliwości jak możemy pomóc środowisku i dbać o przyszłe pokolenia. To doświadczenie uświadomi nam, jak ważne jest poszanowanie i troska o środowisko.



Rozdział 1

Druga szansa - 5R

Słyszeliście o 5R? Jak wspomniano powyżej, ochrona środowiska to nie tylko wybór, to konieczność. Dlatego ważne jest, aby być świadomym zasady 5 R: odrzuć (refuse), zmniejsz (reduce), użyj ponownie (reuse), zmień przeznaczenie (repurpouse), a następnie poddaj recyklingowi (recycle). Zasady te są niezbędne, jeśli chcemy zrobić wszystko, co w naszej mocy, aby coś zmienić. Od samego początku praktykowanie ekologicznych nawyków powinno być Twoim priorytetem.

Dokąd to wszystko zmierza? Produkty należy cenić za ich skuteczność, a nie za ich piękno. Chodzi o to, by tworzyć z odpadów, a nie generować ich więcej - to znaczy dawać „drugie życie” niektórym produktom. Czasami potrzebne są tylko „małe gesty”. Dlatego musimy wybierać tylko niezbędne materiały i dobrze je wykorzystywać.



Na koniec ćwiczenia, zbierzecie różne produkty z pojemników, w których wcześniej umieściliście odpady, a następnie zdecydujecie, do czego je wykorzystacie.

Nie zapomnijcie podzielić się swoimi dziełami z ludźmi, których kochacie, podziwiacie - bo małe gesty robią wielką różnicę.

Rozdział 1



Sprawdź czy zrozumiałeś

Wymienicie się swoimi opiniami i pomysłami w kręgu z resztą rówieśników, aby szukać powiązań, ćwiczyć myślenie dywergencyjne i konwergencyjne, aby wygenerować jak najwięcej pomysłów w celu wybrania tych najlepszych.

Jako ostatni krok, ty i twoi rówieśnicy przygotujecie w 4-osobowych grupach pisemny raport lub opowieść o tym, czego nauczyliście się po ukończeniu rozdziału.

Raport powinien zawierać takie elementy jak:

- Użyj 3 słów, aby opisać zdobytą wiedzę.
- Co Cię najbardziej zaskoczyło w tym rozdziale i jak się teraz czujesz?
- Jaki jest jeden temat, o którym powinieneś dowiedzieć się więcej, aby pomóc Ci wieść pełniejsze życie?
- Czego możesz się nauczyć na swoich największych błędach?
- Nie wyobrażam sobie życia bez...
- Wymień rzeczy, które cię inspirują - książki, wzory do naśladowania, strony internetowe, cytaty, obrazy, historie itp.

Rozdział 1



Dodatkowe informacje

Zasoby edukacyjne na temat środowiska i zrównoważonego rozwoju dla nauczycieli - strona z scenariuszami zajęć

Lekcje środowiskowe - strona ze scenariuszami zajęć

Scenariusze rozwiązywania problemów w środowisku zawodowym - Serwis gier

Jak chronić środowisko – BBC Learning English

Kliknij powyżej, aby zobaczyć serię linków do wspaniałych zajęć w klasie i filmów na YouTube 👆



Rozdział 2

Jeden za wszystkich, wszyscy za jednego!

Słowa kluczowe:

Emocje, elastyczność, empatia i praca zespołowa.

Podstawy teoretyczne

Życie jest pełne niespodzianek. Niektóre z nich są miłe, a niektóre nie tak bardzo. Czasami złe sytuacje sprawiają, że czujesz się smutny, zmartwiony, zdenerwowany… Jeśli jednak trenujesz i masz wystarczająco dużo narzędzi do interpretowania nieprzyjemnych sytuacji, możesz żyć zdrowiej, unikając cierpienia i zwiększając szczęście.

Ten rozdział pozwoli ci zdobyć narzędzia i poznać: zdrowe sposoby interpretowania trudnych sytuacji; pracę w grupach; rozwiązania różnych konfliktów. Te narzędzia pozwolą ci być szczęśliwszym, nawet jeśli masz złe chwile w życiu. W tym rozdziale przedstawiono różnorodność dynamik. Praca w grupach będzie fantastyczna!!

Opierając się na edukacji społeczno-emocjonalnej i wartościach osobistych, spróbujesz rozwiązać niektóre problemy, starając się zrozumieć, jak czują się inni ludzie. Daj znać reszcie klasy, jak się czujesz w określonych sytuacjach. Pamiętaj, aby być cierpliwym, empatycznym i uważnie słuchać.
Podzielmy się!!





Rozdział 2

Poczuj, że żyjesz!

Najpierw wszyscy usiądźcie na podłodze w dużym kole. W środku kręgu znajdziecie odcisk buta i planszę, na której opiszecie hipotetyczną sytuację, która mogłaby sprawić, że dana osoba czuje się smutna, zaniepokojona... Na zmianę stańcie na odciskach butów w pobliżu planszy i podzielcie się z resztą grupy tym, jak byście się czuli, będąc na miejscu osoby, która cierpi z powodu tej sytuacji. Wspólnie wejdźmy w czyjeś buty!

Po podzieleniu się swoimi odczuciami i opiniami nadszedł czas na stworzenie małych grup i wymyślenie kilku sposobów na znalezienie pozytywnych aspektów lub rozwiązań zadanej sytuacji w taki sposób aby dana osoba poczuła się lepiej lub przynajmniej mniej się martwiła lub smuciła. Następnie zapiszcie je wszystkie na karteczkach samoprzylepnych i podzielcie się pomysłami swojego zespołu z pozostałymi grupami. Na koniec wklejcie najbardziej trafne pomysły na karteczkach wokół początkowej planszy.

Czy zdałeś sobie sprawę, że po smutnej sytuacji zawsze pojawia się coś pozytywnego lub rozwiązanie, które sprawia, że czujemy się lepiej?





Rozdział 2

Ty - moje wsparcie

Wybierz partnera i przygotujcie smartfony. Użyjmy Whatsappa! W tym ćwiczeniu jedno z was wyśle SMS-a do drugiej osoby, mówiąc jej o czymś, co sprawia, że czujecie się smutni lub zmartwieni (może to być prawdziwe lub nie).

Druga osoba odpowie, udzielając wsparcia, wyrażając optymistyczne pomysły i różne sposoby rozwiązania sytuacji.



Nie zapomnij stworzyć wiadomości, używając emocji ze słowami i emotikonami, gifami itd.







Rozdział 2



Poryw serca!

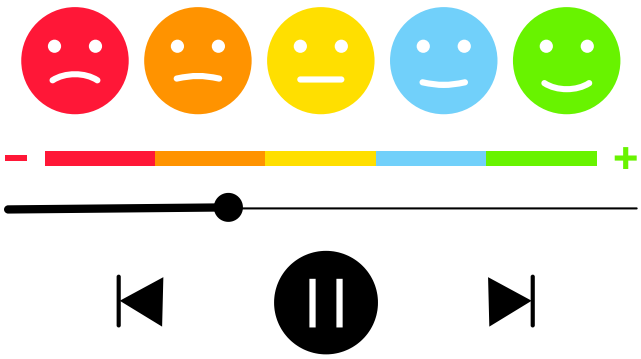
Stwórzcie 5-osobową grupę i wybierzcie 3 z 5 kart, które znajdują się na stole odwrócone do środka. Każda karta zawiera określoną emocję: miłość, smutek, strach, złość, radość, zaskoczenie, pewność siebie, optymizm itp.

Każda grupa będzie musiała dopasować tę emocję do piosenki, która zdaniem każdego z was najlepiej ją reprezentuje. Ważne jest, abyście podzielili się swoimi opiniami i przedyskutowali, która z nich jest najlepszym wyborem dla każdej emocji. Możecie też wykorzystać swoje smartfony.

Dobierzcie się w grupy po 5 osób, weźcie długopis i kartkę. Posłuchajcie 5 różnych piosenek i przedyskutujcie, jaką emocję przypisalibyście do każdej z nich. Podzielcie się swoimi wyborami z innymi grupami i wysłuchajcie wzajemnie swoich pomysłów.

Następnie w tym samym zespole zdecydujcie, która piosenka jest najbardziej motywująca do zmiany "złego dnia" na lepszy. Podziel się pomysłami swojego zespołu i zwróć uwagę także na pomysły innych. Na pewno będą ciekawe.

Nie zapominaj, że muzyka to dobry sposób na zmianę nastroju. Jak mawiał Bob Marley. Don't worry be happy!!!



Rozdział 2



Sprawdź czy zrozumiałeś

Indywidualnie wypełnicie kwestionariusze, aby samodzielnie ocenić, czego dowiedzieliście się o omawianych tematach. Przyporządkujcie do każdego zdania stwierdzenia "tak", "nie", "czasami".

Kwestionariusz zawiera 10 pozycji:

1. Rozumiem, co czuję
2. Rozumiem, co czują inni
3. Mogę dzielić się tym co czuję z innymi
4. Potrafię współczuć innym
5. Potrafię znaleźć możliwe rozwiązania moich problemów
6. Potrafię znaleźć możliwe rozwiązania problemów innych ludzi
7. Potrafię prowadzić ze sobą pozytywny dialog
8. Potrafię prowadzić pozytywny dialog z innymi ludźmi
9. Potrafię się słuchać
10. Potrafię pracować z grupą

Rozdział 2



Dodatkowe informacje

Korzyści płynące z inteligencji emocjonalnej dla naszych dzieci. Daniel Goleman

4 umiejętności społeczne/emocjonalne, które możesz łatwo ćwiczyć z nastolatkami.

Dorastanie - Kliki - Tłumy - Konformizm



Unit 3

Korzystanie z sieci społecznościowych

Słowa kluczowe:

Odpowiedzialność społeczna, solidarność, myślenie strategiczne i empatia.

Podstawy teoretyczne

Czy wiesz, że szczęście ma perspektywę społeczną, której powinniśmy być świadomi?

Szczęście zależy od naszej odpowiedzialności i zdolności do działania, czyli od społecznego wymiaru bycia człowiekiem. Możemy czuć się szczęśliwi i spełnieni, jeśli uszczęśliwiamy ludzi wokół nas i współpracujemy z innymi.
Szczęście wiąże się z odpowiedzialnością i zdolnością do działania, dlatego musimy zadać sobie pytanie - czy nie możemy zrobić więcej, dla naszych przyjaciół, rodziny, sąsiadów, naszych ulic, dla tych wszystkich istot ludzkich, które mogą na nas polegać, ale na które nie zwracamy uwagi?

Proponujemy serię ćwiczeń, które zachęcają do refleksji na temat odpowiedzialności społecznej i pomagania innym w oparciu o umiejętność przystosowania się, aby skutecznie radzić sobie w każdej sytuacji.



Dodatkowo zastanowimy się nad rolą portali społecznościowych w budowaniu naszej odpowiedzialności społecznej.



Rozdział 3

Pomóż się uśmiechnąć

Wiele dzieci i młodzieży z powodu hospitalizacji spędza długie tygodnie z dala od rodziny i środowiska społecznego.
Proces hospitalizacji w mniejszym lub większym stopniu wywołuje lęk i smutek.

Nasza natura popycha nas do altruizmu, czego dowodem jest fakt, że im bardziej pomagamy innym, tym lepiej się czujemy. Działanie bez oczekiwania niczego w zamian i wrażliwość na gesty innych sprawi, że wszyscy będziemy szczęśliwsi. Celem tego działania będzie przyczynienie się do poprawy jakości życia hospitalizowanych dzieci i młodzieży poprzez wywołanie uśmiechu z naszą pomocą.

Poniżej proponujemy wzbogacające i satysfakcjonujące działanie, które może napełnić Cię szczęściem, w którym weźmiesz udział w grupie 25 uczniów w wieku od 13 do 14 lat. Działanie to będzie polegało na poznaniu innych dzieci i nastolatków, którzy uczą się w środowisku bardzo różnym od Waszego i z innymi możliwościami.

W pierwszej sesji proponujemy Wam nawiązanie kontaktu z chłopcami i dziewczętami ze szpitala w Waszym mieście, np. poprzez listy. Przedstawicie się w nich i wyjaśnicie swój zamiar pomocy im, dodawania otuchy i sprawiania radości poprzez wymianę doświadczeń, gier lub zabaw.







Rozdział 3

Pomóż się uśmiechnąć

Twoim celem będzie uzyskanie odpowiedzi by stworzyć powiązania, które pozwolą ci poznać sytuację i potrzeby uczuciowe innych osób.

Podczas drugiej sesji, po uzyskaniu odpowiedzi, następnym krokiem będzie umówienie się na wizytę w szpitalu, aby spotkać się osobiście. Podczas wizyty możemy podzielić się warsztatami, które zaprojektowaliśmy, porozmawiać o wspólnych zainteresowaniach, co przyniesie obu stronom korzyści.

Co do ostatniej sesji: zachęcamy do dzielenia się swoim doświadczeniem z większą liczbą osób, aby zachęcić innych do wykonywania miłych gestów wobec osób potrzebujących.



Rozdział 3



Wspieraj gospodarkę w swojej okolicy

Solidarność czyni Cię szczęśliwszym. Oto projekt, w którym odkryjesz, jak możesz być szczęśliwszy pomagając innym! Zachęcamy do stworzenia grupy, w której weźmie udział 10 uczniów w wieku 14-15 lat.

W wielu miejscach można znaleźć puste słoiki bądź pudełka po kosmetykach. Jako osoby dbające o to, by nie generować odpadów, a także chcąc przyczynić się i pomóc firmom w Waszej okolicy - możecie zorganizować akcję charytatywną. Pierwszym zadaniem będzie poszukanie firm zajmujących się sprzedażą mydła.

Kroki do wykonania:

Krok 1: Zdecyduj, na czym będzie polegała Twoja akcja charytatywna i do kogo trafią pieniądze pozyskane ze sprzedaży mydełek.

Krok 2: Znajdź odpowiednią firmę i wyjaśnij projekt oraz jego cel - intencją jest współpraca przy zakupie mydła oraz uzupełnianie nim słoików i pojemników, by sprzedać je ponownie w ramach akcji charytatywnej, aby pomóc innym ludziom.

Krok 3: Poinformujcie rodziny o waszej inicjatywie i przeprowadźcie kampanię promocyjną. Wasza grupa może wykorzystać jedną z imprez szkolnych, na której liczba osób uczestniczących jest większa.

Krok 4: Na zakończenie, wszyscy możecie być tymi, którzy przekażą zebraną kwotę na rzecz stowarzyszenia wybranego przez Waszą grupę.

Dzięki tej aktywności poczujecie się dumni ze swojej pracy, ponieważ nawet drobne gesty na rzecz kogoś potrzebującego sprawią wam radość.

Rozdział 3



Uczymy się razem

Uszczęśliwianie drugiej osoby to ogromne źródło satysfakcji, zwłaszcza gdy jest to osoba starsza. To ćwiczenie będzie polegało na tym, że będziesz uczyć się od starszych, a oni będą uczyć się z twoją pomocą. Ćwiczenie odbędzie się w grupie uczniów w wieku od 13 do 17 lat ze starszymi osobami z Twojej okolicy ❤️.

1 Podczas pierwszej sesji roboczej w szkole odwiedzą Cię eksperci z domu spokojnej starości i opieki społecznej. Poinformują Cię oni o charakterystyce domu spokojnej starości i jego mieszkańców.

2 Podzielciesię na grupy, aby przeanalizować potrzeby osób starszych w zakresie przystosowania się do nowych czasów. Otwórzmy debatę na temat problemów osób starszych w sąsiedztwie. Po debacie na pewno wymyślicie działania celem wzajemnej pomocy.

3 Druga sesja odbędzie się w okolicznych domach spokojnej starości. Odwiedzicie dom seniora, gdzie będziecie mieli okazję się przedstawić i porozmawiać, aby zbudować relację.

4 Po wizycie dobrze byłoby zaprosić osoby starsze do swojego centrum/szkoły. Kiedy przyjadą, miejcie przygotowane dla nich kwestionariusze, aby przeprowadzić wywiad i dowiedzieć się, jakie były zwyczaje młodych ludzi w ich czasach i jak różnią się od Twoich.

Innym pomysłem jest przeprowadzenie podczas wizyty warsztatów, m.in. muzycznych, malarskich, czytelniczych czy dotyczących nowoczesnych technologii.



Rozdział 3

Sieci społecznościowe z odpowiedzialnością społeczną

Dobre wykorzystanie mediów społecznościowych i promowanie odpowiedzialności społecznej jest kluczowym czynnikiem wnoszącym coś pozytywnego do naszego świata! Serwisy społecznościowe to narzędzia, które pozwalają nam łączyć się z ludźmi poprzez komunikaty i proponować pomysły lub tworzyć działania mające na celu poprawę naszego otoczenia.

W tym ćwiczeniu będziesz musiał zbadać spoty reklamowe, aby przeanalizować odpowiedzialność społeczną firm. Dzięki tym badaniom przeanalizujesz, w jaki sposób firmy skupiają się na pozytywnym wpływie na społeczeństwo, środowisko oraz samopoczucie swoich klientów i pracowników.

Dowiesz się również o korzyściach płynących z odpowiedzialności społecznej biznesu i zastanowisz się, dlaczego niektóre firmy nie mają takiej odpowiedzialności. Oto reklamy, które możesz obejrzeć:

Reklama	**KOD QR (zeskanuj)**
Nike Dream Crazier	
Dove. Fat Pandora	
Orange. Grooming	
Always. Like a girl	



Rozdział 3

Sieci społecznościowe z odpowiedzialnością społeczną

Po przeanalizowaniu spotów rozpoczniemy debatę, która pomoże Wam zastanowić się nad następującymi kwestiami:

- Czy pewne firmy są świadome swojej roli aktywnych podmiotów i swojej odpowiedzialności społecznej?

- Czy konsumenci są świadomi braku etyki biznesowej niektórych firm?

- Czy istnieją seksistowskie stereotypy i role, które reklamy przypisują mężczyznom i kobietom?

- Czy media wpływają i warunkują ludzi, promując niekiedy negatywne stereotypy i role?



Rozdział 3



Sprawdź czy zrozumiałeś

Edukacja w zakresie odpowiedzialności społecznej ma ogromne znaczenie w społeczeństwie. Dlatego też musimy skłonić naszych uczniów do autorefleksji i samokrytyki na temat najistotniejszych aspektów, które odkryli podczas realizowania i pracy z tym działem, odpowiadając na pytania takie jak

- Czy moje zwyczaje na portalach społecznościowych zmieniły się w jakikolwiek sposób?
- Czy jestem bardziej odpowiedzialny w korzystaniu z sieci społecznościowych?
- W jaki sposób przyczyniłem się swoimi odpowiedzialnymi działaniami do rozwoju społeczeństwa?
- Jakie korzyści uzyskałem? Jakie korzyści odnieśli inni?
- Czy bycie bardziej odpowiedzialnym społecznie może pomóc w osiągnięciu szczęścia mojego i innych?

Bycie odpowiedzialnym sprzyja społecznej koegzystencji, ponieważ wartość ta jest wypadkową dyscypliny, współpracy, poczucia obowiązku i szacunku dla siebie i innych.

Możemy przeprowadzić końcową debatę, w której uczniowie wyrażą swoją opinię na temat odpowiedzi swoich kolegów.

Rozdział 3



Dodatkowe informacje

Film o odpowiedzialności osobistej.

Społeczna odpowiedzialność indywidualna dla lepszego świata - Przykładowe historie.

ZDOLNOŚCI ADAPTACYJNE

Podsumowanie modułu

Zdolność do adaptacji jest niezbędna, ponieważ pozwala na rozwiązywanie problemów i pokonywanie wyzwań. Jest to zdolność do zmiany działań, kierunku lub perspektywy w celu dostosowania się do różnych warunków lub środowisk. Obejmuje ona świadome działanie, a nie kierowanie się zmieniającymi się okolicznościami. Innymi słowy, obejmuje zdolność do oceny rozwijającej się sytuacji z wielu perspektyw, do zmiany sposobu myślenia i punktu widzenia oraz do wyboru najlepszej reakcji. Jako osoba zdolna do adaptacji, możesz rozwijać się wśród chaosu. Tak więc to zakończenie pozwoli Ci pogłębić zdobytą wiedzę, zastanowić się nad trudnościami, które miałeś i przemyśleć to, co osiągnąłeś, aby zakończyć moduł "zdolność do przystosowania", abyś mógł przejść do następnego! 🥳



O autorze

Ángela, pracownik Szkoły Seneca, Hiszpania

Wspieramy różnorodność w edukacji i staramy się kształcić solidarnych i szanujących środowisko ludzi o wysokiej zdolności do krytycznego myślenia, pracy zespołowej i osiągania kompromisu z zachowaniem innowacyjności. To są nasze podstawowe wartości. Z nadzieją oczekujemy wpływu na naszą szkołę na różnych etapach naszego uczestnictwa w projektach europejskich.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Moduł 2

SAMOŚWIADOMOŚĆ



Jak dobrze twoim zdaniem znasz siebie?

- Wcale
- Nie potrafię odpowiedzieć na to pytanie
- Bardzo, bardzo dobrze

Ten moduł pomoże Ci nawiązać lepszy kontakt z samym sobą i zrozumieć swoje działania, myśli czy emocje w różnych sytuacjach.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Zaproszenie do skorzystania z modułu

Cześć!
Czy jesteś gotowy, aby wybrać się z nami na przejażdżkę rollercoasterem samoświadomości?

Ten moduł jest poświęcony koncepcji samoświadomości, która reprezentuje zdolność do skupienia się na sobie i na tym, jak twoje własne działania, myśli lub emocje są lub nie są zgodne z twoimi wewnętrznymi standardami.

Ludzie zbyt często nie są świadomi siebie, zwłaszcza gdy są złapani w wir walki, depresji, niepokoju, problemów z relacjami, porażek, czy nawet w codziennym życiu. Na szczęście można stać się bardziej świadomym swoich problemów, przy czym niezbędne jest zwrócenie szczególnej uwagi na następujące cztery elementy: uczucia, myśli, emocje i schematy.

Budowanie kompetencji w zakresie samoświadomości jest kluczowe. Dlatego w tym module:

- nauczysz się obiektywnie oceniać siebie, zarządzać emocjami, dostosowywać swoje zachowanie do wartości, a także rozumieć, jak postrzegają Cię inni.
- zapoznasz się z wewnętrzną samoświadomością i zewnętrzną samoświadomością.
- będziesz potrafił odpowiedzieć na pytania "Kim jestem?".
- zdobędziesz umiejetności korzystania z różnych metod autorefleksji.
- dowiesz się jak utrzymać świadomość chwili obecnej.
- nauczysz się określać swoje mocne strony i obszary do poprawy.



Gotowi? Zanurzmy się w tym temacie.

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568



Rozdział 1

Obieranie cebuli

Słowa kluczowe:

Wewnętrzna i zewnętrzna samoświadomość

Czy powiedziałbyś, że znasz siebie?
Czy potrafisz podążać za swoim przeczuciem?
Czy wiesz czego chcesz?
Czy wiesz jak zareagujesz na pewne sytuacje i dlaczego?
Zazwyczaj mówisz o sobie w pozytywny sposób, prawda?

Nie martw się, jeśli nie odpowiedziałeś na te pytania twierdząco; również dorośli nie odpowiadają na wszystkie z nich "tak". Samoświadomość to trwający całe życie proces uczenia się lub odkrywania, który rozwija się przez całe życie.

Samoświadomość to zdolność do monitorowania naszego wewnętrznego świata. Jeszcze inni opisują ją jako różnicę między tym, jak widzimy siebie, a tym, jak widzą nas inni.

Badania sugerują, że kiedy widzimy siebie jasno, jesteśmy bardziej pewni siebie i bardziej kreatywni. Podejmujemy trafniejsze decyzje, budujemy silniejsze relacje i skuteczniej się komunikujemy. Jesteśmy mniej skłonni do kłamstw, oszustw i kradzieży. Jesteśmy lepszymi uczniami, którzy wykorzystują więcej możliwości.

Istnieją dwa rodzaje samoświadomości: wewnętrzna i zewnętrzna.

1. Wewnętrzna oznacza, jak postrzegamy własne wartości, pasje, aspiracje, dopasowanie do otoczenia, reakcje (w tym myśli, uczucia, zachowania, mocne i słabe strony) oraz wpływ na innych.
2. Zewnętrzna samoświadomość oznacza zrozumienie, jak postrzegają nas inni ludzie. Badania pokazują, że osoby, które wiedzą, jak widzą je inni, lepiej radzą sobie z okazywaniem empatii i przyjmowaniem perspektywy innych.

Źródło: What Self-Awaress Really Is (and How to Cultivate It).



Rozdział 1

Obieranie cebuli

Cebula sprawia, że czasem płaczemy, ale i tak ją obieramy. Tak więc, obierzmy również naszą osobistą "cebulę" i sięgnijmy głębiej. Czasami jest to trudne, ale warto to zrobić, gdy stajemy się bardziej świadomi siebie, pewni siebie i bardziej związani z naszym wewnętrznym światem.

Chociaż wszystkie ćwiczenia są adaptowalne i bez ograniczeń wiekowych, zajęcia będą najbardziej korzystne dla młodzieży w wieku 15-17 lat. Wszystko, czego do nich potrzebujesz, to kilka czystych kartek papieru i ołówków.



Rozdział 1



Moje podstawowe wartości

To ćwiczenie składa się z dwóch części. Na początku przyjrzysz się swoim wartościom. Twoje wartości to rzeczy, które uważasz za ważne w sposobie życia i pracy. To one (powinny) określać twoje priorytety, a w głębi duszy są prawdopodobnie miernikami, których używasz, aby stwierdzić, czy twoje życie układa się tak, jak chcesz.

Część 1:
Weź listę i przeczytaj wartości, które wymieniliśmy poniżej. Wybierz te, które są dla ciebie najważniejsze, kluczowe, i użyj struktury na rysunku, aby je przedstawić.

Możesz sobie pomóc czytając każdy wiersz i wybierając z każdego wiersza to, co dla Ciebie najważniejsze. W rezultacie podejmiesz ostateczną decyzję na podstawie tych 17 wartości i stworzysz obrazek ze swoimi 7 kluczowymi wartościami.

Przygoda	Życzliwość	Praca zespołowa	Podejście "to też przeminie"
Komunikacja	Nauka	Doskonałość	Zmiana
Innowacja	Kariera	Jakość	Ekscytacja
Piękno	Troskliwość	Rozwój osobisty	Dobroć

Zaangażowanie	Mądrość	Szacunek	Radość/ Zabawa
Przebaczenie	Wiara	Staranna i mądra praca	Miłość
Otwartość	Porządek	Rozwój	Różnorodność
Hojność	Integralność	Człowieczeństwo	Odpowiedzialność
Relacje	Kreatywność	Sukces	Szacunek
Rodzina	Wolność	Bezpieczeństwo	Lojalność
Dostatek	Duchowość	Siła	Bogactwo
Doskonałość	Wkład własny	Siła	Współpraca
Przyjaźń	Duma	Zdrowie	Balans
Dom	Zabawa	Odwaga	Wiedza
Przywództwo	Humor	Charyzma	Współczucie
Cierpliwość	Zmiana	Dobrobyt	Wdzięczność
Pieniądze	Sława	Sprawiedliwość	Szacunek do samego siebie

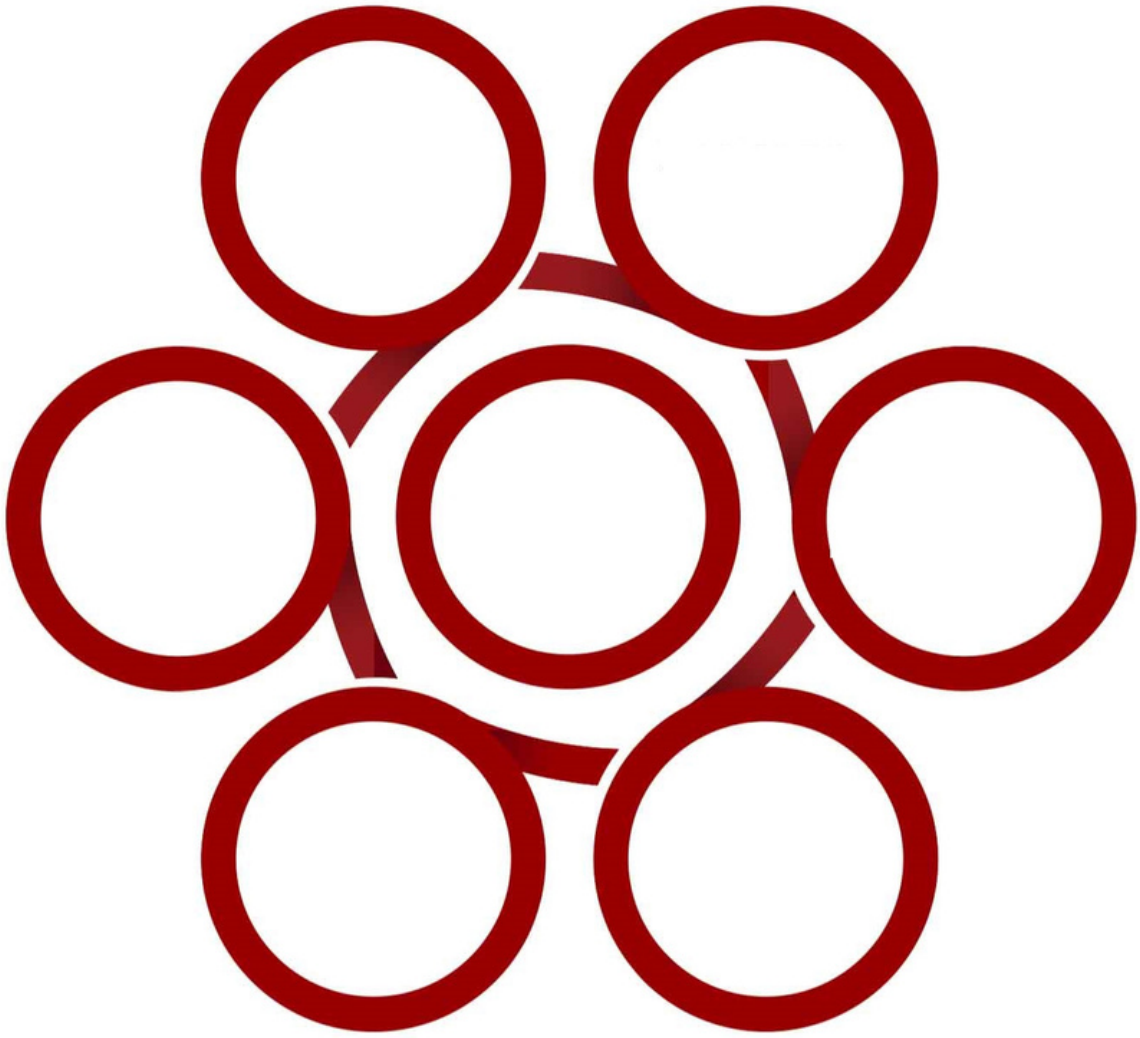


Rozdział 1

Portret moich kluczowych wartości

Część 2:

Wykonaj obrazek ze swoimi 7 podstawowymi wartościami.





Rozdział 1

Kim jesteś?

Weź kartkę papieru i wypisz 10 słów, które najlepiej Cię opisują. Następnie poszukaj w klasie pary, z którą wykonacie bardzo łatwe, a jednocześnie bardzo skuteczne ćwiczenie. Każde z was będzie na przemian zadawać sobie nawzajem jedno proste pytanie 20 - 30 razy: "Kim jesteś?" i pytać tak długo, aż nie zapisze wszystkich odpowiedzi. Następnie zamieniacie się rolami i partner zadaje wam to samo pytanie.
Celem ćwiczenia jest pomoc w odkryciu wszystkich tożsamości i ról, jakie każdy z nas pełni, ale czy jednak pozostaje coś jeszcze, gdy wyjdziemy z tych wszystkich ról? Kim jest prawdziwa osoba, która kryje się za tymi wszystkimi rolami? Kto jest prawdziwym tobą?

Przykład:
Osoba A: Kim jesteś?
Osoba B: Jestem Betty.
Osoba B: Kim jesteś?
Osoba A: Jestem Laura.
Osoba A: Kim jesteś?
Osoba B: Jestem studentką.
Osoba B: Kim jesteś?
Osoba A: Jestem córką.
itd.



Jeśli zostanie wam czas, możecie też podzielić się ze sobą tym, jak widzicie drugą osobę, jeśli zapomni o wszystkich rolach, których nie wymieniła.

Rozdział 1



Sprawdź czy zrozumiałeś

Poświęć 5 minut na zastanowienie się nad tymi pytaniami. Refleksja odbywa się w kręgu z resztą rówieśników, w małych grupach lub parach. Podczas tych sesji spróbujecie sprawdzić, jakie "momenty aha" mieliście po wykonaniu ćwiczenia, jakie są jego rezultaty. Przedyskutujecie również, czego się nauczyliście i gdzie możecie wykorzystać te umiejętności w życiu codziennym.

PYTANIA DO REFLEKSJI:

- Czy odkryłeś ważne wartości w swoim życiu? Jak wyglądał dla Ciebie proces odnajdywania wartości?
- Czego użyłeś jako wyznaczników lub filarów swojej tożsamości?
- Czy kiedykolwiek spotkałeś się ze stereotypem lub dyskryminacją z powodu jakiejś części swojej tożsamości? Której? Co myślisz o tych, którzy zachowują się wobec kogoś niewłaściwie z powodu jakiejś jego cechy?
- Które części swojej tożsamości lubisz najbardziej?

Rozdział 1



Dodatkowe informacje

SCAN ME

Wideo: Jak poznać siebie

SCAN ME

Artykuł: Jak Odnaleźć Siebie: 11 sposobów na odkrycie swojej prawdziwej tożsamości

Ciekawostka: Mimo że większość ludzi uważa, że są samoświadomi, tylko 10-15% badanych osób faktycznie mieści się w tych kryteriach. Tak więc, masz jeszcze jeden powód, aby sięgnąć głębiej i być bardziej świadomym siebie.



Rozdział 2

Znajdź swoje "ikigai"

Słowa kluczowa:

Ikigai, cel, mocne strony i obszary rozwoju

Czy słyszałeś kiedyś o ikigai? Japonia zajmuje drugie miejsce na świecie pod względem oczekiwanej długości życia - kobiety żyją 88,09 lat, a mężczyźni 81,91 lat. Choć to prawda, że dieta odgrywa pewną rolę, wielu Japończyków uważa, że ikigai ma wiele wspólnego z ich długowiecznością i szczęśliwym życiem. Chcemy byś i Ty żył długo i szczęśliwie.

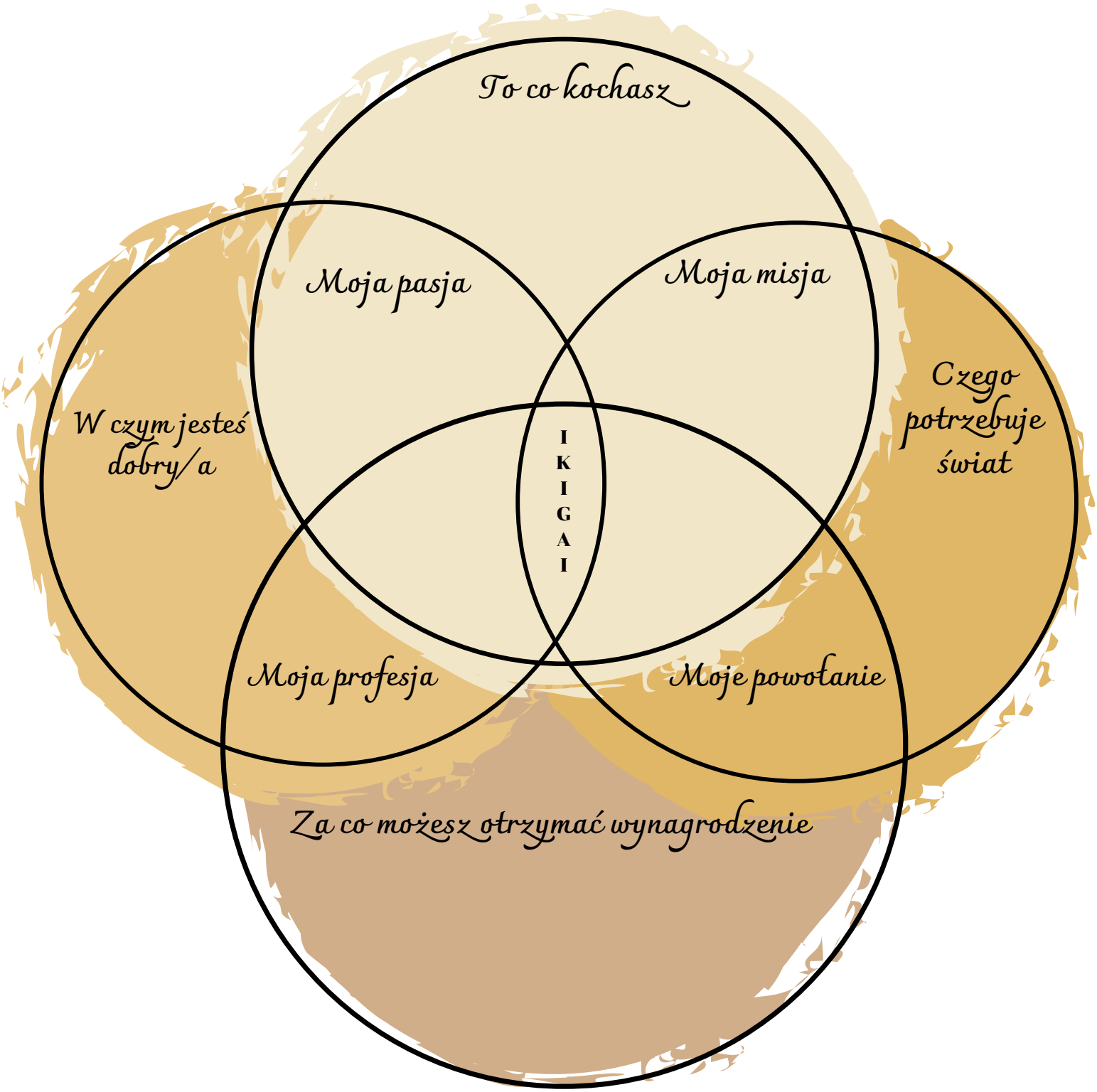
Ikigai to japońska filozofia, która pomaga odnaleźć prawdziwy cel życia, swój 'powód do bycia'. "Iki" w języku japońskim oznacza życie, a "gai" określa wartość. Twoje ikigai to twój życiowy cel. To właśnie to, co przynosi ci radość i inspiruje cię do wstania z łóżka każdego dnia.

Ikigai może Ci pomóc:

- Zaprojektować swój idealny styl pracy
- Stworzyć silne więzi społeczne
- Stworzyć zdrową równowagę między życiem zawodowym a prywatnym
- Realizować swoje marzenia

Dlaczego tu jesteś? Jaki jest twój cel? Znajdź swoje ikigai, ale pamiętaj, że ikigai nie jest stałe, może się zmieniać na przestrzeni lat.

Jeśli lub kiedy znasz swoje ikigai i rozumiesz jego znaczenie, jesteś w zgodzie z tym co chcesz robić i z tym co świat potrzebuje, abyś robił.



Rozdział 2



Moje "ikigai"

Zastanów się i zapisz na kartce:

To co kochasz. Twoje ikigai powinno być czymś, co lubisz robić... (robisz to w kółko, kiedy to robisz, nigdy się nie nudzisz i zapominasz o wszystkim wokół)	
W czym jesteś dobry. Kolejną rzeczą, która może pomóc Ci zbliżyć się do znalezienia Twojego ikigai jest zorientowanie się w czym jesteś, lub chciałbyś być, dobry ... (jakie masz umiejętności, co robisz lepiej niż inni, o co ludzie się do ciebie zwracają, w czym jesteś dobry, a chcesz być jeszcze lepszy...)	
Za co możesz otrzymać wynagrodzenie lub nagrodę ... (za jaką pracę do tej pory otrzymywałeś wynagrodzenie, za co chciałbyś otrzymywać wynagrodzenie, za co mógłbyś otrzymywać wynagrodzenie, co byś robił, gdybyś nie pracował/ nie miał pracy...)	
Czego potrzebuje świat ... (co możesz zrobić, aby ludzie wokół ciebie byli szczęśliwi, czego potrzebuje twoja lokalna społeczność, jakie wyzwania wokół ciebie jesteś w stanie rozwiązać, jakie zmiany możesz przynieść ludziom wokół ciebie ...)	

Gdy skończysz masz swoje aktualne ikigai.

Rozdział 2



Sprawdź czy zrozumiałeś

Poświęć 5 minut na zastanowienie się nad tymi pytaniami. Refleksja odbywa się w kręgu z resztą rówieśników, w małych grupach lub parach. Podczas tych sesji spróbujecie sprawdzić, jakie "momenty aha" mieliście po wykonaniu ćwiczenia, jakie są jego rezultaty. Przedyskutujecie również, czego się nauczyliście i gdzie możecie wykorzystać te umiejętności w życiu codziennym.

PYTANIA DO REFLEKSJI:

- Jak myślisz, jakie są Twoje mocne strony?
- Jakie są obszary do poprawy?
- Jak wyglądał dla Ciebie proces odkrywania ikigai?
- Czy pojawiły się jakieś nowe rezultaty, których się nie spodziewałeś?
- Czy uważasz, że już znalazłeś swoje ikigai? Możesz odkrywać ikigai w kółko. To nigdy się nie kończy :).

Rozdział 2



Dodatkowe informacje

SCAN ME

Wideo 1: Krótka prezentacja procesu Ikigai

SCAN ME

Wideo 2: Wykład TEDx Emily Bidle na temat "Sekret celowego życia".



Rozdział 3

Żyj tu i teraz

Słowa kluczowe:

Chwila obecna, medytacja, spokój, oddychanie

Jak często znajdujesz siebie w chwili obecnej? Naprawdę będąc TU i TERAZ? Czy pamiętasz jak to było, gdy byłeś dzieckiem? Jak się wtedy czułeś? Jak powiedział Jean de La Bruyère: "Dzieci nie mają ani przeszłości, ani przyszłości. Dzięki temu cieszą się teraźniejszością, co rzadko nam się zdarza."

Zdecydowanie powinniśmy się od Was (nich) uczyć i codziennie myśleć o poniższych cytatach, aby przypominać sobie, co ma znaczenie.

"Wczoraj to już historia, jutro to tajemnica. Ale dziś to dar losu. A dary są po to, żeby się nimi cieszyć." - Alice Morse Earle

"Czas wcale nie jest cenny, ponieważ jest złudzeniem. To, co postrzegasz jako cenne, to nie czas, ale jeden punkt, który jest poza czasem: Teraz. To jest rzeczywiście cenne. Im bardziej jesteś skupiony na czasie - przeszłości i przyszłości - tym bardziej brakuje ci Teraz, najcenniejszej rzeczy, jaka istnieje." - Eckhart Tolle

"Jeśli czujesz niepokój lub depresję, nie jesteś w teraźniejszości. Jesteś albo niespokojną projekcją przyszłości, albo przygnębiony i utknąłeś w przeszłości. Jedyną rzeczą, nad którą masz jakąkolwiek kontrolę, jest chwila obecna; proste ćwiczenia oddechowe mogą sprawić, że natychmiast staniemy się spokojni i obecni." - Tobe Hanson

"Umiejętność bycia w chwili obecnej jest głównym składnikiem dobrostanu psychicznego". - Abraham Maslow

"Życie daje ci mnóstwo czasu na zrobienie wszystkiego, co chcesz, jeśli pozostaniesz w chwili obecnej". - Deepak Chopra

Kiedy praktykujesz bycie obecnym, budujesz dobre nawyki dla swojego przyszłego dobrego samopoczucia. Stwierdzono również, że świadomość chwili obecnej z czasem zmniejsza stres i gwałtowne zmiany nastroju, ponieważ masz większą kontrolę nad swoimi myślami.

Skupienie się na chwili obecnej pozwala nam zauważyć takie uczucia jak zmartwienie, strach, niepokój, niepewność i przekształcić je w postrzeganie każdej chwili jako nowego doświadczenia. Teraźniejszość to ciągłe pojawianie się nowych początków - tutaj mamy moc uwalniania tego, co nam nie służy i "odradzania się" w każdej chwili. W każdej nowej chwili możesz wcielić się w cokolwiek zechcesz. Przeszłość i przyszłość są zarówno pojęciami, o których możemy myśleć, ale których w rzeczywistości nie doświadczamy. Dla nas, ludzi, wszystko co mamy to teraźniejszość - i to wszystko czego naprawdę potrzebujemy.

Jesteśmy najszczęśliwsi w chwili obecnej.

Teraźniejszość jest naszym naturalnym stanem bycia. Tutaj nie jesteśmy przywiązani do przeszłości, ani do rzeczy, które chcielibyśmy, aby potoczyły się inaczej. Nie odczuwamy też niepotrzebnych lęków o przyszłość. Kiedy jesteśmy naprawdę obecni, możemy przyjąć nieznane. Cieszymy się, że żyjemy, wiedząc, że każda nowa chwila jest darem. Płyniemy z prądem życia, niezależnie od tego, jakie niespodzianki pojawiają się na naszej drodze. Ciągłe przybywanie nowego pozwala nam na ponowne skoncentrowanie się, działanie oparte na autentyczności i współczuciu, a nie na reaktywności i oporze.

Kiedy martwimy się o przeszłość i przyszłość, odgradzamy się od teraźniejszości.



Rozdział 3

Życie tu i teraz

Pamiętaj: Jest tylko jeden czas, który jest ważny - teraz! To najważniejszy czas, bo tylko wtedy mamy jakąkolwiek władzę.
Lew Tołstoj

Wszystkie ćwiczenia są adaptowalne i bez ograniczeń wiekowych.



Rozdział 3



Twój fraktalny portret

Dzisiaj będziecie rysować i wykorzystacie ten czas na naukę bycia w chwili obecnej. Kreatywność jest w każdym z nas w różnych postaciach i odsłonach. Narysujesz swój fraktalny portret. Potrzebujesz papieru i ołówka.

Obrazki fraktalne wykonuje się z zamkniętymi oczami w jednej tylko linii bez przerw między nimi. Każdy obrazek powinien mieć punkt, na którym się kończy (może to być kropka). Weź papier i ołówek lub kredki, weź kilka głębokich oddechów, poświęć trochę czasu, zamknij oczy i zrób swój autoportret tylko jedną ciągłą linią. To będzie portret stworzony przez twoją intuicję. Po zakończeniu weźcie różne kolory kredek i pokolorujcie portret. Każdy z Was może znaleźć na swoim portrecie różne kształty (np. serca, zwierzęta itp.). Należy zastanowić się, co te symbole chcą mi powiedzieć, pokazać. Co się we mnie dzieje?

Możesz stosować tę technikę codziennie rano przed rozpoczęciem dnia i zobaczyć, jak się czujesz. Okrągłe kształty reprezentują spokojny stan umysłu, ostre kształty pokazują nam, że jesteśmy spięci i że coś się w nas dzieje. Każdy powinien zapytać co?

Nie zapominaj - zawsze z zamkniętymi oczami i w jednej, ciągłej linii.



Rozdział 3



Twój fraktalny portret

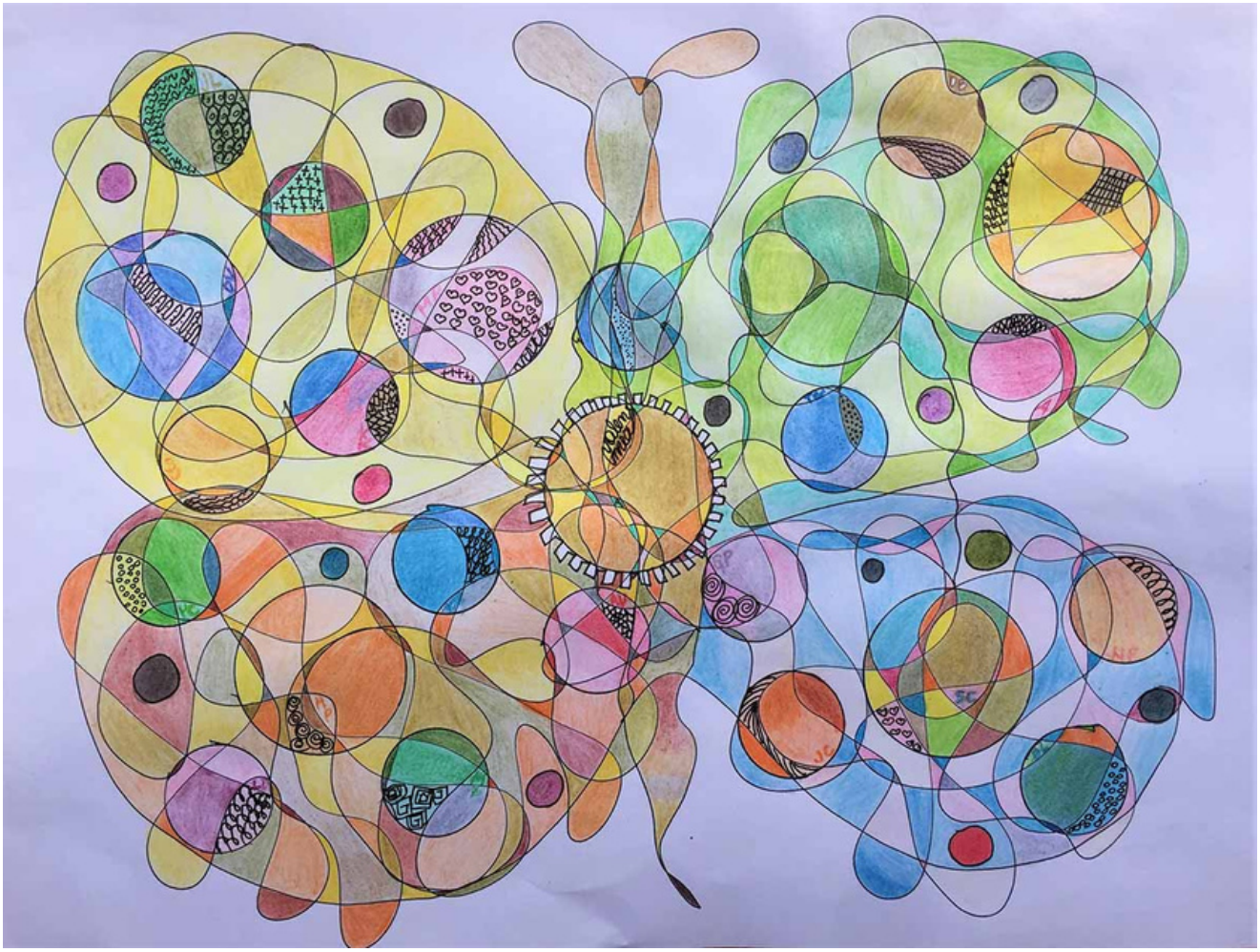
Dzisiaj będziecie rysować i wykorzystacie ten czas na naukę bycia w chwili obecnej. Kreatywność jest w każdym z nas w różnych postaciach i odsłonach. Narysujesz swój fraktalny portret. Potrzebujesz papieru i ołówka.

Obrazki fraktalne wykonuje się z zamkniętymi oczami w jednej tylko linii bez przerw między nimi. Każdy obrazek powinien mieć punkt, na którym się kończy (może to być kropka). Weź papier i ołówek lub kredki, weź kilka głębokich oddechów, poświęć trochę czasu, zamknij oczy i zrób swój autoportret tylko jedną ciągłą linią. To będzie portret stworzony przez twoją intuicję. Po zakończeniu weźcie różne kolory kredek i pokolorujcie portret. Każdy z Was może znaleźć na swoim portrecie różne kształty (np. serca, zwierzęta itp.). Należy zastanowić się, co te symbole chcą mi powiedzieć, pokazać. Co się we mnie dzieje?

Możesz stosować tę technikę codziennie rano przed rozpoczęciem dnia i zobaczyć, jak się czujesz. Okrągłe kształty reprezentują spokojny stan umysłu, ostre kształty pokazują nam, że jesteśmy spięci i że coś się w nas dzieje. Każdy powinien zapytać co?

Nie zapominaj - zawsze z zamkniętymi oczami i w jednej, ciągłej linii.





Źródło: https://www.meavalens.si/metoda-fraktalne-risbe/

"Czasami trzeba usiąść samotnie na podłodze w cichym pokoju, żeby usłyszeć własny głos i nie pozwolić mu utonąć w hałasie innych". - Charlotte Eriksso

Rozdział 3



Sprawdź czy zrozumiałeś

Poświęć 5 minut na zastanowienie się nad tymi pytaniami. Refleksja odbywa się w kręgu z resztą rówieśników, w małych grupach lub parach. Podczas tych sesji spróbujecie sprawdzić, jakie "momenty aha" mieliście po wykonaniu ćwiczenia, jakie są jego rezultaty. Przedyskutujecie również, czego się nauczyliście i gdzie możecie wykorzystać te umiejętności w życiu codziennym.

PYTANIA DO REFLEKSJI:

- Jak się czujesz po wykonaniu tego ćwiczenia i przyjrzeniu się mu?
- Czy byłeś w stanie pozostać w chwili obecnej? Być obecnym?
- Jeśli znalazłeś na obrazku jakieś kształty, jak myślisz, co one Ci mówią?
- Czym jest chwila obecna?
- Jak myślisz, dlaczego ważne jest, aby być w stanie pozostać w chwili obecnej?

Rozdział 3



Dodatkowe informacje

SCAN ME

Wideo 1: Jak to zrobić - Zrelaksuj się rysując fraktale

SCAN ME

Artykuł 1: Jak żyć w chwili obecnej: 35+ narzędzi, aby być bardziej obecnym

SCAN ME

Artykuł 2: Terapia sztuką

SAMOŚWIADOMOŚĆ

Podsumowanie modułu

Jak mogliście się przekonać, mamy nadzieję, że samoświadomość jest podstawą wszystkiego. Jest jedną z najważniejszych części edukacji i samorozwoju. Poznać siebie. Wiedzieć kim jestem, jakie są moje mocne strony i jakie obszary mogę poprawić, dlaczego tu jestem, jak widzę siebie i jak widzą mnie inni. Uświadomić sobie, jak każdy może rozwiązać swoje problemy i zwrócić szczególną uwagę na cztery główne elementy: uczucia, myśli, emocje i wzorce.
Metody/ćwiczenia/scenariusze, które dla Was przygotowaliśmy to mały wgląd w temat i w działania, które mogą być z nim związane. Chcieliśmy podzielić się kilkoma nowymi podejściami, kilkoma nowymi metodami, które będą dla Was ciekawe, angażujące, inspirujące i pomocne.
Uważamy, że ważne jest, aby poświęcić czas na zagłębienie się w te pytania i tematy, jak również na koniec zastanowić się nad każdym z działań, które zostały wykonane. Uważamy, że to bardzo przydatne, że wy, uczniowie, możecie poświęcić wystarczająco dużo czasu w szkole, aby zastanowić się nad tymi czasami trudnymi, ale ważnymi poglądami na temat waszej ścieżki życiowej.
Mamy nadzieję, że podobała Wam się ta przejażdżka rollercoasterem z nami i że chętnie spróbujecie swoich sił w kolejnych ciekawych tematach.



O autorce

Rada Drnovšek, Słowenia

Mam ponad 15-letnie doświadczenie w pracy z młodzieżą, gdzie przeszłam przez wszystkie etapy, od uczestnika do koordynatora i menedżera projektu. Moją wizją jest inspirowanie ludzi w każdym wieku do rozwoju, a w konsekwencji uczynienie świata lepszym miejscem.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Moduł 3

ŚWIADOMOŚĆ SPOŁECZNA



Świadomość społeczna: umiejętność przyjmowania perspektywy i empatii wobec innych, w tym osób pochodzących z różnych środowisk i kultur. Zdolność rozumienia norm społecznych i etycznych dotyczących zachowania oraz rozpoznawania zasobów rodziny, szkoły i społeczności i systemów ich wsparcia.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Zaproszenie do skorzystania z modułu

Witaj czytelniku!

Celem tego modułu, w ramach procesu wychowania zdrowej młodzieży, jest poprawa świadomości społecznej wśród uczniów. Zdolność rozumienia i empatii wobec innych, zwłaszcza pochodzących z innych środowisk niż własne, określana jest mianem świadomości społecznej. Efektami uczenia się tego modułu są:

- Branie pod uwagę rodziny, przyjaciół i środowiska szkolnego oraz inspiracja dotycząca możliwości przyczyniania się do ich dobrostanu
- Umiejętność budowania pozytywnych relacji
- Odporność na presję otoczenia -> opieranie się negatywnej presji społecznej
- Przełamywanie stereotypów
- Umiejętności przywódcze
- Szukanie lub oferowanie wsparcia i pomocy, gdy jest to potrzebne

Nauczysz się odpowiadać na następujące pytania:

- Co wywołuje uczucia? Dlaczego pozytywne pomysły są tak ważne? Jakie czynniki wpływają na odczuwanie emocji? Jaką funkcję pełnią emocje?
- Czym właściwie są dobre uczynki? Czy dobre uczynki mają jakiś sens?
- Jak myślisz, jak bardzo jesteś spostrzegawczy? Jak bardzo spostrzegawczy jesteś naprawdę?
- Jak często zajmujemy się życiem innych ludzi, nie zauważając własnego? Dlaczego tak jest?

Posiadanie dobrej świadomości społecznej pomoże poprawić twoje życie i otaczające cię środowisko.

Co-funded by the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Rozdział 1

Ściana pozytywnej wizji

Słowa kluczowe:

Pozytywne i negatywne emocje, Pozytywna wizja, Pozytywne idee, Empatia, Motywacja, Samoregulacja, Samoświadomość emocjonalna

Pozytywne emocje nie mają takiego samego wpływu na ludzi, jak negatywne; nie sprawiają, że ludzie zachowują się irracjonalnie ani nie zmuszają ich do wyrażania tego w brutalny sposób.
Chęć działania w sposób pochopny jest w psychologii nazywana tendencją do działania.

Większość zdarzeń wywołanych emocjami jest z natury przedstawiana negatywnie i łączy emocje z określonymi tendencjami do działania.





Rozdział 1

Ściana pozytywnej wizji

Jest to popularne działanie, podczas którego tworzysz własny plakat lub ścianę pozytywnych pomysłów na lepszą przyszłość. Celem jest aktywne uczestnictwo i przygotowanie własnych pomysłów oraz umieszczenie ich na ścianie pomysłów. Ty i twoi koledzy z grupy powinniście komunikować się i współpracować w sposób wspierający. Przygotujcie podzieloną na cztery części kartkę A4 i wszystkie materiały szkolne, które mogą być potrzebne do tego ćwiczenia (długopisy, kredki itp.).



Pomysły na działanie:

Stwórz własną tablicę pozytywnej wizji i podziel się swoimi nadziejami na lepsze jutro!
Znajdź pustą ścianę w szkole, na szkolnym podwórku lub w miejscu publicznym - a jeśli nie możesz jej znaleźć, postaw dużą tablicę - i wykorzystaj to jako inspirację!
Ustaw stół z kartami do gry i długopisami, z których każdy będzie mógł korzystać.



Rozdział 1

Ściana pozytywnej wizji

Przygotuj tabliczki instruktażowe z hasłami np.: „Napisz swoją wizję lepszej przyszłości!” lub „Co zamierzasz dzisiaj zrobić, aby uczynić świat lepszym miejscem?”

Każdy ma odpowiedzieć na te pytania w formie notatki i wywiesić je na ścianie, aby pokazać, jak małe akty życzliwości mogą przełożyć się na wielkie rzeczy!
Mądry grecki gawędziarz Ezop powiedział: „Żaden przejaw życzliwości, choćby najmniejszy, nie idzie na marne!”



Rozdział 1



Ściana pozytywnej wizji

Możesz tworzyć plakaty, motywujące/inspirujące filmy o swoich pomysłach na lepszą przyszłość.
Możecie przedyskutować między sobą, jakie pomysły uważacie za najlepsze dla pozytywnej wizji przyszłości.

Link: https://www.good-deeds-day.org/getideas/positive-vision-wall

Rozdział 1



Sprawdź czy zrozumiałeś

Praca Daniela Golemana leży u podstaw teorii uczenia się społeczno-emocjonalnego, która opiera koncepcję inteligencji społecznej i emocjonalnej (EQ) na szeregu kluczowych elementów świadomości społecznej, do których należą:

Samoświadomość emocjonalna: Zrozumienie, co się czuje i docenienie, jak różne nastroje mogą wpływać na ludzi wokół nas, to umiejętność samoświadomości emocjonalnej.

Samoregulacja to sztuka kontrolowania własnych reakcji emocjonalnych – przewidywanie rezultatów w celu uniknięcia emocjonalnej reaktywności w sytuacjach osobistych i społecznych.

Motywacja pociąga za sobą zrozumienie, jak wykorzystać czynniki emocjonalne do nauki i osiągania osobistych celów.

Empatia to zdolność rozumienia emocji i sytuacji innych osób.

Rozdział 2



Czynienie dobrych uczynków

Słowa kluczowe:

Dobre uczynki, Pozytywna zmiana, Zmiana życia

Możemy całkowicie zmienić otaczający nas świat, wykonując najprostsze dobre uczynki, czyniąc go o wiele piękniejszym i szczęśliwszym.

Częstym zmartwieniem wielu młodych ludzi jest to, że nie wierzą, że mają wystarczającą moc lub siłę, aby dokonać pozytywnych zmian w społeczeństwie. Dzięki tym warsztatom mamy nadzieję pokazać Ci, że bez względu na to, jak niewielki wydaje się wysiłek, jego wpływ może zmienić życie.





Rozdział 2



Czynienie dobrych uczynków

Czym właściwie są dobre uczynki?
Czy dobre uczynki mają jakieś znaczenie?

Jest to wykonane i zakończone działanie na czyjąś rzecz bez osobistych korzyści. Zrobienie dobrego uczynku każdego dnia jest wyczynem i wielkim osiągnięciem.

Rozdział 2



Czynienie dobrych uczynków

W ramach tego ćwiczenia chcemy, abyście (uczniowie) powiedzieli nam, co waszym zdaniem może utrudniać wam dokonanie pozytywnej zmiany i czy wierzycie, że w waszym wieku możecie zrobić wszystko.

Ci, którzy udzielą najbardziej pozytywnych odpowiedzi, zostaną później przydzieleni do osobnych grup, by zmotywować resztę uczestników. 10 minut

- Podzielicie się na kilka grup.
- Damy Ci kartkę A4 i wszystkie przybory szkolne potrzebne do tego ćwiczenia (długopisy, kredki itp.).
- Następnie chcemy, abyś przygotował prezentację dotyczącą metod, które Twoim zdaniem pomogą osiągnąć największy wpływ. 15 minut
- Po każdej prezentacji odbędzie się krótka dyskusja. 30 minut

Na koniec ćwiczenia ty i twoi przyjaciele/koledzy będziecie się zastanawiać i wyrażać swoje opinie na temat tego, czego nauczyliście się podczas warsztatów.
Następnie zostaniesz poproszony o powiedzenie nam, czy czujesz, że możesz dokonać większej zmiany niż wcześniej.



Rozdział 2

Czynienie dobrych uczynków

Następnie pokażemy film prezentujący przykład dużego wpływu przy pozornie niewielkim nakładzie pracy.

https://www.youtube.com/watch?v=YUdOoTLv3kA&ab_channel=petsonlineuae.com



Kiedy film się skończy, zastanowimy się i zadamy Ci pewne pytanie na temat Twoich cennych spostrzeżeń.



Rozdział 2

Czynienie dobrych uczynków

Więcej pomysłów na dobre uczynki:

- Sadzenie drzew



- Pomoc schronisku dla zwierząt





Rozdział 2

Dodatkowe informacje

https://www.iave.org/good-deeds-day/

Dzień Dobrych Uczynków to coroczna tradycja czynienia dobra, podczas której setki tysięcy ludzi na całym świecie każdego dnia decyduje się na wolontariat i pomaganie innym, wprowadzając w życie prostą ideę, że każda osoba może zrobić coś dobrego, czy to dużego, czy małego, aby poprawić życie innych i pozytywnie zmienić świat.

29 marca będzie światowym dniem czynienia dobra, poszukajcie osób, które dzielą z Wami wspólny światopogląd, by przyłączyli się do świętowania.



Wszyscy chcemy postępować właściwie! Czy to dla nas samych, czy dla naszych bliskich, planety lub społeczeństwa jako całości. Dobre uczynki, bez względu na to, jak duże lub małe, wywierają pozytywny wpływ i jednocześnie sprawiają, że czujemy się świetnie.



Rozdział 3

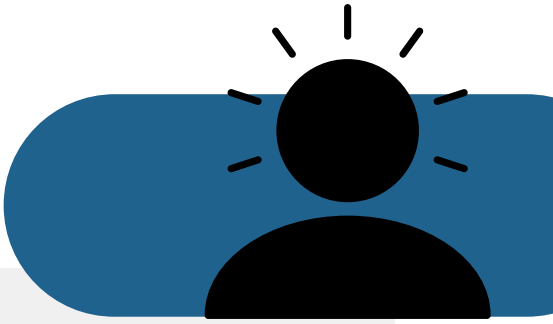
Jak bardzo jesteś świadomy?

Słowa kluczowe:

Samoocena, samokontrola, samoświadomość, spostrzegawczość

Generalnie w życiu zajmujemy się własnymi sprawami i dlatego często brakuje nam wielu ważnych rzeczy wokół nas. To ćwiczenie pokaże, jak skupiając się tylko na jednym konkretnym szczególe, możemy źle zrozumieć całą historię. Widząc całą historię, możemy znacznie lepiej zrozumieć świat i otaczających nas ludzi.

Bycie uważnym, myślenie perspektywiczne, zwracanie uwagi na rzeczy wokół nas, znajomość mocnych i słabych stron innych manifestuje się poprzez zadanie tego pytania i zastanowienie się nad nim.
Jak często angażujesz się w tego typu refleksje?
Dlaczego? Ponieważ posiadanie silnego poczucia otoczenia jest umiejętnością, która podobnie jak mięsień, wymaga regularnych ćwiczeń, aby pozostać silna i elastyczna.



Rozdział 3

Jak bardzo jesteś świadomy?

Na początku (uczniowie) otrzymacie dwa pytania do rozważenia:
Jak myślisz, jak bardzo jesteś spostrzegawczy?
Jak bardzo spostrzegawczy jesteś naprawdę?

Pomysły na działanie:

Pokażemy Ci kilka krótkich filmów. Na samym początku projekcji postawimy uczestnikom proste cele, takie jak: policz liczbę napojów gazowanych, ile osób nosi różowe koszule itp., podczas gdy w samych filmach dziać się będą niezwykłe rzeczy.
Po zakończeniu każdego filmu będziemy pytać, kto jest w stanie odpowiedzieć na postawione pytania. Następnie odtworzymy wideo ponownie, będziecie zszokowani ile rzeczy przegapiliście koncentrując się na detalach!





Rozdział 3

Jak bardzo jesteś świadomy?

Przykłady filmów:

Jak bardzo jesteś świadomy?
- Test świadomości sytuacyjnej - #1

Jak bardzo jesteś świadomy?
- Test świadomości sytuacyjnej - #2

Jak bardzo jesteś świadomy?
- Test świadomości sytuacyjnej - #3

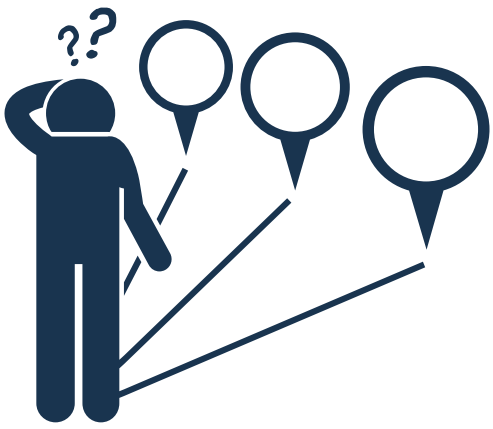
Rozdział 3

Jak bardzo jesteś świadomy?

Użyj dyskusji jako narzędzia do omówienia tego, w jaki sposób niejednokrotnie jesteśmy świadomi wydarzeń i rzeczy, które nie są ważne, podczas gdy te istotne przemykają obok nas niezauważone. Jak często rozmawiamy o problemach innych ludzi i sprawach, które nas nie dotyczą, a nie zajmujemy się własnymi?

Jak często zajmujemy się życiem innych ludzi, nie potrafiąc zauważyć własnego? Dlaczego tak jest?









Rozdział 3

Jak bardzo jesteś świadomy?

Możemy zastanowić się nad tym, czy myślimy, czujemy i zachowujemy się tak, jak „powinniśmy” angażując się w autoewaluację. Czy przestrzegane są nasze normy i wartości, czy też mamy do czynienia z czymś mniej ważnym?
Nazywa się to porównaniem do naszych standardów poprawności. Codziennie używamy tych standardów do oceny poprawności naszych myśli, zachowań i świadomości.

Korzystanie z tych metod uczy nas świadomości i samokontroli podczas oceniania i określania, czy dokonujemy najlepszych wyborów w różnych scenariuszach.

ŚWIADOMOŚĆ SPOŁECZNA

Podsumowanie modułu

Uczniowie świadomi społecznie chętniej uczestniczą w zajęciach szkolnych i komunikują się z rówieśnikami.
Musisz być świadomy społecznie, aby poznać i zrozumieć społeczeństwo. Umiejętności świadomości społecznej pomogą uczniom zrozumieć, jak komunikować się i współpracować z innymi na dłuższą metę.
Świadomość społeczna ucznia rozwija się przez całe lata szkolne. Powyższe scenariusze można przećwiczyć z kolegami z klasy. Zaangażujcie się także w trudne, niezwykłe, wymagające scenariusze z prawdziwego życia.



O autorze

Velid Tinjak, Bośnia i Hercegowina
Jako koordynator projektu mam wieloletnie doświadczenie w pracy nad projektami Erasmus KA2. Doszlifowałem swoje umiejętności w zakresie marketingu, zarządzania i umiejętności społecznych, które pomagają mi w zarządzaniu projektami bez względu na ich zasięg. Jestem przyzwyczajony do pracy z ludźmi z różnych środowisk i mocno wierzę, że najlepszym sposobem na osiąganie wyników jest dobra komunikacja i współpraca w zespole.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Moduł 4
SAMOKONTROLA EMOCJONALNA I POZYTYWNE NASTAWIENIE



Umiejętna praca nad sobą to bezcenny dar. Zainwestuj w nią swój czas i energię, a pozytywne doświadczenia pozwolą Ci dostrzec wszystko to, co kiedyś było dla Ciebie nieosiągalne. Żyj autentycznie, w zgodzie ze sobą i innymi. Przyjrzyj się sobie, wyznacz cele do działania i doświadczaj.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Zaproszenie do skorzystania z modułu



Drodzy uczniowie,
celem tego modułu jest wsparcie Was w skutecznym zarządzaniu zachowaniem i emocjami. Będzie on wspierał Was w akceptacji Waszych uczuć i prowokował do autentycznego życia/działania w społeczeństwie.

Czego dokładnie się nauczysz?

- Jak rozpoznawać uczucia zanim zaczniesz działać impulsywnie.
- Jak wdrażać zdrowe sposoby radzenia sobie ze stresem.
- Jak organizować siebie, aby skutecznie planować i realizować zadania w domu/szkole/pracy.
- Jak stymulować mózg do bardziej efektywnej pracy.
- Jak poczucie własnej wartości i pewność siebie wpływają na motywację, sukces i zdrowie psychiczne.
- Jak kreatywne i elastyczne myślenie wspiera Twoją zdolność do zmiany perspektywy lub uwagi w odpowiedzi na zmianę zasad lub na nowe lub nieoczekiwane sytuacje.
- Jak optymizm może pomóc w budowaniu silnego nastawienia psychicznego, a także wspierać umiejętności radzenia sobie, lepsze zdrowie fizyczne i większą wytrwałość w dążeniu do celów.

Ten moduł to lekcja, która opiera się na trzech jednostkach:
1. **Weź oddech** - która obejmuje kontrolę impulsów i zarządzanie stresem.
2. **Ja i moje nastawienie do tego co robię** - która zawiera umiejętności wykonawcze i wiarę w siebie.
3. **Dobre dla Ciebie** - które obejmuje optymizm, poczucie własnej wartości, pewność siebie, a także elastyczne myślenie.

Jesteście ciekawi, co to oznacza w praktyce?
Wierzymy, że poświęcenie czasu na poznanie kolejnych działów pozwoli Ci odkryć nowe rzeczy, które pomogą Ci lepiej funkcjonować ze sobą i z innymi. Moduł wesprze Twoją wewnętrzną moc do realizacji planów i marzeń.
I pamiętaj, że "Podróż tysiąca mil zaczyna się od jednego kroku".

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568



Rozdział 1

Czym jest zarządzanie stresem i samokontrola?

Słowa kluczowe:

Inteligencja emocjonalna, samokontrola, kontrola impulsów, zarządzanie stresem

Dzięki temu, że natura wyposażyła nas w emocje, jesteśmy w stanie odczuwać stany przyjemne i nieprzyjemne. Jesteśmy w stanie określić, że coś sprawia nam przyjemność lub przekracza nasze granice. Jeśli odczuwamy przyjemne emocje to jest dużo większe prawdopodobieństwo, że to co się dzieje wokół nas jest zgodne z naszymi oczekiwaniami i celami. Co zatem zrobić, gdy nasz organizm reaguje na bodźce zewnętrzne w sposób intensywny, nie pozwala nam funkcjonować, a my czujemy się źle? Najprawdopodobniej ktoś lub coś przekroczyło naszą granicę.
Co możemy zrobić, aby w takiej sytuacji uniknąć wybuchu nieprzyjemnych emocji? Jak wprowadzić siebie w stan równowagi i kontrolować sytuację, by była bezpieczna dla mnie i moich bliskich?
Jak myślisz, co kryje się za słowami zarządzanie stresem i samokontrola? W tym module będziemy wspólnie odkrywać odpowiedź na to pytanie.

Samokontrola to umiejętność, która umożliwia większą kontrolę nad swoimi reakcjami emocjonalnymi. Pomaga regulować swoje stany emocjonalne i przyczynia się do unikania tych niepożądanych, takich jak wybuchy agresji. Badania pokazują, że osobom o wysokim poziomie samokontroli łatwiej jest planować i osiągać cele oraz zachować zdrowie fizyczne i psychiczne.

Zarządzanie stresem polega na podnoszeniu swoich kompetencji w zakresie reagowania na sytuacje stresowe, rozpoznawania nieprzyjemnych bodźców oraz doskonaleniu świadomej organizacji sposobów wyjścia z sytuacji stresowych.

Rozdział 1



Weź oddech

Pracę nad zrozumieniem własnych stanów należy rozpocząć od zastanowienia się nad nimi:

- Kim jestem?
- Co mogę powiedzieć o sobie?
- Czy jestem cierpliwy wobec siebie?
- Czy potrafię czekać na swoją kolej?
- W jakich sytuacjach czuję, że emocje we mnie buzują?
- Czy ktoś/coś jest w stanie mnie zatrzymać, w sytuacji dużego napięcia?

Weź głęboki oddech. Zapisz na kartce papieru to, co przychodzi Ci do głowy.

.....

.....

.....

.....

.....

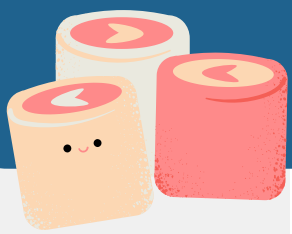
.....

.....

.....



Rozdział 1



Popracuj nad kontrolą impulsów - Eksperyment z pianką Marshmallow

Kontrola impulsów to umiejętność nabrania większej biegłości w przewidywaniu konsekwencji, planowaniu działań, odraczaniu gratyfikacji i w konsekwencji wyznaczaniu celów. Samoświadomość prowadzi do lepszego zrozumienia tego, co się w nas dzieje. Obejrzyj eksperyment i zastanów się, co mogło się wydarzyć w życiu uczestników zadania i spróbuj odpowiedzieć na pytanie:
Jak długo jestem w stanie wytrzymać?



Obejrzyj eksperyment i odpowiedz na pytania:

- Jakie emocje mogły odczuwać dzieci?
- Co było motywatorem do wykonania tego zadania?
- Jak myślisz, jak ty byś się zachował w tej sytuacji?

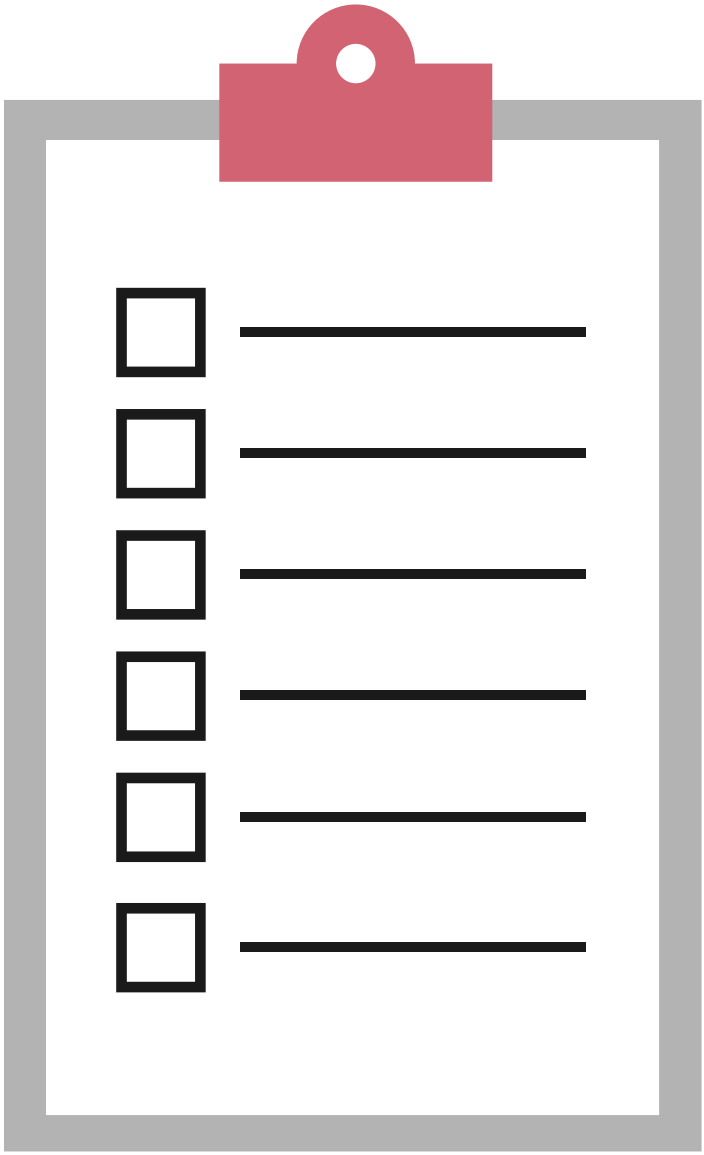
Zakreśl właściwe stwierdzenie
Uważam siebie za osobę:
(a) niecierpliwą,
(b) raczej niecierpliwą,
(c) cierpliwą,
(d) raczej cierpliwą,
(e) bardzo cierpliwą.

Rozdział 1



Kiedy czuję się zestresowany?

Kolejnym krokiem w kierunku lepszego zrozumienia siebie jest przyjrzenie się sytuacjom, które wytrącają nas z równowagi. Spróbuj opisać na karcie pracy sytuacje i stany, w których czujesz się zestresowany.



Listę przechowuj w bezpiecznym miejscu. W sytuacji, gdy nie jesteś pewien swojego stanu, możesz do niej zajrzeć i sprawdzić, czy wtedy czułeś podobne emocje? Dobrze jest wiedzieć, że wszyscy doświadczamy stresu, ponieważ jest on uwarunkowany biologicznie. To naturalna reakcja na zmianę lub sytuację przekraczającą nasze możliwości.

Rozdział 1



Wizualizacja - codzienna praktyka skupienia i mindfulness

Wizualizacja to technika relaksacyjna, której długotrwała praktyka pomaga opanować emocje i uspokoić oddech. Spróbuj wczytać się w tekst i wyobrazić sobie coś, co uważasz za wyciszające.

Usiądź w wygodnym miejscu, zadbaj o to, by podłoga była wygodna, a otoczenie przyjazne. Wyłącz dźwięki w telefonie i zakryj oczy opaską. Zamknij oczy i spróbuj wyobrazić sobie np. wodospad. Działaj powoli, przyjrzyj się jak wygląda od samej góry aż do samego dołu, zwróć uwagę jak jest szeroki, może uda Ci się dostrzec czy jest głęboki. Poczuj jego zapach i temperaturę wody. Postaraj się, aby każdy szczegół opisać jak najdokładniej. Spróbuj wyobrazić sobie dźwięki dochodzące z otoczenia i delikatną mżawkę padającą na Twoje policzki. Wyobraź sobie ptaka przelatującego nad urwiskiem, najprawdopodobniej szukającego pożywienia. Roślinność wokół wodospadu jest bardzo bujna. Widzimy rozłożyste drzewa, intensywnie zielone liście i kwiaty, które delikatnie pachną....
Twoja historia może trwać bardzo, bardzo długo. Po jej zakończeniu możesz otrzepać ręce i rozciągnąć ciało. Jak się teraz czujesz? Możesz rozwijać swoją wizualizację za każdym razem, gdy czujesz, że potrzebujesz chwili odpoczynku. Największe efekty odczujesz praktykując ją codziennie.



Rozdział 1

Sprawdź czy zrozumiałeś

Jak sprawdzić, czy proponowane ćwiczenia przynoszą zamierzone efekty?

1. Na początku tygodnia zastanów się, co może się wydarzyć w szkole, w domu lub z przyjaciółmi. Zapisz swoje przewidywania dotyczące tego, jak zachowasz się w konkretnych sytuacjach.
2. Każdego wieczoru wybranego tygodnia sprawdź z listą, co się wydarzyło i postaraj się jak najdokładniej opisać, jak reagowałeś na pozytywne / negatywne / nowe / intrygujące / wstydliwe sytuacje.
3. Po tygodniu sprawdź, czy widzisz zmianę i zaplanuj kolejne kroki.



Rozdział 1

Dodatkowe informacje



Wideo 1: Znajdziesz tu propozycje ćwiczeń oddechowych, które pozytywnie wpływają na kondycję całego ciała.

Wideo 2: Dowiedz się więcej o samoregulacji.



Rozdział 2

Ja i moje nastawienie do tego co robię

Słowa kluczowe:

Umiejętności wykonawcze, pewność siebie

Umiejętności wykonawcze są podstawą, która pozwala odnieść sukces w klasie i poza nią. Są to umiejętności, które pomagają nam planować, być zorganizowanym, zwracać uwagę na ważne informacje, stosować strategie, aby powrócić na właściwą drogę, gdy zboczymy z kursu, być elastycznym, gdy sprawy nie idą po naszej myśli i wytrwać w wyzwaniach.

Umiejętności wykonawczych można się nauczyć, ćwiczyć je i wzmacniać z czasem.

Pewność siebie to rodzaj sposobu myślenia o sobie, który człowiek pokazuje poprzez swoje działania i to, co mówi o sobie. Innymi słowy, pewność siebie to stan, w którym czujemy się dobrze sami ze sobą, akceptujemy siebie i wierzymy w swoje możliwości.



Rozdział 2



Moje umiejętności

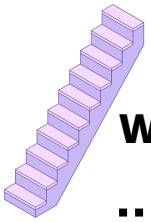
Umiejętności wykonawcze są nam potrzebne do codziennego funkcjonowania. Dodaj do każdej ikony przykład swojego praktycznego działania i zobacz, nad iloma czynnościami pracujesz i możesz je wzmocnić. Wpisując swoje przykłady, bądź dla siebie wyrozumiały i życzliwy. Pamiętaj, że codziennym sukcesem może być wykonanie zadania z matematyki lub opanowanie oddechu w sytuacji stresowej.

Umiejętności wykonawcze wykorzystujesz na co dzień!



Rozwiązywanie problemów

.....



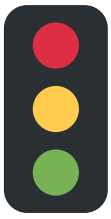
Wytrwałość

.....



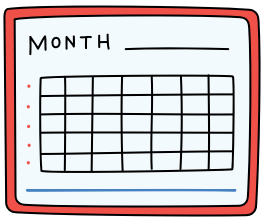
Elastyczne myślenie

.....



Kontrola impulsów

.....



Dotrzymywanie terminów

.....



Organizacja

.....



Pamięć robocza

.....



Osiąganie celów

.....



Zarządzanie czasem

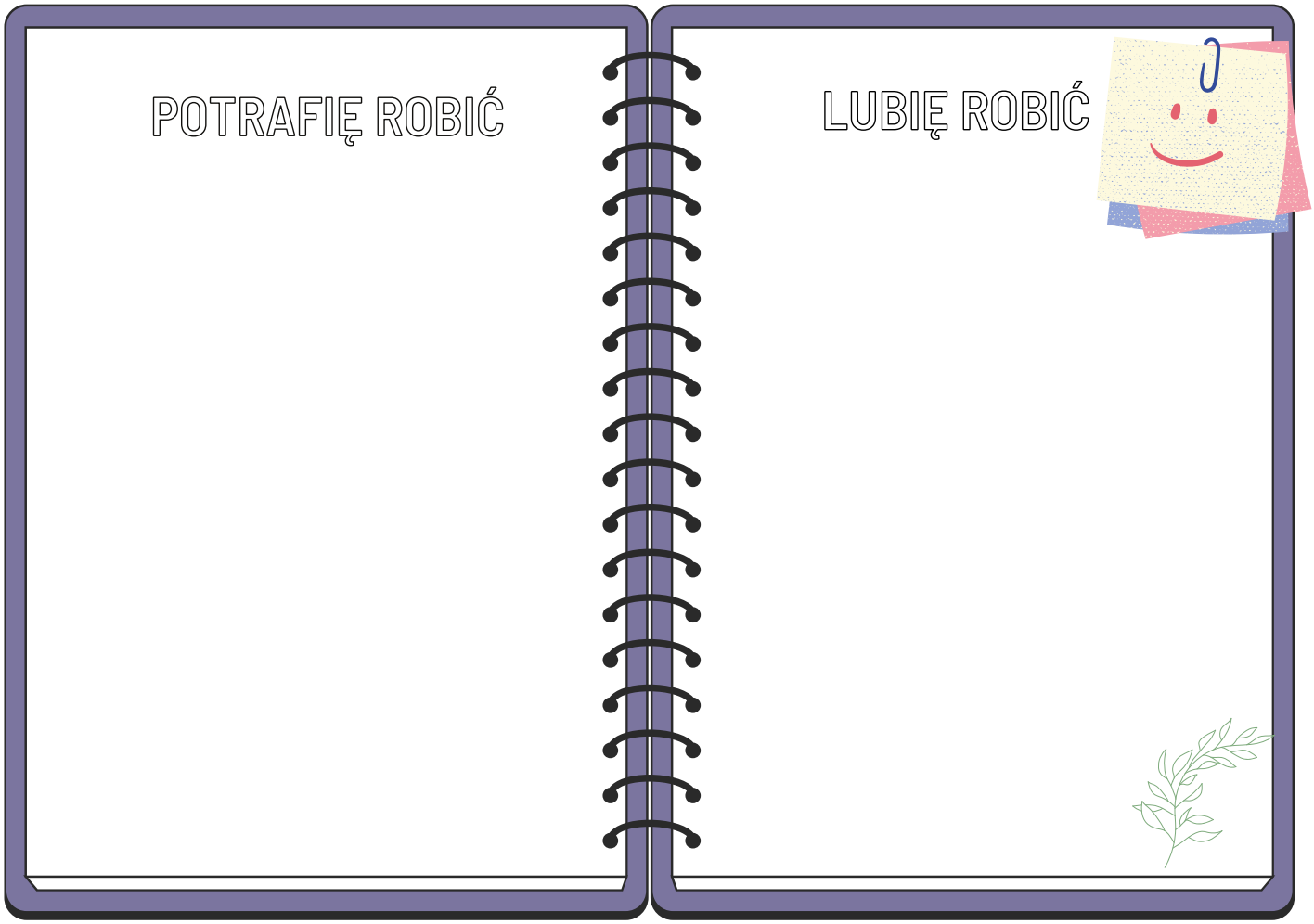
.....

Rozdział 2

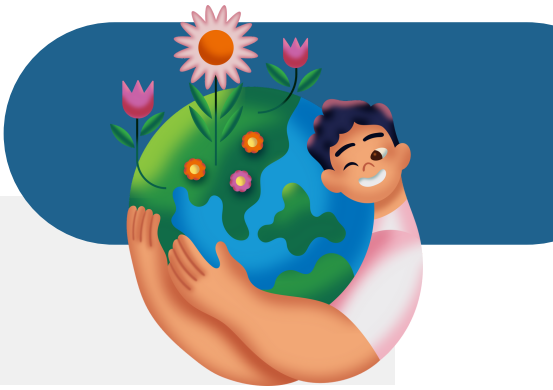
Moje umiejętności

Obejrzyj film i dowiedz się więcej o pewności siebie.

Aby móc wykorzystać i rozwijać pewność siebie, warto wiedzieć, co potrafimy i lubimy robić. Jak to jest w twoim przypadku? Uzupełnij tabelę.



Rozdział 2



Zielony plan

Czy wiesz, że:

- zanieczyszczenie powietrza jest jednym z największych zabójców na świecie?
- do roku 2040 na świecie nie będzie wystarczającej ilości wody, aby zaspokoić pragnienie ludności świata i utrzymać obecne rozwiązania energetyczne, jeśli nadal będziemy robić to, co robimy dzisiaj?
- zanieczyszczenie mikroplastikami zostało odkryte w śniegu w pobliżu szczytu Mount Everest, najwyższej góry świata?
- zmiana klimatu stanowi fundamentalne zagrożenie dla siedlisk, gatunków i bytowania ludzi?

Istnieje wiele zagrożeń związanych z zanieczyszczeniem środowiska, ale każdy z nas może poprzez swoje działania ograniczyć szkodliwe skutki. Poszukaj w Internecie, jakie prośrodowiskowe kroki możesz podjąć już dziś i wybierz 2-3 rzeczy, które zaczniesz robić już teraz. Jesteś gotowy? Spróbuj! Każdy mały krok ma znaczenie. Każdy z nas jest ważny, a suma działań poszczególnych osób może przynieść ogromny efekt.



Rozdział 2



Twoje życie jest w twoich rękach

Dostrzeganie w sobie wartości i walorów pomimo tego, co myślą o Tobie inni, jest ważne dla Twojego ogólnego samopoczucia. Może wpływać na to, co myślisz, czujesz i jak zachowujesz się wobec siebie, a także na to, jak pozwalasz, by inni Cię traktowali. Przeanalizuj, jak poczucie własnej wartości wpływa na Twoje podejście do życia: czy jesteś bierny, czy też starasz się aktywnie kreować swoją ścieżkę życiową w jak największym stopniu.

Odpowiedz w myślach na poniższe pytania, a następnie obejrzyj poniższy film.

- Czy często zwlekasz lub unikasz rzeczy, które musisz zrobić?
- Czy aktywnie podejmujesz kroki, aby osiągnąć swoje marzenia?
- Czy jesteś bardzo surowy dla siebie?
- Czy często przepracowujesz się, aż zadanie zostanie wykonane do perfekcji?
- Czy czujesz się niezręcznie, gdy ktoś Cię chwali?

Pomyśl, czy możesz popracować nad niektórymi sugerowanymi obszarami, aby stać się bardziej skutecznym i szczęśliwym. Będziemy Cię wspierać przez kolejne ćwiczenia.

Rozdział 2

Ucz się na błędach



Co czujesz, gdy popełniasz błąd? Strach, wstyd, zmieszanie, złość? Czy pomyślałeś kiedyś, że każdy błąd to lekcja i okazja do rozwoju? Czy zastanawiałeś się, że Twoje podejście do błędów może być dla Ciebie wspierające lub destrukcyjne?

Ważne jest również zrozumienie, że możemy rozwijać swoje umiejętności poprzez wytrwałą pracę i wysiłek. Na drodze do osiągnięcia celu zapewne pojawią się różne lapsusy i błędy. Dobrze jest postrzegać je jako powody do rozwoju, a nie do rezygnacji. Przypomnij sobie, jak traktowałeś błędy, gdy uczyłeś się czegoś, na czym Ci zależało... Jak coś naturalnego, prawda?

Spójrz na zdjęcie i przeanalizuj dwa różne podejścia.



Rozdział 2



Siła myślenia

Zastanów się, jakie emocje wywołują poniższe zdania i jak na ciebie wpływają. Czy widzisz różnicę?

Jestem taka gruba.	Mogę to zrobić!
Nienawidzę siebie.	Lubię siebie.
Co jest ze mną nie tak?	Następnym razem będzie lepiej.
Jestem taka głupia!	Poćwiczę i będzie mi łatwiej.

Musisz wiedzieć, że myśli determinują Twoje działania. Jednym z sekretów radzenia sobie z wyzwaniami i emocjami, które im towarzyszą, jest umiejętność kreowania myśli, które Cię wspierają. Twój wewnętrzny krytyk jest największą przeszkodą, ale twój wewnętrzny głos nie musi być destrukcyjny. Co możesz zrobić?

1. **Stosuj afirmacje.** Pozytywne afirmacje to krótkie i pozytywne stwierdzenia, które możesz regularnie powtarzać sobie lub zostawiać na karteczkach w swoim otoczeniu, dzięki czemu będziesz je regularnie widzieć. Powinny być pozytywne, w czasie teraźniejszym i określać coś, czego chcesz. Spróbuj powiedzieć do siebie coś takiego jak: "żyję i mam się dobrze" lub "dziś będzie wspaniały dzień!". Brzmi to zbyt prosto, prawda? Będziesz zaskoczony, jak skuteczna może być ta praktyka w tworzeniu pozytywnej energii.

2. **Przypominaj sobie, aby skupiać się na dobrych rzeczach, bez względu na to, jak małe one są.** Spróbuj dołączać bodźce myślowe do przedmiotów, których używasz na co dzień, aby przypominać sobie o rzeczach, które sprawiają, że jesteś szczęśliwy. Małe bodźce mogą gromadzić się w ciągu dnia i wywierać znaczący wpływ.



Rozdział 2



Dodatkowe informacje

Wideo 1: Zdobądź więcej informacji na temat umiejętności wykonawczych.

Dowiedz się więcej informacji o samoregulacji.

Jeśli chcesz lepiej zrozumieć różnice między nastawieniem na rozwój a nastawieniem na trwałość - obejrzyj ten film.

Rozdział 2

Sprawdź czy zrozumiałeś

Po wykonaniu ćwiczeń z tego rozdziału sprawdź, czy jest to dla ciebie jasne:

- Planeta potrzebuje Twoich działań, a Twoje nawyki mogą mieć pozytywny wpływ na środowisko. Czy wiesz, jak możesz to osiągnąć?
- Niektóre z Twoich działań i nawyków są przeszkodą w osiągnięciu sukcesu w związkach lub w szkole/pracy. Czy odkryłeś je? Czy masz pomysły, jak nad nimi pracować?
- Każdy błąd to okazja do rozwoju. Przypomnij sobie swój ostatni błąd i wymień, czego nauczyłeś się dzięki jego popełnieniu.
- Twoje myśli wpływają na Twoje emocje i działania. Czy zacząłeś już pracować nad swoim wewnętrznym głosem?

Jeśli nie znalazłeś jeszcze wszystkich odpowiedzi na te pytania, zawsze możesz pracować nad sobą i szukać odpowiedzi w tym tekście i nie tylko. Powodzenia!





Rozdział 3

Dobre dla Ciebie!

Słowa kluczowe:

Elastyczność poznawcza, optymizm

Elastyczność poznawcza to zdolność do łatwego i szybkiego przeskakiwania z jednego tematu na drugi. Osoba o wysokiej elastyczności poznawczej prawdopodobnie będzie w stanie uczyć się bardziej efektywnie, znajdować kreatywne rozwiązania i tworzyć nowe rzeczy. Badania pokazują, że elastyczność poznawczą możemy rozwijać biorąc udział w ćwiczeniach, które poprawiają zdolność do empatii, wyobraźnię i kreatywne myślenie. Wysoki poziom elastyczności poznawczej może wspierać procesy uczenia się, dostosowywania się do nowych sytuacji, wychodzenia ze schematów i przyjmowania perspektywy innych.

Optymizm to swoisty sposób patrzenia na świat. Osoba, która patrzy na swoje życie w sposób optymistyczny, determinuje swoje zachowania i kieruje je w stronę osiągania zamierzonych celów, które są budulcem poczucia satysfakcji. Motywuje swoje działania przekonaniem i nadzieją na sukces. Optymizm można zaliczyć do wewnętrznych zasobów człowieka, co przyczynia się do łatwiejszego odnajdywania się w sytuacjach problemowych, nastawienia na rozwój i dostrzegania małych sukcesów.

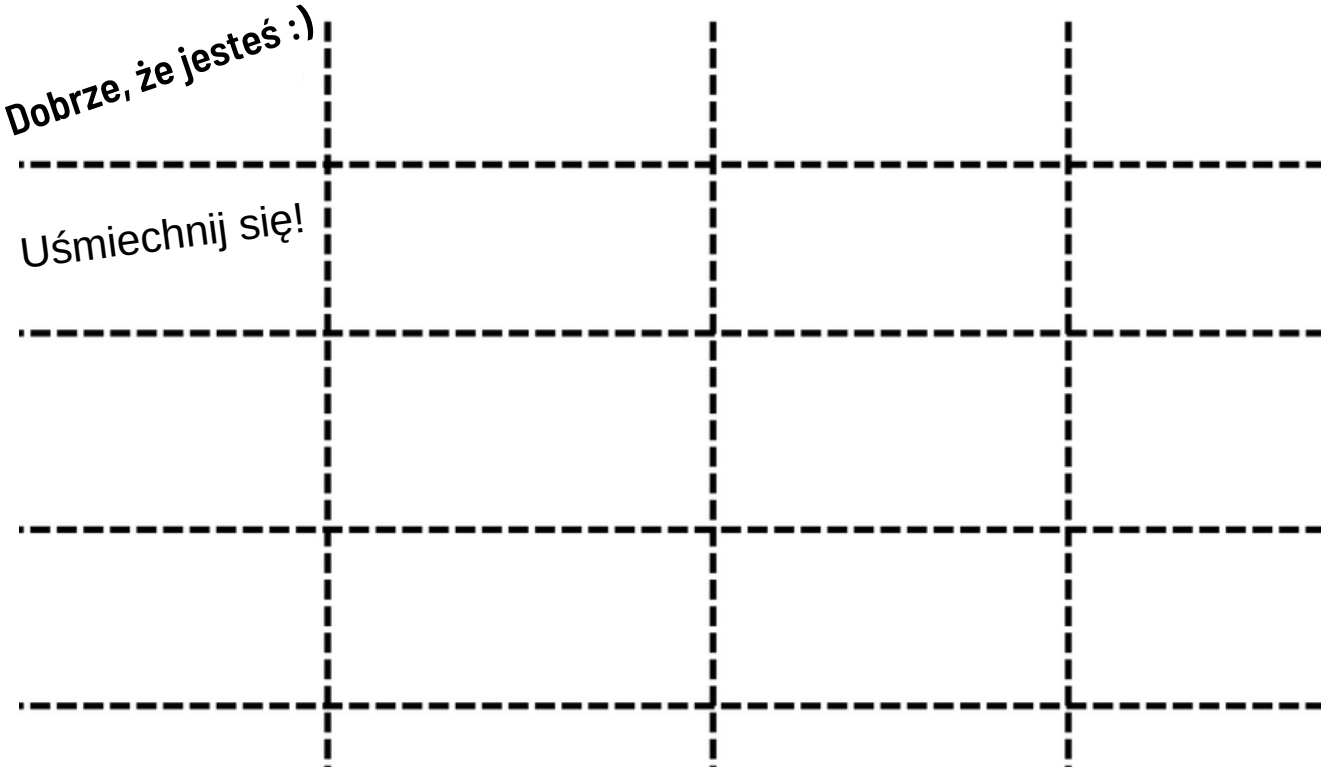


Rozdział 3

Pozytywne wibracje

Weź udział w małym eksperymencie ulicznym. Wychodząc z założenia, że "dobra energia wraca", spróbuj wymyślić 20 pozytywnych, krótkich zdań. Napisz je na przygotowanych kartkach i spróbuj rozdać je nieznajomym, których spotkasz w mieście. Przykład: *Miło cię widzieć. Jesteś ważny.*

Pomyśl!
Uwierz!
Zrób to!



Po wykonaniu zadania oceń w skali 1-10:

1. Jak dobrze się teraz czujesz?
2. W jakim stopniu czujesz się zestresowany?
3. Jak bardzo musiałeś wyjść ze swojej strefy komfortu?
4. Czy spróbowałbyś tego eksperymentu jeszcze raz?

Rozdział 3



Inny nie znaczy gorszy

Zastanów się, jakie działania podejmujesz każdego dnia i jak wykonujesz niektóre codzienne czynności. Postaraj się wpisać odpowiedzi w odpowiednie miejsca. Wybierz dzień, w którym czujesz się gotowy na wyzwanie i spróbuj wykonać te czynności w nietypowy sposób lub spróbować czegoś zupełnie nowego. Jeśli mieszasz herbatę prawą ręką, dziś spróbuj zrobić to lewą.

Zastanów się i odpowiedz na pytania.



Gdzie spędzasz przerwy w szkole?

W którym momencie dnia się relaksujesz?

Co robisz przed pójściem spać?

Co lubisz jeść na drugie śniadanie?

Którą ręką piszesz?

Którędy chodzisz do szkoły?

Praktykujesz poranną rutynę?

Co lubisz robić w wolnym czasie?

W której ręce trzymasz smartfona?

Pod koniec tygodnia zastanów się, czego się o sobie dowiedziałeś. Jak się czułeś wprowadzając takie zmiany? Co daje Ci rutyna, a jak Cię zatrzymuje?

Rozdział 3



Tablica marzeń

Zastanów się, jak wyobrażasz sobie siebie za 5, 10 lub 20 lat. Przygotuj kolaż lub plakat, na którym zamieścisz zdjęcia osób, miejsc, przedmiotów itp. które chciałbyś zobaczyć lub odwiedzić.



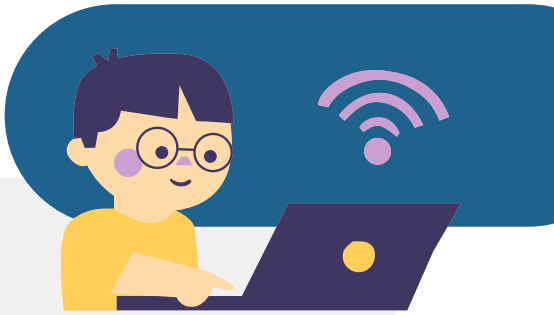
Pamiętaj! Twój kolaż może zawierać wszystko, co przyjdzie Ci do głowy.

Moje wielkie marzenia!

Pamiętaj, aby na osobnej kartce zapisać swoje pomysły na to, jak małymi krokami możesz przybliżyć się do swoich celów. W ten sposób będziesz mógł określić czy cele, które wymyśliłeś są realistyczne.

Rozdział 3

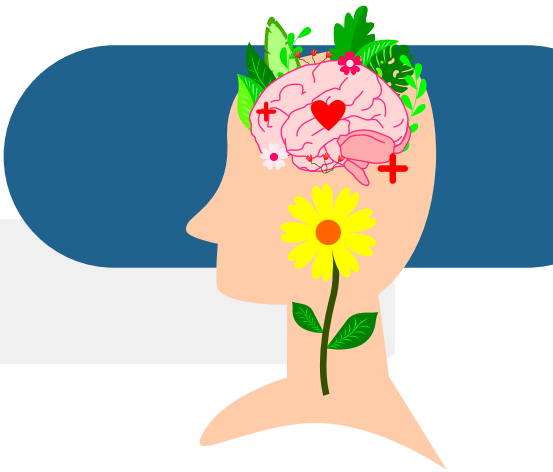
Dodatkowe informacje



Film 1: Tutaj możesz spróbować zagrać w grę, która jest prostym sposobem na ćwiczenie elastycznego myślenia.

Film 2: Kliknij tutaj, aby uzyskać więcej informacji na temat komunikatów skierowanych do samego siebie.

Rozdział 3



Sprawdź czy zrozumiałeś

Po wykonaniu zadania oceń w skali **1-10**:

- Jak dobrze się teraz czujesz?
- W jakim stopniu czujesz się zestresowany?
- Jak bardzo musiałeś wyjść ze swojej strefy komfortu?
- Czy spróbowałbyś tego eksperymentu jeszcze raz?

Na koniec tygodnia zastanów się, czego się o sobie dowiedziałeś. Jak się czułeś, dokonując takich zmian? Co daje Ci rutyna, a jak Cię zatrzymuje?

Pamiętaj, aby na osobnej kartce zapisać swoje pomysły na to, jak małymi krokami możesz przybliżyć się do wymarzonych celów.



SAMOKONTROLA EMOCJONALNA I POZYTYWNE NASTAWIENIE

Podsumowanie modułu

Jak się czujesz po zakończeniu pracy z tym modułem? Czy coś się zmieniło w Twoim codziennym życiu? Czy zmienił się sposób, w jaki odczytujesz i reagujesz na emocje? Co z Twoim podejściem do wyzwań i trudności?

Sprawdźmy to poprzez refleksję/ odpowiedzi na poniższe pytania:

- Jak radzisz sobie z odczytywaniem swoich emocji?
- Jakie są Twoje sposoby na kontrolowanie emocji?
- Ile wskazówek samoregulacyjnych wypróbowałeś w praktyce?
- Czy znalazłeś swój własny sposób na radzenie sobie ze stresem?
- Czy zyskałeś więcej pewności siebie i zrozumienia dla swoich błędów?
- Czy pamiętasz, że myśli powodują emocje?
- Czy na co dzień starasz się stosować pozytywne autosugestie?
- Czy potrafisz poradzić sobie ze swoim wewnętrznym krytykiem?
- Czy znajdujesz w sobie pozytywy?
- Czy potrafisz znaleźć pozytywy w trudnych sytuacjach?
- Czy marzysz? Czy planujesz?
- Czy otrzymałeś wskazówki, jak wprowadzić swoje plany w życie?



HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

SAMOKONTROLA EMOCJONALNA I POZYTYWNE NASTAWIENIE

Podsumowanie modułu

Nawet jeśli Twoje odpowiedzi nie są w pełni satysfakcjonujące, każdy mały postęp jest ważnym etapem rozwoju. Pamiętaj, że każda większa zmiana wymaga serii małych kroków, dlatego ważne jest, że wkroczyłeś na właściwą ścieżkę rozwoju.

Życzymy Ci powodzenia w kontynuacji odkrywania jak potężny jest Twój umysł i jak wiele możesz osiągnąć dzięki kontrolowaniu swoich emocji i wewnętrznego krytyka! Twoje życie jest w Twoich rękach.



O autorkach

Marta Grześko-Nyczka, Józefina Matyla
Jesteśmy nauczycielami akademickimi w Wyższej Szkole Zawodowej im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie. Przygotowujemy studentów do pracy pedagogicznej w szkołach i innych placówkach oświatowych, pomocowych i terapeutycznych. W naszej pracy zwracamy szczególną uwagę na budowanie pozytywnej atmosfery i współpracy w grupie, kładąc jednocześnie nacisk na twórczą i efektywną pracę nad rozwojem wiedzy, umiejętności i świadomości własnych możliwości/potencjału.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Moduł 5

KOMUNIKACJA



Pod żadnym pozorem nie przeglądaj kolejnych stron, jeśli chcesz nadal rozmawiać z przyjaciółmi i rodziną tak jak wcześniej.

Rozpocznij kolejny Moduł tylko wtedy, gdy chcesz odkryć swoje ukryte talenty i niesamowity potencjał, aby jak najlepiej przekazać swoje pragnienia i marzenia.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Zaproszenie do skorzystania z modułu

- Jak często jesteś krytykowany?
- Jak często czujesz się niezrozumiany lub niewysłuchany?
- Czy byłeś kiedyś w sytuacji, w której jesteś po jednej stronie, a wszyscy inni są po drugiej?
- Czy kiedykolwiek chciałeś przekazać swój punkt widzenia, ale nie potrafiłeś go wtedy odpowiednio wyjaśnić i… Wszyscy wiemy, co się wydarzyło.
- Czy nie lubisz, gdy ktoś zadaje Ci za wiele pytań?

Wierzcie lub nie, ale każdy, niezależnie od wieku, kiedyś znajdzie się w takim miejscu. I nie jest to zbyt dobre. A ponieważ znamy Cię i rozumiemy, stworzyliśmy ten moduł, aby dzielić się tym, co wiemy o komunikacji. W tym module dowiesz się, jak mówić i jak skutecznie słuchać.
Zostaniesz Komunikacyjnym Atletą, ale bez robienia pompek. ✌️



Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568



Rozdział 1

Opowieść o Dwóch Lustrach

Słowa kluczowe:

werbalny, niewerbalny, nadawca, odbiorca

Odkąd otrzymaliśmy zdjęcia z teleskopu kosmicznego Jamesa Webba, przestrzeń kosmiczna jest wściekła. Mamy teraz pełnokolorowe obrazy o wysokiej rozdzielczości i widzieliśmy, jak galaktyki, gwiazdy, planety i satelity wyglądają z bliska. A przynajmniej tak blisko, jak to tylko możliwe, do materii świetlnej, która ma miliardy lat. 🤪



Czyż nie wygląda to magicznie? Czy możesz w ogóle uwierzyć, że to jest prawdziwe, a my jesteśmy tego częścią?

Czy widziałeś wiele zdjęć Ziemi? Czy to też nie jest piękne? Jak fajnie, że tu mieszkamy?



Wiesz jednak, że Ziemia cierpi. Oprócz pięknych zdjęć, mamy również takie, które pokazują nam, że jesteśmy bardzo blisko nieodwracalnej zmiany naszej planety. I to nie na lepsze.

Pewnie już rozmawiałeś o ekologii z rodziną lub nauczycielami. Być może nawet wykonałeś plakaty lub brałeś udział w zorganizowanym sprzątaniu parku lub swojej okolicy. Mamy nadzieję, że miałeś okazję natknąć się na wspaniałe urządzenia, które młodzi ludzie, tacy jak Ty, już stworzyli, aby walczyć z zanieczyszczeniami.



Opowieść o Dwóch Lustrach

My, twórcy tego programu, szczerze wierzymy, że każdy z Was może zmienić świat na lepsze. Istoty ludzkie to urocze, zawiłe i złożone stworzenia. Posiadają ogromne ilości współczucia, kreatywności i odwagi, które dają nam nadzieję na przyszłość.

Aby pomóc ci spojrzeć z innej perspektywy na zachowanie Ziemi i ludzkości, chcielibyśmy opowiedzieć historię innej planety zwanej Pax, na której regularnie dzieje się magia. Nie ma zanieczyszczeń, głodu, biedy i wojen. wszyscy się rozumieją i w pełni akceptują. Jak to możliwe, można zapytać? Więc…

Opowieść o Dwóch Lustrach

Dawno, dawno temu Pax był rządzony przez wspaniałego króla. Był potężny i mądry. Słynął również z uczciwości. Bardzo troszczył się o tę żółtą planetę, ponieważ studiował jej dzieje i znał historię wiedząc, iż ostatecznie uległa zniszczeniu przez niemądrych mieszkańców. Był więc w pełni świadomy, że wszystko, co stoi między ruiną a dobrobytem, to mądrość, która ma łączyć ludzi.

Wiedział też, że jak każdy inny władca przed nim, w końcu będzie musiał opuścić ten świat i udać się do następnego. Miał jedno głębokie pragnienie - zapewnić, że Pax i jego ludzie będą się nadal rozwijać. Kiedy więc zbliżał się czas jego odejścia, wezwał swoich synów i córki i z dozgonną miłością zostawił im swoje dwie najpotężniejsze bronie - dwa magiczne Lustra.



Opowieść o Dwóch Lustrach

Kazał im mądrze korzystać z luster. Król ostrzegł swoje dzieci, że nadejdzie czas, kiedy moc każdego Lustra nie będzie już wystarczająca. Opowiedział im o starej przepowiedni, która przewidywała postęp ludzkości i nadchodzące nowe czasy. Władcy nowego musieliby się dostosować, aby chronić swój lud. Jego ostatnie tchnienie nastąpiło, zanim zdążył podzielić się najważniejszą częścią proroctwa. Jego dzieci, pozostając w żałobie rozważały jego ostatnie słowa. Jego spadkobierca nadal używał Zwierciadeł, zwanych „Powiedz wszystko” i „Pokaż wszystko”, i pomógł mieszkańcom Pax utrzymać pokój na ich planecie. Przekazał lustra swojemu spadkobiercy i tradycja trwała. Każdy władca na tronie nadal liczył na Zwierciadło Mówiące Wszystko, aby mówić prawdę i na Zwierciadło Pokaż Wszystko, aby po cichu gromadzić i przekazywać mądrość ludzi. Tajemnica starego króla pozostawała nieodkryta przez wiele lat…

Od dawna nie czytałeś bajki? Czy ta wydaje ci się nieco niedokończona?

Mamy nadzieję, że dołączysz do nas w drodze do odkrycia tajemnicy króla. Na naszej drodze do tego, znajdziemy wiele małych sekretów, które mogą okazać się pomocne w życiu na niebieskiej planecie, a może nawet ocalić ją przed byciem kolejnym wierszem w czyjejś historii.



Opowieść o Dwóch Lustrach

Aby rozpocząć poszukiwania, zapoznamy się bliżej z mocą luster. Znajdźcie partnera ze swojej klasy i stańcie naprzeciwko siebie. Rozpocznijcie tę grę, wybierając jednego z was na lidera, a drugiego na naśladowcę (lustro). Niech prowadzący pomyśli o 3 stanach umysłu bez mówienia i pokaże je swojemu lustru. Lustro musi jak najdokładniej naśladować lidera. Lider musi zobaczyć wyraz twarzy u drugiej osoby i sprawdzić, czy został dobrze zrozumiany. Czy twoje lustro odgadło, co chciałeś mu pokazać?



Po wykonaniu zadania przez lidera przychodzi czas na odwdzięczenie się - zostanie lustrem i odbieranie oraz odbijanie twarzy swojego partnera.

Poświęć 5 minut z całą klasą na omówienie tego, co się stało i jak się czułeś, gdy zobaczyłeś swoje "odbicie".

- Czy było to dziwne?
- Czy miło było być zrozumianym?
- Czy twój partner miał rację za każdym razem?



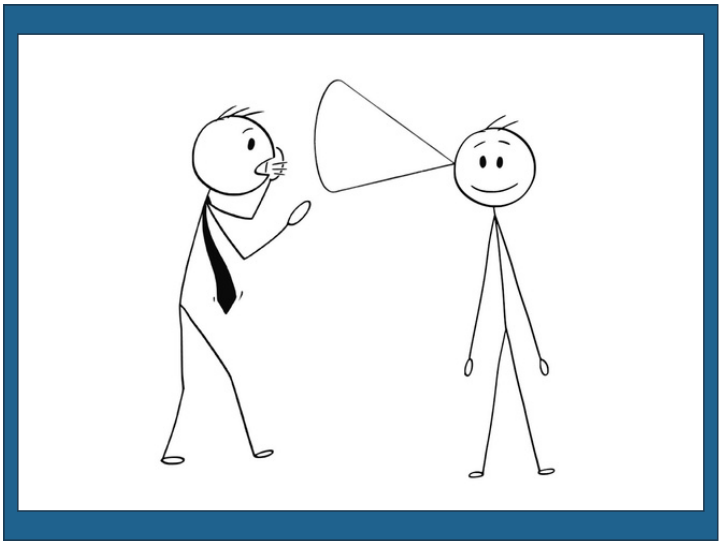
Opowieść o Dwóch Lustrach

Gdy skończysz, chcielibyśmy przedstawić ci małą, ale istotną koncepcję tej gry. W najbardziej ogólnym sensie - komunikacja ma miejsce, gdy ty i twój partner gracie w lustra - oboje wyrażacie informacje lub otrzymujecie informacje. Jest to "dzielenie się" informacjami.

Komunikacja może odbywać się na najbardziej oczywiste sposoby - poprzez słuchanie, mówienie, pisanie i czytanie (tak jak komunikujemy się teraz).

Może się to również odbywać niewerbalnie – gestykulując, naśladując i dotykając, tak jak to było z lustrami.

Zwykle, kiedy się komunikujemy, na zmianę jesteśmy nadawcą i odbiorcą. Co zaskakujące, dobra komunikacja polega nie tyle na właściwym mówieniu, ile na odpowiednim słuchaniu i obserwowaniu drugiej strony.





Dodatkowe informacje

Wideo:
Niekonwencjonalne spojrzenie na komunikację werbalną i niewerbalną

Ciekawostka: Czy wiesz, że dopasowywanie się do zachowań innych to jeden z najłatwiejszych sposobów, by ludzie czuli się przy Tobie swobodnie? Postaraj się obserwować ludzi wokół ciebie, a przekonasz się, że ci, którzy są przyjaciółmi, robią te same rzeczy – popijają drinka w tym samym czasie, idą ulicą podobnym krokiem, śmieją się w tych samych momentach; siedzą w niemal identycznych pozycjach.



Rozdział 2

Porozmawiaj

Słowa kluczowe:

intencja, uczciwość, życzliwość, stronniczość



Ostatnim razem użyliśmy Opowieści o Dwóch Lustrach, aby zilustrować nasz punkt widzenia. Teraz zwrócimy uwagę na Lustro Mówiące Wszystko - Zwierciadło Złej Macochy z Królewny Śnieżki. Idziemy na palcach za róg jej pałacu i podsłuchujemy następującą rozmowę:

- Lustereczko, powiedz przecie - Kto jest najpiękniejszy w świecie?
- Jak twoje zdrowie?
- Doskonale, dlaczego?
- No to powinieneś się cieszyć. Zawsze lepiej być zdrowym, niż ładniejszym od Królewny Śnieżki…

A teraz odejdziemy na palcach od tej rozmowy i sami trochę porozmawiamy. Czy uważasz, że istnieje lepszy sposób na powiedzenie nieprzyjemnej prawdy? W jaki sposób? Czy byłeś w sytuacji, w której musiałeś ostrożnie dobierać słowa lub gdy ktoś nieumyślnie cię zranił? Dlaczego dobór słów jest tak ważny?



Porozmawiaj

Zagrajmy w krótką grę: usiądźcie w kręgu. Nauczyciel wskaże kogoś, kto powinien rozpocząć łańcuch. Ta osoba powinna spojrzeć na tę po swojej lewej stronie i krótko ją opisać, mówiąc o trzech najważniejszych rzeczach, które zauważa, i to w nie więcej niż trzech zdaniach. Ale jest pewien haczyk: powinni to zrobić bez wyrażania swojej opinii i starając się brzmieć jak najbardziej neutralnie. Na przykład: „Masz brązowe włosy, a twoje oczy są niebieskie. Masz piegi na twarzy”.

Po wysłuchaniu opisu siebie osoba po lewej stronie mówiącego powinna wyjaśnić, jakie możliwe znaczenia tych komunikatów przyszły jej do głowy podczas słuchania. Na przykład: „Myślę, że lubi ludzi o brązowych oczach”. lub „Myślę, że to może oznaczać, że mam za duży nos”.

Powinno to trwać, dopóki wszyscy nie zostaną opisani.

Mając do dyspozycji tak wiele słów, komunikacja werbalna może być piękną wymianą zdań między dwiema lub więcej osobami. Ale może też być bardzo pokręcona.

Istnieje wiele teorii na temat tego, jak i dlaczego tak się dzieje, a my chcielibyśmy podzielić się z Tobą jedną z nich. Jest to Model Czterech Stron Komunikacji i został on opracowany 40 lat temu. Mimo to obowiązuje do dziś.



Porozmawiaj

Zgodnie z tym modelem istnieją cztery możliwe sposoby przesyłania lub rozumienia informacji:

- jako czysty fakt bez ukrytej intencji. Na przykład: „Ziemia jest płaska”.
- jako apel - poproszenie kogoś o coś. „Czy mógłbyś podać sól?”
- jako wyrażenie siebie – poprzez ujawnienie emocji, motywu itp. „Cóż, nigdy bym się tego nie spodziewała! Jestem tym bardzo zaskoczona!”
- jako powiązanie z relacją między nadawcą a odbiorcą - na przykład czy dogadują się między sobą. „Zawsze marszczysz brwi na widok moich ubrań. Mam tego dość!”

Zdaniem pana Schulza von Thun – twórcy Modelu Czterech Stron – te cztery aspekty komunikacji mogą pojawić się w przekazach nadawcy i odbiorcy. Oznacza to, że nawet jeśli o coś poprosisz (na przykład, by pozwolono ci spać dłużej rano), odbiorca – twój rodzic - może postrzegać to jako związane z waszymi wzajemnymi relacjami (być może znowu unikasz pomagania mu w pracach domowych).

„Model Czterech Stron” to bardzo przydatne narzędzie, o którym należy pamiętać. Może pomóc ci wyrażać się jaśniej i lepiej rozumieć komunikaty, które wysyłają inni ludzie. Wyjaśnia również, że znaczenie czegoś nie prowadzi automatycznie do zrozumienia tego w ten sam sposób przez drugą osobę.



Porozmawiaj

Ten model komunikacji to nie wszystko. Ale to użyteczny punkt wyjścia.

Twój nauczyciel poprosi cię teraz o utworzenie trzy- lub czteroosobowych grup z innymi osobami. Zostanie Ci przedstawiony krótki scenariusz i trzy potencjalne przyczyny takiego stanu rzeczy. Sęk w tym, że te przyczyny niekoniecznie będą przypisane do Twojego scenariusza, ale mogą należeć do scenariusza innej grupy. Twoim celem będzie znalezienie na sali trzech możliwych przyczyn dla rozwoju własnego scenariusza, a następnie zaprezentowanie ich grupie.

***

Aby ukończyć dzisiejszą pracę razem ze wszystkimi, wykonacie bardzo podobne ćwiczenie, ale jako grupa. Nauczyciel wskaże cztery rogi pokoju dla każdego z czterech aspektów komunikacji. Opisze kilka różnych sytuacji. Po wysłuchaniu każdej z nich, przemyśl ją i udaj się do tego kąta pokoju, który Twoim zdaniem pasuje do tego, w jaki sposób zrozumiałbyś wybrane słowa, gdyby były skierowane do Ciebie.



Dodatkowe informacje

Wideo:
Jak mówić, żeby ludzie chcieli słuchać

Ciekawostka: badania pokazują, że większość osób spędza 60% czasu rozmowy, rozmawiając o sobie. Liczba ta wzrasta do 80% podczas rozmów w mediach społecznościowych.



Rozdział 4

Problemy komunikacyjne

Słowa kluczowe:

Nieporozumienie, bariery

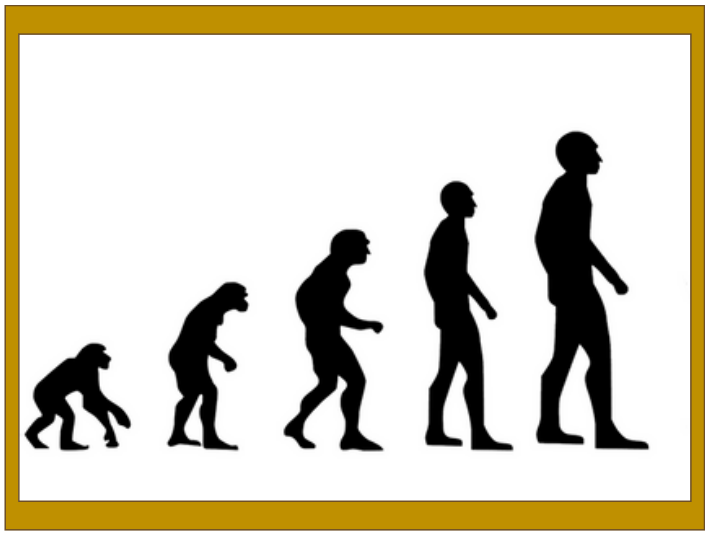
Nieporozumienie jest jak pęknięta powierzchnia lustra. Przekręca i rozszczepia wszystko to, co zostało powiedziane, do tego stopnia, że czasami informacje nie są nawet zbliżone do ich pierwotnego znaczenia. Zbyt często ludzie źle słyszą, źle rozumieją lub po prostu ignorują innych. Uczestnictwo w takiej wymianie zdań może sprawić, że poczujesz się nieszczęśliwy i zagubiony. Ludzkim są pragnienia połączenia i akceptacji, które wynikają z bycia zrozumianym. Tak samo ludzkim jest odczuwanie złości lub smutku, gdy tak się nie dzieje. Nie można kontrolować wszystkich składowych komunikacji.



To, co możemy zrobić, to próbować pracować nad własnymi umiejętnościami, doskonalić się i upewniać się, że dajemy z siebie wszystko. Musimy starać się zawsze okazywać współczucie sobie i innym. Wysiłek nie zawsze chroni przed popełnianiem błędów. Nie chroni też przed błędami innych. Może jednak pomóc zmniejszyć liczbę błędów w komunikacji.



Problemy komunikacyjne



Wiemy już, że dobrze radzisz sobie z metaforami, dlatego zaprosimy Cię do gry. Aby zagrać, wszyscy muszą utworzyć krąg…

To będzie bardzo dobry przykład tego, jak wiadomość może stać się zawiła, a nawet całkowicie zmieniona w toku rozmowy. Łatwo o sytuacje, kiedy jedna strona ma ma coś na myśli, a druga rozumie komunikat w zupełnie inny sposób. Podobnie - wrażenie jednej osoby może być zupełnie inne od tego, jak odbiorą ten sam komunikat kolejne. Kiedy takie nieporozumienia zdarzają się w komunikacji, zwykle wynika to z jednej z tych powszechnych barier:

- **Fizyczne** — może to być tak proste, jak niemożność usłyszenia lub zobaczenia osoby, z którą próbujesz się porozumieć. Może się tak zdarzyć, jeśli w otoczeniu jest dużo hałasu lub jeśli osoba nosi słuchawki i próbujesz z nią rozmawiać z drugiego końca pokoju.

- **Kulturowe** — różne kultury mają różne sposoby komunikowania się. To, co można uznać za uprzejme w jednej kulturze, w innej może być uznane za niegrzeczne.



Problemy komunikacyjne

- **Językowa** – jest to prawdopodobnie najbardziej oczywista bariera w komunikacji, ale jest też jedną z najtrudniejszych do pokonania. Nawet jeśli obie osoby mówią tym samym językiem, nadal mogą istnieć bariery, jeśli używają różnych dialektów lub żargonu.
- **Emocjonalna** — wszyscy mamy emocje, które czasem mogą przeszkadzać w skutecznej komunikacji. Możemy mówić rzeczy, których nie mamy na myśli, lub możemy nie być w stanie właściwie słuchać innych.

Wstańmy znowu. Zacznij swobodnie chodzić po sali i słuchaj poleceń nauczyciela. Twój nauczyciel zagra z Tobą w kilkupoziomową grę, a my mamy tylko jedną radę - używaj obojga uszu ORAZ oczu.

Na szczęście istnieje wiele sposobów na pokonanie barier komunikacyjnych:

- Jedną z najlepszych strategii przezwyciężania fizycznych barier w komunikacji jest upewnienie się, że rozmówca zwraca na ciebie uwagę, zanim zaczniesz mówić. Może to być tak proste, jak stuknięcie jej w ramię lub wypowiedzenie jej imienia. Może to być po prostu poproszenie ich o potwierdzenie na czacie wideo lub przez telefon, że Cię słyszą. A kiedy już zwrócisz jej uwagę, musisz się upewnić, że mówisz wyraźnie i na tyle głośno, aby mogła usłyszeć. Jeśli jest dużo hałasu w otoczeniu, może być konieczne mówienie głośniej lub znalezienie spokojniejszego miejsca do rozmowy.



Problemy komunikacyjne

- Aby pokonać bariery kulturowe w komunikacji, ważne jest, aby być świadomym różnic między kulturami i sposobu, w jaki się komunikują. Jeśli wiesz, że kontakt wzrokowy jest uważany za niegrzeczny w kulturze, z którą się komunikujesz, unikaj bezpośredniego kontaktu wzrokowego. Zamiast tego skup się na mowie ciała i wyrazie twarzy. Ważne jest również, aby szanować kulturę drugiej osoby i nie przyjmować żadnych założeń na temat tego, co jest uważane za uprzejme lub niegrzeczne. Jeśli spotkanie między tobą a drugą stroną jest wcześniej zaplanowane, po prostu zrób wcześniej mały research.

- Bariery językowe mogą być trudne do pokonania, ale jest kilka rzeczy, które możesz zrobić, aby sobie pomóc. Jeśli próbujesz porozumieć się z kimś, kto nie mówi w Twoim języku, możesz spróbować użyć aplikacji do tłumaczenia, takich jak Tłumacz Google. Nie zapominaj, że czasami narysowanie tego, co masz na myśli, jest łatwiejsze niż próba znalezienia odpowiedniego słowa.

- Bariery emocjonalne w komunikacji mogą być trudne do pokonania, ale ważne jest, aby spróbować. Jeśli jesteś zły, smutny lub sfrustrowany, cofnij się o krok i weź kilka głębokich oddechów, zanim zaczniesz mówić. Pomoże Ci to się uspokoić i jaśniej myśleć.



Problemy komunikacyjne



Jeśli uspokojenie się jest dla ciebie niemożliwe - jest to całkowicie w porządku. Zawsze możesz wyjść z pokoju. Zmień miejsce, opuść sytuację na kilka minut lub dłużej, a będziesz w stanie odzyskać nieco logiki.
Zmiany w zachowaniu podczas rozmowy nie następują z dnia na dzień. Poprawienie tego może zająć tygodnie, ale jest to jedna z „tych” rzeczy, na które warto czekać. Do tej pory na pewno byłeś w sytuacjach, gdzie najlepszym wyborem było nic nie mówić lub czekać, a teraz żałujesz, że tego nie zrobiłeś.

Wszyscy byliśmy w takiej sytuacji.
Bardzo ważne jest, aby słuchać tego, co mówi druga osoba, bez przyjmowania postawy obronnej. Próbować poznać ich punkt widzenia i go zrozumieć. Ale nie zawsze jest to łatwe, jeśli masz inny wzorzec reakcji.
Jeśli regularnie borykasz się z komunikacją, dobrym pomysłem może być skorzystanie z pomocy osoby dorosłej. Twoi rodzice lub zaufany nauczyciel mogą zaskoczyć Cię poziomem akceptacji i zrozumienia dla Twoich zmagań.
Więcej o pokonywaniu barier emocjonalnych przeczytasz również w kolejnym rozdziale – Porozumienie bez przemocy.



Problemy komunikacyjne

Teraz, gdy najtrudniejszą część mamy już za sobą, chcielibyśmy coś wam pokazać.
Proszę wziąć kartkę papieru, najlepiej już zużytą - nie ma potrzeby marnowania papieru, ponieważ nie będziesz na nim pisać. Twój nauczyciel powie ci, co masz dalej robić.
Jak myślisz, dlaczego wybraliśmy to ćwiczenie? Co chce ci pokazać twój nauczyciel?



Dodatkowe informacje

Wideo:
Bariery komunikacyjne

Ciekawostka: Obecnie na świecie mówi się w ponad 6000 języków. W samej tylko Papui-Nowej Gwinei mówi się w ponad 800 językach.



Rozdział 5

Porozumienie bez Przemocy

Słowa kluczowe:

NVC, potrzeby

Witam ponownie! Mamy szczerą nadzieję, że już zaczęliście myśleć o naszym wspólnym czasie jako czasie odpoczynku, wyzwań, a może nawet samodoskonalenia. Mamy nadzieję, że uda nam się jeszcze bardziej Was zaangażować i podtrzymać ciekawość.

„Każda krytyka, osąd, diagnoza i wyraz gniewu jest tragicznym przejawem niezaspokojonej potrzeby”.

„Wszelka przemoc jest skutkiem tego, że ludzie oszukują samych siebie, wierząc, że ich ból pochodzi od innych ludzi i że w konsekwencji ci ludzie zasługują na karę”.

“Jeśli sprawisz, że dziecko pożałuje, iż czegoś nie zrobiło, to ono wkrótce sprawi, że ty też będziesz żałował. Będziesz żałował, iż ono pożałowało, ze czegoś nie zrobiło"

Czy kiedykolwiek słyszałeś te zdania wypowiedziane wcześniej? Czy wiesz, co mają ze sobą wspólnego?

Wszystkie zostały wypowiedziane przez Marshalla Rosenberga – słynnego amerykańskiego psychologa, który stworzył koncepcję Porozumienia bez Przemocy.



Porozumienie bez Przemocy

Większość z nas nauczono, że aby dostać to, czego chcemy, musimy być asertywni. Musimy mówić we własnym imieniu i upewnić się, że nasze potrzeby są spełnione. Istnieje jednak inny sposób komunikacji, który może być równie skuteczny, jeśli nie bardziej. To jest Porozumienie bez Przemocy (NVC). NVC opiera się na przekonaniu, że wszyscy ludzie mają te same podstawowe potrzeby i pragnienia. Wszyscy chcemy czuć się kochani, szanowani i doceniani. Kiedy nie odczuwamy tych rzeczy, możemy działać w sposób szkodliwy dla nas samych lub innych. Celem NVC jest pomaganie nam w zaspokajaniu naszych potrzeb w sposób, który szanuje innych i uwzględnia ich potrzeby.

Wiemy, że widziałeś już wystarczająco dużo podręczników, więc nie będziemy teraz polegać na twoich umiejętnościach czytania. Zamiast tego, wyślemy cię na małą misję. Będziesz potrzebował telefonu lub innego inteligentnego urządzenia, działającego połączenia internetowego i ewentualnie aplikacji Tłumacz Google, jeśli nie ma wystarczającej ilości informacji w Twoim języku ojczystym.

Twój nauczyciel zaprosi Was do utworzenia 4-5-osobowych grup. Gdy to zrobicie, będziecie mieli 20 minut na reaserch, sformułowanie i udzielenie odpowiedzi na następujące dwa pytania:



Porozumienie bez Przemocy



Jak myślisz, jakie były osobiste powody, które skłoniły Marshalla Rosenberga do opracowania podejścia NVC?
Czy uważasz, że NVC ma zastosowanie w Twoim codziennym życiu?

Jak zapewne zauważyłeś, Porozumienie bez Przemocy nie jest niczym nowym. Opiera się na najbardziej podstawowych zasadach człowieczeństwa.

Wszystko, co robi, to przypomina nam, jak dobrze jest być autentycznie połączonym z drugą osobą. To połączenie jest naszym naturalnym stanem, kiedy w naszych sercach nie ma przemocy. NVC pomaga nam wrócić do tego stanu, pokazując nam, jak komunikować się z innymi w sposób pełen szacunku, współczucia i skuteczny.

Cztery zasady NVC:
Słuchaj siebie i innych z empatią.
Wyrażaj się szczerze.
Stawiaj prośby, a nie żądania.
Ćwicz konstruktywne udzielanie i otrzymywanie informacji zwrotnej.



Porozumienie bez Przemocy

Te cztery zasady mogą pomóc ci skuteczniej komunikować się z przyjaciółmi i dorosłymi w twoim życiu. Kiedy wszyscy w klasie używają NVC, w rezultacie środowisko jest w większym stopniu oparte na szacunku i współpracy.



Nauczyciel podzieli was na cztery zespoły – po jednym dla każdej zasady NVC. Twoim zadaniem będzie przeczytanie swojej zasady i zilustrowanie jej dla innych, korzystając z dostępnych materiałów do rękodzieła. Podaj co najmniej jeden praktyczny przykład użycia tej zasady, aby inni mogli ją zrozumieć

Nie wahaj się poprosić nauczyciela o pomoc, jeśli jej potrzebujesz.

Nauka praktykowania NVC to piękny, ale długi proces, który trwa dłużej niż jedną lekcję. Mamy nadzieję, że udało nam się wzbudzić Wasze zainteresowanie i zasiać ziarno nowego, pokojowego punktu widzenia na komunikację. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o NVC, możesz skorzystać z wielu książek i stron internetowych, które mogą Ci pomóc.



Dodatkowe informacje

Wideo:
Porozumienie bez przemocy

Ciekawostka: Wykazano, że NVC jest skuteczne w różnych otoczeniach - od korporacji, przez więzienia, po ośrodki mediacji. Obecnie jest używany do zmiany kultury pracy w instytucjach, organizacjach i rządach.

KOMUNIKACJA

Podsumowanie modułu

Witajcie drodzy Atleci Komunikacji!
Gratulujemy dotarcia do końca naszej wspólnej podróży! Mamy nadzieję, że udało nam się pomóc Wam zdobyć większą wiedzę i nieco większe umiejętności w zakresie komunikacji. Zawsze jest miejsce na rozwój, a świat to duże miejsce z niesamowitymi możliwościami, aby to zrobić. ❤
Zanim przejdziesz do kolejnych przygód, chcielibyśmy przedstawić Ci resztę Opowieści o Dwóch Lustrach i rzucić Ci ostatnie wyzwanie.

I kończy się historia…
Zwierciadło Mówiące Wszystko i Zwierciadło Słyszące Wszystko służyły królom i królowym Pax długo i dobrze. Były przekazywane z pokolenia na pokolenie, aż 1000 lat później czas zebrał swoje nieuniknione żniwo, a zwierciadła zaczęły wykazywać pierwsze oznaki zużycia. Ich piękny połysk bledł, a na ich powierzchni już nie ukazywał się prawdziwy obraz, lecz jego zniekształcona wersja. Król przypomniał sobie, że był kiedyś sekret jego przodka, którego jego poprzednicy nie byli w stanie odkryć. Miał nadzieję, że pomoże mu to ocalić lustra w służbie mieszkańców Pax.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Podsumowanie modułu

Położył lustra obok siebie i zaczął dokładnie oglądać ich ramy. Może odpowiedź była gdzieś w lustrach, a nie w archiwach bibliotecznych, które dawno temu przeszukiwano więcej niż raz. Czy to możliwe, że odpowiedź na swoje modlitwy miał cały czas przed oczami?
Patrzył i patrzył. Następnie zdecydował się ostrożnie podnieść lusterka i sprawdzić wszystkie ich strony. Król powoli obrócił je frontami do siebie, aby móc spojrzeć na ich tyły. Zbliżał je do siebie tak długo, aż ich powierzchnie zetknęły się.
A wraz z jasnym światłem, które rozbłysło, przyszło uświadomienie, na czym polegała wielka tajemnica. Nastąpił błysk i dwa lustra zlepiły się, a następnie połączyły w jedno. Nowe lustro było duże, całe i nie nosiło śladów czasu, tak jak poprzednie.
Pokazywało królestwo Pax. W zdumieniu król zadał sobie pytanie: „Ale co to jest?! Co robi to lustro?!" a Zwierciadło odpowiedziało: „Ten nowy świat, w którym żyjesz, i dzisiejsze królestwo, którym rządzisz, nie potrzebują dwóch oddzielnych luster. Stary król zmarł, zanim powiedział swoim dzieciom o proroctwie. Nie było to jednak konieczne. Ani trochę.
Wcześniej nie byłem potrzebny, ale teraz jestem tutaj, tak jak przepowiedział stary czarodziej - kiedy świat będzie gotowy zarówno słuchać, jak i mówić, stanę przed władcą tej królewskiej linii, aby pomóc mu wprowadzić swój lud w nową erę. Świat zostanie jeszcze raz ocalony".

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Komunikacja

Podsumowanie modułu

Król był mądry. Dostrzegł szansę ochrony swojego ludu i planety. Więc zatrzymał Zwierciadło i używał go do rządzenia w sposób uczciwy i sprawiedliwy. Zasłynął nie tylko z tego, że mówił uczciwie, ale także z tego, że widział i słuchał swoich poddanych. Umarł ze starości w otoczeniu rodziny i przekazał nowe Zwierciadło swojej córce po otrzymaniu jej szczerej obietnicy, że będzie chronić planetę. **Koniec.**

Komunikacja, drodzy Atleci, jest jak lustro. Każdy może być dobry w mówieniu lub słuchaniu. Ale kluczem do bycia dobrym w komunikacji, zrozumianym, zaakceptowanym i szczęśliwym jest umiejętność łączenia tych elementów w sposób dobry dla wszystkich.



Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

KOMUNIKACJA

Podsumowanie modułu

Mamy nadzieję, że udało nam się wzbudzić Wasze zainteresowanie i sprawić, że poczujecie się widziani i słyszani. Ale przede wszystkim, mamy nadzieję, że kolejny etap Waszego życia - dorosłość - osiągniecie szczęśliwie. Ten świat - nasz świat - potrzebuje więcej ludzi takich jak Wy, abyśmy mogli go uratować.



O autorce

Maria Stankowa, Bułgaria

Jestem nauczycielką języka angielskiego i trenerką młodzieży, która marzy o poprawie porozumienia dorosłych i uczniów - złożonego i magicznego procesu uczenia się. Kocham swój zawód i jestem głęboko wdzięczna za możliwość codziennego komunikowania się z ludźmi, którzy wciąż uczą mnie o miłości, odwadze i potencjale.

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Moduł 6

PRACA ZESPOŁOWA I ZARZĄDZANIE KONFLIKTAMI



Konieczności współpracy z ludźmi możesz spodziewać się na każdym etapie swojego życia i w każdej dziedzinie. Czy wiesz, jakie najbardziej cenione umiejętności możesz zdobyć, aby odnieść sukces w pracy z innymi? Jeśli chcesz dowiedzieć się nie tylko, jakie to umiejętności, ale także jak je ćwiczyć - czytaj dalej.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Zaproszenie do skorzystania z modułu

Witajcie!
Ten moduł skupia się na pracy zespołowej i zarządzaniu konfliktem, które odgrywają istotną rolę w naszym codziennym życiu. Dlatego niezwykle ważne jest, aby wykorzystać je do stworzenia i utrzymania środowiska opartego na współpracy.

Ponieważ praca zespołowa pozwala na dzielenie się pomysłami i obowiązkami, sprawia, że wszyscy zaangażowani czują się mniej zestresowani i mogą być bardziej precyzyjni i dokładni w wykonywaniu zadań, co pomaga szybciej osiągnąć cele. Ale co się dzieje, gdy praca zespołowa jest zagrożona?

Kiedy zespół zawodzi, produktywność i efektywność znacznie cierpią, a jakakolwiek współpraca jest praktycznie niemożliwa. Nagła obecność negatywnej, niekomfortowej atmosfery wpływa nie tylko na zadowolenie zespołu, ale także bezpośrednio zwiększa poziom stresu.

Dlatego należy sięgnąć po zarządzanie konfliktem, zanim sytuacja się pogorszy. Konflikt może zwiększyć świadomość istniejących problemów i dać powód do znalezienia lepszego rozwiązania. Kiedy konflikt jest zarządzany efektywnie, członkowie zespołu postrzegają go jako narzędzie do wymiany pomysłów, pozwalając jednocześnie każdej ze stron być tak samo wysłuchanym.

Dlatego istotne jest, aby stosować zarządzanie konfliktem, zanim sprawy się pogorszą. Konflikt może sprawić, że będziesz bardziej świadomy problemów, z którymi się borykasz i dać ci motywację do znalezienia rozwiązania. Gdy konflikt jest skutecznie zarządzany, członkowie zespołu postrzegają go jako narzędzie wymiany pomysłów, zapewniające wszystkim stronom równe szanse na bycie wysłuchanym. Jeśli masz wsparcie zespołu, jesteś bardziej skłonny do podejmowania ryzyka, które skutkuje innowacjami.
Członkowie zespołu są bardziej zadowoleni, wydajni, pomysłowi i kreatywni, gdy czują się doceniani i gdy inni się nimi interesują.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568



Rozdział 1

Praca zespołowa - Praca marzeń

Słowa kluczowe:

zespół, współpraca, strategia, rozwiązywanie problemów, współdziałanie

Podstawy teoretyczne

Albert Einstein zbiera wszystkie zasługi za odkrycie teorii względności, prawda? Prawda jest jednak taka, że polegał on na rozmowach z przyjaciółmi i kolegami. Tylko dzięki nim mógł dojść do swojego najsłynniejszego odkrycia. Szczerze mówiąc - tak jest prawie zawsze. Inny genialny umysł w historii, John J. Murphy, powiedział: "Za każdym geniuszem stoi zespół. Kiedy ludzie odgrywają nawzajem swoje umiejętności i wiedzę, mogą tworzyć rozwiązania, które są praktyczne i użyteczne."

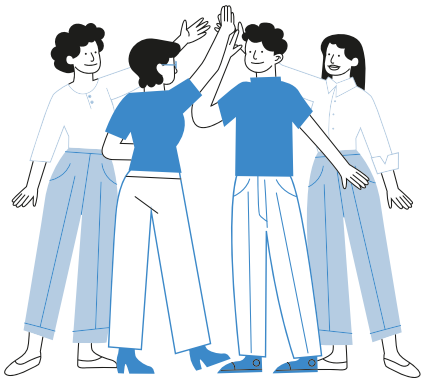
Zatem... czego możemy się nauczyć od wielkich umysłów świata? O wiele łatwiej jest odnieść sukces i być szczęśliwym, jeśli ma się pomoc wielu innych członków zespołu. Od czasów, kiedy Einstein i Murphy wstrząsnęli naszym światem swoją mądrością, znaczenie pracy zespołowej zostało udowodnione ponownie, ponownie i ponownie.

Praca zespołowa to praca grupy różnych ludzi, która zawsze przynosi bogactwo świeżych, kreatywnych i unikalnych pomysłów. Patrząc na pracę zespołową nieco głębiej, można zauważyć, że rozwija ona więzi między członkami zespołu i sprawia, że postępy są łatwiejsze i szybsze. Praca zespołowa zbliża ludzi w sensie emocjonalnym i pomaga im uświadomić sobie znaczenie każdej jednostki. Praca zespołowa może również poprowadzić grupę przez wyzwania i przeszkody, których jedna osoba nie jest w stanie pokonać. Bez pracy zespołowej żadna z tych korzyści nigdy by nie nadeszła.

Ćwiczenia



Praca zespołowa - Praca marzeń

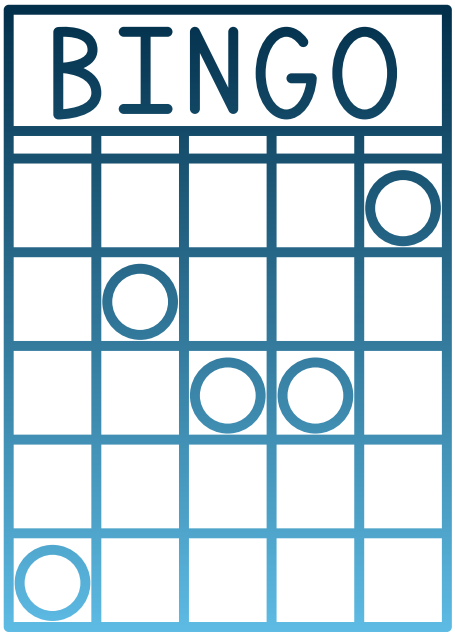


Ten dział zachęca do zrozumienia jak ważny jest każdy członek zespołu indywidualnie, ale także praca grupowa jako całość. Bycie częścią zespołu może pomóc ci rozwijać się jako jednostka i osiągnąć znacznie więcej. Brzmi świetnie, prawda? Ale to nie wszystko! Nauka i praca w grupie może być również o wiele bardziej zabawna i interaktywna niż praca w pojedynkę.

W tym dziale zapewniliśmy Tobie i Twojemu zespołowi wspaniałe zajęcia związane z poznawaniem się, rozwiązywaniem problemów, współpracą i budowaniem zaufania! Wszystkie zajęcia są praktyczne, kreatywne i oparte na komunikacji między członkami grupy.
Mimo, że wszystkie ćwiczenia można dostosować i nie ma ograniczeń wiekowych, zajęcia będą najbardziej korzystne dla młodzieży w wieku 13-15 lat.

1 Ludzkie Bingo

Wszystko po kolei. Jedną z rzeczy, która pomaga stać się lepszym członkiem zespołu, jest poznanie, kim jest twój zespół.
W tej aktywności będziecie cieszyć się z dowiedzenia się więcej o sobie nawzajem dzięki " Ludzkiemu Bingo". Otrzymacie kartkę papieru z przygotowaną na niej tabelą.
W każdym kwadracie będą różne cechy, wydarzenia i inne stwierdzenia. Każdy członek grupy będzie musiał znaleźć w pokoju kogoś, kto pasuje do opisu w kwadracie. W przypadku tego zajęcia będziecie musieli przestrzegać zasad tradycyjnej gry w bingo.



2 Mission impossible!

Wszystko jest możliwe, gdy pracuje się razem! Chodzi o to, że "niemożliwe" zadania mogą stać się bardziej osiągalne tylko dzięki uważnemu słuchaniu kolegów z grupy i wykonywaniu instrukcji udzielanych przez innych w zespole, aby wykonać zadanie.

Podpowiedź - aby odnieść sukces podczas tej zabawy, konieczne jest, aby każdy członek zespołu stanął na wysokości zadania, zaangażował się, odnalazł swoje mocne strony i wspierał się nawzajem, ale przede wszystkim - był kreatywny i dobrze się razem bawił. Jednocześnie postaraj się sprawdzić i zastanowić nad sobą, zadając te pytania:

1. Jakie są moje emocje podczas tej aktywności?
2. Jakim typem członka grupy jestem?
3. W jakiej roli czuję się najlepiej?
4. Jak angażuję się w relacje z innymi?
5. Czy najpierw działam, czy myślę?
6. Które części tego ćwiczenia podobają mi się najbardziej?

W tej aktywności Twoja grupa będzie musiała zmierzyć się z różnymi wyzwaniami i działaniami, aby ukończyć swoją Misję. Jakiego rodzaju będą to zadania? O tym przekonacie się, gdy rozpocznie się Mission impossible!



3 Poszukiwanie skarbów



Zadanie to jest rozgrywane na polu o ustalonych wymiarach. Na polu znajdują się losowo umieszczone obiekty. Jest około 10 sztuk każdego typu obiektu. (10 długopisów, 10 kubków, 10 kapci, 10 piłek, itd.)

Celem każdego zespołu jest zebranie jednego rodzaju przedmiotu (zespół pierwszy - wszystkie kubki, zespół drugi - wszystkie piłki, itd.) ustalonego przez trenera/nauczyciela.
Twoja grupa zostaje podzielona na zespoły składające się z 3 osób.
To jest Wasza drużyna.
W zespole są różne role. Możecie wybrać spośród:

- Niemy uczestnik obserwuje pole gry i wydaje instrukcje Łącznikowi odnośnie kierunku i działań osoby oślepionej. Instrukcje muszą być wykonywane bez użycia dźwięków.
- Łącznik obserwuje niemego uczestnika i rozszyfrowuje jego instrukcje na instrukcje słowne dla oślepionego uczestnika w terenie.
- Oślepiony uczestnik otrzymuje instrukcje od Łącznika i zgodnie z nimi zbiera potrzebne przedmioty, przynosząc je do swojego zespołu.

To jednak nie wszystko. Będzie kilka dodatkowych zasad:



- Oślepiony uczestnik może trzymać tylko jeden przedmiot w tym samym czasie.
- Łącznik nie może poruszać nogami i nie może obracać głową.
- Niemi uczestnicy nie mogą używać żadnych dźwięków (bez słów)
- Oślepiony uczestnik nie może wejść do "obszaru ograniczonego" wewnątrz pola ani wyjść poza pole.
- Jeśli jakiekolwiek zasady zostaną złamane - wszystkie zebrane przedmioty są umieszczane z powrotem na polu.

Rozdział 1



Dodatkowe informacje

SCAN ME

Wideo 1:
Kanał "Buduj charakter, buduj sukces" opowiada o tym, czym jest praca zespołowa i jak do niej podejść.

SCAN ME

Wideo 2:
"RocketKidsOnline" wyjaśnia, co to znaczy być dobrym członkiem zespołu. Praca zespołowa uczy nas jak się dogadywać, szanować innych i wspólnie osiągać cele. Czym jest praca zespołowa? I czego można się nauczyć? Oto cztery rzeczy, których możemy się nauczyć dzięki pracy zespołowej:

- Naucz się słuchać
- Naucz się mówić
- Możemy rozwijać siebie samych
- Naucz się myśleć

Rozdział 1



Sprawdź czy zrozumiałeś

Po każdym ćwiczeniu odbędziecie małą sesję, podczas której podzielicie się swoimi opiniami i przemyśleniami na temat nauki płynącej z zajęć. Zajęcia te będą odbywać się w kręgu z resztą rówieśników lub w małych grupach. Podczas tych sesji będziecie starali się szukać powiązań i omawiać, jakie strategie zadziałały i dlaczego. Będziecie również rozmawiać o tym, jakie decyzje były najlepsze dla zespołu, z czym zespół się zmagał i jak poprawić pracę zespołową w przyszłości.

Rozmowa i omówienie swoich "momentów aha" z grupą jest fantastyczne. Jak dowiedzieliśmy się w tym rozdziale, uczenie się od innych i ich pomysłów może pomóc nam zwiększyć skuteczność naszej nauki i odnieść większy sukces. Następnie, po tym jak wszystkie te wnioski zostaną wyciągnięte, potrzebujemy czasu, aby je uporządkować i zrozumieć, jak wykorzystać te nowo odkryte pomysły w naszym codziennym życiu. Tutaj przydaje się osobiste podsumowanie.

Po tych zajęciach i po podsumowaniu grupowym, możesz samodzielnie zastanowić się nad swoją wiedzą. Oto kilka pytań, które mogą pomóc Ci rozpocząć ten proces:

- Czy łatwo było znaleźć miejsce/rolę w grupie i jak się czułeś odgrywając swoją rolę w każdym działaniu?
- Czy czułeś odpowiedzialność/zaufanie/strach?
- Czy dowiedziałeś się czegoś nowego o sobie? Co? Kiedy?
- Czy potrafisz wymienić jakieś swoje mocne strony, które przyniosły korzyści zespołowi?
- Czy widzisz jakieś rzeczy, nad którymi powinieneś popracować?
- Jak to doświadczenie (i wyciągnięte z niego wnioski) można wykorzystać w codziennym życiu w szkole lub poza nią?



Rozdział 2

Nie zwlekajcie - komunikujcie się!

Słowa kluczowe: *komunikacja, debata, perswazja, interakcja, przemowa*

Podstawa teoretyczna

Skuteczne komunikowanie się jest jedną z najbardziej istotnych umiejętności życiowych, które należy opanować. Posiadanie silnych umiejętności komunikacyjnych pomaga we wszystkich aspektach życia - od życia zawodowego do osobistego i wszystkiego, co mieści się pomiędzy nimi. W przeciwieństwie do tego, słabe umiejętności komunikacyjne prowadzą do częstych błędnych interpretacji i frustracji. A to, jak już wiesz, prowadzi do konfliktów. Jest to również jeden z najbardziej krytycznych elementów pracy zespołowej i przywództwa.

Komunikacja to nie tylko odbieranie i przekazywanie informacji. Aby z powodzeniem pracować w zespole i aby Twoje pomysły zostały wysłuchane - potrzebujesz czegoś więcej niż tylko podstawowych umiejętności komunikacyjnych. Dlatego tak ważne są debaty, negocjacje, perswazja, zadawanie pytań, udzielanie i przyjmowanie konstruktywnych informacji zwrotnych. Są to umiejętności niezbędne nie tylko dla samej komunikacji, ale także dla rozwiązywania konfliktów.

Debata pomaga rozwinąć niezbędne umiejętności krytycznego myślenia - zdolność do przedstawiania uzasadnionych i przemyślanych argumentów oraz kwestionowania dowodów stojących za danym stanowiskiem lub wnioskiem.
Z drugiej strony, perswazja jest sztuką przekonywania innych, aby zgodzili się z Twoimi poglądami lub podjęli konkretne działania. Wiele osób o niej wie, ale nie każdy potrafi ją wykorzystać w pełni.
Informacja zwrotna to cenna informacja, która jest wykorzystywana do podejmowania kluczowych decyzji. Niemniej jednak otrzymanie informacji zwrotnej poprawia pewność siebie, motywację do nauki i ostatecznie osiągnięcia jednostki lub grupy.

To tylko kilka powodów, dla których są to najważniejsze umiejętności w dzisiejszych czasach i dlaczego powinieneś je ćwiczyć tak często, jak tylko możesz!

Ćwiczenia



Nie zwlekajcie - komunikujcie się!

Ten dział jest przeznaczony do ćwiczenia wielu umiejętności wymienionych powyżej.

Proponujemy tu sekwencję aktywnych, praktycznych gier, które zachęcą Cię do ćwiczenia wystąpień publicznych, wyrażania opinii, udzielania i przyjmowania informacji zwrotnych i wiele innych. Te umiejętności pomogą Ci rozwinąć się jako jednostka i dobry członek zespołu. Zajęcia oparte są na odgrywaniu ról, dyskusjach i debatach.

Wymienione poniżej aktywności są przeznaczone do pracy z innymi osobami. Sugerujemy jednak, byś przeanalizował je nawet wtedy, gdy jesteś sam. Pomocne może okazać się przemyślenie działań, które podejmiesz, gdy nadejdzie czas, by zabłysnąć i pokazać swoje umiejętności komunikacyjne.



1 Rysowanie w ciemno

To proste ćwiczenie zespołowe, które zachęci do komunikacji, zwłaszcza słuchania. Zostajecie podzieleni na pary. Waszym pierwszym poleceniem jest usiąść plecami do siebie, gdzie jeden członek zespołu otrzymuje obrazek przedstawiający jakiś przedmiot lub słowo. Nie określając bezpośrednio, czym jest ta rzecz, osoba ta musi opisać obraz bez użycia słów, które wyraźnie oddają obraz.
Na przykład - jeśli jest to "kwiat", osoba może opisać go jako serca złożone razem (aby utworzyć płatki kwiatu), sznurek/linka trzymająca serca (łodyga), deszcz/kropelki wody (liście) i tak dalej. Osoba z długopisem i papierem musi narysować obiekt na podstawie opisu słownego i własnej interpretacji.

Efekt końcowy jest zabawny i pokazuje, czy ty i członkowie twojego zespołu możecie skutecznie komunikować się, wyobrażać sobie i wprowadzać innowacje w towarzystwie drugiej osoby.



2 Dopasowanie do rynku

Na potrzeby tego ćwiczenia Twoja grupa zostanie podzielona na małe zespoły po 3 osoby. Każdy członek grupy będzie miał swoją rolę, a każdy uczestnik będzie musiał odegrać jedną z ról:

Sprzedawca - stara się sprzedać produkt najbardziej innowacyjnie i kreatywnie.
Kupujący - próbuje kupić i zastanowić się nad produktem, dać się przekonać lub nie sprzedawcy.
Obserwator - obserwuje cały proces.

Po tym jak jako zespół zdecydujecie się na każdą z ról, trener dostarczy Wam kilka przedmiotów (tj. marker, gazeta, notes, ołówek, rolka taśmy klejącej itp.) Zadaniem sprzedawcy i kupującego jest negocjowanie ceny tych przedmiotów. Obserwator tylko obserwuje, nie ingerując w negocjacje.

Po kilku minutach będziecie mieli okazję zamienić się rolami.
Ćwiczenie zakończy się, gdy każda osoba odegra każdą z ról.



3 Debata

Podczas tego ćwiczenia będziecie mogli potrenować umiejętności komunikacji, wystąpień publicznych, perswazji i współpracy.
Twoja grupa zostanie podzielona na 3 zespoły:

- Propozycja - grupa, która zgadza się z tezą.
- Opozycja - grupa, która nie zgadza się z tezą
- Słuchacze - grupa, która obserwuje i decyduje o zwycięskiej drużynie.

Trener lub nauczyciel wygłosi tezę - na przykład: Każda osoba powinna prowadzić styl życia Zero Waste.

W zależności od roli waszej grupy, będziecie musieli przygotować argument, który przekona słuchaczy do zgodzenia się z waszą tezą.

Jeden uczestnik grupy propozycji będzie tym, który otworzy debatę (przywita się z publicznością i grupą przeciwną). Wyjaśnią również stanowisko grupy i dlaczego będą go bronić. Jako ostatni, przedstawią argumenty grupy propozycji. Wszystko to powinno zająć 4 minuty.

Opozycja kontynuuje. Jeden mówca przedstawia stanowisko grupy przeciwnej wobec deklaracji i celu debaty. Zakończą wystąpienie prezentując argumenty grupy przeciwnej. (4 min)

Słuchacze będą mogli zadawać pytania obu grupom. (2 min)

Debata będzie trwała jeszcze przez kilka rund, w których zespoły będą miały okazję bronić swojej strony wypowiedzi.

Na koniec debaty słuchacze zagłosują na zwycięską drużynę.

Nauczyciel będzie prowadził i ułatwiał proces od początku do końca.



4 Odgrywanie ról w mediacji

Podczas tego ćwiczenia przejdziesz przez proces mediacji jako narzędzia zarządzania konfliktem. Przećwiczone zostaną umiejętności komunikacji, debaty, perswazji i zarządzania konfliktem. To ćwiczenie może potrwać do 60 minut.

Twoja grupa zostanie podzielona na mniejsze zespoły 3-osobowe. Każdy członek grupy będzie miał swoją rolę - mediatora, osoby 1 i osoby 2.
Każda grupa będzie odgrywać sytuację po kolei. Przed każdym odegraniem roli nauczyciel przedstawi uczestnikom opis roli i problemu. Waszym zadaniem będzie przedstawienie tej roli w małej scence przed klasą. Każda osoba jest zobowiązana do reagowania zgodnie z interesem otrzymanej roli. Zadaniem mediatora jest próba ułatwienia komunikacji między osobą 1 a osobą 2.

Po zakończeniu odgrywania ról reszta klasy i nauczyciel mogą zasugerować mediatorowi, jak lepiej rozwiązać tę sytuację i udzielić informacji zwrotnej na temat całej scenki.

Przykładowe role i scenki:

Rola I: Mediator
Opis przypadku jest następujący: Jerzy jest skłócony ze swoją sąsiadką Niną, która mieszka w mieszkaniu nad jego (piętro wyżej). Wykonał telefon do ośrodka mediacyjnego. Oświadczył, że Nina gra głośno i do późna w nocy na pianinie. Nina odpowiedziała, że Jerzy ją obraża. Oboje uzgodnili, że odwiedzą ośrodek mediacyjny.

4 Odgrywanie ról w mediacji: ciąg dalszy

Rola II: Osoba 1
Zgodziłaś się na wizytę w ośrodku mediacyjnym, ponieważ chcesz rozwiązać konflikt ze swoim sąsiadem, Jerzym. Stwierdzasz, że Jerzy obraża Cię, stukając w sufit (Twoją podłogę). Robiąc to, przerywa Ci zabawę, przez co również niektóre z Twoich wazonów są potłuczone. Jesteś na niego zła, ponieważ nie szanuje twojego zawodu. Jesteś muzykiem i nauczycielem. Uważasz, że masz takie same prawa zawodowe jak on. Proszę, nie wprowadzaj do swojej roli dodatkowych i/lub nowych szczegółów.

Rola III: Osoba 2
Denerwujesz się z powodu zachowania Twojej sąsiadki, Niny, która mieszka w mieszkaniu nad Twoim. Codziennie rano musisz iść do pracy i dlatego musisz się dobrze wyspać. Przez całą noc puszcza głośno swoją ulubioną muzykę i w ten sposób zmusza Cię do jej słuchania. Jesteś na nią zły. Uważasz, że kiedy pukasz w jej podłogę (twój sufit) kijem, to dość wyraźnie komunikujesz swoje negatywne emocje. Uważasz, że Twój protest został zignorowany, bo w jej zachowaniu nic się nie zmieniło. Wykonałeś telefon do ośrodka mediacyjnego, aby umówić się na spotkanie. Chcesz odwiedzić ośrodek i rozwiązać ten konflikt. Możesz wybrać dowolny zawód. Proszę, nie wprowadzaj dodatkowych i/lub nowych szczegółów do swojej roli.

5 Krzesło do udzielania informacji zwrotnej

Z nauczycielem lub trenerem krótko omawiacie, czym jest informacja zwrotna, dlaczego jej potrzebujemy i jakie są zasady konstruktywnej informacji zwrotnej.

Po zakończeniu dyskusji wszyscy siadają w kręgu, a jedno krzesło ustawiane jest w środku. Krzesło to nazywane jest "gorącym krzesłem". Jeden po drugim członkowie zespołu siadają na tym "gorącym krześle". Osoba na "gorącym krześle" otrzymuje rolę, którą ma odegrać. Może to być rola z opowieści, filmu, książki lub wydarzenia, które zna cała klasa. Następnie pozostali członkowie udzielają konkretnych informacji zwrotnych postaci siedzącej na "gorącym krześle", pamiętając o zasadach konstruktywnej informacji zwrotnej.
Na każdą osobę przypada określony czas na gorącym krześle.
Siedząc na gorącym krześle nie można reagować na poszczególne komentarze. Mimo to, masz trochę czasu na reakcje i pytania po zakończeniu rundy informacji zwrotnej, a przed zajęciem miejsca przez kolejnego członka zespołu.

Kolejnym poziomem aktywności jest udzielanie rzeczywistych konstruktywnych informacji zwrotnych rzeczywistym członkom zespołu. W tym przypadku osoby siedzące na "gorącym krześle" nie odgrywają roli, ale są po prostu sobą, a osoby udzielające informacji zwrotnej dają tej osobie konstruktywną informację zwrotną.
Baw się dobrze i bądź konstruktywny.



Rozdział 2



Dodatkowe informacje

SCAN ME

Wideo 1:
Ten animowany film opisuje sześć uniwersalnych Zasad Perswazji, które zostały naukowo udowodnione, aby umożliwić Ci największą skuteczność, jak podano w przełomowej książce dr Cialdiniego, Influence.

SCAN ME

Artykuł:
Ten artykuł opisuje pięć głównych stylów zarządzania konfliktem i może być interesujący dla młodzieży w wieku 15 lat.

Rozdział 2



Sprawdź czy zrozumiałeś

Po każdym ćwiczeniu odbędziecie małą sesję, podczas której podzielicie się swoimi opiniami i wnioskami z zajęć. Zajęcia te będą odbywać się w kręgu z resztą rówieśników lub w małych grupach. Podczas tych sesji będziecie starali się szukać powiązań i omawiać, jakie strategie komunikacji zadziałały i dlaczego. Przedyskutujecie również czego się nauczyliście i gdzie możecie wykorzystać te umiejętności w życiu codziennym.

Aby wzmocnić swoją wiedzę z tego rozdziału, proszę odpowiedzieć na następujące pytania:

- Jak zwykle reagujesz na konflikty w prawdziwym życiu? Jak mógłbyś to zrobić lepiej?
- Jakich nowych strategii nauczyłeś się z tego rozdziału? Które z nich chciałbyś wypróbować w życiu?
- Jakie są rzeczy, które powinieneś jeszcze przećwiczyć? A co mogłoby Ci pomóc?
- Jakich strategii użyłbyś w życiu i w jakich sytuacjach?
- Jaki jest Twój główny wniosek z tego rozdziału?



Rozdział 3

Kieruj się sercem

Słowa kluczowe:

przywództwo, role w zespole, cechy charakteru

Podstawy teoretyczne

Zaczęliśmy ten moduł mówiąc o pracy zespołowej, i zakończymy ten moduł mówiąc o pracy zespołowej, ale z małym twistem. Zespół składa się z różnych ról. Każda pozycja jest tak samo ważna jak pozostałe. Kiedy zespół działa najlepiej, zwykle przekonasz się, że każdy członek ma jasno określone obowiązki. Co ważne, zobaczysz, że każda rola potrzebna do osiągnięcia celu zespołu jest wykonywana dokładnie i dobrze.

Najbardziej znaną w społeczeństwie rolą zespołową jest lider. Jest to znacząca rola, która ma określone obowiązki i cechy. Właśnie o tym będziemy teraz mówić.

Przywództwo kojarzy się z korzyściami, dyscypliną, sukcesem i władzą. Jednak być może wyznacznikiem prawdziwego sukcesu lidera jest szczęśliwy, zdrowy i zmotywowany zespół. Jak wspomniano wyżej, lider to też członek zespołu. Czy słusznie?

Czy jesteś zainteresowany tym, co działania przywódcze mogą zrobić dla twoich szkolnych lub osobistych relacji, a później także w twojej karierze? Czytaj dalej.



Ćwiczenia



Kieruj się sercem

Dzięki poniższym ćwiczeniom możesz spojrzeć na przywództwo z różnych perspektyw, dowiedzieć się, jakim typem lidera jesteś, a co najważniejsze, zwiększyć swoje umiejętności przywódcze. Te oparte na nauce ćwiczenia nie tylko zwiększą twoją zdolność do lepszego zrozumienia siebie, ale także dadzą ci narzędzia do pracy z innymi ludźmi, niezależnie od tego, czy będą to twoi koledzy z klasy, klienci, studenci czy pracownicy.

1 Jakim typem lidera jesteś?

Wszyscy słyszeliśmy o wielkich liderach świata. Każdy z nich prowadził swój zespół za pomocą innej metody motywacji, technik, podejścia i sposobu. Przeprowadzenie analizy przywództwa i zrozumienie swojego unikalnego stylu przywództwa jest pierwszym krokiem do rozwinięcia swoich umiejętności przywódczych i stania się lepszym wsparciem dla swojego zespołu. Twój styl przywództwa ma wpływ na Twoje wyniki, jak również na wyniki zespołu.

Każdy ze stylów przywództwa ma swoje mocne strony, ale także pewne słabości. Czy jesteś liderem transformacyjnym, służebnym, frontowym, postmodernistycznym, kontrariańskim czy metamodernistycznym?

Chcesz dowiedzieć się, jaki jest Twój? Oto łatwy test, który pomoże Ci w tej podróży: Test Stylów Przywództwa (psychologytoday.com)

Po wykonaniu testu i przeczytaniu swoich wyników znajdź osobę, z którą możesz omówić wyniki. Podczas rozmowy możecie odpowiedzieć na te pytania:

1. Z którymi częściami wyników się zgadzasz? Dlaczego?
2. Z którą częścią wyników się nie zgadzasz? Dlaczego?
3. W jaki sposób chciałbyś poprawić swoje umiejętności przywódcze?
4. W czym już jesteś dobry?

2 Co należy zrobić?

W tym ćwiczeniu 4 ochotników zostanie poproszonych o aktywne wykazanie inicjatywy i udział w grze. Jeden członek zespołu będzie odgrywał rolę pracownika, który przegapił spotkanie lub ostatnio spóźnił się do pracy. (lub inne scenariusze przygotowane przez nauczyciela). Każdy z pozostałych trzech uczestników będzie musiał odpowiednio zademonstrować inny styl przywództwa i komunikacji z "pracownikiem". Wszyscy pozostali koledzy z klasy będą obserwować osoby odtwarzające scenariusz.
Po każdej demonstracji sposobu postępowania z pracownikiem, Ty i cała grupa zostaniecie poproszeni o refleksję nad różnymi podejściami do przywództwa. Na przykład, możesz zastanowić się, co zadziałało, a co nie. Po tym ćwiczeniu krótko przedyskutujecie, co zrobiłby "idealny" lider w tym scenariuszu.



3 Przywódca ślepców

Wasza grupa zostanie podzielona na pary.

Waszym zadaniem będzie odbycie przyjemnego spaceru w parach. Łatwe, prawda? Ale jest pewien twist!
Jeden z Was będzie miał oczy zasłonięte chustą. Druga osoba w parze (ta z otwartymi oczami) może udzielać pomocy i wskazówek. Możecie zdecydować, jak zapewnić to wsparcie; możecie trzymać się za ręce lub udzielać instrukcji słownych. Wszystko zależy od Ciebie, jaki kierunek i cel wybierzesz. W tym miejscu chciałbym również zaprosić Cię do zabawy i prawdziwej eksploracji otoczenia. Można stać na podłodze, dotykać powierzchni wokół siebie, poruszać się, tańczyć, próbować używać innych zmysłów itp. Im odważniejsza będzie osoba z zawiązanymi oczami, tym bardziej ostrożna i uważna powinna być druga osoba. Ich zadaniem jest upewnienie się, że osoby niewidzące mogą się bezpiecznie bawić.



Pamiętajcie, że po upływie wyznaczonego czasu wasze role zamienią się, więc oboje będziecie mieli okazję przećwiczyć swoje umiejętności przywódcze i zaufanie. Obie te umiejętności są bardzo ważne w pracy zespołowej i udanej komunikacji.

4 "Kogo podziwiasz i dlaczego?"

Wiedza o tym czego chcesz i kim chcesz się stać jest bardzo ważna w sferze prywatnej i zawodowej. Wiele uczymy się na przykładach innych. I właśnie to będziemy teraz analizować.
Za pomocą tego arkusza możesz przeanalizować wzorce przywódcze i cechy, które w nich dostrzegamy, a które chcielibyśmy w sobie rozwinąć.
Microsoft Word - Kogo podziwiasz.docx (teentruth.net)

Spróbuj. Ten proces może Cię zaskoczyć!

Po zakończeniu pracy indywidualnej, nauczyciel może poprosić Was o podzielenie się tym, co zaskakującego odkryliście. Dyskusja może odbyć się w parach, małych grupach lub nawet z całą klasą! Bądźcie gotowi do dzielenia się.



5 Występ!

Jednym z kluczowych obowiązków lidera zespołu jest zachęcanie do tworzenia więzi w zespole. Jednym ze sposobów ułatwienia budowania więzi jest improwizacja. 'Improwizacja' rozwija umiejętności komunikacyjne - pomaga zespołom słuchać i skupiać uwagę. Buduje również samoświadomość, pewność siebie i kreatywność, które są niezbędnymi kompetencjami w naszym tętniącym życiem nowoczesnym społeczeństwie.
Twoja grupa zostanie podzielona na "publiczność" i "wykonawców". Następnie członkowie publiczności będą wywoływać określone miejsce, zawód i scenariusz (np. kawiarnia, policjant, kupowanie pączka). Wybrane propozycje służą zabawie i powinny sprzyjać kreatywności.



Wykonawcy będą następnie improwizować i odgrywać scenki teatralne na zaproponowane tematy. Jak to się stanie, możecie zapytać? Na to musicie poczekać i zobaczyć, ponieważ nauczyciel przekaże wam wszystkie informacje, które będą wam potrzebne.

Rozdział 3



Dodatkowe informacje

SCAN ME

Artykuł:
Ten artykuł będzie najbardziej przydatny dla uczniów w wieku 15+. Mówi on o cechach, które są najbardziej cenione u wielkich liderów

Rozdział 3



Sprawdź czy zrozumiałeś

W tym dziale zostaniesz poproszony o ocenę swoich rówieśników i przekazanie im swoich uwag. Oni będą musieli zrobić to samo dla Ciebie. Wzajemna ocena to świetny sposób na określenie swoich mocnych i słabych stron oraz słabości innych. A także przećwiczyć swoje umiejętności przywódcze. Ta forma oceny może przynieść korzyści wszystkim zaangażowanym stronom, pomagając budować samoświadomość i rozwijać się w nowy sposób, z którego być może wcześniej nie zdawaliśmy sobie sprawy. Skupia się ona na mocnych stronach Twoich i członków Twojego zespołu oraz obszarach wymagających poprawy. Korzyści są dwojakie: pomaga Ci rozwinąć się w nowy sposób, który wcześniej był dla Ciebie trudny, a jednocześnie zapewnia, że wszyscy zaangażowani czują się pewni swoich umiejętności.

Twoim zadaniem będzie dokończenie zdania w oparciu o Twoją wiedzę i doświadczenie z tą osobą.
Podziwiam twoją/jego...
Doceniam twoją/jego...
Moim zdaniem, musisz jeszcze popracować nad...
Wydaje się, że zmagasz się z...
Myślę, że ty...

Sprawdź czy zrozumiałeś: ciąg dalszy

Nie zapominaj o szczerości i konstruktywności! Uczyliśmy się już o tym w poprzednich ćwiczeniach!

Jeśli chodzi o autorefleksję, sugerujemy, abyś ocenił siebie za pomocą podobnych podpowiedzi, za pomocą których byłeś oceniany przez innych.

Teraz, kiedy inni ocenili Ciebie, spróbuj sprawdzić, które informacje zwrotne są wartościowe i rezonują z Tobą i Twoim rozwojem. Pamiętaj - informacja zwrotna to opinia. Dobrze jest wiedzieć, jak postrzegają cię inni. Jednak nie wszystkie opinie są poprawne. Ważne jest, aby sprawdzić to z samym sobą.

Propozycje:
Myślę, że jestem dobry w...
Mój zespół korzysta, ponieważ ja ...
Muszę jeszcze popracować nad ...
Zmagam się z...
Myślę, że...



PRACA ZESPOŁOWA I ZARZĄDZANIE KONFLIKTAMI

Podsumowanie modułu

Poprzez wykonanie tych zadań liczymy na to, że będziecie potrafili dobrze pracować w zespole gdy pojawi się konflikt i będziecie potrafili go rozwiązać. Mamy również nadzieję, że będziecie w stanie rozpoznać własne zachowania i emocje oraz znaleźć metody zarządzania stresem, aby poprawić swoje samopoczucie.

Aby ocenić to, czego Ty i Twój zespół nauczyliście się podczas tego modułu, będziecie musieli sprostać wyzwaniu. Dzięki temu ćwiczeniu określisz, jak wiele nauczyłeś się o komunikacji, rozwiązywaniu problemów, kreatywnym myśleniu, przywództwie i rolach zespołowych. Wszystkie te zabawne rzeczy.

Twoja grupa zostanie podzielona na 2 zespoły. Każdy zespół otrzyma inne materiały. Na przykład - gazety, klocki lego, klocki konstrukcyjne, słomki, papier, karton itp.

Wasze zadanie jest proste - pracujcie razem, aby zbudować most. Ale oczywiście będzie pewien twist. Każdy z podzespołów będzie budował połowę mostu. Podczas wyzwania zespoły nie będą mogły się widzieć. Będziecie musieli polegać na umiejętnościach komunikacyjnych, aby zbudować obie połówki mostu tak, aby można było je połączyć.

Kiedy upłynie czas - spróbujecie złożyć most. Twój nauczyciel lub trener sprawdzi konstrukcję mostu i da ci znać, czy ci się udało.

Baw się dobrze i pamiętaj - Ty i Twój zespół to największy zasób, jaki masz!



O autorce

Ieva Fridmane, Słowacja

Jestem pasjonatką pracy z młodzieżą i trenerką, która kocha swoją pracę, z międzynarodowym doświadczeniem w edukacji - zarówno formalnej, jak i nieformalnej.

Zakres mojej pracy jest szeroki, ale głównie koncentruję się na budowaniu zespołu, rozwoju osobistym, nastawieniu na rozwój, samoświadomości i przywództwie dla pracowników młodzieżowych, wychowawców, nastolatków i młodych dorosłych. Jedną z moich pasji jest również rozwijanie zasobów edukacyjnych i projektowanie metodologii szkoleń.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Moduł 7

WYZNACZANIE CELÓW I WYTRWAŁOŚĆ



Szybkie pytanie:
Co wspólnego ma wydawanie wszystkich pieniędzy na raz, zdobywanie Everestu, zdobywanie miliona polubień na Tik-Toku, poprawianie ocen i bycie szczęśliwym?
Aby się tego dowiedzieć, przejdź do kilku następnych stron. Możesz nawet dowiedzieć się czegoś nowego w ramach bonusu. 🙂

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Zaproszenie do skorzystania z modułu



Światowy rekord wstrzymywania oddechu pod wodą wynosi 24 minuty. Mężczyzna z Jaipur, Surendra Kumar Apharya, jest rekordzistą Guinnessa w zapisie 1749 znaków na jednym ziarnku. Ma też na swoim koncie światowy rekord w napisaniu 249 znaków na jednym kosmyku ludzkiego włosa.
Ashrita Furman ustanowiła ponad 600 oficjalnych Rekordów Guinnessa, a obecnie posiada 530 rekordów, tym samym posiadając rekord świata Guinnessa pod względem największej liczby rekordów Guinnessa.

Jak myślisz, co mają ze sobą wspólnego? Czy to wiek? Lub lokalizacja? A może rasa lub religia tych ludzi? Co to jest, naprawdę?

Czy kiedykolwiek wyznaczyłeś sobie cel, który na początku wydawał się łatwy do osiągnięcia, ale w pewnym momencie stał się zaskakująco trudny do osiągnięcia? Myślisz, że ten cel sprawił, że było Ci tak trudno, czy to ty sam? Odpowiedź może cię zaskoczyć, ale w większości przypadków jest to i jedno, i drugie.

Jednym z najlepiej sprawdzonych sposobów na osiągnięcie legendarnego poczucia szczęścia, o którym wszyscy tyle mówimy, jest poczucie spełnienia. Wiedzieć na koniec dnia, tuż przed zamknięciem oczu, że bycie tutaj na Ziemi przyniosło zmianę na lepsze dla ciebie lub kogoś innego. To niesamowite uczucie, jak żadne inne na świecie.

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Zaproszenie do modułu

Oczywiście sukces nie przychodzi z dnia na dzień. Pewnie już słyszałeś, że sukces to 5% talentu i 95% ciężkiej pracy (lub czegoś podobnego). Jak więc widzisz, niezależnie od procentów, osiągnięcie celu składa się z dwóch istotnych części – rozpoznania, do czego jesteś zdolny, i faktycznego zrobienia tego.

Aby pomóc Ci w drodze do tego wspaniałego poczucia spełnienia, podzielimy się z Tobą niektórymi sprawdzonymi technikami, które pozwolą Ci nauczyć się, jak wyznaczyć najlepszy możliwy cel i wytrwać aż do osiągnięcia sukcesu. Możesz mieć wiele pytań, mogą też dopaść Cię wątpliwości - nie wahaj się zapytać nauczyciela, skontaktować się z nami i poszukać odpowiedzi. Ciekawość jest tym, co popycha świat do przodu!



Co-funded by the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568



Rozdział1

Jesteś Wszechświatem

Słowa kluczowe:

talent, cele, rekord, potencjał



Co znaczy mieć do czegoś talent?
Czym jest talent?
Czy uważasz, że każdy ma jakiś talent, czy może jest kilku wybranych, którzy mają szczęście być bardziej utalentowani niż inni?

Dla innych człowiek może być wieloma rzeczami – czyimś dzieckiem lub wnukiem, siostrzeńcem lub siostrzenicą, kuzynem, partnerem, przyjacielem. Ale czym jest człowiek dla samego siebie? Co widzisz patrząc rano w lustro? Jaki jest twój cel, twoja pasja?
We wprowadzeniu mówiliśmy o rekordach. Ale dla niektórych rekordem może być poranne wstawanie po długiej chorobie, pomaganie komuś, gdy samemu czujesz się nieswojo. Jest wiele sposobów na ustanowienie rekordu - czy to osobistego, czy światowego. Ale zawsze zaczyna się od wyznaczenia sobie celu.

Skoro już mowa o celach, nauczyciel pokaże ci coś, a następnie zada pytanie.



Jesteś Wszechświatem

Spróbujmy więc wyznaczyć i osiągnąć jakieś cele.
Teraz rozegrasz drugą rundę gry, ale tym razem będą obowiązywać nowe zasady.

Zupełnie inaczej jest, gdy każdy wnosi swój wkład w sposób, w jaki czuje się pewnie.
Jak już odkryłeś, ta gra to metafora. Pokazuje w bardzo prosty sposób, że każdy może wnieść swój wkład i każdy może się przydać – nawet jeśli sposób, w jaki to robi to nie wtrącanie się i dodawanie otuchy.



Każdy człowiek rodzi się z ogromnym potencjałem. Każdy jest wszechświatem w sobie. Poznanie własnej wartości może przynieść poczucie satysfakcji, a nawet szczęścia. Może być Ci trudno odkryć, po co tutaj jesteś. Ale to, jak zwykle, zaczyna się od jednego kroku.

Twój nauczyciel zaprosi Cię do stacji, które mogłeś zauważyć, wchodząc do pokoju. Będziesz mieć 15 minut na wybranie jednej lub dwóch, które najbardziej Ci się podobają.
Potem - zobaczymy. 😀



Rozdział2

Jeszcze nie

Słowa kluczowe:

Nastawienie na rozwój, nastawienie na trwałość



W poprzednim rozdziale miałeś trochę czasu na zastanowienie się nad potencjałem, a nawet dostałeś zadanie domowe! Na szczęście to zadanie można zrobić nawet bez poświęcania czasu w domu.
Wystarczy, że przejdziesz się po sali i zerkniesz, co dla wszystkich przygotował Twój nauczyciel.
Jedną rzeczą jest wiedzieć (lub nie), gdzie znajduje się jeden, niektóre lub wszystkie twoje talenty. Ale czy jesteś już świetnym muzykiem? Czy umiesz malować lepiej niż Monet?

Czy potrafisz już obliczyć podatki, zbudować dom lub wyleczyć chorobę? Jeszcze nie, prawda? I to jest wspaniałe! Ponieważ „jeszcze” to bardzo, bardzo potężne słowo.

Profesor Carol Dweck dała grupie dzieci prosty test i podzieliła je na dwie grupy. Pierwszej grupie powiedziano, że poszło im naprawdę dobrze – są „mądrzy”. Druga grupa otrzymała te same komplementy, ale z jedną zasadniczą różnicą: powiedziano im, że ciężko pracowali i dali z siebie wszystko.



Jeszcze nie

Co się zatem stało, gdy obie grupy otrzymały trudniejsze zadanie? Grupa, którą chwalono za inteligencję, nie radziła sobie tak dobrze. Stali się niespokojni i zestresowani oraz mniej skłonni do ponownej próby w razie niepowodzenia, wyglądali na „głupich”. Ci, którzy byli chwaleni za wysiłek, starali się bardziej, wytrwali i ostatecznie osiągali lepsze rezultaty.
Carol Dweck nazwała tę różnicę w reakcjach „nastawieniem na rozwój” lub „nastawieniem na trwałość”.
Co z tobą? Czy uważasz, że masz nastawienie na trwałość czy nastawienie na rozwój?
Nie zawsze łatwo to stwierdzić, ale oto kilka wskazówek:

- Czy łatwo się poddajesz, czy też wytrwasz, gdy robi się ciężko?
- Czy postrzegasz wysiłek jako coś pozytywnego czy oznakę słabości?
- Czy postrzegasz porażki jako okazję do nauki, czy jako potwierdzenie, że nie jesteś wystarczająco dobry?
- Czy otaczasz się ludźmi, którzy cię wspierają i zachęcają, czy też pozwalasz, by negatywne nastawienie ciągnęło cię w dół?



Jeszcze nie

Zawsze możesz rozwinąć nastawienie na rozwój, po prostu myśląc więcej o swoich umiejętnościach i podejmując małe kroki, aby je poprawić. Pamiętaj, nie chodzi o to, by być „mądrym”, ale o to, by stać się mądrzejszym. A to wymaga wysiłku, poświęcenia i całej masy „jeszcze”.



„Jeszcze nie” znaczy uwierzyć. Aby pomóc wam uwierzyć, przeprowadzimy otwarty eksperyment z udziałem całej klasy. Podzielcie się na dwie równe (lub podobne) drużyny. Niech jedna z drużyn stworzy zewnętrzny krąg, a druga zespół wewnętrzny.



Osoby z obu kręgów powinny być skierowane do siebie, więc każdy z was powinien mieć partnera z drugiego kręgu. To, co stanie się dalej, zależy wyłącznie od Ciebie i Twojego „jeszcze”.

Aby wykonać ostatnie zadanie, zbierzcie się ponownie i użyjcie materiałów dostarczonych przez nauczyciela, aby ukończyć ostatnią misję dnia.



Dodatkowe informacje

Wideo:
Wypróbuj te rekordy świata w domu
- Rekordy Guinnessa

Ciekawostka: W 2004 roku Thomas Blackthorne podniósł niemal 14 kilogramowy ciężarek, używając tylko języka i nie nabawiając się przy tym kontuzji.



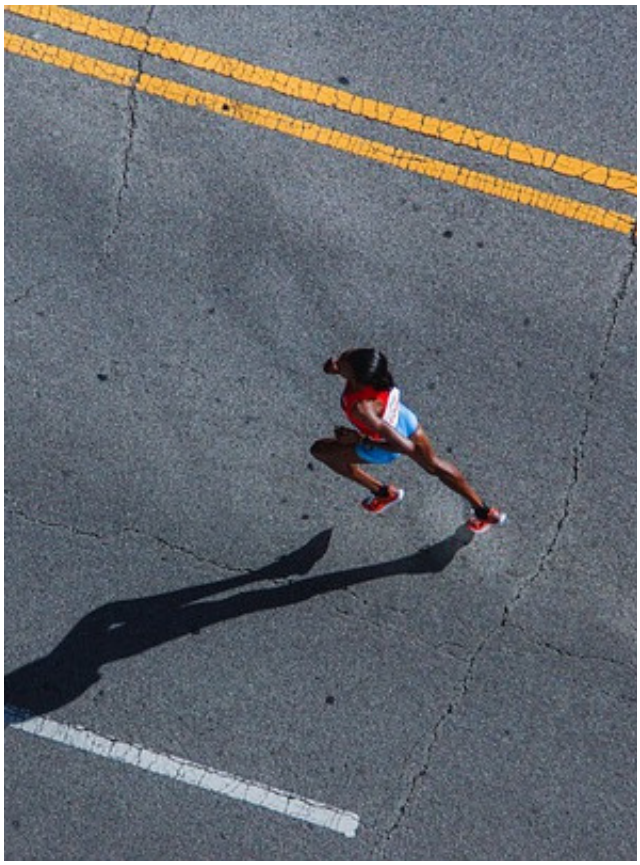
Rozdział 3

Dlaczego maraton, a nie wyścig

Słowa kluczowe:

Wysiłek, cele krótkoterminowe, cele długoterminowe

Witajcie ponownie, rekordziści! Mamy nadzieję, że dobrze się bawiliście ostatnim razem, ale nawet jeśli nie do końca, mamy nadzieję, że pomyśleliście o swoim potencjale i nieskończonych możliwościach doskonalenia się i osiągnięcia upragnionego celu. Pamiętajcie, że nie ma nic złego w jego posiadaniu — my zapewniamy Wam potężne narzędzia, z których możecie korzystać teraz lub za 20 lat — zawsze, gdy poczujecie, że chcecie czegoś spróbować i stać się w tym dobrymi.



Tak więc omówiliśmy część „talentową”. Ale co z 95% pracy? Aby lepiej to sobie wyobrazić, zadamy pytanie - jakie cechy psychiczne, Twoim zdaniem, potrzebne są sportowcowi, aby przebiec maraton, a jakie - aby wystartować w wyścigu? Czy jest w ogóle jakakolwiek różnica? Dlaczego?



Dlaczego maraton, a nie wyścig

Cele są jak te dwie dyscypliny. Krótkoterminowe są jak sprinty - są to rzeczy, które chcesz osiągnąć w najbliższej przyszłości, zwykle w ciągu roku lub krócej. Cele długoterminowe bardziej przypominają maratony - ich osiągnięcie zajmie więcej czasu, zwykle kilka lat.
Ale dlaczego mamy obydwa typy celów? Jak rozpoznać, jaki cel jest dla Ciebie odpowiedni?
Odpowiedź leży w zrozumieniu różnicy między tymi dwoma rodzajami celów i tego, w jaki sposób każdy z nich może pomóc Ci osiągnąć swoje marzenia.

Cele krótkoterminowe: Potęga teraźniejszości

Cele krótkoterminowe dotyczą podejmowania działań „tu i teraz”. Są to rzeczy, nad którymi możesz zacząć pracować od razu i szybko zobaczyć rezultaty. Dlatego cele krótkoterminowe są często używane do osiągania większych, długoterminowych.
Załóżmy na przykład, że Twoim celem jest poprawa oceny z określonego przedmiotu. Krótkoterminowym celem może być sporządzenie listy wszystkich jednostek, których będziesz się uczyć w ciągu najbliższych dwóch tygodni, i próba nauczenia się ich trochę wcześniej, abyś mógł bardziej aktywnie uczestniczyć w zajęciach. Pomoże to zaimponować nauczycielowi i pokazać mu, że jesteś zaangażowany w jego przedmiot.
Postaraj się poświęcić 5 minut na zapisanie lub narysowanie trzech krótkoterminowych celów, które chciałbyś osiągnąć.



Dlaczego maraton, a nie wyścig



Cele długoterminowe: Siła cierpliwości. Długoterminowe cele wymagają planowania i cierpliwości, ale mogą być równie satysfakcjonujące jak te krótkoterminowe. Dzieje się tak, ponieważ dają ci coś, do czego możesz dążyć przez dłuższy czas.

Na przykład, jeśli Twoim celem jest zostanie prawnikiem, celem długoterminowym może być pójście na określoną uczelnię w ciągu najbliższych kilku lat. Może się to wydawać zniechęcającym zadaniem, ale jeśli podzielisz je na mniejsze, krótkoterminowe cele (takie jak nauka 2 lekcji do egzaminów tygodniowo), może stać się łatwiejsze do wykonania.
Proszę, poświęć kolejne 5 minut, aby pomyśleć o jednym lub dwóch celach długoterminowych. Zapisz je lub narysuj na oddzielnej kartce papieru. Teraz schowaj papier do portfela.

Bez względu na to, jakie są Twoje cele, pamiętaj, że ważne są zarówno cele krótkoterminowe, jak i długoterminowe. Każdy z nich ma swoje unikalne zalety, które mogą pomóc Ci spełnić marzenia. Nie bój się więc wyznaczać sobie celów, które stanowią dla ciebie wyzwanie. Upewnij się tylko, że są one realistyczne i osiągalne, abyś mógł cieszyć się satysfakcją.
Zagrajmy w grę.



Dlaczego maraton, a nie wyścig

Jak dalej biegać, gdy robi się za ciężko? Czy jest jakiś sposób na ćwiczenie wytrwałości i wspieranie się w walce o to, czego się chce? Jest kilka wskazówek, którymi chcielibyśmy się z Tobą podzielić. Ale jak większość rzeczy w życiu, nie będzie łatwo.



Dodatkowe informacje

Wideo:
Dlaczego sekretem sukcesu jest wyznaczenie odpowiednich celów

Ciekawostka: Ludzie, którzy wyznaczają sobie cele i dążą do ich osiągnięcia, mają bardziej pozytywne nastawienie do życia, postrzegając przeciwności jako przejściowe niepowodzenia, a nie osobiste porażki. To nastawienie na rozwój pozwala im uczyć się na własnych błędach i iść naprzód nawet wtedy, gdy jest im ciężko. Jeśli więc czujesz się źle ze sobą lub z powodu swojej sytuacji, wyznaczenie sobie celów może być tym, czego potrzebujesz, aby wrócić na właściwe tory.



Rozdział 4

Strzał w dziesiątkę

Słowa kluczowe:

Planowanie, ustalanie priorytetów, lista

Okej, więc masz już dość wiedzy na temat kilku rzeczy: potencjału ludzkiego, teorii nastawienia na rozwój i teorii celów. Jesteś w zasadzie gotowy do ustanowienia własnego rekordu, ale zanim to zrobisz, jest mała sprawa do załatwienia - naucz się planować sukces.

Zidentyfikowałeś swoją pasję, wiesz w czym jesteś dobry i nad czym musisz jeszcze popracować. A teraz czas zacząć działać.

Kluczem do sukcesu jest skuteczne planowanie i ustalanie priorytetów. Musisz jasno określić swoje cele i wiedzieć, co musisz zrobić, aby je osiągnąć. Oznacza to wyznaczanie realistycznych celów i rozbijanie ich na możliwe do wykonania zadania. Gdy już masz plan, ważne jest, aby się go trzymać i nie pozwolić sobie zboczyć z drogi. Nadaj priorytety swoim zadaniom, abyś mógł skupić się na tych najważniejszych w pierwszej kolejności. Nie zapomnij regularnie sprawdzać swoich postępów i w razie potrzeby dostosowywać swój plan. Pamiętaj, że nie ma czegoś takiego jak idealny plan – ważne jest, aby po prostu zacząć i iść dalej, nawet jeśli sprawy stają się trudne.



Strzał w dziesiątkę



Przygotowanie planu jest niezbędne w przypadku każdego dużego projektu, niezależnie od tego, czy jest to zadanie szkolne, weekendowy wypad z przyjaciółmi, czy Twoja przyszła kariera. Ale jeśli jesteś jak większość nastolatków (a także dorosłych), myśl o siadaniu i wyznaczaniu swoich celów może być dość zniechęcająca.

Oto kilka wskazówek, które pomogą Ci zacząć:

1. **Zacznij od całościowego obrazu.**
Co chcesz osiągnąć? Jakie są twoje cele długoterminowe? Gdy masz ogólne pojęcie o tym, dokąd zmierzasz, możesz zacząć rozkładać kroki, które musisz wykonać, aby się tam dostać.

2. Bądź konkretny.
Im bardziej konkretne są Twoje cele, tym łatwiej będzie opracować plan ich osiągnięcia. Na przykład, zamiast mówić, że chcesz „schudnąć”, spróbuj wyznaczyć sobie cel utraty określonej wagi do określonej daty.

3. Uczyń to osiągalnym.
Jeśli Twój cel jest zbyt duży lub nierealny, prawdopodobnie zniechęcisz się i zrezygnujesz, zanim jeszcze zaczniesz. Dlatego pamiętaj, aby wyznaczać cele, które stanowią dla Ciebie wyzwanie, ale również są osiągalne.



Strzał w dziesiątkę

4. Zapisz to.
Zapisanie celów na kartce pomoże Ci się skoncentrować i podążać ścieżką. Poza tym zawsze satysfakcjonujące jest wykreślenie czegoś z listy, gdy już to zrobisz!

5. Podejmij działanie.
Cel jest tak dobry, jak dobry jest plan jego osiągnięcia. Kiedy więc masz już określone cele, czas zabrać się do pracy. Zrób harmonogram, ustal terminy, a co najważniejsze, trzymaj się go!



Jeśli będziesz mieć na uwadze te wskazówki, to jesteś już na dobrej drodze do osiągnięcia każdego celu, jaki sobie postawisz. Pamiętaj tylko, aby robić wszystko krok po kroku i zawsze myśleć o nagrodzie. Wykorzystajmy więc naszą wiedzę w praktyce.

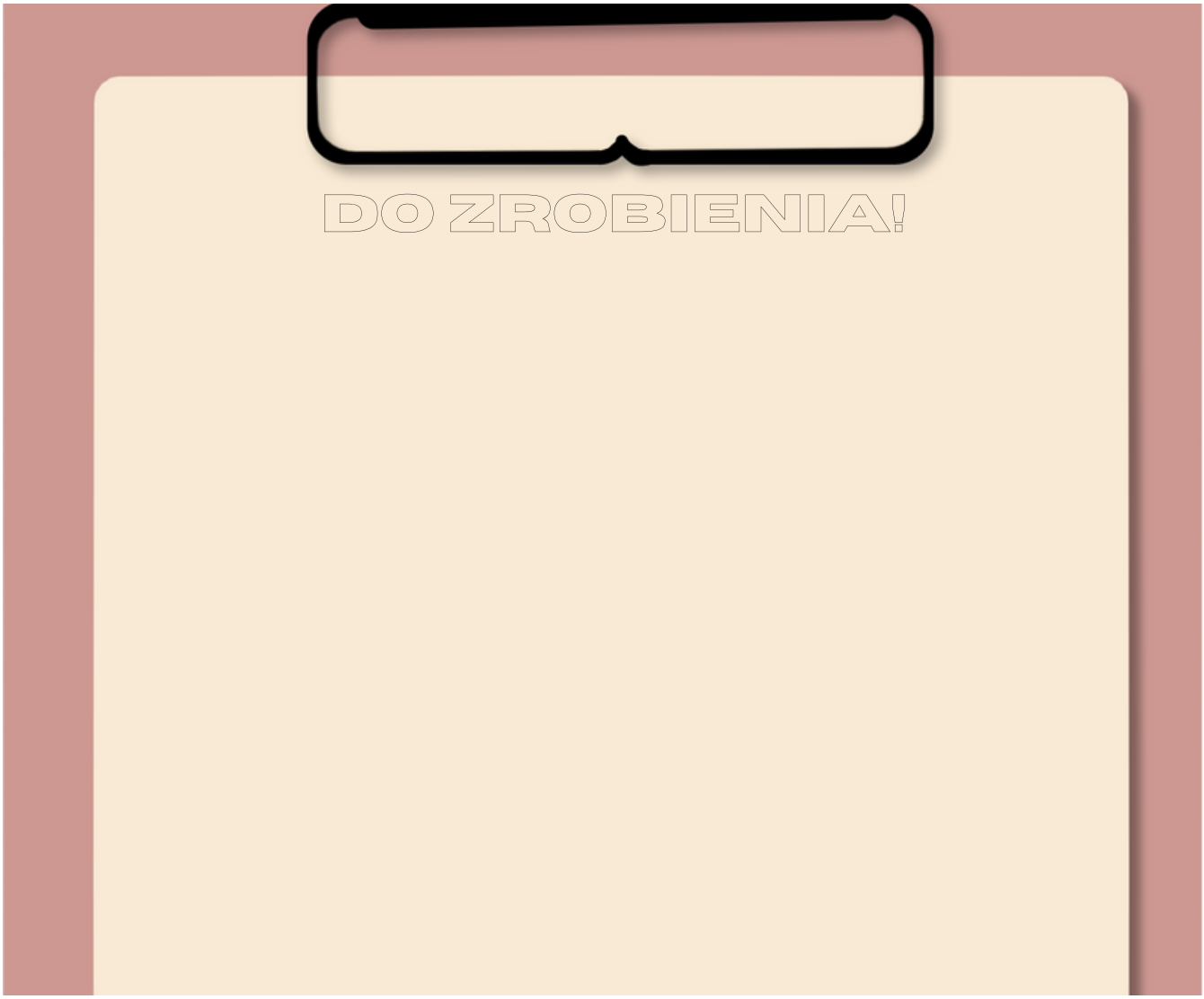
Proszę, wróćcie do swoich czteroosobowych grup i poświęćcie 30 minut na wyznaczenie dwóch konkretnych celów dla waszej grupy: jednego krótkoterminowego i jednego długoterminowego. Napiszcie szczegółowy plan, w jaki sposób zamierzacie je osiągnąć.



Strzał w dziesiątkę

Uwzględnijcie punkty kontrolne, których będziecie używać do śledzenia swoich postępów. Opiszcie przeszkody, jakie możecie spotkać na swojej drodze i możliwe środki zapobiegawcze oraz to, co macie zamiar zrobić, by podtrzymać swoją motywację.

Ustal ostateczną datę osiągnięcia celu.
Kiedy skończysz, poczekaj na sygnał nauczyciela i przedstaw klasie swoje cele w dwie minuty.



WYZNACZANIE CELÓW I WYTRWAŁOŚĆ

Podsumowanie modułu

Będą chwile, kiedy osiągnięcie celu będzie wydawało się niemożliwe. Wtedy na ratunek przychodzi wytrwałość, która pozwala przezwyciężyć poczucie zagubienia i bycia niewystarczająco dobrym. Potrzeba czasu, aby rozwinąć umiejętność dążenia do celu, szczególnie w obliczu trudnych wyzwań - lecz jest to całkowicie tego warte.

Każda gra w tym module miała na celu wspieranie umiejętności dobrego planowania i Twojej wytrwałości. Mamy nadzieję, że było to dla Ciebie przydatne. A teraz, aby dokończyć lekcję tych cennych umiejętności, zaprosimy Cię do rozegrania ostatniej gry.



O autorze

Jordan Angelov, Bułgaria
Jestem nauczycielem ekonomii i przedsiębiorczości w szkole PGASG VET. Z pasją pomagam uczniom w budowaniu głębokiego zrozumienia złożonej i fascynującej tematyki ekonomii. Mój styl nauczania, który koncentruje się na sprawianiu, by nauka była zabawna i wciągająca, zyskał uznanie uczniów za skuteczność w zwiększaniu wiedzy i pewności siebie.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Moduł 8

MYŚLENIE KRYTYCZNE



Możesz myśleć lepiej, jeśli zadajesz pytania i wierzysz tylko w niektóre rzeczy. Bądź otwarty na nowe pomysły, ale jednocześnie dostrzegaj, kiedy coś może być lepszym pomysłem. To pomoże Ci znaleźć rozwiązania, które są jeszcze lepsze niż te, które znajdowałeś wcześniej!

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Zaproszenie do skorzystania z modułu

Witaj czytelniku!
To nie przypadek, że ten moduł zostawiliśmy na koniec w naszym szkoleniu. Jesteś już świadomy:

- swoich emocji i emocji innych osób,
- potrafisz komunikować się z innymi, budować zespół i rozwiązywać konflikty,
- umiesz dostosować się do nietypowych sytuacji,
- potrafisz wyznaczać cele i dążyć do ich realizacji.

Nadszedł czas, aby otworzyć drzwi do wiedzy o krytycznym myśleniu.

- Czy byłeś kiedyś ofiarą manipulacji lub propagandy? 😒
- Czy kiedykolwiek mocno w coś wierzyłeś, a okazało się to
- kłamstwem?
- A czy kiedykolwiek miałeś dylemat, czy fakt
- którym podzielił się znajomy, jest prawdziwy czy nie?

Odpowiedzi na te i inne pytania znajdziesz w tym module.

Krytyczne myślenie jest kluczem do podejmowania mądrych, świadomych decyzji i uniknięcia manipulacji lub dezinformacji.



Co-funded by the European Union
Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568

Rozdział 1



Czym jest krytyczne myślenie? Obalanie mitu Świętego Mikołaja

Jest to umiejętność kwestionowania otrzymanych informacji i tworzenia bardziej rozsądnego i bezstronnego stanowiska. Wiąże się ze sceptycyzmem - postawą nieprzyjmowania wszystkiego, co do nas dociera, bez kwestionowania tego. A przecież trzeba jasno powiedzieć, że nie chodzi o to, by w nic nie wierzyć i ze wszystkimi się nie zgadzać 😀 Chodzi raczej o wypracowanie swojego punktu widzenia na podstawie analizy i syntezy danych. Zakwestionowanie prawdziwości stwierdzenia i użycie dowodów i argumentów, aby potwierdzić, że to, co zostało powiedziane, jest prawdziwe. Krytyczne myślenie dąży do obiektywizmu. Oznacza to, że kiedy przyglądamy się informacjom, nie powinny na nas wpływać nasze osobiste odczucia ani opinie innych ludzi.

Jeden z badaczy tematu podsumowuje kluczowe punkty krytycznego myślenia w następujący sposób:

- Jest niezależne - pomaga nam formułować własne opinie w oparciu o zdobytą wiedzę;
- Wykorzystuje informacje jedynie jako punkt wyjścia w myśleniu;
- Myślenie krytyczne zaczyna się od zadawania pytań i jest nastawione na rozwiązywanie problemów;
- Poszukuje przekonujących argumentów, ponieważ może istnieć więcej niż jedno rozwiązanie.



Rozdział 1

Czym jest krytyczne myślenie? Obalanie mitu Świętego Mikołaja

Biorąc pod uwagę powyższe punkty, wydaje się, że można mieć więcej niż jeden punkt widzenia na każdy złożony problem. To, że ktoś się z nami nie zgadza, nie oznacza, że powinniśmy koniecznie zmienić zdanie lub upierać się, że mamy rację. Jeśli mamy wątpliwości, możemy zadać więcej pytań i sprawdzić, co uważamy za słuszne. A czasem możemy po prostu dojść do porozumienia, że się nie zgadzamy. 👍

Oto jak mógłby wyglądać krótki argument za i przeciw istnieniu Świętego Mikołaja:



Mikołaj nie istnieje, bo:	Święty Mikołaj może istnieć, ponieważ:
Jeśli Mikołaj dostarcza prezenty do 15% wszystkich rodzin, musi odwiedzić 91,8 milionów domów. Gdyby dostarczyłby do tych domów po jednym małym prezencie, jego sanie ważyłyby 353 000 ton. Mikołaj ma 31 godzin (wliczając różne strefy czasowe) na dostarczenie prezentów, więc musiałby podróżować z prędkością co najmniej 1046,5 kilometrów na sekundę.	Mikołaj może wykorzystać teorię względności. Zegar w jego ruchomych saniach będzie tykał wolniej niż zegary w domach, które musi odwiedzić. Mikołaj może tworzyć skróty czasoprzestrzenne ("wormholes") przy użyciu egzotycznych materiałów. W ten sposób Mikołaj może przemieszczać się od komina do komina i skakać bezpośrednio w czasie, aby dostarczyć wszystkie prezenty.
Mikołaj jest za stary. Do tej pory powinien mieć już 1750 lat.	Terapia genowa już działa, a przy takich postępach, jak leczenie zaburzeń krwawienia, potęga modyfikacji genów i coraz szersze zastosowanie komórek macierzystych, nie jest to zaskoczeniem. Mikołaj może wykorzystać alchemię komórkową, by pozbyć się skutków starości i niesamowitego stresu związanego z ekspresowymi dostawami.
Święty Mikołaj nie jest w stanie wyprodukować tylu prezentów, mimo że ma do tego pomocników.	Mikołaj ma wszystkie cyfrowe instrukcje dotyczące produkcji prezentów. Może użyć nanomaszyn, aby zbudować je atom po atomie z sadzy, śniegu i innych substancji chemicznych zebranych po drodze. To wcale nie jest takie odległe, biorąc pod uwagę postępy w druku 3D. Duże zabawki wymagałyby tysięcy współpracujących ze sobą nanomaszyn - a więc wyczerpałyby zasoby technologiczne Mikołaja. Dzieci nie powinny oczekiwać więcej niż jednego dużego prezentu w każde święta.

Rozdział 1



Czym jest krytyczne myślenie? Obalanie mitu Świętego Mikołaja

No właśnie, czy wiecie jak to brzmi? Czy nie jest możliwe, że jeśli nie istniał wcześniej, to przynajmniej dziś, autentycznie supertechnologiczny i genetycznie zmodyfikowany stary dobry Mikołaj może pojawić się gdziekolwiek i rozdawać konsole do gier, rowery, telefony, książki i co tam jeszcze?

Ale nie zakładaj, że chcemy Cię do czegoś przekonać! Chcemy pokazać, że posiadanie więcej niż jednej tezy opartej na dowodach jest możliwe. A żeby móc potwierdzić lub zaprzeczyć którejkolwiek z nich, musimy zadać odpowiednie pytania i zbadać wystarczająco dużo wiarygodnych źródeł.

Wszystko to będziesz mógł szczegółowo omówić w kolejnych rozdziałach.

Rozdział 1



Sprawdź czy zrozumiałeś

Poświęć 5 minut na zastanowienie się nad tymi pytaniami dotyczącymi Mikołaja i krytycznego myślenia:

- Czy jako dziecko wierzyłeś w Świętego Mikołaja?
- I co sprawiło, że przestałeś?
- Jak myślisz, dlaczego nauczono nas wierzyć w Mikołaja?
- Co sądzisz o technologicznych lub naukowych wyjaśnieniach, że Mikołaj może istnieć?

Na koniec dzisiejszego tematu zagramy w grę.
Podzielcie się w pary. Nauczyciel pokaże wam kilka obrazków. Na każdym z nich znajdują się różne grupy ludzi. Przedyskutujcie z partnerem i zdecydujcie, jak waszym zdaniem te grupy zareagowałyby na to, co jest pokazane na obrazku. Dlaczego? Jaki typ ludzi zareagowałby inaczej?

Rozdział 1



Dodatkowe informacje

Wideo wyjaśnia co to jest myślenie krytyczne: Myślenie krytyczne

Teoria względności: Przeszłość, teraźniejszość i przyszłość ogólnej teorii względności - Science Museum Blog

Koncepcja tunelu czasoprzestrzennego: Nauka o międzygwiezdnej przestrzeni

Aktualizacja genów: Edycja genomu ujawnia rolę genu niezbędnego dla rozwoju ludzkiego zarodka | Crick

Ciekawostka: Kiedy zdamy sobie sprawę, że komputery mają również znacznie lepszą pamięć niż większość ludzi, samo zapamiętywanie nie stanowi myślenia.



Rozdział 2

Co to jest argument? (lekcja dwuczęściowa)

Słowa kluczowe:

Argument, przesłanka, fakty, wniosek

Część 1

W poprzednim rozdziale użyliśmy słowa argument, ale należałoby wyjaśnić, co ono oznacza. Czy znasz ten termin?
Zagrajmy w grę. Potrzebna będzie tylko kartka papieru i długopis. Kartka może być używana również jednostronnie. Nie będziemy dużo pisać 😉
Nauczyciel zada Ci trzy pytania, na które musisz odpowiedzieć w ciągu 2 minut, a potem będziemy ćwiczyć nasze krytyczne myślenie.

W tym rozdziale przyjrzymy się kilku prostym przykładom, które pomogą nam zrozumieć argument, przesłanki i wniosek. Wszystkie te elementy są podstawą krytycznego myślenia. Brzmi to skomplikowanie, nie martw się! Nie będziemy używać wzorów matematycznych. Zamiast tego użyjemy kilku scenariuszy z życia codziennego, aby pokazać, jak te koncepcje mogą być stosowane w prawdziwym życiu.

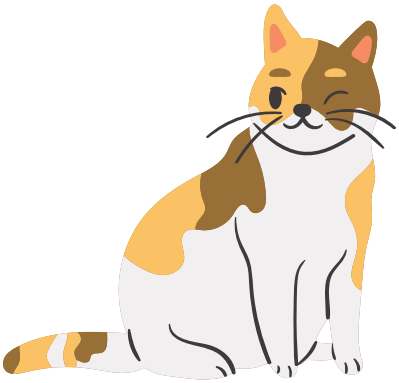




Rozdział 2

Co to jest argument? (lekcja dwuczęściowa)

- **Argument** to zbiór stwierdzeń pokazujących, dlaczego inne stwierdzenie jest prawdziwe. Wszystkie odpowiedzi, których udzieliłeś przed chwilą, będziemy mogli uznać za argumenty.
- **Przesłanki** to stwierdzenia, które pomagają nam zrozumieć, dlaczego w coś wierzymy.
- **Wniosek** to teza, do której przekonują nas przesłanki.
- **Dobry argument** to taki, w którym przesłanki dają doskonały powód, by wierzyć we wniosek. Musimy nauczyć się szukać dobrych argumentów, ponieważ nawet złe argumenty mogą zmienić się w dobre, jeśli znajdziemy dowody na ich poparcie.



Stwierdzenie 1: Kocury mają kolor sierść w jednym lub dwóch kolorach.
Stwierdzenie 2: Wszystkie koty, których sierść ma więcej niż dwa kolory, są samicami.
Dlatego kot na zdjęciu jest płci żeńskiej.

Przesłanki mogą być dwojakiego rodzaju.
Te, które gwarantują wniosek, nazywamy **argumentami dedukcyjnymi.**

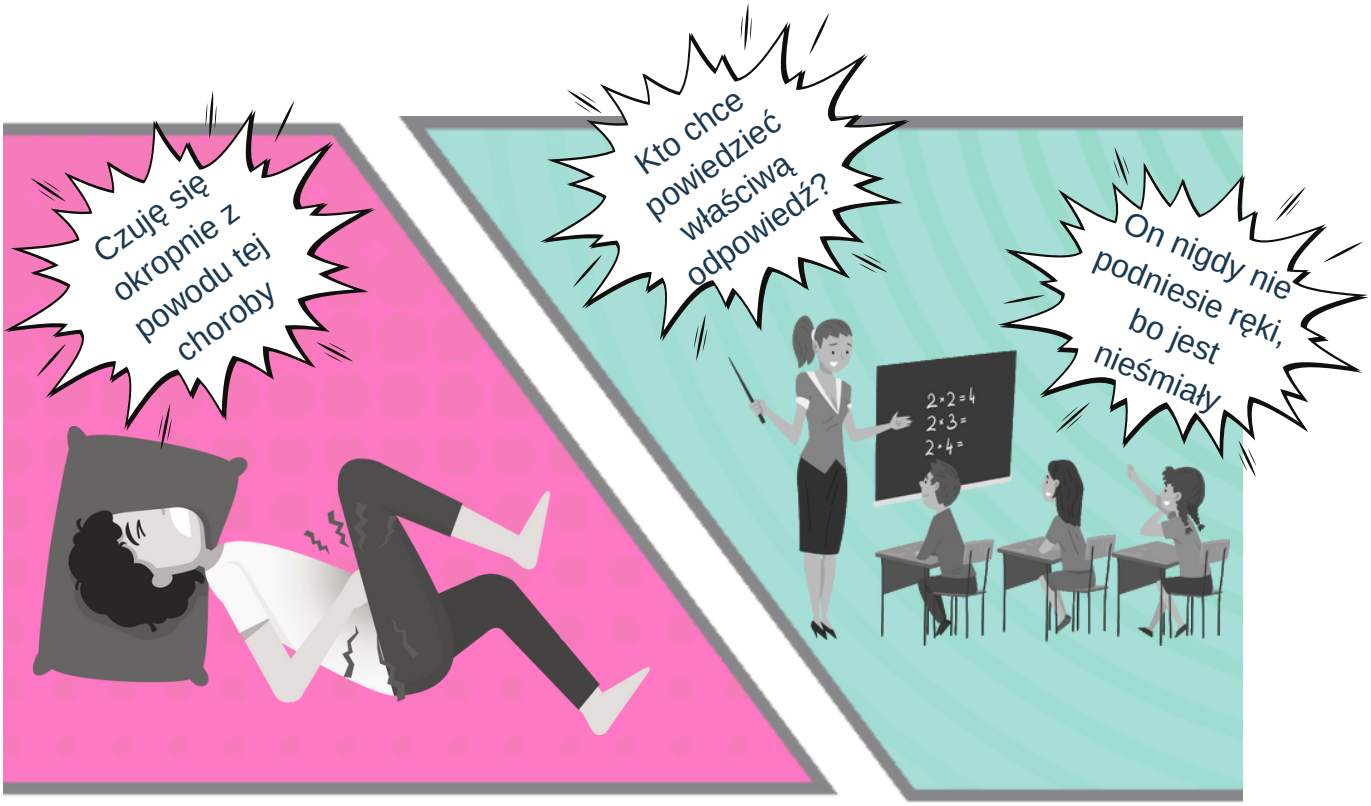
Niektóre argumenty nie potwierdzają jednak jednoznacznie naszego stwierdzenia. Przy nich jest ono prawdopodobne, ale nie gwarantowane. Takie argumenty nazywamy **wzmacniającymi**.



Rozdział 2

Co to jest argument? (lekcja dwuczęściowa)

Aby zilustrować stwierdzenia dotyczące kotów, rozważymy inny prosty przykład.



Rozdział 2



Co to jest argument?
(lekcja dwuczęściowa)

Stwierdzenie: Piotr nie będzie jutro egzaminowany z języka angielskiego.
Argumenty:

- Piotr jest chory i nie przyjdzie jutro do szkoły.
- Nasz nauczyciel egzaminuje nas tylko na własne życzenie, a on jest nieśmiały i nigdy nie podnosi ręki.

Pierwszy przypadek jest dowodem naszego stwierdzenia. Dzięki temu argument jest odpowiedni i dedukcyjny. Jeśli Piotr jest chory, nie będzie mógł przyjść do szkoły i nie ma szans na sprawdzian.

W drugim przypadku mamy dwa stwierdzenia - nauczyciel sprawdza nas tylko na własne życzenie, a Piotr jest nieśmiały i nigdy nie podnosi ręki. Jeśli oba nasze założenia są prawdziwe, to nasze stwierdzenie jest prawdziwe. Ale nie możemy być pewni. Nauczyciel mógł postanowić, że przetestuje dziś wszystkich zaczynających się na literę P. Albo może go nawet zastąpić inny nauczyciel, który nie testuje w ten sam sposób. Piotruś mógł pokonać swoją nieśmiałość i zapragnąć poddać się testowi. Będziemy musieli znaleźć dodatkowe argumenty, aby udowodnić naszą tezę w tym przypadku. Już wiecie, jakiego rodzaju muszą być, prawda? 🤔

Rozdział 2



Co to jest argument?
(lekcja dwuczęściowa)

Czasami jednak argumenty mogą być dedukcyjne, ale wniosek nadal jest błędny.
Stwierdzenia:

- Wszyscy koszykarze są wysocy
- Wszyscy podnoszący ciężary są niscy



Według Ciebie, jaki sport uprawia mężczyzna o wzroście 160 cm? Dlaczego?

Dotarliśmy już prawie do końca tej części. W niej odkryliśmy, czym jest argument, wniosek i jakie są rodzaje argumentów. Teraz, aby utrwalić naszą wiedzę, zagramy w grę. Nauczyciel podzieli was na kilka drużyn, a każda z nich będzie musiała wymyślić i obronić tezę, używając dwóch rodzajów argumentów.



Rozdział 2

Co to jest argument? (lekcja dwuczęściowa)

Słowa kluczowe:

Argument, przesłanka, fakty, wniosek

Część 2

Na początku tej części nauczyciel poda Ci stwierdzenia bezwzględne, a Ty będziesz musiał odgadnąć, czy są one prawdziwe czy fałszywe.



Rozdział 2



Co to jest argument? (lekcja dwuczęściowa)

W poprzedniej części mówiliśmy o podstawach krytycznego myślenia. Tutaj przyjrzymy się krytycznemu myśleniu jako procesowi. Jak już wiemy, czasami, nawet jeśli nasze argumenty są poprawne, nasz wniosek nadal wymaga korekty. Tu z pomocą przychodzą dedukcja i indukcja.

- Dedukcja opiera się na rozumowaniu od "ogółu" do "szczegółu". Sam proces nazywa się analizą.

- "Ktoś zdemolował mój samochód". Argumenty: Szyba jest rozbita, a szkło leży na ziemi. Portfel, który był w schowku zniknął.

- Indukcja to wniosek powstały w procesie rozumowania od "szczególnego" do "ogólnego". Sam proces nazywa się syntezą.

- Lokalna drużyna piłkarska kupiła właśnie nowego napastnika z imponującymi statystykami. W ciągu ostatnich kilku lat drużyna zaliczyła więcej zwycięstw. W przyszłym roku zdobędą mistrzostwo.



Rozdział 2

Co to jest argument? (lekcja dwuczęściowa)

W życiu sprawy nie zawsze są takie proste. Rzadko kiedy mamy do czynienia z argumentem dedukcyjnym, zwłaszcza jeśli jest on oparty na więcej niż jednym dowodzie. Tu z pomocą przychodzą kroki i pytania z następnej lekcji. 🚶

Poświęć 5 minut na refleksję na temat Argumentów:

- Czy zauważyłeś, jak możemy się mylić w założeniach?
- Dlaczego w życiu przyjmujemy pewne założenia?
- Jak często korzystasz z dedukcji?

Wiemy już sporo o każdym aspekcie argumentacji i procesu krytycznego myślenia. Zabawmy się trochę i sprawdźmy naszą wiedzę.



Rozdział 2



Dodatkowe informacje

Wideo: 20 Faktów, w które zawsze wierzyłeś, a które tak naprawdę nie są prawdziwe

Fakt: Jak Arystoteles udowodnił, że Ziemia jest okrągła?
W traktacie "O niebie", napisanym przed 350 rokiem p.n.e. wyjaśnia:
"Po raz kolejny nasze obserwacje gwiazd uświadamiają nie tylko to, że Ziemia jest okrągła, ale także to, że jej obwód ma duże rozmiary, ponieważ nawet niewielka zmiana położenia na południe lub północ jest oczywistą zmianą horyzontu".

W rzeczywistości w Egipcie i w pobliżu Cypru można zobaczyć niektóre gwiazdy, które nie są widoczne w północnych regionach, a gwiazdy, których nie można zobaczyć na północy, są w tych regionach bardzo różne. Wszystko to pokazuje, że Ziemia ma okrągły kształt i jest również kulą o dużych rozmiarach.



Rozdział 3

Krytyczne myślenie w działaniu

Słowa kluczowe:

Dowody, analiza, rozumowanie, perspektywa, dyskusja

Dziś spróbujemy zastosować w praktyce to, czego się do tej pory nauczyliśmy.
Pomyśl o problemie, który próbowałeś rozwiązać, ale Ci się nie udało. Dobrze jest wybrać problem, z którym spotkałeś się więcej niż raz.

Zastanówmy się nad nim wspólnie. 🤔
Rozumowanie podzielimy na 5 etapów. Na każdym etapie proszę zapisywać wszystko, co przychodzi Wam do głowy, jakkolwiek absurdalne może się to wydawać w Waszych oczach.

Zanim zaczniemy, powinniśmy wyjaśnić, że nie zawsze będziemy musieli przechodzić przez wszystkie etapy. Nie zawsze też pytania, które wybraliśmy dla Ciebie, będą miały zastosowanie i będą niezbędne w Twoim przypadku. Mimo to dobrze jest mieć je wszystkie w jednym miejscu, bo nigdy nie wiadomo, kiedy będą Ci potrzebne 😉

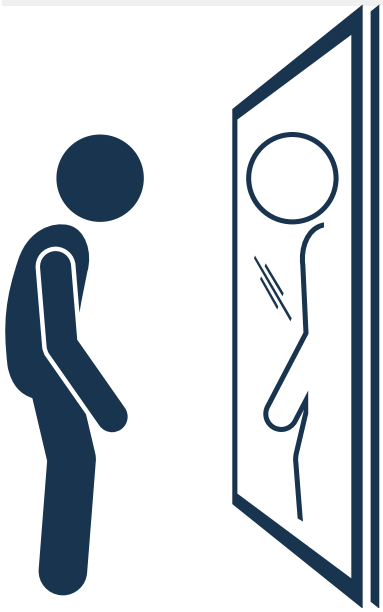
Zaczynamy



Rozdział 3



Krytyczne myślenie w działaniu



Etap 1: Samokontrola
Czy problem, który wybrałeś sprawia, że czujesz się źle? Jeśli nie, to wcale nie masz problemu 🤩 A jak byś się czuł, gdyby Twój problem został rozwiązany?

Napisz kilka stwierdzeń na temat swojego problemu. Może on istnieć tylko w niektórych sytuacjach. Zapiszcie wszystko, co się dzieje. Będą to przydatne informacje do kolejnego kroku.

Etap 2: Wątpliwości
Kwestionuj każdą myśl, którą masz na temat wybranego problemu. Zwróć szczególną uwagę na te myśli, które naprawdę Cię nurtują. Dla ułatwienia podajemy poniżej kilka pytań, które możesz sobie zadać. Nie jest konieczne zadawanie wszystkich z nich. Poza tym jesteśmy pewni, że możesz wymyślić więcej 😉

- Czy ta myśl jest oparta na emocjach czy na faktach?
- Jakie są dowody na to, że ta myśl jest prawdziwa?
- Jakie są dowody na to, że ta myśl nie jest trafna?
- Jak mogę sprawdzić to przekonanie?
- Co najgorszego może się wydarzyć? Jak mogę zareagować, jeśli zdarzy się najgorsze?
- Na jakie inne sposoby można interpretować te informacje?

Rozdział 3



Krytyczne myślenie w działaniu



Etap 3: Zbieranie dowodów
Pytaj!!! W poprzednim kroku pytałeś siebie, a teraz nadszedł czas, aby dotrzeć i zapytać wszystkich innych lub poszukać informacji w książkach, Internecie itp. Zadawanie pytań lub szukanie informacji związanych z Twoim problemem może dostarczyć Ci niesamowitych rozwiązań, o których być może nie pomyślałeś.

Po otrzymaniu odpowiedzi zwróć uwagę na okoliczności wokół niej - np. jeśli zapytałeś o coś mamę, a ona w tym czasie pracowała na laptopie, możliwe, że jej odpowiedź nie będzie właściwie przemyślana.

Szukając informacji w Internecie, staraj się czerpać je z wiarygodnego źródła. Zbieraj dowody za i przeciw swoim wypowiedziom. Na czym się one opierają? Czy opierają się na dowodach, przekonaniach czy założeniach? Które założenia są racjonalne? Wszystkie te pytania możemy podsumować jednym - DLACZEGO?

Rozdział 3



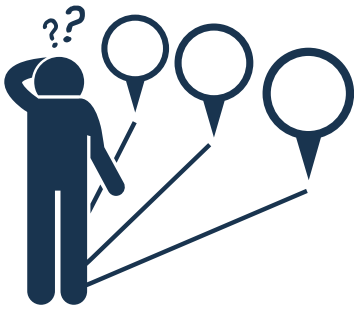
Krytyczne myślenie w działaniu



Krok 4: Przeprowadzenie analizy
Porównaj założenia, do których doszedłeś po zebraniu dowodów i zastanów się nad zaletami i wadami każdego z nich. Pomoże Ci to zdecydować, czy warto zmienić swój sposób myślenia o problemie.

Zadaj sobie pytania:

- Co zyskujesz, nazywając siebie np. głupim?
- Ile ten schemat kosztuje Cię emocjonalnie i praktycznie?
- Jakie są jego długofalowe skutki?
- Jak ten wzorzec wpływa na osoby z Twojego otoczenia?



Krok 5: Tworzenie alternatywnych rozwiązań
Einstein zdefiniował szaleństwo jako robienie w kółko tego samego i oczekiwanie innych rezultatów. Aby rozwiązać problem, musisz znaleźć dla niego odpowiednie wyjaśnienie, co pokazaliśmy Ci w krokach powyżej.

W ten sposób będziesz przygotowany na podejście do sytuacji z innej perspektywy i być może jej rozwiązanie.
Tworzenie alternatywnych rozwiązań problemu pomaga nam lepiej wykorzystać nasze zasoby i poprawić wiele sytuacji, które sprawiają, że jesteśmy nieszczęśliwi.



Rozdział 3

Krytyczne myślenie w działaniu

No cóż, to nie było takie trudne, prawda? 🥳



Przetestujmy ten sam model rozumowania w krótkiej dyskusji.
Bawełniane torby spożywcze wpływają na ochronę jakości wody 🌍

Nauczyciel podzieli was na zespoły 4-5 osobowe. Wszystkie zespoły mają 5 minut na określenie, czy ich zdaniem to stwierdzenie jest prawdziwe czy fałszywe i wyjaśnienie dlaczego. W ciągu tych 5 minut możecie użyć swoich telefonów, aby znaleźć wszelkie informacje, które uważacie za ważne dla późniejszej dyskusji.

Podczas dyskusji będziecie zadawać i odpowiadać na pytania innych zespołów. Nauczyciel pomoże Wam w razie potrzeby zadając pytania wyjaśniające. Na koniec lekcji będziecie mieli okazję porównać swoje wnioski z rzeczywistymi faktami dotyczącymi tej wypowiedzi, które poda nauczyciel.

Poświęć 5 minut na refleksję nad swoim krytycznym myśleniem w praktyce:

- Czy trudno było prowadzić badania za pomocą telefonu?
- Czy ufałeś temu, co znalazłeś?
- Czy wyciągnęliście wnioski jeszcze przed rozpoczęciem badań?
- Dlaczego? Dlaczego nie?

Rozdział 3



Dodatkowe informacje

Sześć mitów środowiskowych, których należy się pozbyć w ramach Dnia Ziemi
"Publikacje" Washington Policy Center

Fakt:
Mit: Populacja ludzka rośnie wykładniczo i to rujnuje planetę.
Rzeczywistość: Od końca lat 60. i początku lat 70. tempo wzrostu populacji na całym świecie stale spada. W rzeczywistości wiele krajów ma dziś tak niskie wskaźniki reprodukcji, że obawiają się kurczących się populacji. Nie oznacza to, że wzrost populacji nie jest problemem - oznacza to jedynie, że ludzka populacja prawdopodobnie osiągnie szczyt w tym stuleciu, a ekolodzy muszą zacząć myśleć o wiele mniej o wzroście populacji per se, a bardziej o czynnikach powodujących rosnące zużycie zasobów i emisję gazów cieplarnianych.



Rozdział 4

Częste pułapki myślenia

Słowa kluczowe:

Myślenie, fałsz, błąd, pułapki

Częste pułapki myślenia

Nie znaleźliśmy związku między niebieskimi cukierkami z galaretką a trądzikiem



Nie znaleźliśmy związku między białymi cukierkami z galaretką a trądzikiem



Nie znaleźliśmy związku między brązowymi cukierkami z galaretką a trądzikiem



Nie znaleźliśmy związku między czerwonymi cukierkami z galaretką a trądzikiem



Znaleźliśmy związek między zielonymi cukierkami z galaretką a trądzikiem



Nie znaleźliśmy związku między fioletowymi cukierkami z galaretką a trądzikiem



Rozdział 4



Częste pułapki myślenia

Zielone galaretki powodują trądzik
Naukowcy w 95% pewni



Rozdział 4



Częste pułapki myślenia

Błąd logiczny to błąd w rozumowaniu. Prowadzi do błędnego rozumowania, błędnego założenia lub założenia. Błędy logiczne często brzmią bardzo przekonująco. Opierają się albo na emocjach, albo na relacjach między ludźmi. Do najczęstszych wśród nich należą:

Odwołanie do autorytetu: zakłada się, że coś jest prawdziwe tylko "dlatego, że Pan ... tak powiedział" lub "dlatego, że tak powiedzieli w telewizji".
Przykład 1: W telewizji mówiono, że kosmici wylądują w Paryżu 28 lutego 2024 roku. Wszystko co powiedziano w telewizji jest prawdziwe, więc kosmici wylądują w Paryżu w przyszłym roku.
Przykład 2: Wujek powiedział, że nigdy nie widział czarnych łabędzi. Wujek widział wiele gatunków ptaków. Nie widział czarnych łabędzi. W związku z tym czarne łabędzie nie istnieją.

Odwołanie do liczebności: wielu ludzi uważa to stwierdzenie za trafne lub elita tak myśli.
Przykład 1: Wielu ludzi wierzy, że słona woda gotuje się szybciej, więc muszę wsypać sól do wody, kiedy gotuję spaghetti.
Przykład 2: Najlepsi uczniowie w klasie powiedzieli, że nie będziemy mieć lekcji matematyki. Dlatego nie będziemy mieli dzisiaj lekcji matematyki.

Rozdział 4



Częste pułapki myślenia

Argument z braku wiedzy: jest prawdziwy (lub fałszywy), ponieważ nie udowodniono czegoś przeciwnego.

Myślenie egocentryczne: jest wynikiem naszych wyobrażeń - "To jest prawda, ponieważ ja/my w to wierzymy"; "To jest prawda, ponieważ chcę/ zawsze w to wierzyłem"; "To jest prawda, ponieważ mój interes wymaga, abym w to wierzył".

Myślenie socjocentryczne: uważasz, że twoja kultura lub kraj jest najlepsza, a inne kultury nie są tak dobre. Możesz również wierzyć, że twoja religia jest jedyną słuszną.

Chociaż zaufanie jest niezbędne w relacjach społecznych, wątpliwości są cenniejsze w przypadku informacji naukowych. Powinieneś być w stanie kwestionować to, co mówi nauczyciel i to, co czytasz w podręcznikach lub w Internecie. Powinieneś być w stanie sprawdzić informacje i dowiedzieć się, czy są one poprawne. Musisz używać dowodów i logicznego myślenia, aby podjąć decyzję. Ludzie dokonali wielu odkryć kwestionując konwencjonalną mądrość.



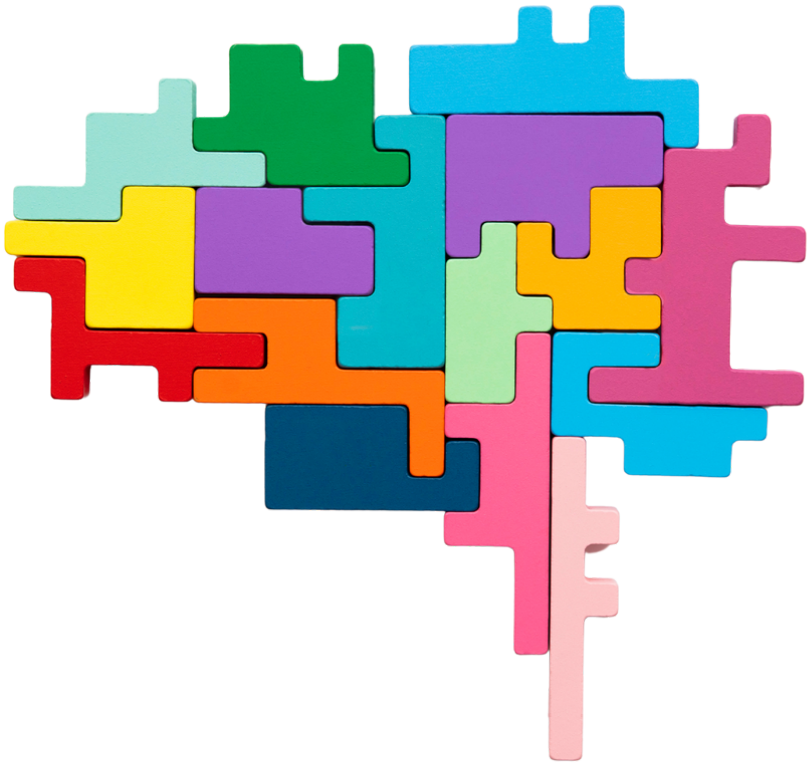
Rozdział 4

Częste pułapki myślenia

Poświęć 5 minut na refleksję nad jednostką:

- Co pomyśleliście o komiksie z naukowcami?
- Czy uważasz, że większość ludzi wnioskuje zbyt szybko i zbyt szczegółowo?
- O jakim błędzie logicznym/fałszu wiedziałeś wcześniej?
- Który fałsz zauważasz często?

Nadszedł czas na naszą grę. 🥳 Nauczyciel wyjaśni wam zasady.



Rozdział 4



Dodatkowe informacje

Lista błędów logicznych- Wikipedia

Ciekawostka: 16 rzeczy, które w innych krajach są uważane za normalne

KRYTYCZNE MYŚLENIE

Podsumowanie modułu

Kiedy słyszymy sformułowanie „myślenie krytyczne”, pierwszą rzeczą, która przychodzi nam na myśl, jest krytyka lub coś negatywnego. Ale krytyczne myślenie nie polega na byciu negatywnym. Jest zupełnie odwrotnie. Krytyczne myślenie to sposób systematycznego i logicznego podejścia do problemów w celu znalezienia najlepszego możliwego rozwiązania.

Myślenie krytyczne jest cenną umiejętnością, którą każdy powinien pielęgnować. Pozwala nam to logicznie i systematycznie podchodzić do problemów oraz znajdować najlepsze możliwe rozwiązania. Ucząc się krytycznego myślenia, możemy uniknąć złudzeń, manipulacji i podejmować lepsze decyzje we wszystkich dziedzinach naszego życia.



O autorze

Borut Razbornik, Słowenia

Jako kierownik projektów, posiadam wieloletnie doświadczenie w marketingu i sprzedaży. Udoskonaliłem swoje umiejętności w zakresie krytycznego myślenia, co pomaga mi zarządzać projektami, bez względu na ich zasięg. Nie boję się trudnych zadań. Zamiast tego, traktuje je jako wyzwanie do wniesienia pozytywnego wkładu.

HAPPINESS
SIMPLE SOLUTION TO COMPLEX PROBLEMS

Co-funded by the European Union

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000031568