



Zestaw Ćwiczeń



*Empowering young people
soft skills through peer
mentoring*



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.
Project No: KA220-YOU-3BAF79FF

Zawartość

1. Komunikacja 08

- 1.1 — Ćwiczenie 1: Poprawa komunikacji poprzez słuchanie 09
- 1.2 — Ćwiczenie 2: Skuteczna komunikacja poprzez odgrywanie scenariuszy 12
- 1.3 — Ćwiczenie 3: Zrozumienie komunikacji niewerbalnej poprzez szarady 15
- 1.4 — Ćwiczenie 4: Budowanie umiejętności komunikacyjnych poprzez wspólne opowiadanie historii 18
- 1.5 — Ćwiczenie 5: Poprawa komunikacji poprzez wyzwanie wystąpień publicznych 21

2. Praca zespołowa 24

- 2.1 — Ćwiczenie 1: Budowanie pracy zespołowej poprzez wyzwanie Zagubieni w labiryncie 25
- 2.2 — Ćwiczenie 2: Wspieranie pracy zespołowej poprzez wyzwanie "Ludzki węzeł" 28
- 2.3 — Ćwiczenie 3: Zbuduj most 30
- 2.4 — Ćwiczenie 4: Wyzwanie dla ocalałych 33
- 2.5 — Ćwiczenie 5: Wyzwanie z wieżą balonową 38

3. Empatia 42

- 3.1 — Ćwiczenie 1: Budowanie empatii poprzez opowiadanie historii 43
- 3.2 — Ćwiczenie 2: Rozwijanie empatii poprzez chodzenie w ich butach 47
- 3.3 — Ćwiczenie 3: Budowanie empatii poprzez odgrywanie ról: Rozwiązywanie konfliktów 51
- 3.4 — Ćwiczenie 4: Wyzwanie mapy empatii 58
- 3.5 — Ćwiczenie 5: Empatia poprzez muzykę 61

4. Budowanie relacji 64

- 4.1 — Ćwiczenie 1: Krok do przodu, krok do tyłu 65
- 4.2 — Ćwiczenie 2: Dzień dobry E.T. 66
- 4.3 — Ćwiczenie 3: Lustro emocji 68
- 4.4 — Ćwiczenie 4: Nasza historia 70

4.5 — Ćwiczenie 5: Listy do...	72
--------------------------------	----

5. Rozwiązywanie konfliktów 74

5.1 — Ćwiczenie 1: Mój punkt widzenia	75
5.2 — Ćwiczenie 2: Raz, dwa, trzy...	77
5.3 — Działanie 3: Wspólne rezolucje	79
5.4 — Ćwiczenie 4: Naciśnij przycisk!	81
5.5 — Działanie 5: Pan Mim	82
5.6 — Ćwiczenie 6: Postaraj się, abym upadł	84

6. Zdrowie fizyczne 86

6.1 — Ćwiczenie 1: Sprzątanie świata	87
6.2 — Ćwiczenie 2: Opowiedzmy historię	89
6.3 — Ćwiczenie 3: Olimpiada sportowa	91
6.4 — Działanie 4: Wspólne wyzwania	93
6.5 — Ćwiczenie 5: Skomponuj moje menu	95

7. Samoregulacja 98

7.1 — Ćwiczenie 1: Minutowe ćwiczenie oddechowe	99
7.2 — Ćwiczenie 2: Dziennik terapeutyczny	101
7.3 — Ćwiczenie 3: Wizualizacja dnia	103
7.4 — Ćwiczenie 4: Kontrolowane oddychanie w przypadku niepokoju	105
7.5 — Działanie 5: Technika STOPP	107

8. Wyznaczanie celów 110

8.1 — Działanie 1: Tablica wizji	111
8.2 — Ćwiczenie 2: Lista rzeczy do zrobienia	113
8.3 — Ćwiczenie 3: Gdzie widzisz siebie za 5 i 10 lat?	115
8.4 — Ćwiczenie 4: Osobista analiza SWOT	117

9. Rozwój osobisty 120

- 9.1 — Działanie 1: 30-dniowe wyzwanie 121
- 9.2 — Ćwiczenie 2: Mapa samopoznania 123
- 9.3 — Ćwiczenie 3: Dziennik wdzięczności 126
- 9.4 — Działanie 4: Sesja informacji zwrotnych 128

10. Zarządzanie czasem 130

- 10.1 — Aktywność 1: Wyzwanie związane ze śledzeniem czasu 131
- 10.2 — Działanie 2: Macierz priorytetów 134
- 10.3 — Ćwiczenie 3: Tworzenie planu tygodniowego 136
- 10.4 — Ćwiczenie 4: Pokonaj zegar: Optymalizacja dnia 138

11. Mechanizmy radzenia sobie 142

- 11.1 — Działanie 1: Budowanie zestawu narzędzi odpornościowych 143
- 11.2 — Ćwiczenie 2: Mapowanie stresu i rozwiązań 146
- 11.3 — Ćwiczenie 3: Reset emocjonalny z przewodnikiem 148

12. Zarządzanie stresem 150

- 12.1 — Ćwiczenie 1: Odgrywanie ról: Opanowanie stresujących scenariuszy 151
- 12.2 — Ćwiczenie 2: Flash Mob: Wyrażanie stresu i odporności 153
- 12.3 — Ćwiczenie 3: Projekt wideo: Kroniki radzenia sobie 155

13. Dobre samopoczucie w środowisku 158

- 13.1 — Działanie 1: Ziarno zmian: Zasadź drzewo dla przyszłości 159
- 13.2 — Działanie 2: Wyzwanie sprzątnia: Projekt odnowy parku 161
- 13.3 — Aktywność 3: Poszukiwanie przyrody: Polowanie na wspaniałą przyrodę 163
- 13.4 — Ćwiczenie 4: Talerze przyjazne dla planety: Zrównoważona podróż kulinarna 165

14. Rozwiązywanie problemów 168

- 14.1 — Aktywność 1: Escape Room: znajdź wyjście! 169
- 14.2 — Ćwiczenie 2: Gra w tajemnicę morderstwa 171
- 14.3 — Ćwiczenie 3: Survival Showdown: Ostateczne wyzwanie 174
- 14.4 — Ćwiczenie 4: Uratuj jajko 176
- 14.5 — Ćwiczenie 5: Laboratorium rozwiązań: od pomysłu do wpływu 178

15. Dobrobyt społeczny 180

- 15.1 — Działanie 1: Wspólny mural: Obraz naszej społeczności 181
- 15.2 — Ćwiczenie 2: Mozaika kulturowa: dzielenie się naszymi historiami 183
- 15.3 — Aktywność 3: Olimpiada budowania zespołu 185
- 15.4 — Ćwiczenie 4: Naucz, naucz się: Dzień dzielenia się umiejętnościami 187

16. Regulacja emocjonalna 190

- 16.1 — Ćwiczenie 1: Alchemia uczuć 191
- 16.2 — Ćwiczenie 2: Emocje w dowodzeniu 202
- 16.3 — Ćwiczenie 3: Myślenie, czucie, działanie 205
- 16.4 — Ćwiczenie 4: Oddychaj, aby się uspokoić 215

17. Samoświadomość 218

- 17.1 — Ćwiczenie 1: Autoportret 219
- 17.2 — Ćwiczenie 2: Mapa moich wartości 222
- 17.3 — Ćwiczenie 3: Ja w oczach innych 226
- 17.4 — Ćwiczenie 4: Kim chcę być w wieku 30 lat? 229

18. Zdrowie psychiczne 232

- 18.1 — Ćwiczenie 1: Zdrowie psychiczne to skarb 233
- 18.2 — Ćwiczenie 2: Quiz 1 - Problemy lękowe 237
- 18.3 — Ćwiczenie 3: Quiz 2 - Depresja 240

18.4 — Ćwiczenie 4: Quiz 3 - Uzależnienie od Internetu	243
18.5 — Ćwiczenie 5: Nauka z wykorzystaniem filmów	246



STRONGER YOUTH

Autor: Alex Ursulescu (CPIP)

Komunikacija



1. Komunikacja

1.1 Ćwiczenie 1: Poprawa komunikacji poprzez słuchanie



Potrzebne materiały



Papier

(jeden arkusz na uczestnika)



Długopisy



Małe karty z odpowiedziami do rozmowy



Docelowa grupa wiekowa

15-17 lat



Czas trwania

1 godzina

(10 minut na wprowadzenie, 40 minut na główne ćwiczenie i 10 minut na podsumowanie)

Karty z pytaniami/rozmowami

1. Jak jest Twoje ulubione wspomnienie?
2. Opisz swój idealny dzień.
3. Opowiedz mi o aktywności, którą lubisz wykonywać.
4. Jak opisałbyś swoje ulubione miejsce?
5. Kto Cię inspirowa i dlaczego?
6. Jaka jest najciekawsza rzecz, której się ostatnio nauczyłeś?
7. Gdybyś mógł podróżować gdziekolwiek, gdzie byś pojechał?
8. Podziel się zabawną sytuacją, przez którą przeszedłeś.



Cele i zadania edukacyjne

Cel dydaktyczny: Zwiększenie umiejętności aktywnego słuchania i komunikacji werbalnej.

Cele szczegółowe

- Pod koniec ćwiczenia uczestnicy zademonstrują aktywne słuchanie, dokładnie podsumowując historię swojego partnera.
- Uczestnicy zidentyfikują trzy werbalne i niewerbalne techniki skutecznego słuchania.



Opis

Wprowadzenie (10 minut)

Wyjaśnij znaczenie aktywnego słuchania w komunikacji.

Aktywne słuchanie ma kluczowe znaczenie w komunikacji, ponieważ zapewnia, że obie strony naprawdę się rozumieją, sprzyjając jaśniejszej i bardziej znaczącej wymianie zdań. Wykracza poza zwykłe słyszenie słów; obejmuje angażowanie się w przekaz, krytyczne myślenie o nim i przemyślane reagowanie. Aktywne słuchanie promuje empatię, redukuje nieporozumienia i wzmacnia relacje.

Wskazówki werbalne w komunikacji to słowa lub wyrażenia, które pomagają wyjaśnić, wzmocnić lub potwierdzić zrozumienie komunikatu. Przykłady obejmują parafrazowanie (przeformułowanie tego, co powiedział rozmówca własnymi słowami), proszenie o wyjaśnienie ("Czy możesz wyjaśnić to dalej?") lub używanie zwrotów potwierdzających i zachęcających, takich jak "Rozumiem" lub "Powiedz mi więcej". Te wskazówki werbalne wzmacniają aktywne słuchanie i przyczyniają się do bardziej efektywnej komunikacji

Wskazówki niewerbalne to fizyczne sygnały i zachowania, takie jak kontakt wzrokowy, kiwanie głową, mimika twarzy, postawa i gesty, które przekazują znaczenie bez użycia słów. Są one niezbędne w aktywnym słuchaniu, ponieważ przekazują uwagę, zainteresowanie i zrozumienie, pomagając wzmocnić lub wyjaśnić komunikację werbalną. Na przykład utrzymywanie kontaktu wzrokowego pokazuje zaangażowanie, podczas gdy kiwanie głową lub pochylanie się lekko do przodu wskazuje, że śledzisz rozmowę. Ciepły wyraz twarzy lub otwarta postawa mogą sygnalizować empatię i otwartość, podczas gdy gesty mogą podkreślać lub wspierać to, co zostało powiedziane. Razem, niewerbalne wskazówki poprawiają komunikację, tworząc poczucie więzi i zaufania między mówcą a słuchaczem.

Używając zarówno werbalnych, jak i niewerbalnych wskazówek, pokazujesz rozmówcy, że jesteś w pełni zaangażowany, co może prowadzić do bardziej produktywnej i empatycznej komunikacji.

Główne działanie (40 minut)

1. Dobierz uczestników w pary. Jedna osoba będzie mówcą, a druga słuchaczem.
2. Zapewnij mówcy odpowiedź do rozmowy. Słuchacz ćwiczy techniki aktywnego słuchania, podczas gdy mówca opowiada krótką historię (2-3 minuty).
3. Po każdej historii słuchacz podsumowuje to, co usłyszał. Zamieńcie się rolami i powtórzcie.
4. Przeprowadź krótką dyskusję grupową, aby podzielić się doświadczeniami.

Podsumowanie i refleksja (10 minut)

Zadawaj pytania takie jak:

- Jak aktywne słuchanie wpłynęło na zrozumienie historii?
- Jakie wyzwania napotkałeś podczas podsumowywania?

Zachęć uczestników do zastanowienia się, w jaki sposób te umiejętności mają zastosowanie w rzeczywistych sytuacjach.



Przygotowanie

Dla moderatorów

Przygotuj podpowiedzi do rozmowy i zapoznaj się z technikami aktywnego słuchania.

Dla uczestników

Specjalne przygotowanie nie jest wymagane.

1.2 Ćwiczenie 2: Skuteczna komunikacja poprzez odgrywanie scenariuszy



Potrzebne materiały



Rekwizyty

(opcjonalnie, aby uatrakcyjnić odgrywanie ról)



Karty scenariuszy

(wstępnie napisane, np. "Musisz poprosić o pomoc nauczyciela" lub "Nie zgadzasz się z przyjacielem co do pomysłu na projekt grupowy")



Docelowa grupa wiekowa
12-14 lat



Czas trwania
1 godzina

(10 minut na wprowadzenie, 40 minut na odgrywanie ról i 10 minut na podsumowanie)

Karty scenariuszy

1. Musisz poprosić nauczyciela o pomoc przy projekcie.
2. Nie zgadzasz się z przyjacielem co do tego, co robić w weekend.
3. Ktoś powiedział coś, co cię zdenerwowało; jak zareagujesz?
4. Jesteś na rozmowie kwalifikacyjnej o miejsce w drużynie sportowej lub klubie szkolnym.
5. Chcesz przekonać grupę do zaakceptowania Twojego pomysłu na projekt.
6. Rozpoczynasz rozmowę z kolegą, którego dobrze nie znasz.
7. Zgłaszasz się na ochotnika, aby wyjaśnić coś koledze, który tego nie rozumie.
8. Musisz poinformować, że nie możesz uczestniczyć w ważnym wydarzeniu.



Cele i zadania edukacyjne

Cel dydaktyczny: Ćwiczenie wyrażania myśli i emocji w różnych kontekstach społecznych.

Cele szczegółowe

- Uczestnicy zademonstrują skuteczną komunikację werbalną w trzech różnych scenariuszach.
- Uczestnicy zidentyfikują jedną strategię radzenia sobie z trudnymi rozmowami.



Opis

Wprowadzenie (10 minut)

Omówienie, dlaczego jasna i pewna komunikacja jest ważna w codziennych sytuacjach.

Jasna i pewna komunikacja ma kluczowe znaczenie w codziennym życiu, ponieważ służy jako podstawa skutecznych interakcji we wszystkich obszarach - czy to w relacjach osobistych, w pracy, czy w sytuacjach społecznych. Kiedy komunikujemy się jasno, ułatwiamy innym zrozumienie naszych myśli, potrzeb i intencji. Zmniejsza to ryzyko nieporozumień, które mogą prowadzić do frustracji, zamieszania lub konfliktu. Dzięki jasnej komunikacji zapewniamy, że wiadomość, którą wysyłamy, jest wiadomością, która jest odbierana, pomagając w utrzymaniu płynnych i produktywnych interakcji.

Pewność siebie w komunikacji dodatkowo wzmacnia te interakcje poprzez wzbudzanie zaufania i szacunku. Kiedy komunikujemy się pewnie, inni są bardziej skłonni do uważnego słuchania, traktowania nas poważnie i doceniania naszych opinii. Zwiększa to naszą wiarygodność i wpływ, zwłaszcza w sytuacjach wymagających perswazji lub podejmowania decyzji. Pewni siebie komunikatorzy są również lepsi w wyrażaniu swoich pomysłów i wyrażaniu swoich potrzeb, co może pomóc w zapobieganiu biernemu zachowaniu lub poczuciu bycia pominiętym.

Co więcej, jasna i pewna komunikacja odgrywa kluczową rolę w rozwiązywaniu problemów. Gdy pojawiają się problemy, umiejętność ich wyartykułowania i zasugerowania potencjalnych rozwiązań pozwala na skuteczniejsze ich rozwiązywanie. Sprzyja to współpracy i zapewnia, że wszystkie zaangażowane strony są na tym samym poziomie, co ułatwia pracę nad osiągnięciem wspólnych celów. Na poziomie osobistym jasna komunikacja poprawia również samoocenę i zmniejsza niepokój, ponieważ jednostki czują swoją sprawczość i kontrolują swoje interakcje. Prowadzi to do bardziej pozytywnych i satysfakcjonujących doświadczeń, niezależnie od tego, czy angażujemy się w rozmowę z kolegą, prosimy o pomoc przyjaciela, czy po prostu wyrażamy siebie w codziennym życiu.

Jasna i pewna komunikacja to nie tylko przekazywanie informacji; to tworzenie zrozumienia, budowanie zaufania i wspieranie znaczących relacji. Rozwijając te umiejętności, możemy poprawić jakość naszych interakcji, skuteczniej rozwiązywać konflikty i wzmacniać nasze relacje.

Główne działanie (40 minut)

1. Podziel uczestników na małe grupy i daj każdej z nich kartę scenariusza.
2. Daj im 5 minut na przygotowanie krótkiej scenki przedstawiającej sytuację.

3. Każda grupa przedstawia swój scenariusz, po czym następuje krótka dyskusja.
4. Zamieniaj się rolami, aby każdy miał szansę poćwiczyć mówienie i odpowiadanie.

Podsumowanie i refleksja (10 minut)

Omów, co sprawdziło się podczas odgrywania ról. Zadawaj pytania takie jak:

- Jak się czułeś wyrażając siebie?
- Jakie strategie pomogły ci zachować spokój i koncentrację?



Przygotowanie

Dla moderatorów

Przygotuj karty scenariuszy i rekwizyty.

Dla uczestników

Specjalne przygotowanie nie jest wymagane.

1.3 Ćwiczenie 3: Zrozumienie komunikacji niewerbalnej poprzez szarady



Potrzebne materiały



Karty z emocjami/działaniami



Docelowa grupa wiekowa
12-14 lat



Czas trwania
45 minut

(5 minut na wprowadzenie, 30 minut na grę i 10 minut na podsumowanie)

Karty emocji/działań

- | | |
|-------------------|--|
| 1. Radość | 9. Zgubiłeś coś i szukasz tego |
| 2. Frustracja | 10. Entuzjastyczne powitanie przyjaciela |
| 3. Niespodzianka | 11. Niecierpliwość |
| 4. Entuzjazm | 12. Podejrzenie |
| 5. Smutek | 13. Powoli stajesz się zły |
| 6. Zamieszanie | 14. Radzenie sobie ze stresującą sytuacją |
| 7. Prośba o pomoc | 15. Próba wyjaśnienia czegoś skomplikowanego |
| 8. Wdzięczność | |



Cele i zadania edukacyjne

Cel dydaktyczny: Poprawa interpretacji sygnałów niewerbalnych w komunikacji.

Cele szczegółowe

- Uczestnicy zidentyfikują trzy rodzaje komunikacji niewerbalnej.
- Uczestnicy zademonstrują umiejętność dokładnej interpretacji mowy ciała.



Opis

Wprowadzenie (5 minut)

Wyjaśnij rolę mowy ciała i mimiki w komunikacji.

Język ciała i mimika twarzy odgrywają kluczową rolę w komunikacji, często przekazując więcej niż same słowa. Pomagają wyrazić emocje, wzmacniają komunikaty i zapewniają dodatkowy kontekst do tego, co zostało powiedziane.

Mowa ciała obejmuje postawę, gesty i ruchy. Może sygnalizować otwartość lub defensywność, zainteresowanie lub brak zainteresowania, pewność siebie lub niepewność. Na przykład pochylenie się do przodu podczas słuchania sugeruje uwagę, podczas gdy skrzyżowane ramiona mogą sygnalizować opór lub dyskomfort. Mocny uścisk dłoni przekazuje pewność siebie, podczas gdy wiercenie się może sugerować nerwowość.

Mimika twarzy to potężne narzędzie do przekazywania emocji, takich jak szczęście, złość, zaskoczenie lub smutek. Często dostarczają natychmiastowych wskazówek na temat tego, jak ktoś się czuje, nawet jeśli nie wyraża tego werbalnie. Uśmiech może pokazywać ciepło i życzliwość, podczas gdy zmarszczone brwi mogą wskazywać na zaniepokojenie lub zaskoczenie. W niektórych przypadkach mimika twarzy może nawet zaprzeczać wypowiedzianym słowom, pomagając innym wykryć niespójność lub ukryte emocje.

Mowa ciała i mimika twarzy stanowią znaczącą część naszej komunikacji, wpływając na to, jak inni postrzegają nasze uczucia i intencje. Pomagają stworzyć głębsze, bardziej autentyczne połączenie i zrozumienie, dzięki czemu są niezbędne zarówno w interakcjach osobistych, jak i zawodowych.

Główne działanie (30 minut)

1. Podziel uczestników na zespoły.
2. Jeden członek zespołu wybiera kartę i niewerbalnie odgrywa daną emocję lub czynność.
3. Zespół zgaduje w ciągu 1 minuty. Rotacja między wszystkimi członkami.
4. Zapisuj wynik, aby rywalizacja była przyjemna.

Podsumowanie i refleksja (10 minut)

Omów doświadczenie, zadając pytania takie jak:

- Jakie wskazówki pomogły ci zinterpretować działania?
- W jaki sposób zrozumienie komunikacji niewerbalnej może pomóc w rzeczywistych sytuacjach?



Przygotowanie

Dla prowadzących

Przygotuj karty z różnymi emocjami/działaniami.

Dla uczestników

Specjalne przygotowanie nie jest wymagane.

1.4 Ćwiczenie 4: Budowanie umiejętności komunikacyjnych poprzez wspólne opowiadanie historii



Potrzebne materiały



Papier



Długopisy



Karty początkowe historii



Docelowa grupa wiekowa
15-17 lat



Czas trwania
1 godzina

(10 minut na wprowadzenie, 40 minut na aktywność i 10 minut na podsumowanie)

Story Starter Cards

- Pewnego deszczowego dnia znalazłem na strychu starą mapę.
- Otworzyłem drzwi i zobaczyłem coś nieoczekiwanego...
- Telefon zaczął dzwonić, ale nikogo nie było na linii.
- Odkryłem, że rozumiem, co myślą zwierzęta!
- Wszystko wydawało się normalne, dopóki niebo nie zmieniło koloru na zielony.
- To był ostatni dzień szkoły i stało się coś niesamowitego.
- Na plaży znalazłem butelkę z wiadomością.
- W starej bibliotece odkryłem magiczną księgę.
- Razem z przyjaciółmi znaleźliśmy sekretne drzwi w parku.
- Spotkałem kogoś, kto wydawał się wiedzieć o mnie wszystko.



Cele i zadania edukacyjne

Cel dydaktyczny: Ćwiczenie pracy zespołowej i aktywnego słuchania poprzez opowiadanie historii.

Cele szczegółowe

- Uczestnicy będą współtworzyć historię z wykorzystaniem skutecznej komunikacji.
- Uczestnicy zademonstrują aktywne słuchanie, opierając się na pomysłach partnera.



Opis

Wprowadzenie (10 minut)

Przedstaw ćwiczenie i skoncentruj się na współpracy i słuchaniu.

W tym ćwiczeniu skupimy się na sile współpracy i znaczeniu słuchania w komunikacji. Celem jest wspólne zbudowanie historii, w której każda osoba wnosi po jednym zdaniem. Ćwiczenie to pomoże nam przećwiczyć pracę zespołową, aktywne słuchanie pomysłów innych i wnoszenie własnych przemyśleń w sposób, który posuwa historię do przodu.

Podczas wspólnej pracy nad stworzeniem spójnej narracji zobaczymy, jak wkład każdej osoby wpływa na kierunek opowieści, podkreślając znaczenie zarówno wkładu, jak i słuchania. Każde zdanie będzie opierać się na tym, co zostało powiedziane wcześniej, wymagając od nas uważności i zaangażowania w relacje z członkami zespołu. Ta praktyka pomaga poprawić naszą komunikację, ucząc nas **aktywnego słuchania** - nie tylko słuchania tego, co mówią inni, ale także rozumienia tego i odpowiadania w sposób, który ma sens w kontekście rozmowy.

Współpraca jest podstawą tej aktywności. Podobnie jak w prawdziwej komunikacji, nasza zdolność do **adaptacji** i **otwartość na pomysły innych** poprowadzi nas do wspólnego wyniku. Czasami historia może przybrać nieoczekiwany obrót i to jest w porządku! Te momenty są okazją do ćwiczenia elastyczności i kreatywności, pokazując, że dobra komunikacja to nie tylko podążanie za scenariuszem, ale także przyjmowanie nowych perspektyw i współpraca w celu znalezienia wspólnej płaszczyzny.

W trakcie ćwiczenia będziemy rozwijać **umiejętności komunikacyjne**, które są niezbędne w każdym środowisku współpracy - czy to w miejscu pracy, w szkole, czy w relacjach osobistych. Pracując razem nad kształtem historii, ćwiczymy kluczowe elementy udanej pracy zespołowej: **uwagę słuchanie, przemyślany wkład i dostosowywanie się do przepływu pomysłów**.

Podczas uczestnictwa pamiętaj, że celem nie jest tylko opowiedzenie dobrej historii, ale doświadczenie, jak skuteczna komunikacja - poprzez aktywne słuchanie, kreatywny wkład i współpracę - może zaowocować czymś większym niż suma jego części. Przygotuj się na zaskoczenie i ciesz się procesem twórczym, gdy wspólnie budujemy naszą historię!

Główne działanie (40 minut)

1. Podziel uczestników na małe grupy.
2. Każda grupa zaczyna historię od jednego zdania. Następna osoba dodaje do niego kolejne zdanie i tak dalej.

3. Kontynuuj, aż historia dojdzie do logicznego zakończenia.
4. Każda grupa czyta na głos swoją historię.

Podsumowanie i refleksja (10 minut)

Omów takie pytania jak:

- W jaki sposób słuchanie innych pomogło w rozwoju tej historii?
- Jakie wyzwania napotkałeś podczas korzystania z pomysłów innych?



Przygotowanie

Dla moderatorów

Podaj przykład, aby poprowadzić uczestników.

Dla uczestników

Specjalne przygotowanie nie jest wymagane.

1.5 Ćwiczenie 5: Poprawa komunikacji poprzez wyzwanie wystąpień publicznych



Potrzebne materiały



Timer



Karty z tematami



Docelowa grupa
wiekowa
18-20 lat



Czas trwania
1 godzina

(10 minut na wprowadzenie, 40 minut na aktywność i 10 minut na podsumowanie)

Karty tematyczne

- Niezapomniany dzień w życiu.
- Przyszłość technologii i jej wpływ na nasze życie.
- Znaczenie przyjaźni.
- Jak możemy ulepszyć naszą szkołę lub społeczność?
- Wynalazek, który zmienił świat.
- Potęga prostego pomysłu.
- Co oznacza dla ciebie sukces?
- Superbohater, którego podziwiasz i dlaczego.
- Gdybyś mógł zmienić jedną rzecz na świecie, co by to było?
- Czego nauczyłbyś kogoś, kto odwiedza Twój kraj po raz pierwszy?



Cele i zadania edukacyjne

Cel dydaktyczny: Zwiększenie pewności siebie i przejrzystości wystąpień publicznych.

Cele szczegółowe

- Uczestnicy wygłoszą 2-minutowe przemówienie na dany temat.
- Uczestnicy otrzymają konstruktywną informację zwrotną, aby poprawić swoje umiejętności mówienia.



Opis

Wprowadzenie (10 minut)

Omówienie kluczowych elementów skutecznych wystąpień publicznych: jasność, mowa ciała i pewność siebie.

Skuteczne wystąpienia publiczne opierają się na kilku kluczowych elementach, przy czym **jasność, mowa ciała i pewność siebie** odgrywają kluczową rolę w dostarczaniu przekonującej i angażującej prezentacji.

Jasność odnosi się do umiejętności wyrażania pomysłów w prosty, zrozumiały sposób. Aby to osiągnąć, mówcy powinni organizować swoje myśli, unikać żargonu lub zbyt złożonego języka i mówić w tempie, które pozwala słuchaczom podążać za nimi. Jasne sformułowanie kluczowych punktów zapewnia, że wiadomość zostanie odebrana zgodnie z przeznaczeniem, minimalizując zamieszanie i maksymalizując wpływ.

Mowa ciała jest niezbędna do wzmocnienia wypowiadanych słów. Obejmuje ona postawę, gesty, mimikę i kontakt wzrokowy. Pozytywny język ciała, taki jak wyprostowana postawa, celowe gesty i utrzymywanie kontaktu wzrokowego, przekazuje pewność siebie i pomaga nawiązać kontakt z publicznością. Unikanie zamkniętych lub obronnych postaw, takich jak skrzyżowane ramiona, zapewnia, że wydajesz się przystępny i zaangażowany. Wskazówki niewerbalne często przekazują tyle samo - jeśli nie więcej - niż to, co jest powiedziane werbalnie.

Pewność siebie jest kluczem do utrzymania zaangażowania odbiorców i uczynienia przekazu przekonującym. Pewny siebie mówca emanuje autorytetem, wiarygodnością i wiarygodnością, co zwiększa prawdopodobieństwo, że publiczność zwróci uwagę i uwierzy w przekazywaną wiadomość. Pewność siebie można przekazać poprzez silny głos, stały kontakt wzrokowy i opanowaną postawę. Ważne jest, aby projektować pewność siebie, nawet jeśli nie czujesz tego wewnątrz - można to osiągnąć poprzez przygotowanie, praktykę i skupienie.

Razem te elementy zapewniają, że mówca może skutecznie komunikować się, nawiązywać kontakt z publicznością i pozostawiać trwałe wrażenie. Opanowanie jasności, mowy ciała i pewności siebie poprawia ogólną jakość każdego wystąpienia publicznego.

Główne działanie (40 minut)

1. Każdy uczestnik wybiera temat i przygotowuje 2-minutowe wystąpienie.
2. Wygłaszanie przemówień do grupy.

3. Członkowie grupy udzielają konstruktywnych informacji zwrotnych, koncentrując się na mocnych stronach i obszarach wymagających poprawy.

Podsumowanie i refleksja (10 minut)

Dyskusja:

- Jak się czułeś podczas przemówienia?
- Jakie opinie pomogły ci najbardziej?



Przygotowanie

Dla moderatorów

Przygotuj karty tematyczne i zapoznaj się z technikami przekazywania informacji zwrotnych.

Dla uczestników

Specjalne przygotowanie nie jest wymagane.

Autor: Alex Ursulescu (CPIP)

Praca zespołowa



2. Praca zespołowa

2.1 Ćwiczenie 1: Budowanie pracy zespołowej poprzez wyzwanie Zagubieni w labiryncie



Potrzebne materiały



Duża otwarta przestrzeń



Pachotki lub taśma do ułożenia labiryntu



Opaski na oczy (1 na drużynę)



Docelowa grupa wiekowa
15-17 lat



Czas trwania
1 godzina

(10 minut wprowadzenia, 35 minut aktywności, 15 minut podsumowania)



Cele i zadania edukacyjne

Cel dydaktyczny: Rozwijanie zaufania i współpracy między członkami zespołu.

Cele szczegółowe

- Uczestnicy poprowadzą kolegę z drużyny z zawiązanymi oczami przez labirynt, używając jedynie wskazówek werbalnych.
- Uczestnicy zastanowią się nad znaczeniem jasnej komunikacji w pracy zespołowej.



Opis

Wprowadzenie (10 minut)

Wyjaśnij, że jeden członek zespołu będzie miał zawiązane oczy i będzie musiał poruszać się po labiryncie, kierując się wyłącznie instrukcjami członków zespołu. Podkreśl zaufanie i strategię.

Celem ćwiczenia "Zagubiony w labiryncie" jest poruszanie się po labiryncie z zawiązanymi oczami, polegając wyłącznie na słownych instrukcjach kolegów z drużyny. Ćwiczenie to kładzie nacisk na zaufanie, skuteczną komunikację, pracę zespołową i strategię.

W tym ćwiczeniu jeden członek zespołu będzie miał zawiązane oczy i zostanie umieszczony przy wejściu do labiryntu, który jest tworzony za pomocą pachołków i taśmy na dużej otwartej przestrzeni. Reszta zespołu będzie stać w różnych punktach wokół labiryntu i udzielać ustnych instrukcji, aby pomóc osobie z zawiązanymi oczami w poruszaniu się po nim. Uczestnik z zawiązanymi oczami musi całkowicie polegać na wskazówkach kolegów z drużyny, aby uniknąć przeszkód i dotrzeć do końca labiryntu. W tym wyzwaniu nie chodzi tylko o osiągnięcie celu, ale także o budowanie poczucia współpracy i wzajemnego wsparcia.

Zaufanie odgrywa kluczową rolę w tym ćwiczeniu. Osoba z zawiązanymi oczami musi ufać, że jej koledzy z drużyny przeprowadzą ją bezpiecznie i dokładnie przez labirynt. Buduje to zaufanie do umiejętności innych i sprzyja współpracy. Jednocześnie kluczowa jest skuteczna komunikacja. Zespół będzie musiał wydawać jasne, zwięzłe i spokojne instrukcje, unikając zamieszania i upewniając się, że osoba z zawiązanymi oczami może bez wahania podążać za wskazówkami. Im jaśniejsza komunikacja, tym skuteczniej uczestnik z zawiązanymi oczami może poruszać się po labiryncie.

W grę wchodzi również strategia. Przed rozpoczęciem zespół powinien zaplanować, jak najlepiej poprowadzić osobę z zawiązanymi oczami. Ważne jest, aby osoba nosząca opaskę zachowała spokój i koncentrację, ufając instrukcjom zespołu. W międzyczasie członkowie zespołu muszą opracować strategię udzielania wskazówek w sposób, który utrzyma osobę na torze, upewniając się, że tempo pozostaje stałe, a instrukcje są dokładne. Kluczowa jest również elastyczność. Jeśli osoba z zawiązanymi oczami popełni błąd lub wydarzy się coś nieoczekiwanego, zespół musi być gotowy do szybkiego dostosowania instrukcji, aby pomóc jej odzyskać równowagę.

Przed rozpoczęciem ćwiczenia ustaw labirynt na dużej, otwartej przestrzeni za pomocą pachołków i taśmy. Upewnij się, że wokół labiryntu jest wystarczająco dużo miejsca, aby członkowie zespołu mogli wydawać jasne instrukcje. Każdy zespół będzie miał jednego uczestnika z zawiązanymi oczami, który będzie poruszał się po labiryncie, podczas gdy reszta zespołu będzie udzielać wskazówek. Daje to każdemu szansę na udział i doświadczenie wyzwania z różnych perspektyw.

Ta aktywność to nie tylko zabawne wyzwanie, ale także świetny sposób na ćwiczenie zaufania, komunikacji i pracy zespołowej. Pracując razem, aby poprowadzić jedną osobę przez labirynt, zobaczysz, jak ważne są te umiejętności w codziennych sytuacjach. A teraz przygotujmy się na wyzwanie i sprawdźmy, jak dobrze potrafimy współpracować!

Główne działanie (35 minut)

1. Podziel uczestników na 4-5-osobowe zespoły.

2. Ustaw labirynt za pomocą pachołków lub taśmy.
3. Zawiąż oczy jednemu członkowi każdej drużyny. Pozostali udzielają słownych wskazówek dotyczących poruszania się po labiryncie.
4. Zamień role tak, aby każdy uczestnik miał raz zawiązane oczy.
5. Czas ukończenia gry przez każdą drużynę stanowi dodatkowe wyzwanie.

Podsumowanie i refleksja (15 minut)

- Jakie strategie komunikacji okazały się najlepsze?
- Jak zaufanie wpłynęło na działalność?



Przygotowanie

Dla moderatorów

Przygotuj wcześniej labirynt. Zapewnienie protokołów bezpieczeństwa dla uczestników z zawiązanymi oczami.

Dla uczestników

Brak.

2.2 Ćwiczenie 2: Wspieranie pracy zespołowej poprzez wyzwanie “Ludzki węzeł”



Potrzebne materiały



Brak



Docelowa grupa wiekowa
12-14 lat



Czas trwania
30 minut

(5 minut wprowadzenia, 20 minut aktywności, 5 minut podsumowania)



Cele i zadania edukacyjne

Cel edukacyjny: Poprawa umiejętności rozwiązywania problemów i współpracy.

Cele szczegółowe

- Uczestnicy rozplątują się bez przerywania łańcucha.
- Uczestnicy będą ćwiczyć cierpliwość i aktywne słuchanie.



Opis

Wprowadzenie (5 minut)

Utwórz krąg i wyjaśnij zasady. Każdy musi trzymać się za ręce z dwiema różnymi osobami po drugiej stronie koła, tworząc “ludzki węzeł”.

Celem ćwiczenia “Ludzki węzeł” jest rozplątanie ludzkiego węzła poprzez pracę zespołową z wykorzystaniem komunikacji, rozwiązywania problemów i współpracy. Na początek wszyscy utworzą krąg, stojąc ramię w ramię. Po utworzeniu kręgu, każdy uczestnik sięgnie w poprzek, aby chwycić za ręce dwie różne osoby po przeciwnej stronie kręgu. Tworzy to “węzeł”, w którym ludzie są fizycznie splątani i muszą współpracować, aby się rozplątać. Wyzwanie polega na tym, że nikt nie może puścić rąk podczas tego procesu. Zadanie polega na rozplątaniu węzła bez przerywania łańcucha rąk.

Główną zasadą jest to, że nikt nie może puścić rąk w żadnym momencie ćwiczenia. Każdy musi utrzymać swój uścisk na rękach innych uczestników podczas pracy nad rozplątaniem węzła. Kluczem do sukcesu jest komunikacja, ponieważ zespół musi omówić i opracować strategię, jak przesuwać się i poruszać wokół siebie, aby rozwiązać zagadkę. Ważne jest, aby pamiętać, że nie należy używać siły fizycznej ani ciągnąć; zamiast tego chodzi o współpracę i kreatywne rozwiązywanie problemów.

Przed rozpoczęciem krótko omówimy, w jaki sposób skuteczna komunikacja i cierpliwość mogą pomóc w rozwiązaniu węzła, ponieważ czasami rozwiązanie nie jest od razu oczywiste. Celem jest wspólna praca, w której każdy wnosi swoje pomysły i powrót do kręgu, w którym uczestnicy ponownie trzymają się za ręce ze swoimi pierwotnymi partnerami.

To ćwiczenie jest zabawnym i angażującym sposobem na budowanie umiejętności pracy zespołowej i komunikacji, pokazując, jak współpraca może pomóc w rozwiązywaniu problemów w lekki i skuteczny sposób. Przygotujmy się teraz na wyzwanie i zobaczmy, jak szybko uda nam się rozplątać węzeł!

Główne działanie (20 minut)

1. Drużyny muszą rozplątać się w okrąg bez puszczenia rąk.
2. Zachęcanie do komunikacji i strategii.

Podsumowanie i refleksja (5 minut)

- Jakie strategie się sprawdziły?
- Jak się czuć podczas tego procesu?



Przygotowanie

Dla moderatorów

Brak.

Dla uczestników

Wygodny strój umożliwiający poruszanie się.

2.3 Ćwiczenie 3: Zbuduj most



Potrzebne materiały



Karton



Taśma



Sznurek



Linijka



Nożyczki



Markery



Docelowa grupa wiekowa
15-17 lat



Czas trwania
1 godzina

(10 minut wprowadzenia, 40 minut aktywności, 10 minut podsumowania)



Cele i zadania edukacyjne

Cel dydaktyczny: Zachęcanie do kreatywnego rozwiązywania problemów i pracy zespołowej.

Cele szczegółowe

- Uczestnicy zbudują funkcjonalny most przy użyciu ograniczonej ilości materiałów.
- Uczestnicy zademonstrują pracę zespołową poprzez efektywny podział zadań.



Opis

Wprowadzenie (10 minut)

Przedstaw wyzwanie - zaprojektuj i zbuduj most, który utrzyma niewielki ciężar. Materiały są ograniczone, więc pomysłowość jest kluczowa.

Celem zadania "Zbuduj most" jest zaprojektowanie i zbudowanie mostu przy użyciu ograniczonych materiałów, który może utrzymać niewielki ciężar. To wyzwanie zachęca do kreatywności, pracy zespołowej, rozwiązywania problemów i zaradności, ponieważ uczestnicy muszą wymyślić innowacyjne rozwiązania w ramach ograniczeń dostarczonych materiałów.

Każdy zespół otrzyma zestaw materiałów, w tym karton, sznurek, nożyczki, taśmę, linijki i markery, a następnie będzie musiał zbudować most, który utrzyma niewielki ciężar, taki jak

samochodzik lub mała książka. Most musi rozciągać się na określoną odległość, a wyzwaniem jest utrzymanie ciężaru przez określony czas bez zawalenia się. Zespoły będą musiały starannie zaplanować swój projekt, efektywnie wykorzystując materiały, aby stworzyć mocną i stabilną konstrukcję.

Ponieważ materiały są ograniczone, kluczowa jest pomysłowość. Zespoły będą musiały kreatywnie myśleć o tym, jak wykorzystać karton do wzmocnienia i jak wykorzystać sznurek do wsparcia. Skuteczna komunikacja i współpraca będą miały kluczowe znaczenie, ponieważ każdy członek zespołu powinien wnieść swoje pomysły i rozwiązania do projektu. Ważne jest, aby pracować razem, aby upewnić się, że ostateczny most spełnia wymagania i wytrzyma presję.

Po zbudowaniu mostów każdy zespół przetestuje wytrzymałość swojej konstrukcji, umieszczając na niej niewielki ciężar. Most, który utrzyma ciężar najdłużej lub wytrzyma największe obciążenie bez zawalenia się, zostanie zwycięzcą. W trakcie tego procesu zespoły będą musiały stawiać czoła wyzwaniom, takim jak zrównoważenie ciężaru, zapewnienie stabilności i maksymalne wykorzystanie ograniczonych materiałów, więc rozwiązywanie problemów i zdolność adaptacji będą miały kluczowe znaczenie.

Zanim zaczniemy, omówimy, w jaki sposób można kreatywnie wykorzystać materiały do wzmocnienia mostu i jak praca zespołowa odegra rolę w osiągnięciu najlepszego projektu. Podczas budowania pamiętaj, że to ćwiczenie polega nie tylko na stworzeniu najsilniejszego mostu, ale także na nauce współpracy, krytycznego myślenia i wspólnego pokonywania przeszkód. A teraz zaczynamy i zobaczmy, który zespół może zbudować najbardziej udany most!

Główne działanie (40 minut)

1. Podziel uczestników na 4-6-osobowe zespoły.
2. Zapewnij identyczne materiały każdemu zespołowi.
3. Ustaw limit czasu na budowę.
4. Przetestuj każdy most za pomocą małego przedmiotu (np. książki).

Podsumowanie i refleksja (10 minut)

- Jak twój zespół zdecydował się na projekt?
- Co następnym razem zrobiłbyś inaczej?



Przygotowanie

Dla moderatorów

Zbierz i uporządkuj materiały. Przetestuj nośność przykładowych mostów.

Dla uczestników

Brak.

2.4 Ćwiczenie 4: Survival challenge



Potrzebne materiały



Rekwizyty

(opcjonalnie, aby uatrakcyjnić odgrywanie ról)



Karty scenariuszy

(1 na drużynę)



Markery



Flipcharty



Docelowa grupa wiekowa

15-17 lat



Czas trwania

1 godzina

(10 minut wprowadzenia, 40 minut aktywności, 10 minut podsumowania)

1



Tytuł karty

Survivor Challenge - Scenariusze



Lista przedmiotów:

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 1. Zapalki | 7. Wędka |
| 2. Nóż | 8. Ładowarka słoneczna |
| 3. Butelka na wodę | 9. Lina |
| 4. Namiot | 10. Notatnik |
| 5. Kompas | |
| 6. Apteczka pierwszej | |



Scenariusz 1

Razem z drużyną utknęliście na bezludnej wyspie. Masz listę 10 przedmiotów uratowanych z wraku. Twoim zadaniem jest wybranie 5 przedmiotów, które zmaksymalizują Twoje szanse na przetrwanie.



Zasady:

- Omów znaczenie każdego elementu.
- Uzgodnij ostatnie pięć elementów jako zespół.
- Przedstaw swoje wybory i uzasadnij je.

2



Tytuł karty

Survivor Challenge - Scenariusze



Lista przedmiotów:

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1. Telefon | żywnościowe |
| satelitalny | (batony |
| 2. Maczeta | żywnościowe) |
| 3. Koc ratunkowy | 7. Mapa obszaru |
| 4. Tabletki do | 8. Latarka |
| oczyszczania | 9. Lina |
| wody | wspinaczkowa |
| 5. Flary | 10. Szczyrek |
| sygnalizacyjne | wielofunkcyjny |
| 6. Racje | |



Scenariusz 2

Ty i twój zespół właśnie przeżyliście katastrofę lotniczą i utknęliście w gęstej dżungli. Masz listę 10 przedmiotów uratowanych z wraku. Twoim zadaniem jest wybranie 5 przedmiotów, które zmaksymalizują twoje szanse na przetrwanie i pomogą ci znaleźć pomoc.



Zasady

- Omów znaczenie każdego elementu w dżungli.
- Uzgodnij ostatnie pięć elementów jako zespół.
- Przedstaw swoje wybory i uzasadnij je.

3



Tytuł karty

Survivor Challenge - Scenariusze



Lista przedmiotów:

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. Ciepła odzież | 5. Namiot |
| (kurtka | 6. Koc termiczny |
| termiczna, | 7. Manierka z |
| rękawiczki itp.) | wodą |
| 2. Radio | 8. Lusterko |
| alarmowe | sygnalizacyjne |
| 3. Szczypce do | 9. Zapalniczka |
| lodu | 10. Lina |
| 4. Ogrzewacze | |
| do rąk | |



Scenariusz 3

Ty i Twój zespół zostaliście uwięzieni w odległym paśmie górskim po zejściu lawiny. Masz listę 10 przedmiotów, które znalazłeś we wraku. Twoim zadaniem jest wybranie 5 przedmiotów, które pomogą ci przetrwać do czasu przybycia pomocy.



Zasady

- Omów kluczowe czynniki umożliwiające przetrwanie w zimnym, górskim środowisku.
- Uzgodnij ostatnie pięć elementów jako zespół.
- Przedstaw swoje wybory i wyjaśnij, dlaczego są one niezbędne do przetrwania.

4



Tytuł karty

Survivor Challenge - Scenariusze



Lista przedmiotów:

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 1. System filtracji wody | 7. Apteczka pierwszej pomocy |
| 2. Nasiona do sadzenia | 8. Lina |
| 3. Nóż | 9. Maski przeciwgazowa |
| 4. Radio zasilane energią słoneczną | 10. Książki o przetrwaniu i rolnictwie |
| 5. Latarka | |
| 6. Piekarnik słoneczny | |



Scenariusz 4

Ty i twój zespół jesteście uwięzieni w postapokaliptycznym świecie, w którym brakuje żywności i zasobów. Masz listę 10 przedmiotów, które uratowałeś z upadłego miasta. Twoim zadaniem jest wybranie 5 przedmiotów, które zwiększą twoje szanse na przetrwanie i rozwój w tym nowym świecie.



Zasady

- Przedyskutuj, które przedmioty pomogą ci zabezpieczyć żywność, wodę i schronienie w postapokaliptycznym świecie.
- Uzgodnij ostatnie pięć elementów jako zespół.
- Przedstaw swoje wybory i uzasadnij, w jaki sposób każdy element pomaga przetrwać w nowym środowisku.



Cele i zadania edukacyjne

Cel edukacyjny: Wspieranie współpracy i umiejętności podejmowania decyzji.

Cele szczegółowe

- Uczestnicy opracują i zaprezentują strategię przetrwania jako zespół.
- Uczestnicy wykażą się umiejętnością osiągnięcia konsensusu pod presją czasu.



Opis

Wprowadzenie (10 minut)

Przedstaw scenariusz przetrwania (np. utknięcie na bezludnej wyspie). Zespoły muszą zdecydować o najlepszym sposobie działania, aby przetrwać, wybierając z ograniczonej listy zasobów.

Ćwiczenie “Survivor Challenge” ma na celu sprawdzenie umiejętności pracy zespołowej, podejmowania decyzji i rozwiązywania problemów w sytuacji przetrwania. Zespoły otrzymają scenariusz przetrwania, taki jak bycie uwięzionym na bezludnej wyspie, i muszą zdecydować o najlepszym sposobie działania, aby zmaksymalizować swoje szanse na przetrwanie. Korzystając z ograniczonej listy zasobów, uczestnicy będą musieli współpracować, aby wybrać najbardziej niezbędne przedmioty w danej sytuacji.

W tym ćwiczeniu zespoły otrzymają konkretny scenariusz przetrwania - na przykład utknięcie na mieliźnie po katastrofie lotniczej, rozbicie statku na bezludnej wyspie lub klęska żywiołowa - oraz listę 10 przedmiotów, które uratowali z wraku lub mają do dyspozycji. Zadanie polega na dokładnej ocenie znaczenia każdego przedmiotu w kontekście scenariusza, a następnie wybraniu pięciu przedmiotów, które są najbardziej krytyczne dla przetrwania i osiągnięcia bezpieczeństwa.

Dokonując wyboru, zespoły będą musiały wziąć pod uwagę takie czynniki, jak schronienie, żywność, woda, komunikacja i bezpieczeństwo. Po wybraniu pięciu przedmiotów, przedstawią swoje wybory większej grupie, wyjaśniając, dlaczego każdy przedmiot został wybrany i w jaki sposób przyczynia się do ich strategii przetrwania.

Wyzwanie “Survivor Challenge” to nie tylko wybieranie przedmiotów, ale także omawianie priorytetów, ocena ryzyka i współpraca pod presją. Wyzwanie to podkreśla znaczenie komunikacji, pracy zespołowej i strategicznego myślenia. Rozważając dogłębnie scenariusz, uczestnicy muszą wykorzystać swoją wspólną wiedzę i kreatywność do rozwiązywania problemów i podejmowania świadomych decyzji.

Punkty do dyskusji przed rozpoczęciem

- Jakie są najpilniejsze potrzeby przetrwania w twoim scenariuszu (np. woda, schronienie, jedzenie, bezpieczeństwo)?
- Jak ustalisz priorytety przedmiotów, aby zapewnić najlepsze szanse na przetrwanie?
- Jakie wyzwania mogą pojawić się podczas korzystania z każdego elementu i jak można je przezwyciężyć?
- W jaki sposób praca zespołowa i komunikacja wpłyną na ostateczne decyzje?

Zasady

1. Zespoły będą miały 10 minut na przedyskutowanie i podjęcie decyzji w sprawie ostatecznych pięciu elementów.
2. Każdy członek zespołu powinien mieć szansę wyrażenia swojej opinii na temat znaczenia różnych elementów.
3. Po podjęciu decyzji każdy zespół przedstawi swoje wybory większej grupie i uzasadni,

dlaczego wybrał te konkretne elementy.

4. Zespoły będą oceniane na podstawie tego, jak dobrze wyjaśniają swoje rozumowanie i jak skutecznie ustalają priorytety potrzeb przetrwania.

To wyzwanie ma na celu symulację rzeczywistych sytuacji przetrwania, w których zasoby są ograniczone, a szybkie, strategiczne myślenie ma kluczowe znaczenie. Dyskusje sprawdzą, jak dobrze twój zespół potrafi ocenić ryzyko, współpracować i podejmować decyzje pod presją. "Survivor Challenge" pomoże ci również krytycznie myśleć o tym, jak zasoby są wykorzystywane w ekstremalnych warunkach i jak różne przedmioty mogą służyć wielu celom w scenariuszu przetrwania. Teraz rozpoczniemy ćwiczenie i zobaczymy, który zespół może wymyślić najlepszą strategię przetrwania!

Główne działanie (40 minut)

1. Podziel uczestników na 5-6-osobowe zespoły.
2. Zapewnij karty scenariuszy i listę 10-15 przedmiotów niezbędnych do przetrwania.
3. Zespoły omawiają i wybierają 5 przedmiotów, które ich zdaniem są niezbędne do przetrwania, uzasadniając swój wybór.
4. Zespoły przedstawiają swoją strategię grupie.

Podsumowanie i refleksja (10 minut)

- Jakie wyzwania napotkał twój zespół, aby osiągnąć konsensus?
- Jak twój zespół radził sobie z różnymi opiniami?



Przygotowanie

Dla moderatorów

Przygotuj karty scenariuszy i listy przedmiotów niezbędnych do przetrwania.

Dla uczestników

Brak.

2.5 Ćwiczenie 5: Wyzwanie z wieżą balonową



Potrzebne materiały



Balony
(20 na drużynę)



Taśma



Sznurek



Nożyczki



Docelowa grupa wiekowa
12-14 lat



Czas trwania
1 godzina

(10 minut wprowadzenia, 40 minut aktywności, 10 minut podsumowania)



Cele i zadania edukacyjne

Cel edukacyjny: Zachęcanie do kreatywnej współpracy i planowania strategicznego.

Cele szczegółowe

- Uczestnicy będą współpracować, aby zbudować jak najwyższą wieżę balonową.
- Uczestnicy zademonstrują pracę zespołową poprzez przydzielanie ról i efektywne zarządzanie czasem.



Opis

Wprowadzenie (10 minut)

Wyjaśnij zadanie - zbuduj najwyższą wolnostojącą wieżę balonową, używając tylko dostarczonych materiałów. Kładź nacisk na pracę zespołową i kreatywność.

Zadanie "Balonowa wieża" wymaga od zespołów współpracy w celu zbudowania jak najwyższej wolnostojącej wieży przy użyciu wyłącznie balonów i ograniczonego zestawu materiałów. Zadanie to kładzie nacisk na kreatywność, rozwiązywanie problemów, pracę zespołową i zaradność, ponieważ uczestnicy muszą zaprojektować i zbudować stabilną konstrukcję w określonym czasie.

W tym ćwiczeniu każda drużyna otrzyma zestaw materiałów, który obejmuje balony, taśmę, sznurek i ewentualnie inne proste przedmioty (takie jak nożyczki lub markery). Celem jest zbudowanie najwyższej wolnostojącej wieży balonowej w określonym czasie, zwykle od 10

do 15 minut. Kluczem jest to, że wieża musi być w stanie stać samodzielnie bez wsparcia ścian lub innych powierzchni.

Wyzwanie wymaga od zespołu kreatywnego myślenia o tym, jak wykorzystać balony i inne materiały w połączeniu, aby stworzyć stabilną konstrukcję. Wieża powinna być jak najwyższa, zachowując jednocześnie równowagę. Zespoły będą musiały zrównoważyć stabilność z wysokością, ponieważ wyższe wieże są bardziej podatne na przewrócenie, jeśli nie zostaną starannie skonstruowane.

To ćwiczenie zachęca zespoły do ścisłej współpracy, łączenia pomysłów i umiejętności w celu opracowania innowacyjnych rozwiązań. Jest to ćwiczenie polegające na próbach i błędach, ponieważ zespoły mogą być zmuszone do eksperymentowania z różnymi projektami, zanim znajdą ten, który działa. Rozwiązywanie problemów i zdolność adaptacji są kluczowe, ponieważ zespoły dostosowują swoje strategie, aby zapobiec przewróceniu się wieży podczas budowania jej wyżej. Ponadto kluczowa jest komunikacja: każdy musi dzielić się swoimi pomysłami i opiniami, aby upewnić się, że konstrukcja jest mocna i dobrze zaprojektowana.

Punkty do dyskusji przed rozpoczęciem

- Jakich materiałów można użyć w kreatywny sposób, aby zwiększyć stabilność wieży (np. używając taśmy do połączenia wielu balonów lub tworząc podstawę, która utrzyma ciężar balonów)?
- Jak będziecie współpracować jako zespół, aby zaplanować i wykonać projekt wieży?
- Jakie czynniki wpływają na wysokość i stabilność wieży?
- Jak zachować równowagę między budową jak najwyższej wieży a utrzymaniem jej w pozycji pionowej?

Zasady

1. Zespoły będą miały określony czas (zwykle 10-15 minut) na zbudowanie wieży balonowej.
2. Wieża musi być wykonana wyłącznie z dostarczonych materiałów (balony, taśma, sznurek itp.).
3. Wieża musi być wolnostojąca, co oznacza, że nie może być oparta o ściany lub inne powierzchnie.
4. Wysokość wieży zostanie zmierzona pod koniec wyznaczonego czasu, a najwyższa wieża wygrywa. Jeśli wieża spadnie lub zawali się przed upływem czasu, nie będzie już liczona.
5. Zespoły są zachęcane do komunikacji i wspólnej burzy mózgów w celu opracowania kreatywnego i stabilnego projektu.

Aktywność “Balonowa wieża” to zabawny i dynamiczny sposób na promowanie pracy zespołowej, kreatywności i rozwiązywania problemów. To wyzwanie dla zespołów, aby

myśleć nieszablonowo, pracując razem nad budową konstrukcji w ograniczonym czasie. Będziesz musiał eksperymentować, dostosowywać się i skutecznie komunikować, aby zbudować jak najwyższą i najbardziej stabilną wieżę. Zaczniemy więc i zobaczymy, który zespół sprosta wyzwaniu i zbuduje najwyższą wieżę!

Główne działanie (40 minut)

1. Podziel uczestników na 4-5-osobowe zespoły.
2. Dostarczenie materiałów każdemu zespołowi.
3. Ustaw minutnik i monitoruj postępy.
4. Po upływie tego czasu zmierz i oceń stabilność każdej wieży.

Podsumowanie i refleksja (10 minut)

- Jakie strategie pomogły twojemu zespołowi odnieść sukces?
- Jak przezwyciężyłeś niepowodzenia?



Przygotowanie

Dla moderatorów

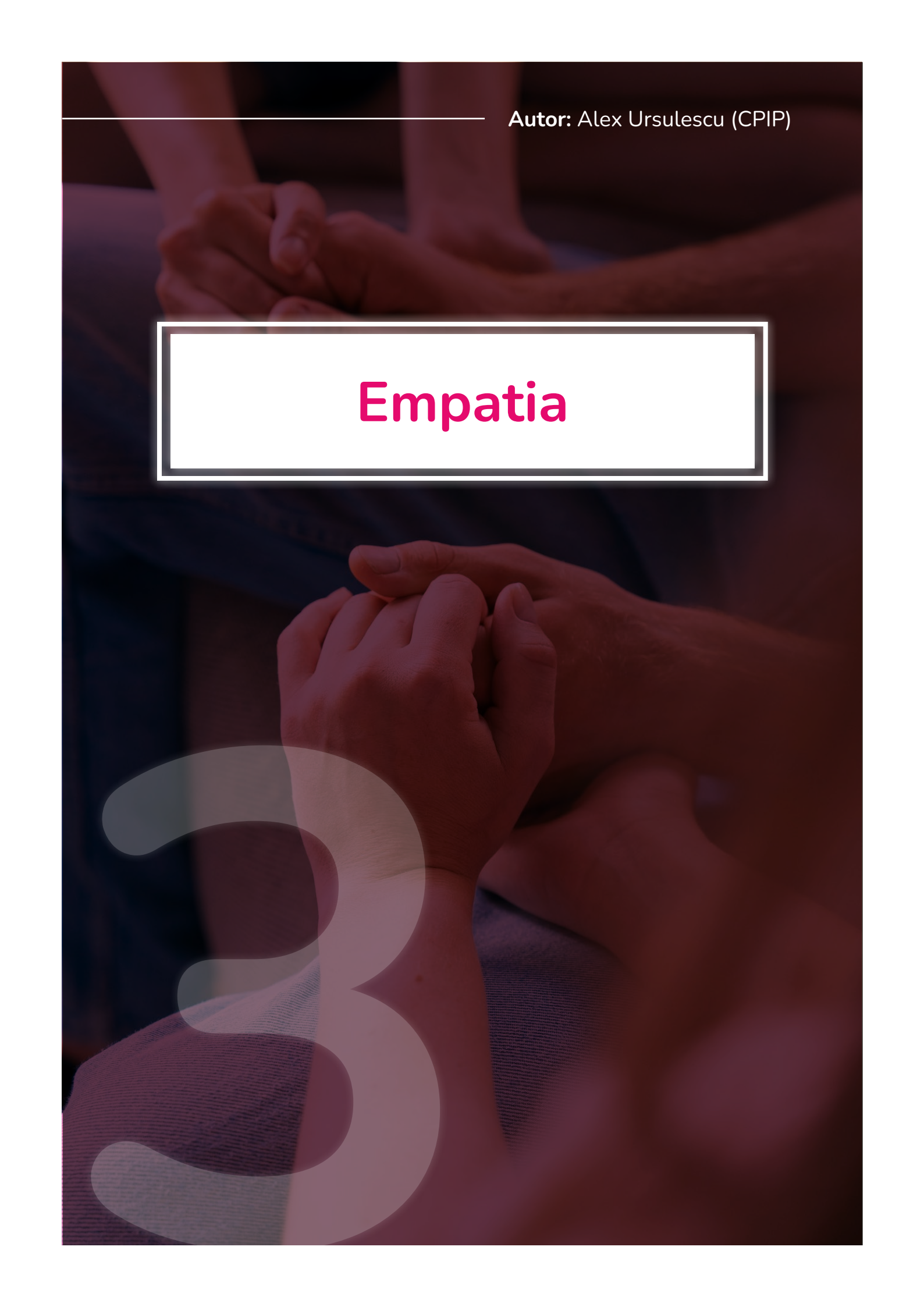
Przygotuj materiały i przetestuj wykonalność wież.

Dla uczestników

Brak.



STRONGER
YOUTH

The background of the slide features a close-up photograph of several pairs of hands clasped together in a supportive grip. A large, semi-transparent number '3' is overlaid on the lower-left portion of the image. The entire scene is tinted with a dark, muted red color.

Autor: Alex Ursulescu (CPIP)

Empatia

3. Empatia

3.1 Ćwiczenie 1: Budowanie empatii poprzez opowiadanie historii



Potrzebne materiały



Papier

(jedna kartka na uczestnika)



Zegar



Karty na osobiste historie



Długopisy



Docelowa grupa wiekowa

15-17 lat



Czas trwania

1 hour

(10 minut wprowadzenia, 40 minut głównego ćwiczenia, 10 minut podsumowania)

Karty na osobiste historie

- “Opisz moment, w którym potrzebowałeś pomocy, ale o nic nie prosiłeś. Jak się czułeś?”
- “Pomyśl o sytuacji, w której zaoferowałeś komuś pomoc. Jak się wtedy czułeś?”
- “Opowiedz o sytuacji, w której czułeś, że nikt cię nie rozumie”.
- “Opisz moment, w którym ktoś naprawdę cię wysłuchał”.



Cele i zadania edukacyjne

Cel edukacyjny: Pomoc uczestnikom w rozwijaniu empatii poprzez zrozumienie doświadczeń innych osób.

Cele szczegółowe

- Uczestnicy będą aktywnie słuchać osobistej historii rówieśnika.
- Zidentyfikują emocje przekazane w historii i zastanowią się, jak mogliby się czuć w podobnej sytuacji.



Opis

Wprowadzenie (10 minut)

Prowadzący wyjaśnia znaczenie empatii i rolę opowiadania historii w zrozumieniu emocji.

Ćwiczenie “Budowanie empatii poprzez opowiadanie historii” koncentruje się na wspieraniu empatii poprzez wykorzystanie opowiadania historii jako narzędzia pomagającego uczestnikom lepiej zrozumieć emocje i doświadczenia innych. Ta sesja ma na celu pokazanie, w jaki sposób dzielenie się osobistymi historiami lub wyobrażanie sobie różnych perspektyw może pogłębić więzi emocjonalne, budować zaufanie i promować zrozumienie.

Opowiadanie historii to potężne narzędzie, które pozwala ludziom wyrażać swoje myśli, uczucia i doświadczenia w sposób, który rezonuje z innymi. Dzieląc się osobistymi historiami lub historiami z różnych perspektyw, osoby mogą rozwinąć głębsze zrozumienie emocji i punktów widzenia, które nie są ich własnymi. W tym ćwiczeniu prowadzący poprowadzi uczestników przez serię ćwiczeń, które zachęcą ich do słuchania z empatią, angażowania się w różne emocje i refleksji nad własnymi reakcjami.

Ćwiczenie będzie polegało na opowiedzeniu przez każdego uczestnika krótkiej historii (lub podzieleniu się osobistym doświadczeniem) w sposób podkreślający związane z nią emocje, zarówno pozytywne, jak i negatywne. Celem jest, aby każdy opowiadający przekazał uczucia związane ze swoim doświadczeniem, a słuchacze ćwiczyli empatyczne słuchanie - zwracając szczególną uwagę na emocje mówcy, zadając pytania i odzwierciedlając to, co usłyszeli.

Ćwiczenie to kładzie nacisk **na aktywne słuchanie - prawdziwe słyszenie** nie tylko słów, ale także emocji, które się za nimi kryją. **Empatia** jest centralną koncepcją, ponieważ uczestnicy będą ćwiczyć wchodzenie w buty innych i rozumienie ich stanów emocjonalnych, zmagania i radości. Opowiadanie historii pomaga uczestnikom przekazywać złożone emocje w bardziej przystępny sposób, przetamując bariery i budując więzi między osobami, które w innym przypadku mogłyby nie dzielić wspólnych doświadczeń.

Empatia ma kluczowe znaczenie w budowaniu znaczących relacji i tworzeniu środowiska, w którym ludzie czują się wysłuchani i zrozumiani. Kiedy słuchamy czyjejś historii z empatią, jesteśmy w stanie połączyć się z nim na głębszym poziomie, co prowadzi do bardziej współczujących interakcji. Opowiadając własne historie lub słuchając innych, nie tylko poznajemy ich doświadczenia, ale także zastanawiamy się nad własnymi emocjami, budując w ten sposób większą samoświadomość.

Punkty do dyskusji przed rozpoczęciem

- W jaki sposób opowiadanie historii pozwala nam łączyć się emocjonalnie z innymi?

- Dlaczego ważne jest, aby zrozumieć nie tylko fakty dotyczące danej sytuacji, ale także stojące za nimi uczucia?
- W jaki sposób praktykowanie empatii w codziennym życiu może poprawić nasze relacje z innymi?
- Jakie są bariery dla empatycznego słuchania i jak możemy je pokonać?

Zasady dotyczące aktywności

1. Każdy uczestnik po kolei podzieli się krótką historią (około 1-2 minut) ze swojego życia lub doświadczeniem, które miało na niego znaczący wpływ emocjonalny.
2. Opowiadający powinien skupić się na opisywaniu emocji, które odczuwał podczas doświadczenia, a nie tylko na samych wydarzeniach.
3. Słuchacze powinni ćwiczyć empatyczne słuchanie, zastanawiając się nad tym, co mówi rozmówca, zadając pytania, które wykazują zainteresowanie związanymi z tym emocjami i unikając osądzania lub przerywania.
4. Po każdej historii grupa może omówić związane z nią emocje i sposób, w jaki mogą odnieść się do tych uczuć we własnym życiu.

Ćwiczenie “Budowanie empatii poprzez opowiadanie historii” daje uczestnikom możliwość ćwiczenia empatii i wzmacniania więzi emocjonalnych z innymi. Słuchając historii i dzieląc się własnymi, uczestnicy pogłębiają zrozumienie ludzkich emocji, promują współczucie i rozwijają silniejsze relacje międzyludzkie. Opowiadanie historii pomaga nam łączyć się nie tylko poprzez fakty, ale także poprzez uczucia, wspierając poczucie wspólnego człowieczeństwa. Zaczniemy i odkryjemy moc empatii poprzez opowiadanie historii!

Główne działanie (40 minut)

Uczestnicy dobierają się w pary. Każdy z nich opowiada osobistą historię o wyzwaniu, przed którym stanął, podczas gdy druga osoba słucha bez przerywania. Po podzieleniu się historią uczestnicy zamieniają się rolami.

Podsumowanie (10 minut)

Uczestnicy przegrupowują się i dyskutują:

- Jak to było słuchać czyjejś historii? Czy po wysłuchaniu inaczej postrzegali sytuację?



Przygotowanie

Prowadzący

Przejrzyj techniki aktywnego słuchania i przygotuj krótką przykładową historię.

Uczestnicy

Przynieś osobistą historię, którą chcesz się podzielić.

3.2 Ćwiczenie 2: Rozwijanie empatii poprzez chodzenie w cudzych butach



Potrzebne materiały



Flip chart



Znaczniki



Karty scenariuszy



Docelowa grupa
wiekowa
12-14 lat



Czas trwania
1 godzina

(15 minut wprowadzenie, 30 minut główne ćwiczenie, 15 minut podsumowanie)

Karty scenariuszy

- “Jesteś nowy w klasie i nikogo nie znasz”.
- “Twój najlepszy przyjaciel kłóci się z tobą, a ty nie rozumiesz dlaczego”.
- “Jesteś ignorowany podczas gry zespołowej”.
- “Straciłeś coś cennego i wydaje się, że nikt nie rozumie, jak bardzo jesteś zdenerwowany”.
- “Przyjaciel czuje się wykluczony z imprezy”.



Cele i zadania edukacyjne

Cel edukacyjny: Zachęcenie uczestników do rozważenia perspektywy innych osób w trudnych sytuacjach.

Cele szczegółowe

- Identyfikowanie i wyrażanie uczuć i punktów widzenia innych osób.
- Zaproponuj empatyczne odpowiedzi na scenariusze.



Opis

Wprowadzenie (15 minut)

Omów, dlaczego ważne jest, aby brać pod uwagę perspektywę innych osób. Podziel się odpowiednim przykładem.

Ćwiczenie “Chodzenie w cudzych butach” ma na celu pomóc uczestnikom rozwinąć empatię poprzez rozważenie i zrozumienie perspektyw innych osób. Ćwiczenie to zachęca osoby do wyjścia poza własne doświadczenia i spojrzenia na świat oczami innej osoby, wspierając współczucie i poprawiając relacje międzyludzkie.

W tym ćwiczeniu prowadzący wprowadzi pojęcie empatii i wyjaśni, dlaczego kluczowe jest zrozumienie i rozważenie punktów widzenia innych ludzi, nawet jeśli różnią się one od naszych własnych. Uczestnicy będą zachęceni do zastanowienia się nad tym, jak inni mogą się czuć w różnych sytuacjach i jak ich działania i słowa mogą wpływać na ludzi na różne sposoby.

Facylitator podzieli się możliwym do odniesienia przykładem, aby zilustrować znaczenie chodzenia w czyichś butach. Na przykład historia może dotyczyć sytuacji, w której ktoś założył, że wie, jak czuje się inna osoba, a później zdał sobie sprawę, że źle zrozumiał sytuację. Rozważając perspektywę drugiej osoby, byłby w stanie zareagować bardziej rozważnie i ze współczuciem.

Ćwiczenie podkreśla, że empatia to nie tylko zrozumienie czyichś okoliczności - to także uznanie emocji, myśli i zmagania danej osoby. Chodzi o bycie otwartym i zawieszenie osądu, aby zobaczyć rzeczy z punktu widzenia innej osoby.

Kluczowe umiejętności i koncepcje

- **Empatia:** zdolność do rozumienia i dzielenia uczuć innej osoby.
- **Przyjmowanie perspektywy:** Aktywne wyobrażanie sobie i zastanawianie się nad tym, jak inna osoba może myśleć lub czuć się w danej sytuacji.
- **Współczucie:** Reagowanie z troską i zrozumieniem, gdy rozpoznajemy czyjś stan emocjonalny.
- **Nieoceniające słuchanie:** Nauka słuchania i angażowania się bez natychmiastowego formułowania osądów lub założeń.

Przykład, którym warto się podzielić

Aby rozpocząć dyskusję, możesz podzielić się taką historią:

“Wyobraź sobie, że jesteś w szkole, a twój przyjaciel wydaje się być odległy i wycofany. Na

początku możesz pomyśleć, że jest na ciebie zły lub niegrzeczny. Ale po rozmowie z nim dowiadujesz się, że miał do czynienia z problemami rodzinnymi i po prostu czuje się przytłoczony. Gdybyś założył, że ich zachowanie dotyczy ciebie, mógłbyś zareagować obronnie. Jednak rozumiejąc ich sytuację, jesteś w stanie zareagować z życzliwością i zaoferować wsparcie, zamiast czuć się zranionym lub sfrustrowanym”.

Ten przykład pokazuje, jak uwzględnienie perspektywy innej osoby może zmienić sposób, w jaki interpretujemy i reagujemy na jej działania. Pokazuje również, jak bez empatii możemy błędnie zinterpretować czyjeś zachowanie i przyjąć założenia, które mogą zaszkodzić relacji.

Punkty do dyskusji przed rozpoczęciem

- Dlaczego czasami nie bierzemy pod uwagę perspektywy innych?
- W jaki sposób empatia pomaga poprawić nasze relacje z rodziną, przyjaciółmi, a nawet nieznanymi?
- Czy przychodzi ci do głowy sytuacja, w której zrozumienie perspektywy innej osoby pomogło ci rozwiązać konflikt lub nieporozumienie?
- Jak zrównoważyć własne potrzeby i uczucia ze zrozumieniem potrzeb i uczuć innych?

Konfiguracja aktywności

Po wprowadzeniu moderator poprowadzi grupę przez krótkie ćwiczenie refleksyjne, w którym uczestnicy zostaną poproszeni o zastanowienie się nad niedawną sytuacją, w której albo w pełni zrozumieli, albo nie w pełni zrozumieli czyjąś perspektywę. Następnie zostaną poproszeni o podzielenie się tymi doświadczeniami z grupą, omawiając, czego nauczyli się, biorąc pod uwagę punkt widzenia drugiej osoby.

Zasady dotyczące aktywności

1. Pomyśl o sytuacji, w której źle kogoś zrozumiałeś lub miałeś trudności ze zrozumieniem perspektywy innej osoby.
2. Zastanów się, co mógłbyś zrobić inaczej, gdybyś spróbował “wejść w ich buty”.
3. Podziel się swoim doświadczeniem z grupą, koncentrując się na tym, jak zrozumienie perspektywy drugiej osoby mogło zmienić wynik sytuacji.
4. Po każdym udostępnieniu, inni mogą zaoferować dodatkowe przemyślenia lub doświadczenia, aby rozwinąć dyskusję.

Ćwiczenie “Chodzenie w cudzych butach” pomaga nam uświadomić sobie, że każdy ma własną historię i zmagania. Przypomina nam, że zrozumienie perspektywy innych nie zawsze jest łatwe, ale jest to niezbędna umiejętność do budowania silniejszych, bardziej współczujących relacji. Ćwicząc empatię, stajemy się nie tylko lepszymi słuchaczami, ale także bardziej troskliwymi i rozważnymi osobami. Rozpocznijmy teraz ćwiczenie i wspólnie odkryjmy moc

przyjmowania perspektywy!

Główne działanie (30 minut)

Podziel uczestników na małe grupy. Każda grupa otrzymuje kartę scenariusza (np. “Przyjaciel czuje się wykluczony z imprezy”). Grupy omawiają, jak dana osoba może się czuć i piszą odpowiedź, która ich zdaniem byłaby pomocna.

Podsumowanie (15 minut)

Grupy dzielą się swoimi scenariuszami i odpowiedziami, zastanawiając się nad swoim podejściem i sposobem uwzględnienia emocji.



Przygotowanie

Prowadzący

Stwórz realistyczne karty scenariuszy.

Uczestnicy

Należy mieć otwarty umysł i chęć do dyskusji.

3.3 Ćwiczenie 3: Budowanie empatii poprzez odgrywanie ról: Rozwiązywanie konfliktów



Potrzebne materiały



Rekwizyty

(opcjonalnie, aby uatrakcyjnić odgrywanie ról)



Karty ról



Docelowa grupa wiekowa
15-18 lat



Czas trwania
1 godzina

(10 minut wprowadzenia, 40 minut głównego ćwiczenia, 10 minut podsumowania)

Karty ról

Każdy uczestnik otrzyma kartę roli z tłem, uczuciami i celami przypisanej mu postaci w scenariuszu konfliktu. Karty te pomagają uczestnikom zrozumieć sytuację z różnych perspektyw, prowadząc ich do empatii i zaangażowania w odgrywanie ról.

1. “Wściekły klient”

- **Kontekst:** Jesteś zdenerwowany, ponieważ czekasz na zamówienie, które zostało ci obiecane kilka tygodni temu. Czujesz, że zostałeś zignorowany i potraktowany niesprawiedliwie przez firmę.
- **Cel:** Wyraź swoją frustrację, ale staraj się skupić na znalezieniu rozwiązania. Chcesz rozwiązania, niezależnie od tego, czy jest to zwrot pieniędzy, wymiana, czy przeprosiny.
- **Wskazówki:** Twój ton może być ostry, ale bądź otwarty na wysłuchanie drugiej osoby. Skup się na przekazaniu tego, co czujesz i czego potrzebujesz.

2. “Przedstawiciel obsługi klienta”

- **Kontekst:** Pracujesz w zatłoczonym dziale obsługi klienta i właśnie otrzymałeś skargę od zdenerwowanego klienta. Jesteś przyzwyczajony do trudnych sytuacji, ale ten klient jest szczególnie zdenerwowany.
- **Cel:** Zachowaj spokój i profesjonalizm. Uznaj frustrację klienta i wczuj się w jego uczucia. Zaproponuj rozwiązanie zgodne z polityką firmy, ale jednocześnie uczciwe wobec klienta.
- **Wskazówki:** Używaj empatycznego języka, takiego jak “Rozumiem twoją frustrację” i skup się na deeskalacji sytuacji.

3. “Sfrustrowany pracownik”

- **Kontekst:** Twój przełożony właśnie zlecił Ci w ostatniej chwili zadanie, które koliduje z innym priorytetem, nad którym pracujesz. Czujesz się przytłoczony i niedoceniony.
- **Cel:** Wyraź swoje obawy dotyczące obciążenia pracą i terminów bez lekceważenia i poproś o wyjaśnienie lub kompromis w sprawie terminów.
- **Wskazówki:** Zachowaj spokój i używaj stwierdzeń typu “ja” (np. “Czuję się przytłoczony, ponieważ...”) i zasugeruj rozwiązanie, które równoważy oba zadania.

4. “Menedżer”

- **Kontekst:** Przydzieliłeś zadanie pracownikowi, ale nie jest on zadowolony z wprowadzonej w ostatniej chwili zmiany. Uważasz, że jest to konieczne dla projektu, ale chcesz również utrzymać dobre relacje w pracy.
- **Cel:** Przedstaw swoje argumenty za zmianą, jednocześnie rozumiejąc obawy pracownika. Spróbuj znaleźć rozwiązanie, które będzie korzystne dla obu stron.
- **Wskazówki:** Używaj spokojnego tonu, uważnie słuchaj ich obaw i skup się na negocjowaniu sposobu postępowania, który spełnia potrzeby firmy, ale także szanuje obciążenie pracą pracownika.

5. Sceptyczny przyjaciel

- **Kontekst:** Bliski przyjaciel właśnie powiedział ci o pomysśle, który go pasjonuje, ale nie jesteś pewien, czy to dobry pomysł. Martwisz się o jego dobre samopoczucie, ale nie chcesz zranić jego uczuć.
- **Cel:** Wyraź swoje obawy szczerze, ale w sposób, który pokazuje, że zależy Ci na uczuciach przyjaciela. Zaproponuj alternatywne sugestie, nie odrzucając całkowicie jego pomysłu.
- **Wskazówki:** Skup się na byciu łagodnym i wyrozumiałym, unikaj krytyki i wysłuchaj powodów, które stoją za danym pomysłem.

6. “Podekscytowany przyjaciel”

- **Kontekst:** Wpadłeś na nowy pomysł i chcesz uzyskać wsparcie swojego przyjaciela. Wiesz, że mogą być sceptyczni, ale chcesz, by spojrzeli na sprawę z twojej perspektywy.
- **Cel:** Przekonaj znajomego do poparcia Twojego pomysłu, ale bądź otwarty na jego obawy. Wysłuchaj jego punktu widzenia bez przyjmowania postawy defensywnej.
- **Wskazówki:** Komunikuj swoje podekscytowanie, ale bądź otwarty na wysłuchanie przemyśleń przyjaciela i bądź gotowy do wprowadzenia zmian, jeśli zajdzie taka potrzeba.

7. “Nastolatek”

- **Kontekst:** Niedawno pokłóciłeś się z rodzicem o godzinę policyjną i czujesz, że ci nie ufa. Chcesz wyjaśnić swoje racje, ale nie chcesz eskalować sytuacji.
- **Cel:** Wyraź swoje zdanie na temat godziny policyjnej i reakcji rodzica oraz poproś o więcej zaufania i elastyczności.
- **Wskazówki:** Skup się na spokojnej komunikacji. Dziel się swoimi emocjami, ale unikaj podnoszenia głosu lub przyjmowania postawy obronnej.

8. “Rodzic”

- **Kontekst:** Właśnie dowiedziałeś się, że twój nastolatek złamał godzinę policyjną i martwisz się o jego zachowanie i bezpieczeństwo. Chcesz zakomunikować swoje rozczarowanie, ale chcesz też zrozumieć jego stanowisko.
- **Cel:** Wyraź swoje obawy bez nadmiernego gniewu lub narzucania się. Postaraj się zrozumieć punkt widzenia nastolatka i wynegocjuj uczciwe rozwiązanie.
- **Wskazówki:** Używaj empatycznego języka. Unikaj krzyków i bądź gotów wysłuchać powodów i obaw dziecka.

9. “Kolega z klasy”

- **Kontekst:** Ty i twój kolega z klasy zostaliście przydzieleni do wspólnej pracy nad projektem grupowym, ale nie przykładają się oni do swoich zadań. Czujesz się sfrustrowany, ponieważ wpływa to na twoją ocenę.
- **Cel:** Wyraź swoją frustrację z powodu zaistniałej sytuacji i poproś kolegę z klasy o większy wkład, nie brzmiąc przy tym konfrontacyjnie.
- **Wskazówki:** Bądź asertywny, ale nie agresywny. Wyjaśnij, jak ich brak wkładu wpływa na ciebie i zasugeruj, w jaki sposób mogą pomóc w sposób korzystny dla projektu.

10. “Członek zespołu”

- **Kontekst:** Przydzielono ci projekt grupowy, ale twój kolega z klasy narzeka na twój wkład. Czujesz, że zrobiłeś wszystko, co do ciebie należało, ale oni nie są zadowoleni.
- **Cel:** Spokojnie wyjaśnij swoją stronę sytuacji, wyraź swoje uczucia i bądź otwarty na sugestie dotyczące lepszej współpracy.
- **Wskazówki:** Skup się na faktach i unikaj przyjmowania postawy defensywnej. Dąż do rozwiązania, które poprawi dynamikę zespołu.

Opcjonalne podpowiedzi

Te opcjonalne podpowiedzi mogą być wykorzystywane do kierowania rozmową, pomagania

uczestnikom w refleksji nad ich emocjami i zachęcania do rozwiązywania problemów. Mogą być one dostarczane podczas odgrywania ról, aby pomóc uczestnikom w rozwiązywaniu konfliktu.

1. “Jaka emocja leży u podstaw tej sytuacji?”.

- Ta odpowiedź zachęca uczestników do zidentyfikowania głębszych uczuć - czy to frustracji, strachu, rozczarowania, czy czegoś innego - pomagając im zrozumieć konflikt z emocjonalnej perspektywy.

2. “Czego potrzebuje teraz druga osoba?”.

- Ta odpowiedź prosi uczestników o wzięcie pod uwagę potrzeb drugiej osoby zaangażowanej w konflikt, zachęcając do empatii i pomagając skierować rozmowę w stronę rozwiązania.

3. “Jak możesz wyrazić swoje uczucia bez obwiniania?”.

- Ta odpowiedź koncentruje się na pomaganiu uczestnikom w używaniu stwierdzeń “ja” do komunikowania swoich uczuć, co może zapobiec eskalacji rozmowy w kierunku oskarżeń lub obrony.

4. “Jakie rozwiązanie może być korzystne dla obu stron?”

- Ta odpowiedź przenosi punkt ciężkości na znalezienie rozwiązania korzystnego dla obu stron, pomagając uczestnikom myśleć kreatywnie o rozwiązaniach, które szanują potrzeby obu stron.

5. “Jak myślisz, jak czuje się ta druga osoba?”.

- Zachęca do empatii, zachęcając uczestników do wczucia się w sytuację drugiej osoby i rozważenia jej stanu emocjonalnego, co może pomóc w deeskalacji konfliktu i promowaniu zrozumienia.

6. “Co możesz zrobić inaczej, aby uniknąć tej sytuacji w przyszłości?”.

- Odpowiedź ta pomaga uczestnikom zastanowić się nad tym, jak zapobiegać powstawaniu podobnych konfliktów w przyszłości, promując rozwój i rozwiązywanie problemów.

7. “Jakie są kluczowe punkty sporne?”

- Pomaga uczestnikom skupić się na konkretnych aspektach konfliktu, które wymagają rozwiązania, unikając niepotrzebnego rozpraszania uwagi.

8. “Jak możesz pokazać, że słuchasz i rozumiesz punkt widzenia drugiej osoby?”

- Ta zachęta zachęca do aktywnego słuchania i empatii, przypominając uczestnikom o uznaniu i potwierdzeniu uczuć drugiej osoby podczas rozmowy.

9. “Jak wyglądałoby dla ciebie pokojowe rozwiązanie?”

- Refleksyjny monit zachęcający uczestników do wyobrażenia sobie idealnego wyniku, który może poprowadzić rozmowę w kierunku produktywnego rozwiązania.

10. “Jak można pójść na kompromis, aby znaleźć rozwiązanie?”

- Podpowiedź, która zachęca uczestników do rozważenia elastyczności i znalezienia kompromisu, który będzie korzystny dla obu stron, kładąc nacisk na współpracę, a nie rywalizację.



Cele i zadania edukacyjne

Cel dydaktyczny: Ćwiczenie empatii podczas konfliktów poprzez zrozumienie perspektywy każdej osoby.

Cele szczegółowe

- Uczestnicy zademonstrują empatyczne słuchanie w odgrywanych scenariuszach.
- Zidentyfikować konstruktywne sposoby mediacji w konflikcie.



Opis

Wprowadzenie (10 minut)

Wyjaśnij rolę empatii w rozwiązywaniu konfliktów.

W tym ćwiczeniu **Odgrywanie ról: Rozwiązywanie konfliktów**, celem jest pomoc uczestnikom w zrozumieniu znaczenia empatii podczas rozwiązywania konfliktów. Empatia pozwala nam wczuć się w sytuację innej osoby, zrozumieć jej uczucia i zareagować w przemyślany i pełen szacunku sposób. W sytuacjach konfliktowych emocje często sięgają

zenitu, a nieporozumienia mogą szybko eskalować. Jednak poprzez aktywne słuchanie i uznanie emocji każdej osoby, możemy zmniejszyć napięcie i pracować nad rozwiązaniem, które przyniesie korzyści wszystkim zaangażowanym stronom.

Empatia odgrywa kluczową rolę w rozwiązywaniu konfliktów, ponieważ promuje aktywne słuchanie. Kiedy słuchamy aktywnie, nie tylko słyszymy słowa wypowiedziane przez drugą osobę, ale także odbieramy ukryte emocje. To głębsze zrozumienie pomaga nam zająć się podstawową przyczyną konfliktu, a nie tylko powierzchowną kwestią. Co więcej, okazywanie empatii pomaga budować zaufanie. Kiedy ludzie czują się rozumiani, są bardziej skłonni otworzyć się i zaangażować w pełną szacunku rozmowę. Zaufanie to tworzy podstawę do otwartego dialogu i współpracy, dzięki czemu obie strony czują się wysłuchane i docenione.

Oprócz budowania zaufania, empatia zachęca do dialogu opartego na szacunku. Kiedy wczuwamy się w innych, komunikujemy się z troską i rozwagą. Mniej prawdopodobne jest, że będziemy przyjmować założenia lub reagować impulsywnie, co pomaga utrzymać konstruktywną konwersację. Wreszcie, empatia sprzyja kreatywnemu rozwiązywaniu problemów. Biorąc pod uwagę perspektywę drugiej osoby, możemy znaleźć rozwiązania, które zaspokoją potrzeby obu stron, zamiast skupiać się na tym, kto ma “rację” lub “nie ma racji”. Empatia otwiera przestrzeń dla kompromisu i współpracy, co jest niezbędne do rozwiązywania konfliktów w pozytywny sposób.

W ramach odgrywania ról uczestnicy otrzymają różne role w scenariuszach konfliktów. Celem jest, aby każda osoba wykorzystała empatię, aby zrozumieć uczucia i punkt widzenia drugiej osoby oraz współpracować w celu znalezienia rozwiązania. Będą musieli aktywnie słuchać, uznawać emocje i wyrażać własne uczucia w spokojny i pełen szacunku sposób. Mogą na przykład powiedzieć: “Rozumiem, że jesteś sfrustrowany, ponieważ...” lub “Wygląda na to, że czujesz się zdenerwowany, ponieważ...”. Tego typu stwierdzenia pomagają pokazać drugiej osobie, że jej uczucia są uznawane. Zamiast obwiniania lub oskarżania, uczestnicy będą zachęceni do używania stwierdzeń “ja” do wyrażania własnych emocji. Na przykład, zamiast mówić: “Zawsze ignorujesz moje pomysły”, mogą powiedzieć: “Czuję się ignorowany, gdy moje pomysły nie są brane pod uwagę”.

Odgrywanie ról zapewni uczestnikom możliwość przećwiczenia tych empatycznych technik komunikacji. Koncentrując się na słuchaniu, zrozumieniu i współpracy nad rozwiązaniami, uczestnicy dowiedzą się, jak radzić sobie z konfliktami w sposób, który szanuje wszystkich zaangażowanych. Po odgrywaniu ról odbędzie się sesja podsumowująca, podczas której uczestnicy będą mogli podzielić się swoimi przemyśleniami na temat tego doświadczenia, zastanowić się nad tym, co zadziałało dobrze i omówić, w jaki sposób mogą zastosować empatię w rzeczywistych sytuacjach konfliktowych.

Podsumowując, ćwiczenie to podkreśla znaczenie empatii w rozwiązywaniu konfliktów. Nie chodzi o zgadzanie się z drugą osobą, ale o zrozumienie jej perspektywy i znalezienie rozwiązania, które szanuje potrzeby wszystkich. Dzięki temu ćwiczeniu uczestnicy będą mieli szansę wzmocnić swoje umiejętności empatii i poprawić zdolność radzenia sobie z konfliktami w konstruktywny i pozytywny sposób.

Główne działanie (40 minut)

W małych grupach uczestnicy odgrywają scenariusz konfliktu (np. spór o wspólne zasoby). Każdy uczestnik wciela się w rolę i pracuje nad rozwiązaniem konfliktu.

Podsumowanie (10 minut)

Grupy omawiają emocje, jakie odczuwały podczas odgrywania ról i jak empatia wpłynęła na ich rozwiązania.



Przygotowanie

Prowadzący

Przygotuj karty ról z jasnymi instrukcjami.

Uczestnicy

Zapoznaj się wcześniej z podstawowymi strategiami rozwiązywania konfliktów.

3.4 Ćwiczenie 4: Wyzwanie mapy empatii



Potrzebne materiały



Duży papier



Markery



Karty scenariuszy



Docelowa grupa wiekowa
12-16 lat



Czas trwania
1 godzina

(10 minut wprowadzenia, 40 minut aktywności, 10 minut podsumowania)

Karty scenariuszy

- “Kolega przegrał zawody, na które czekał od dłuższego czasu”.
- “Kolega jest wykluczany przez innych podczas przerw”.
- “Uczeń boi się wyrazić swoją opinię w klasie”.
- “Sąsiad ma trudności finansowe, ale nie prosi o pomoc”.



Cele i zadania edukacyjne

Cel edukacyjny: Wizualizacja i wyrażanie uczuć, myśli i potrzeb innych osób.

Cele szczegółowe

- Uczestnicy stworzą mapy empatii dla konkretnych scenariuszy.
- Zidentyfikować emocjonalne i praktyczne sposoby wspierania innych.



Opis

Wprowadzenie (10 minut)

Wyjaśnij mapy empatii (np. co dana osoba czuje, myśli, mówi i robi).

Wyzwanie mapy empatii ma na celu pomóc uczestnikom w głębszym zrozumieniu perspektywy innych osób poprzez mapowanie ich myśli, uczuć, działań i słów. Empatia jest niezbędna do budowania znaczących relacji i rozwiązywania konfliktów, a mapa empatii jest potężnym narzędziem do wizualizacji i odkrywania różnych aspektów doświadczenia danej osoby.

Zacznij od wprowadzenia koncepcji **mapy empatii**. Mapa empatii to proste, ale skuteczne narzędzie służące do lepszego zrozumienia stanu emocjonalnego i psychicznego danej osoby. Pomaga uchwycić to, czego ktoś może doświadczać z jego punktu widzenia, co jest niezbędne do rozwijania empatii i współczucia. Mapa podzielona jest na kilka sekcji, z których każda skupia się na innym aspekcie doświadczenia danej osoby:

- **Co mówi dana osoba:** Ta sekcja pomaga uczestnikom zastanowić się nad bezpośrednimi słowami i komunikacją danej osoby. Co mówi innym? Jakie wyrażenia lub stwierdzenia dają wgląd w jej uczucia, potrzeby lub perspektywy?
- **Co robi dana osoba:** Ta sekcja skupia się na działaniach lub zachowaniach danej osoby. Jak dana osoba zachowuje się w danej sytuacji? Jaki jest jej język ciała, mimika twarzy i ogólne działania ujawniające jej stan wewnętrzny?
- **Co dana osoba myśli:** Ta część pomaga odkryć myśli, które nie zawsze są wyrażane na głos. Co dana osoba może myśleć na podstawie swoich działań i słów? Jakie lęki, nadzieje lub obawy może w sobie skrywać?
- **Co czuje dana osoba:** Emocje są często najważniejszym aspektem doświadczenia danej osoby. Ta sekcja bada stan emocjonalny danej osoby. Jakie emocje odczuwa dana osoba? Czy są szczęśliwi, smutni, niespokojni, sfrustrowani lub zdezorientowani? Jak te uczucia wpływają na ich zachowanie i interakcje?

W tym ćwiczeniu celem jest, aby uczestnicy weszli w czyjeś buty i nakreślili, czego ta osoba może doświadczać w danym scenariuszu. Na przykład, jeśli scenariusz dotyczy ucznia zmagającego się z trudną klasą, uczestnicy powinni pomyśleć o tym, co ten uczeń **może mówić, robić, myśleć i czuć**. Wypełniając te sekcje, uczestnicy mogą uzyskać bardziej holistyczne zrozumienie perspektywy ucznia.

Zachęcaj uczestników do myślenia poza powierzchownymi obserwacjami. Na przykład, rozważając, co dana osoba może powiedzieć, uczestnicy powinni szukać głębszych implikacji w jej słowach. Podobnie w sekcji “uczucia” ważne jest, aby rozpoznać zarówno oczywiste

emocje (takie jak frustracja lub podekscytowanie), jak i bardziej subtelne (takie jak zakłopotanie, nadzieja lub zmieszanie).

Kluczowym wnioskiem z tego wyzwania jest to, że empatia to coś więcej niż tylko rozpoznawanie emocji lub zachowań - to zrozumienie **całego doświadczenia** danej osoby. Badając wszystkie cztery obszary mapy empatii (co mówią, robią, myślą i czują), uczestnicy mogą lepiej odnosić się do innych, przewidywać ich potrzeby i oferować wsparcie w bardziej współczujący i świadomy sposób.

Po wyjaśnieniu mapy empatii, przygotuj scenę dla samego wyzwania. Możesz podać uczestnikom scenariusz lub pozwolić im wybrać jeden do zmapowania. Na przykład scenariusz może dotyczyć kolegi z zespołu, który zмага się z projektem grupowym, przyjaciela borykającego się z osobistymi problemami lub współpracownika przechodzącego przez stresujący okres w pracy. Celem jest, aby uczestnicy przeanalizowali sytuację i uzupełnili mapę empatii, badając wszystkie różne aspekty doświadczenia danej osoby.

Pod koniec ćwiczenia uczestnicy powinni lepiej zrozumieć, jak wykorzystywać empatię w codziennych interakcjach i jak stosować mapę empatii jako narzędzie do budowania silniejszych, bardziej wspierających relacji.

Główne działanie (40 minut)

W małych grupach uczestnicy otrzymują kartę scenariusza (np. "Nowy uczeń czuje się odizolowany"). Tworzą mapę empatii przedstawiającą perspektywę danej osoby i sposób, w jaki inni mogą jej pomóc.

Podsumowanie (10 minut)

Grupy prezentują swoje mapy empatii i omawiają spostrzeżenia.



Przygotowanie

Prowadzący

Przygotuj puste mapy empatii i realistyczne scenariusze.

Uczestnicy

Zastanów się nad przykładami empatycznych reakcji w ich własnym życiu.

3.5 Ćwiczenie 5: Empatia poprzez muzykę



Potrzebne materiały



Klipy muzyczne



Odtwarzacz audio



Arkusze refleksji



Docelowa grupa
wiekowa
15-20 lat



Czas trwania
1 godzina

(10 minut wprowadzenia, 40 minut
aktywności, 10 minut refleksji)

Karty refleksji

- “Jaka jest główna emocja, którą odczuwasz w tej piosence?”.
- “Jak myślisz, co czuł artysta komponując ten utwór?”
- “W jaki sposób ta piosenka pomogła ci zrozumieć czyjeś emocje?”.
- “Opisz moment w swoim życiu, w którym poczułeś coś podobnego do tego, co przekazuje piosenka”.



Cele i zadania edukacyjne

Cel dydaktyczny: Badanie empatii poprzez analizę emocji przekazywanych w muzyce.

Cele szczegółowe

- Uczestnicy będą identyfikować emocje w różnych utworach muzycznych.
- Zastanów się, w jaki sposób muzyka może wywoływać i wyrażać empatię.



Opis

Wprowadzenie (10 minut)

Omów, w jaki sposób muzyka przekazuje emocje i łączy ludzi.

Muzyka jest jedną z najpotężniejszych form ekspresji, zdolną do przekazywania szerokiej gamy emocji bez potrzeby używania słów. W tym ćwiczeniu zbadamy, w jaki sposób muzyka może pomóc nam rozwinąć empatię, pozwalając nam połączyć się z emocjami innych, nawet jeśli nie w pełni rozumiemy ich sytuację. Przez pryzmat muzyki możemy lepiej zrozumieć, co czują ludzie, nawet jeśli nie wyrażają tego bezpośrednio za pomocą mowy lub działania.

Rozpocznij od omówienia zdolności muzyki do **wywoływania emocji**. Określone melodie, rytmy i harmonie mogą sprawiać, że czujemy się radośni, smutni, podekscytowani lub refleksyjni. Kiedy słuchamy muzyki, nie tylko słyszymy nuty i słowa - doświadczamy poczucia więzi z emocjonalną podróżą, w którą zabiera nas muzyka. Sposób, w jaki piosenka sprawia, że się czujemy, często odzwierciedla lub wzmacnia emocje, których doświadczamy w naszym własnym życiu, dlatego muzyka może być tak empatycznym narzędziem.

Emocje przekazywane w muzyce mogą również pomóc nam **połączyć się z innymi** na głębszym poziomie. Na przykład słuchanie piosenki wyrażającej smutek lub zmagania może sprawić, że poczujemy się mniej samotni w naszych własnych doświadczeniach. Może przypominać nam, że inni odczuwali podobne emocje, pomagając nam odnosić się do nich na poziomie emocjonalnym, nawet jeśli nie przeżyliśmy dokładnie tych samych okoliczności.

Następnie wyjaśnij, że muzyka może służyć jako **pomost między osobami**, które mogą nie mieć wspólnego języka lub kultury. Na przykład piosenka z mocnym tekstem lub poruszającą melodią może wywołać wspólną reakcję emocjonalną u słuchaczy, niezależnie od ich pochodzenia lub doświadczeń życiowych. Sprawia to, że muzyka jest niesamowitym narzędziem do budowania empatii ponad podziałami, wspierając zrozumienie i solidarność między ludźmi z różnych środowisk.

Poproś uczestników, aby zastanowili się, w jaki sposób muzyka połączyła ich z innymi w przeszłości. Poproś ich, aby pomyśleli o czasie, w którym piosenka pomogła im zrozumieć czyjeś emocje, nawet jeśli nie mogli w pełni wyrazić tego, przez co przechodzili. Być może przyjaciel zagrał piosenkę w trudnym czasie lub pewna piosenka przypomniała im o zmaganiach lub radościach ukochanej osoby. Wspólne emocjonalne doświadczenie muzyki może stworzyć silną więź między ludźmi, nawet bez wypowiadania słów.

Po omówieniu emocjonalnego wpływu muzyki wyjaśnij, że w tym ćwiczeniu uczestnicy będą słuchać różnych piosenek i zastanawiać się nad uczuciami, jakie wywołują. Zastanowią się,

w jaki sposób muzyka może odnosić się do czyichś emocji i jak może pomóc im wczuć się w innych. Możesz odtworzyć piosenkę i poprosić uczestników o podzielenie się odczuwanymi emocjami lub zastanowienie się, w jaki sposób piosenka może odnosić się do rzeczywistej sytuacji.

Pod koniec tej sesji uczestnicy lepiej zrozumieją, w jaki sposób **muzyka może służyć jako narzędzie empatii**, pomagając im dostroić się do własnych emocji i emocji innych. Może to stworzyć głębsze więzi emocjonalne i większe uznanie dla różnorodnych doświadczeń, przez które przechodzą ludzie, nawet jeśli nie można ich łatwo wyrazić słowami.

Główne działanie (40 minut)

Uczestnicy słuchają wcześniej wybranych klipów muzycznych. Po każdym klipie piszą o tym, co czują i co artysta mógł wyrazić. Uczestnicy dzielą się przemyśleniami w parach.

Refleksja (10 minut)

Omów, w jaki sposób muzyka pomaga zrozumieć emocje i zwiększyć empatię.



Przygotowanie

Prowadzący

Wybierz różnorodne utwory muzyczne.
Przygotuj arkusze refleksji.

Uczestnicy

Przynieś otwarte podejście do muzyki i emocji.

Autor: Adam Gogacz (FRAME)

Budowanie relacji



4. Budowanie relacji

4.1 Ćwiczenie 1: Krok do przodu, krok do tyłu



Potrzebne materiały



Nic



Docelowa grupa wiekowa

Każdy



Czas trwania

10-15 minut



Learning Aim and Objectives

- Zdobyć świadomości tego, jak dzielą nas różnice.
- Rozwijanie umiejętności znajdowania podobieństw.



Opis

Stańcie w parze naprzeciwko siebie, na odległość wyciągniętej ręki. Teraz zacznijcie wymieniać swoje cechy, ale w taki sposób, aby każda różnica powodowała, że będziecie się od siebie oddalać, robiąc krok do tyłu. A kiedy znajdziesz coś wspólnego, zrób krok do przodu, aby zbliżyć się do siebie. Zwróć uwagę, czy dobrze jest oddalać się od siebie tak daleko? A może w pewnym momencie musisz bardziej się postarać, aby znaleźć coś wspólnego, abyś mógł cofnąć się trochę bliżej?



Przygotowanie



Brak

4.2 Ćwiczenie 2: Dzień dobry E.T.



Potrzebne materiały



Arkusze papieru



Ołówki



Docelowa grupa wiekowa

Każdy



Czas trwania

20-30 minut



Cele i zadania edukacyjne

- Rozwijanie umiejętności wyrażania oczekiwań i budowania świadomości otaczającego świata.
- Rozwój umiejętności wyrażania oczekiwań i nawiązywania dialogu relacyjnego.
- Rozwijanie umiejętności nawiązywania relacji poprzez zrozumienie innego punktu widzenia.



Opis

Mentor wciela się w rolę naukowca. Podopieczny jest przybyszem z innej planety. Na początek podopieczny ma za zadanie przygotować wizję świata, z którego pochodzi. Chodzi o wyobrażenie sobie zwyczajów, funkcjonowania społeczeństwa, edukacji, pracy, wymiany usług i towarów (np. czy istnieją pieniądze, a jeśli tak, to skąd pochodzą) itp.

Następnie dochodzi do spotkania. Naukowiec próbuje wypytać Przybysza o to, jak wygląda życie na jego planecie. Z kolei odwiedzający zadaje pytania, aby dowiedzieć się, jak wygląda życie ludzi na Ziemi. Wartością dodaną tego ćwiczenia, oprócz nauki zadawania właściwych pytań, jest wspólna refleksja nad tym, jak żyjemy jako społeczeństwo i jak moglibyśmy żyć. Pod koniec ćwiczenia spróbuj wyobrazić sobie, jak moglibyśmy zorganizować wspólne społeczeństwo: składające się z ludzi i osób pozaziemskich.



Przygotowanie

Ważne jest, aby podopieczny przygotował wizję świata, z którego pochodzi przybysz z kosmosu, w którego się wciela. Tyle aspektów, ile jest w stanie wymyślić.

4.3 Ćwiczenie 3: Lustro emocji



Potrzebne materiały



Nie



Docelowa grupa wiekowa

16-20 lat



Czas trwania

15-20 minut



Cele i zadania edukacyjne

- Lepsze zrozumienie emocji i perspektywy innej osoby.
- Nawiązywanie relacji poprzez poznawanie własnych emocji, ich podstaw i sposobów ich okazywania.



Opis

Usiądźcie wygodnie naprzeciwko siebie.

Etap 1

Jedna osoba (na początku podopieczny) mówi o swoich obecnych uczuciach. Nie analizuje, nie mówi dużo o powodach. Tylko uczucia (cieszę się, że mogę porozmawiać, trochę się boję, bo nie lubię mówić o sobie itp.) Zajmuje to nie więcej niż 2-3 minuty.

Etap 2

Słuchacz (na początku mentor) słucha bez przerywania, jednocześnie pozostając skupionym i pokazując, że słucha (może spojrzeć w oczy, może potwierdzić skinieniem głowy, że zrozumiał). Następnie, po wysłuchaniu, powtarza to, co usłyszał, ale robi to własnymi słowami, tak jak zrozumiał. (Dowiedziałem się, że jesteś szczęśliwy, ponieważ jesteśmy tu razem, wiem, że trochę się boisz, ponieważ nie lubisz mówić o sobie).

Etap 3

Osoba, która opowiedziała o swoich emocjach, weryfikuje to, co zostało zrozumiane lub w jaki sposób zostało powiedziane.

Etap 4, 5, 6

Zamieniamy się rolami.

Podsumowanie

Zastanów się, jak się czułeś podczas ćwiczenia, gdy ktoś mówił o twoich emocjach? Czy coś się zmieniło w waszej wzajemnej komunikacji?



Przygotowanie

Ważne jest, aby zapewnić bezpieczne, spokojne miejsce do przeprowadzenia tego ćwiczenia. Jego uczestnicy powinni czuć się komfortowo i bezpiecznie.

4.4 Ćwiczenie 4: Nasza historia



Potrzebne materiały



Karteczki do notatek



Coś do pisania



Docelowa grupa wiekowa

Każdy



Czas trwania

30-40 minut



Cele i zadania edukacyjne

- Nauka współpracy i dostosowywania metod pracy do współpracowników.
- Nauka budowania relacji w oparciu o wspólną kreatywność.



Opis

Etap 1

Partnerzy wymyślają dla siebie nawzajem postacie do odegrania, np: “Jesteś Marią, młodą prawniczką, która mieszka z rodzicami”. Za każdym razem po trzy cechy na rundę. Druga osoba akceptuje rolę skinieniem głowy i dodaje jedną cechę dla siebie. Następnie odwzajemnia się, wymyślając postać dla partnera/partnerki zgodnie z tymi samymi zasadami. Tworzenie postaci powinno odbywać się w trzech, maksymalnie czterech rundach, aby zbudować wystarczająco bogatą charakterystykę postaci. W przypadku braku zgody na daną propozycję, należy wspólnie zastanowić się, dlaczego ktoś będzie czuł się niekomfortowo z daną cechą, postarać się zrozumieć siebie nawzajem, ale też pamiętać o zachowaniu dystansu do własnej postaci.

Etap 2

Partnerzy wcielają się w swoje postacie. Następuje spotkanie postaci. Jedna z nich rozpoczyna grę mówiąc: “Nie spodziewałem się, że cię tu zobaczę...” i rozpoczynają rozmowę między swoimi postaciami, budując wzajemnie swoją historię. Każda ze stron dodaje, poprzez dialog,

kolejną “cegiełkę” do wspólnej historii. Ważne jest, aby zaakceptować kolejną usłyszaną informację i “podjąć rękawicę”, z jednej strony podążając we wskazanym kierunku, ale także próbując dodać coś własnego do rozmowy, coś kreatywnego, ale tak, aby rozmowa nabrała spójności. Na przykład możesz zadawać pytania dotyczące czegoś nowego. Np: Kiedy dowiadujesz się, że ktoś właśnie przestawił meble w twoim mieszkaniu, zapytaj: Co zrobisz ze starym fotelem, który zajmował ci pół pokoju? Możemy odpowiedzieć: Może go sprzedam, tak jak sprzedałeś swoją ulubioną gitarę. Nie tęsknisz za nią? Jak widać, lepiej stosować technikę pytań, ale konkretnych.

W opowieści nie wolno się wzajemnie osądzać, nie wolno być dla siebie złośliwym, nie wolno być wrogim. Ten, kto chce zakończyć, po prostu kieruje rozmowę w stronę rozstania.

Etap 3

Kiedy skończycie razem historię, spróbujcie się nad nią trochę zastanowić, kiedy w historii było ciężko? Co zaskoczyło cię w samej konstrukcji? Jak się czujesz z waszą wspólną historią?



Przygotowanie



Nie

4.5 Ćwiczenie 5: Listy do...



Potrzebne materiały



Mały lub ozdobny notatnik



Docelowa grupa wiekowa
Każdy



Czas trwania
20-30 minut*

* aktywność trwa tydzień, podczas którego uczestnicy spędzają około 20-30 minut każdego dnia.



Cele i zadania edukacyjne

- Nabywanie umiejętności współpracy.
- Nabycie poczucia obowiązku wobec drugiej osoby.
- Umiejętność wyrażania emocji, uczuć, ale także brania pod uwagę uczuć innych.



Opis

Uzgodnijcie, że macie ze sobą ważne relacje: jesteście dobrymi przyjaciółmi, rodzicami i dziećmi, parą romantycznych kochanków, dziadkami i wnukami itd. Jedno z was wyjeżdża w konkretne miejsce: może to być amazońska dżungla, USA, stepy Mongolii lub inne miejsce.

Osoba, która “wyjeżdża” pisze list w zeszycie do osoby, która zostaje. Opisuje w nim, gdzie się znajduje (mogą to być wrażenia z samej podróży), ale ważne jest również opisanie swoich uczuć związanych z rozłąką. Pamiętaj, że im jest ona dłuższa, tym bardziej tęsknisz. Jeśli masz problem z wczuciem się w postać, nie rozmawiajcie ze sobą w szkole przez czas pisania listu.

Po napisaniu listu przekazujesz zeszyt swojemu partnerowi, który pisze odpowiedź. Piszysz w niej o swoich uczuciach i o tym, co dzieje się w domu podczas Twojej nieobecności. Pamiętaj, że musisz odpowiedzieć drugiej osobie, biorąc pod uwagę uczucia partnera w liście, aby wiedział, że też za nim tęsknisz i że się o niego martwisz. I oddaj notatnik.

Listy można pisać przez tydzień, ale można wspólnie zdecydować o innym okresie wymiany

takiej korespondencji. Po podjęciu decyzji o “powrocie” omów ćwiczenie. Co czuliście pisząc listy, a co czytając je? Czy łatwo było wczuć się w postać? Co było łatwe, a co trudne? Jak się czujesz po zakończeniu ćwiczenia?



Przygotowanie



Nie

Autor: Adam Gogacz (FRAME)

Rozwiązywanie konfliktów



5. Rozwiązywanie konfliktów

5.1 Ćwiczenie 1: Mój punkt widzenia



Potrzebne materiały



Lista tematów i opinii



Docelowa grupa wiekowa

Każdy



Czas trwania

15-20 minut.

Lista tematów i opinii

- Szklanka do połowy pełna czy do połowy pusta?
- Poranny słowik czy nocna sowa?
- Musztarda czy ketchup?
- Chipsy z ketchupem czy bez?
- Kawa czy herbata?
- Nad morze czy w góry?
- ...



Cele i zadania edukacyjne

- Zrozumienie perspektywy innych.
- Nauka dialogu.
- Ćwiczenie aktywnego słuchania.
- Nauka słuchania bez oceniania.
- Rozwijanie większej pewności siebie.



Opis

Postępuj zgodnie z instrukcjami natychmiast po ich przeczytaniu, zanim przejdziesz dalej!

1. Wybierz temat z listy i zdecyduj, kto stoi po której stronie. Wybierz tak, abyś był przekonany o słuszności swojej opinii. Pomyśl o argumentach, dlaczego ta konkretna strona jest dla Ciebie ważna.
2. Następnie... wyobraź sobie, że musisz zamienić się rolami. Ale w taki sposób, aby przekonać kogoś innego do swojej racji (która jest przecież przeciwieństwem Twojej własnej racji, wybranej na początku). Zapytaj drugą stronę, jakimi argumentami poparła swój wybór. Przeprowadź w tym celu mini wywiad. Staraj się słuchać uważnie, bez oceniania drugiej strony. Bądź dociekliwy.
3. Po rozmowie spróbuj omówić temat: jak uważnie słuchałeś podczas rozmowy? Czy słuchanie różniło się od tego, co zwykle robisz? Czy zauważyłeś różnicę między tym wywiadem a próbą przekonania kogoś do swojego punktu widzenia? Czy widzisz, jak dialog może pomóc w rozwiązywaniu konfliktów?



Przygotowanie

Dla edukatora: dobrze jest, jeśli ćwiczenie jest prezentowane przez edukatora, ponieważ ważną częścią zadania jest to, że strony nie wiedzą wcześniej, że mają zamienić się rolami.

5.2 Ćwiczenie 2: Raz, dwa, trzy...



Potrzebne materiały



Nic



Docelowa grupa wiekowa

Każdy



Czas trwania

15-20 minut



Learning Aim and Objectives

- Poznanie sposobów rozwiązywania konfliktów.
- Poznanie różnicy między debatą a dialogiem.
- Ćwiczenie aktywnego słuchania.



Opis

Stajemy naprzeciwko siebie. Na znak mówimy: “raz, dwa, trzy,...”, a następnie każdy wykrzykuje nazwę pierwszego przedmiotu, który przychodzi mu na myśl. Może to być cokolwiek: pies, nożyczki, kawa, telefon, cokolwiek, nawet stół.

Następnie staramy się przekonać w mini-debacie, że nasz temat “pokonuje” drugi, jak w grze “papier, nożyce, kamień”. Postaraj się wymyślić jak najwięcej argumentów. Ale nie oceniaj na siłę, chyba że wspólnie uznasz, że jeden z argumentów jest naprawdę bardzo przekonujący.

Spróbuj więc innej formy. Zamiast debaty, rozpocznij dialog, który nie polega na próbie przekonania się nawzajem, ale na zrozumieniu argumentów drugiej strony. Zaczynaj zadawać pytania i słuchać.

Teraz zadaj sobie pytanie: która forma jest lepsza do rozwiązywania konfliktów? Czy dialog może nas czegoś nauczyć? Czy debata nie jest po prostu “przeciąganiem liny”?



Przygotowanie



Brak

5.3 Działanie 3: Wspólne rezolucje



Potrzebne materiały



Arkusze papieru



Ołówki



Docelowa grupa
wiekowa

Każdy



Czas trwania

20-30 minut



Cele i zadania edukacyjne

- Rozwijanie umiejętności konkretyzowania oczekiwań.
- Rozwijanie umiejętności osiągania kompromisów.
- Umiejętność aktywnego i asertywnego słuchania.



Opis

Na kartce papieru przygotuj oddzielnie 10 własnych postanowień, tak jak postanowienia noworoczne. Postaraj się, aby były one bardzo konkretne, a nie ogólne, np. zamiast: "Nauczę się lepiej matematyki" napisz: "Nauczę się rozwiązywać równania drugiego stopnia". Następnie pokażcie sobie nawzajem swoje postanowienia, zastanówcie się nad nimi, przedyskutujcie je i stwórzcie listę 5 wspólnych postanowień w oparciu o to, co dla siebie przygotowaliście. Zapytajcie siebie nawzajem, co kryje się za każdym postanowieniem, spróbujcie znaleźć wspólne cele.

Po zakończeniu ćwiczenia, gdy pięć postanowień będzie gotowych, zadaj sobie pytanie, co było najtrudniejsze, a co poszło łatwo? Jaką strategię przyjęliście, aby znaleźć wspólne cele? A może stało się to spontanicznie?



Przygotowanie

Rolą edukatora będzie przyjmowanie wspólnych rezolucji i pomoc w odpowiadaniu na końcowe pytania.

5.4 Ćwiczenie 4: Naciśnij przycisk!



Potrzebne materiały



Kartka papieru



Ołówek



Docelowa grupa wiekowa
Każdy



Czas trwania
5 minut



Cele i zadania edukacyjne

- Zdolność do introspekcji i refleksji nad własnymi potrzebami.
- Nabycie umiejętności wyrażania potrzeb i oczekiwań.



Opis

Ćwiczenie polega na zapisaniu jak największej liczby rzeczy w ciągu pięciu minut (może to być mniej czasu, ale nie więcej - i tak długo, jak czas jest określony), które sprawiają, że jesteś zdenerwowany: rodzaj bezpieczników, które nas uruchamiają. Np: “mówienie zamknij się”, “bądź cicho”, “uśmiechanie się ironicznie”, “nie odpowiadanie na zadane pytanie” itp.

Następnie wymień się bezpiecznikami ze swoim mentorem/podopiecznym. Zastanówcie się wspólnie, jak możecie poradzić sobie z powyższymi zapalnikami. Czy w ogóle warto się nimi wszystkimi denerwować.



Przygotowanie



Nie

5.5 Działanie 5: Pan Mim



Potrzebne materiały



Lista pytań do Mim



Docelowa grupa wiekowa

Każdy



Czas trwania

15-20 minut

Przykładowe pytania

1. Co najbardziej lubiłeś robić jako dziecko?
2. Czy masz w domu zwierzę?
3. Jak się czujesz, gdy ktoś mówi o tobie w twojej obecności?
4. Gdybyś wygrał milion euro, co byś zrobił?

Ale mogą być różne, dostosowane do pary.



Cele i zadania edukacyjne

- Ćwiczenie umiejętności zadawania konkretnych pytań.
- Ćwiczenie umiejętności prowadzenia dialogu.
- Ćwiczenie cierpliwości i dociekanie prawidłowej treści przekazywanych wiadomości.



Opis

Mentor przekształca się w Mima. Nie wolno mu nic mówić. Podopieczny zadaje pytania z zestawu, ale zamiast wygłaszania odpowiedzi, mim pokazuje je. W tym ćwiczeniu ważne jest, aby móc zadawać dodatkowe pytania, aby być przekonanym, że otrzymało się pełną odpowiedź. Odpowiedzi są zapisywane na kartce papieru. Po zakończeniu ćwiczenia sprawdzamy, czy odpowiedzi były poprawne i kompletne.

Wtedy możemy zamienić się rolami.

Po zakończeniu ćwiczenia zastanówcie się wspólnie: W przypadku których pytań łatwiej było wskazać odpowiedź? Czy zadając pytania, mieliśmy jakieś z góry przyjęte oczekiwania co do odpowiedzi? Czy spodziewaliśmy się czegoś? W jakim stopniu nasze przewidywania były słuszne lub błędne? Czy pomogły, czy przeszkodziły w uzyskaniu właściwej odpowiedzi?



Przygotowanie



Brak

5.6 Ćwiczenie 6: Postaraj się, abym upadł



Potrzebne materiały



Nic



Docelowa grupa wiekowa

Każdy



Czas trwania

5 minut



Cele i zadania edukacyjne

- Uczenie się, że konflikt jest trudny, ale walka i wzajemne przepychanki nie prowadzą do rozwiązań.



Opis

Ćwiczenie jest bardzo proste. Stań naprzeciwko siebie w takiej odległości, aby każdy z was mógł położyć ręce na ramionach partnera. Następnie, na znak startu, spróbujcie przewrócić się nawzajem, ale pamiętajcie: nie wolno poruszać stopami. Ani w prawo, ani w lewo, ani na podłodze, ani szurać.

Następnie zastanów się, dokąd doprowadziło Cię takie “odepchnięcie”. Czy byli jacyś zwycięzcy? Czy do czegoś to doprowadziło?



Przygotowanie



Brak



STRONGER YOUTH



Autor: Adam Gogacz (FRAME)

Zdrowie fizyczne

6. Zdrowie fizyczne

6.1 Ćwiczenie 1: Sprzątanie świata



Potrzebne materiały



Worki na śmieci



Dobre buty



Odzież "robocza"

Odpowiednia do
pogody



Grube rękawice
robocze



Docelowa grupa
wiekowa

Każdy



Czas trwania

3-5 godzin



Cele i zadania edukacyjne

- Nauka wspólnej, celowej aktywności fizycznej.
- Rozwijanie poczucia bycia potrzebnym.
- Rozwijanie aktywnej postawy obywatelskiej.



Opis

Przede wszystkim należy wybrać dobre miejsce do sprzątania. Może to być park, o którym wiemy, że jest w nim dużo śmieci. Może to być dzielnica miasta. Albo okoliczny las. Jeśli teren ma administratora, należy go wcześniej powiadomić o zamiarze sprzątania. Zaproś jak najwięcej osób. Dobrze naładuj telefony komórkowe. Sprzątając śmieci należy również przestrzegać zasad segregacji odpadów. Należy pamiętać o zaopatrzeniu się w odpowiednie kolorowe worki. W przypadku dużych przedmiotów wielkogabarytowych należy zanotować ich dokładną lokalizację i powiadomić administratora o konieczności ich usunięcia.

Ustal dokładnie, od czego zaczynasz sprzątanie i w jakim kierunku zmierzasz. Idź w parze ze swoim mentorem/podopiecznym. W zależności od wielkości obszaru, dobrze zaplanuj trasę. Sprzątaj w parach lub większych grupach, aby uzgodnić, kto będzie zbierał jaki rodzaj śmieci.

Pamiętaj o noszeniu grubych rękawic roboczych. Uważaj na ostre przedmioty. Jeśli masz z czymś problem, lepiej powiadom wychowawcę, który będzie z Tobą i będzie nadzorował akcję, lub zadzwoń po odpowiednie służby.

Kiedy skończysz, koniecznie zrób zdjęcia! Nie jest ważne, kto ile zebrał, ale ważne jest, aby pozostawić po sobie kawałek czystej planety! Świątuj swój sukces!



Przygotowanie

Dla nauczyciela

Należy pamiętać o powiadomieniu administratora terenu. Należy unikać miejsc, w których mogą znajdować się niebezpieczne odpady. Możesz dopilnować, aby śmieci zostały zebrane z terenu i aby akcja została zakończona. Dobrze, jeśli po zakończeniu akcji odbędzie się uroczystość. Można na przykład zapewnić poczęstunek lub drobne nagrody dla “sprzątaczy”.

Dla uczestników

Należy zabrać dobre buty, odpowiednią odzież, naładowane telefony komórkowe i grube rękawice robocze.

6.2 Ćwiczenie 2: Opowiedzmy historię



Potrzebne materiały



Mapa

Wybranego obszaru



Telefon komórkowy
lub aparat
fotograficzny



Notatnik



Długopis



Docelowa grupa wiekowa

Każdy



Czas trwania

3-6 godzin*

* pół dnia, od 3 do 6 godzin, w zależności
od planu



Cele i zadania edukacyjne

- Ruch na świeżym powietrzu.
- Ćwiczenie aktywności twórczej.
- Wspólne budowanie historii.



Opis

Opracuj plan spaceru. Powinien on składać się z krótkich etapów z miejscami odpoczynku: mogą to być parki, skwery lub miejsca publiczne, takie jak kawiarnia lub stacja kolejowa. Pamiętaj o naładowaniu telefonów przed wycieczką. Weź dobre buty i odzież odpowiednią do pogody.

Przygodę rozpoczynasz od miejsca, w którym wspólnie rozpoczynacie opowieść. Wspólnie wymyślcie historię, która może rozpocząć się w miejscu rozpoczęcia wycieczki. Istotą aktywności jest maszerowanie od punktu do punktu. Każdy z was robi zdjęcia miejsc lub obiektów, które uważa za interesujące. Na każdym przystanku podsumowujecie etap, tworząc wspólnie historię i zapisując ją w notatniku. Wykorzystajcie zdjęcia zrobione podczas etapu. Historia ma być wspólna, ale może być zaskakująca i zmieniać się wraz ze zmianą otoczenia, w którym się poruszacie.

Następnie przekaz nauczycielowi historię, którą wspólnie stworzyliście podczas wędrówki.



Przygotowanie

Jedyne, o czym musisz pomyśleć, to: wspólnie uzgodniony plan podróży, aby wycieczka była interesująca i nie męcząca dla nikogo, notatnik, kilka długopisów lub ołówków oraz aparat fotograficzny lub telefon komórkowy. Postaraj się trafić na odpowiednią pogodę: nie musi być ładna. W deszczu, jeśli masz parasol i przyzwoitą parę butów, można stworzyć równie ciekawe historie.

6.3 Ćwiczenie 3: Olimpiada sportowa



Potrzebne materiały



???

W zależności od dyscypliny, którą wymyślisz: mogą to być lekkie, kolorowe piórka, jabłka, kawałki sznurka, cokolwiek przyjdzie Ci do głowy



Docelowa grupa wiekowa
Każdy



Czas trwania
1+ godzin*

* wydarzenie może trwać godzinę, ale może być również zorganizowane w większej grupie, takiej jak klasa lub nawet jako wydarzenie szkolne. Może wtedy trwać od trzech do sześciu godzin



Cele i zadania edukacyjne

- Dzielenie się aktywnością fizyczną.
- Rozluźnienie atmosfery, nabranie dystansu do siebie i innych.
- Opracowanie zasad zdrowej konkurencji.



Opis

Jako grupa wymyślcie zestaw najdziwniejszych sportów, jakie przychodzą wam do głowy. Może to być na przykład rzucanie lekkim piórkiem do celu lub poduszką na odległość. Może to być również sport polegający na próbie zjedzenia jabłka wiszącego na sznurku, bez użycia dłoni.

Organizuj gry z wymyślonymi dyscyplinami sportowymi. Pamiętaj, aby ustalić zasady zawodów przed ich rozpoczęciem. Ważne jest, aby dopingować wszystkich i nie krytykować wysiłków. Szybko okaże się, że nikt nie jest doskonały we wszystkim i każdy ma problemy w jakiejś dyscyplinie. Pamiętaj, by nikogo nie zmuszać do udziału. Nawet autor pomysłu może nie wziąć udziału w wymyślonej przez siebie dyscyplinie. Całe Igrzyska mają przynosić radość i zabawę.



Przygotowanie

Edukator powinien upewnić się, że wszystkie dyscypliny są bezpieczne, że nie są forsowne lub konkurencyjne i że są dostosowane do grupy. Można również przygotować medale i opracować ceremonię ich wręczenia. Do gry można zaprosić wszystkie pary mentorskie w szkole, a nawet wszystkich uczniów. Ważne jest stworzenie atmosfery sprzyjającej integracji: bezpiecznej, bez oceniania, bez wyśmiewania.

6.4 Działanie 4: Wspólne wyzwania



Potrzebne materiały



Komputer

Z dostępem do internetu



Kamera



Lista życzeń



Lista zadań



Głośniki



Docelowa grupa wiekowa
Każdy



Czas trwania
1 tydzień*

* aby ćwiczenia miały sens, powinny być rozłożone optymalnie na tydzień



Cele i zadania edukacyjne

- Rozwijanie zdrowych nawyków ruchowych.
- Praca nad systematycznością.



Opis

Ćwiczenie jest przeznaczone dla par mentorskich.

Na początku mentor i podopieczny wymieniają się potrzebami w zakresie aktywności fizycznej. Potrzeby powinny być ich własne, dostosowane do ich własnych możliwości, takie jak: “chciałabym codziennie wykonywać ćwiczenia na brzuch”, “chciałabym więcej spacerować”, “chcę regularnie jeździć na rolkach”.

Osoba, która otrzymuje listę życzeń, ustala następnie listę wyzwań dla partnera. Może to być na przykład: lista odpowiednich ćwiczeń na tydzień, liczba kilometrów do przejechania na rowerze w ciągu tygodnia itp. Lista powinna mieć formę “listy zadań do wykonania”. Zadania muszą być zaakceptowane do wykonania przez osobę, która je otrzymuje.

Każdego wieczoru powinniście spotykać się na dowolnym komunikatorze i wymieniać się postępami w realizacji zadań. Ważne jest, aby nie krytykować się nawzajem, ale motywować

i wspierać. Następnie należy wspólnie zdecydować, co dalej: czy zmieniamy listę, czy przenosimy zadanie na kolejny dzień. Ważne jest, aby na końcu wymieniać się listami z ukończonym planem.

Po zakończeniu zadania wspólnie zastanówcie się, co było najtrudniejsze: czy same ćwiczenia, czy utrzymanie spójności w ich realizacji. A może jeszcze coś innego?



Przygotowanie



Nie

6.5 Ćwiczenie 5: Skomponuj moje menu



Potrzebne materiały



Nic

Możesz wykonać zadanie przez e-mail lub komunikator internetowy.



Docelowa grupa wiekowa

Każdy



Czas trwania

2-3 godzin*

* przygotowanie raportu dziennego zajmuje około pół godziny. Przygotowanie tego zadania zajmuje około jednej do dwóch godzin. Monitorowanie zadania trwa pół godziny.



Cele i zadania edukacyjne

- Poznanie zasad zdrowego odżywiania.
- Praca nad systematycznym zachowaniem.
- Rozwijanie troski o innych.



Opis

Mentor prosi o raport z typowego dnia podopiecznego: o której godzinie wstaje, jakie czynności wykonuje i o której godzinie w ciągu dnia. Jak odpoczywa i kiedy kładzie się spać.

Na podstawie tych danych oraz wiedzy na temat osoby mentorowanej: jej budowy ciała, stylu życia, tego, co lubi, a czego nie (można o to zapytać z wyprzedzeniem), opracowuje przykładowe wytyczne dietetyczne. Nie muszą być one bardzo konkretne, np. w formie zaleceń: jedz minimum dwa owoce takie jak jabłka czy gruszki dziennie, jedz dwudaniowy obiad. Ale może to być również kompletne menu. Ważne jest, aby były one w pełni dostosowane do danej osoby.

Następnego dnia, po otrzymaniu zaleceń, osoba mentorowana wdraża je, aby następnego dnia zgłosić (osobiście lub online), co zadziało, a co nie. Ważne jest, aby omówić, dlaczego pewne rzeczy, takie jak odpowiednie nawodnienie, są ważne.

Po wykonaniu zadania podopieczny może w ten sposób odwdzińczyć się mentorowi.



Przygotowanie

Edukator przygotowuje dla mentora (lub razem z nim) zasady dobrego odżywiania. Może również sprawdzić przygotowane zalecenia przed przekazaniem ich podopiecznemu.



STRONGER
YOUTH

Autor: Aneta Vodičková (PELICAN)

Samoregulacja



7. Samoregulacja

7.1 Ćwiczenie 1: Minutowe ćwiczenie oddechowe



Potrzebne materiały



Stół lub twarda powierzchnia

Na której uczestnicy mogą położyć ręce.



Ciche otoczenie



**Docelowa grupa
wiekowa**
12-18 lat



Czas trwania
5-10 minut

Można wykonać kilka powtórzeń
procesu



Cele i zadania edukacyjne

Cel edukacyjny: Wyposażenie uczestników w prostą technikę uważności w celu poprawy koncentracji, radzenia sobie ze stresem i promowania samoświadomości.

Cele szczegółowe

- Pod koniec ćwiczenia uczestnicy będą w stanie opisać związek między oddychaniem a regulacją emocjonalną.
- Uczestnicy będą ćwiczyć i demonstrować umiejętność skupienia się na oddechu przez co najmniej 3 minuty bez rozpraszania uwagi.
- Uczestnicy zastanowią się nad swoim stanem emocjonalnym przed i po ćwiczeniu, aby zidentyfikować zmiany w stresie lub napięciu.



Opis

Wprowadzenie (3 minuty)

Moderator wprowadza ćwiczenie, wyjaśniając, w jaki sposób skupienie się na oddychaniu może pomóc uspokoić umysł i ciało. Wspomnij, że ta technika jest szczególnie przydatna, gdy uczestnicy czują się przytłoczeni lub rozproszeni.

Ustawienie sceny (2-3 minuty)

Uczestnicy siadają przy stole lub biurku, kładą obie ręce płasko na powierzchni, zamykają oczy i rozluźniają ramiona. Prowadzący ustawia minutnik na 3 minuty.

Skupienie z przewodnikiem (2-3 minuty)

Uczestnicy skupiają się wyłącznie na odczuwaniu oddechu - czują, jak powietrze dostaje się do nosa, wypełnia płuca i opuszcza ciało.

Zachęcaj je do zauważania wszelkich napięć w ciele i uwalniania ich przy każdym wydechu.

Zamknięcie ćwiczenia

Po upływie kilku minut uczestnicy są proszeni o otwarcie oczu i zastanowienie się w ciszy przez chwilę nad tym, jak się czują.

Opcjonalnie poproś uczestników o podzielenie się swoimi doświadczeniami w jednym lub dwóch słowach.



Przygotowanie

Dla moderatorów

- Przygotuj minutnik lub uspokajającą ścieżkę dźwiękową (jeśli jest używana).
- W razie potrzeby przygotuj się na demonstrację prawidłowej techniki oddychania.

Dla uczestników

- Uczestnicy powinni być otwarci na wypróbowanie ćwiczenia bez oceniania.

7.2 Ćwiczenie 2: Dziennik terapeutyczny



Potrzebne materiały



Dzienniki lub notatniki



Długopisy lub ołówki



Wygodna przestrzeń do pisania



Docelowa grupa wiekowa
15 - 20 lat



Czas trwania
10-15 minut*

* dziennie, przynajmniej przez tydzień



Cele i zadania edukacyjne

Cel edukacyjny: Wspieranie inteligencji emocjonalnej i autorefleksji poprzez zapewnienie ustrukturyzowanego sposobu wyrażania i przetwarzania myśli i uczuć.

Cele szczegółowe

- Pod koniec ćwiczenia uczestnicy zidentyfikują i wyrażą co najmniej jedno trudne lub satysfakcjonujące doświadczenie poprzez prowadzenie dziennika.
- Uczestnicy będą badać i wyrażać swoje emocje, uzyskując lepszy wgląd w swoje wewnętrzne procesy.
- Uczestnicy zaangażują się w codzienną lub cotygodniową praktykę prowadzenia dziennika, aby zwiększyć długoterminową jasność emocjonalną.



Opis

Wprowadzenie (3-5 minut)

Edukator wprowadza koncepcję prowadzenia dziennika jako osobistego i poufnego narzędzia do przetwarzania myśli i emocji. Podkreśla, że nie ma dobrego lub złego sposobu prowadzenia dziennika - chodzi o osobistą ekspresję.

Pisanie podpowiedzi (opcjonalnie, 2-3 minuty)

Zaproponuj punkt wyjścia dla uczestników, którzy mogą nie wiedzieć, od czego zacząć, np:

- “Co ostatnio chodzi ci po głowie?”
- “Opisz moment z dzisiejszego dnia, który sprawił, że poczułeś się dumny lub zdenerwowany”.
- “Napisz list do kogoś, kto Cię zainspirował lub sfrustrował.

Czas cichego pisania (10 minut)

Uczestnicy spędzają 10 minut pisząc bez przerwy. Zachęcaj ich do ciągłego pisania, nawet jeśli wydaje się to nieuporządkowane. Zapewnij ich, że jest to ich osobista przestrzeń i nie muszą się nią dzielić, chyba że sobie tego życzą.

Opcjonalna refleksja

Uczestnicy mogą dobrowolnie podzielić się ogólnym tematem lub wnioskami ze swojego dziennika. Na tym etapie należy zachować ostrożność, aby zachować prywatność.

Zachęta do codziennej praktyki

Edukatorzy motywują uczestników do kontynuowania prowadzenia dziennika w domu, podkreślając jego długoterminowe korzyści dla redukcji stresu i dobrego samopoczucia emocjonalnego.



Przygotowanie

Dla moderatorów

- Podkreśl, że prowadzenie dziennika jest sprawą prywatną i że podopieczni mogą swobodnie wyrażać siebie bez osądzania.

Dla uczestników

- Przyjdź z otwartym umysłem, aby szczerze poznać swoje myśli, nie martwiąc się o strukturę czy gramatykę.
- Rozważenie harmonogramu prowadzenia dziennika: Podopieczni powinni rozważyć poświęcenie regularnego czasu na to ćwiczenie (codziennie lub co tydzień), co pomaga rozwinąć nawyk refleksji.

7.3 Ćwiczenie 3: Wizualizacja dnia



Potrzebne materiały



Papier



Długopisy



Cicha przestrzeń do wizualizacji



Docelowa grupa wiekowa

12-20 lat



Czas trwania

15-20 minut*

* wielokrotnie przez kilka dni z rzędu



Cele i zadania edukacyjne

Cel edukacyjny: Promowanie pozytywnego myślenia i przygotowania mentalnego poprzez pomoc uczestnikom w wizualizacji produktywnego i satysfakcjonującego dnia.

Cele szczegółowe

- Pod koniec ćwiczenia uczestnicy będą w stanie określić jeden konkretny cel lub punkt kulminacyjny swojego dnia.
- Uczestnicy zademonstrują umiejętność wizualizacji i mentalnego przećwiczenia swojego idealnego dnia.
- Uczestnicy stworzą nawyk pozytywnej wizualizacji, aby poprawić koncentrację i zmniejszyć niepokój.



Opis

Wprowadzenie (2-3 minuty)

Nauczyciel wyjaśnia moc wizualizacji jako mentalnej próby, która pomaga nadać pozytywny ton na cały dzień. Uczestnicy są zachęceni do szczegółowego wyobrażenia sobie swojego idealnego dnia, koncentrując się zarówno na zadaniach, jak i emocjach.

Wizualizacja z przewodnikiem (5-10 minut)

Uczestnicy zamykają oczy i biorą kilka głębokich oddechów, aby się skoncentrować. Edukator prowadzi ich przez podpowiedzi, takie jak:

- “Wyobraź sobie, że budzisz się wypoczęty i gotowy na cały dzień. Jak by to wyglądało?”
- “Wizualizuj siebie pokonującego wszelkie wyzwania z pewnością siebie”.
- “Wyobraź sobie najbardziej ekscytującą lub satysfakcjonującą część swojego dnia”.

Prowadzenie dziennika (5-10 minut)

Po wizualizacji uczestnicy powinni zapisać krótki opis swojej wizualizacji lub mogą ją narysować. Mogą również zapisać opis swojego idealnego dnia lub jednej rzeczy, której nie mogą się doczekać.

Refleksja końcowa

Uczestnicy dzielą się (jeśli jest to wygodne) słowem lub frazą, która opisuje ich odczucia związane z nadchodzącym dniem.

Zachęta do codziennych ćwiczeń

Edukator sugeruje praktykowanie wizualizacji każdego ranka, aby ustanowić pozytywną codzienną rutynę.



Przygotowanie

Dla moderatorów

- Przygotuj opcjonalne podpowiedzi, aby pomóc podopiecznym skupić się na pozytywnych elementach.
- Facylitatorzy powinni ćwiczyć prowadzenie ćwiczeń wizualizacyjnych, utrzymując proste wskazówki i zachęcając do pozytywnych, zorientowanych na cel wyobrażeń.

Dla uczestników

- Niektórzy uczestnicy mogą woleć zapisać swoje wizualizowane cele lub wyniki po zakończeniu ćwiczenia, wzmacniając wyobrażenia mentalne.

7.4 Ćwiczenie 4: Kontrolowane oddychanie w przypadku niepokoju



Potrzebne materiały



Uspokajająca muzyka w tle

Opcjonalna



Docelowa grupa
wiekowa
12-16 lat



Czas trwania
5-10 minut*

* (lub w razie potrzeby)



Cele i zadania edukacyjne

Cel dydaktyczny: Nauczenie uczestników praktycznej techniki oddychania w celu złagodzenia niepokoju i poprawy samoregulacji emocjonalnej.

Cele szczegółowe

- Pod koniec zajęć uczestnicy będą ćwiczyć kontrolowane ćwiczenia oddechowe, aby skutecznie radzić sobie z lękiem.
- Uczestnicy zidentyfikują co najmniej jedną sytuację, w której mogą zastosować technikę oddychania w swoim codziennym życiu.
- Uczestnicy opiszą fizyczny i emocjonalny wpływ kontrolowanego oddychania na ich poziom stresu.



Opis

Wprowadzenie (1-2 minuty)

Prowadzący demonstruje technikę, wyjaśniając każdy krok.

Kroki: (2-3 minuty)

1. Uczestnicy wykonują wdech przez 3 sekundy, wstrzymują oddech na 3 sekundy, a następnie wykonują powolny wydech przez 6 sekund.
2. Następnie wykonują wdech przez 3 sekundy, wstrzymują oddech i napinają ramiona oraz mięśnie brzucha przez 6 sekund przed powolnym wydechem.

3. Cykl powtarza się co najmniej 5 razy (w razie potrzeby więcej), koncentrując się na uwalnianiu napięcia przy każdym wydechu.

Refleksja (2-5 minut)

Edukatorzy proszą uczestników, aby opisali, jak się po tym czują.

Adaptacja (opcjonalnie)

Uczestnicy mogą ćwiczyć w pozycji leżącej dla głębszego relaksu lub połączyć ćwiczenie z uspokajającą muzyką.



Przygotowanie

Dla moderatorów

- Podkreśl znaczenie powolnego, kontrolowanego oddychania.
- Bądź gotowy do pomocy uczestnikom, którzy mają trudności z przestrzeganiem czasu.

Dla uczestników

- Uczestnicy powinni być świadomi, że mogą odczuwać nieznane im doznania (takie jak napięcie mięśni), co jest normalne.
- Uczestnicy powinni nosić wygodne ubrania umożliwiające swobodny ruch ramion i brzucha.
- Uczestnicy powinni wiedzieć, że nauka kontrolowanego oddechu wymaga praktyki i że jest to normalne, jeśli na początku czuje się nietypowo.

7.5 Działanie 5: Technika STOPP



Potrzebne materiały



Materiały STOPP lub pisemne instrukcje

Opcjonalnie



Docelowa grupa
wiekowa
15 - 20 lat



Czas trwania
15-20 minut



Cele i zadania edukacyjne

Cel edukacyjny: Wyposażenie uczestników w ustrukturyzowaną metodę zarządzania intensywnymi emocjami i poprawy podejmowania decyzji w stresujących sytuacjach.

Cele szczegółowe

- Pod koniec ćwiczenia uczestnicy będą w stanie przypomnieć sobie i wyjaśnić pięć kroków techniki STOPP.
- Uczestnicy zademonstrują umiejętność zastosowania STOPP w scenariuszu odgrywania ról, identyfikując swoje emocje i wybierając odpowiednią reakcję.
- Uczestnicy stworzą osobisty plan wykorzystania techniki STOPP w rzeczywistej sytuacji.



Opis

Wprowadzenie (1-2 minuty)

Edukator wprowadza akronim STOPP, wyjaśniając, że jest to szybka, możliwa do zastosowania technika odzyskiwania kontroli w emocjonalnych momentach. Podaj przykłady sytuacji, w których STOPP może być przydatny, np. podczas kłótni lub przed podjęciem ważnych decyzji.

Ćwiczenie krok po kroku: (5-10 minut)

1. S (Stop): Zatrzymaj się natychmiast, gdy poczujesz się przytłoczony. Prowadzący zachęca uczestników do zauważenia, kiedy mają zamiar działać impulsywnie.

2. T (Take a Breath): Weź głęboki oddech, skupiając się wyłącznie na fizycznym odczuciu oddychania, aby stworzyć przestrzeń między reakcją a odpowiedzią.
3. O (Observe): Zastanów się nad myślami i reakcjami. Gdzie skupia się Twoja uwaga? Zapytaj: "Co czuję? Co mnie wyzwoliło?"
4. P (Pull Back): Zyskaj perspektywę, zadając pytania takie jak: "Jaki jest inny sposób spojrzenia na tę sytuację?" lub "Czy to jest fakt, czy tylko moje zdanie?". interpretacja?" lub "Jak ważne jest to?".
5. P (Practice What Works): Zdecyduj się na najlepszy sposób działania i podejmij go. "Co jest najlepszą rzeczą do zrobienia w tej chwili?".

Scenariusze fabularne (5-10 minut)

Uczestnicy ćwiczą stosowanie STOPP w scenariuszach grupowych (np. ktoś przecinający linię, rozczarowująca ocena), aby przećwiczyć stosowanie techniki pod presją.

Dyskusja (2-5)

Uczestnicy dzielą się spostrzeżeniami z odgrywania ról lub opisują sytuacje, w których STOPP może im pomóc w przyszłości.

Narzędzia na wynos

Zapewnij drukowane lub cyfrowe materiały podsumowujące STOPP do wykorzystania w przyszłości. Zachęć uczestników do regularnego korzystania z niego w celu budowania nawyku.



Przygotowanie

Dla moderatorów

- Zapewnij jasne wyjaśnienia i przykłady dla każdego kroku.
- Przygotuj proste scenariusze związane z życiem uczestników do odgrywania ról.
- Bądź dostępny, aby prowadzić uczestników podczas ćwiczeń i zachęcać do zadawania pytań.

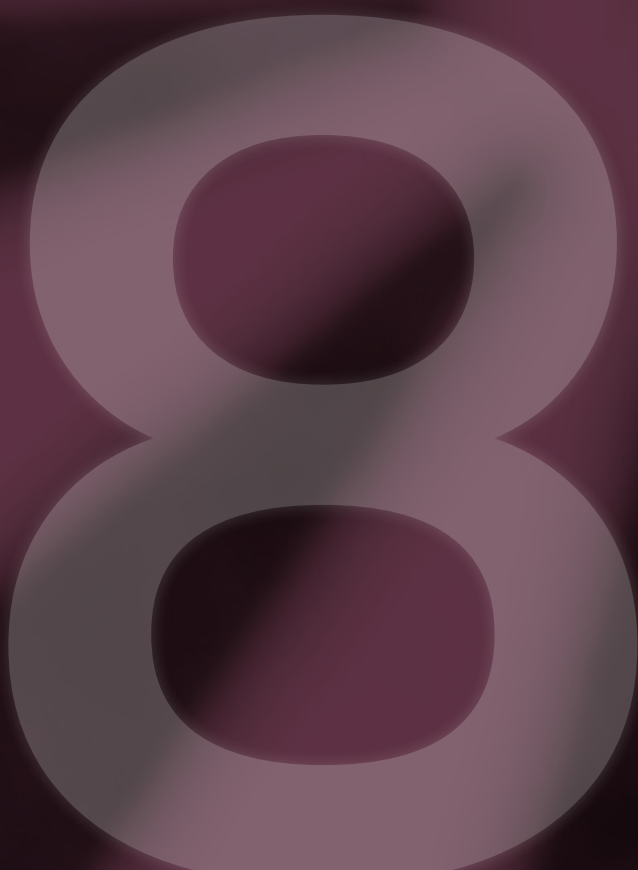
Dla uczestników

- Uczestnicy mogą pomyśleć o sytuacjach, które zazwyczaj prowadzą do zatrzymania emocji, dzięki czemu będą mieli kilka przykładów z "prawdziwego życia", w których mogą zastosować STOPP.
- Uczestnicy powinni być otwarci na wypróbowanie ćwiczeń polegających

na odgrywaniu ról, które na początku mogą wydawać się niewygodne, ale są kluczem do skutecznego uczenia się kroków STOPP.

Autor: Aneta Vodičková (PELICAN)

Wyznaczanie celów



8. Wyznaczanie celów

8.1 Działanie 1: Tablica wizji



Potrzebne materiały



Czasopisma [...]

Czasopisma,
gazety, drukowane
obrazy itp.



Klej



Markery, długopisy



Nożyczki



Duży papier [...]

Duży papier, tablica
plakatowa lub
narzędzia cyfrowe
(np. Canva)



Docelowa grupa
wiekowa
12-18 lat



Czas trwania
45-60 minut



Cele i zadania edukacyjne

Ogólnym celem ćwiczenia jest **pomoc uczestnikom w wyrażeniu ich celów i aspiracji poprzez stworzenie wizualnej reprezentacji, zwiększenie motywacji i wspieranie kreatywności.**

Cele szczegółowe

- Pod koniec ćwiczenia uczestnicy będą w stanie zidentyfikować co najmniej trzy kluczowe cele w różnych obszarach życia (np. edukacja, zdrowie, kariera).
- Uczestnicy zademonstrują swoją zdolność do wizualnego wyrażania aspiracji poprzez wypełnienie spersonalizowanej tablicy wizji.
- Uczestnicy zrozumieją, w jaki sposób wizualizacja ich celów może poprawić koncentrację i motywację.



Opis

Wprowadzenie (3 minuty)

Mentor wyjaśnia koncepcję tablic wizji dla inspiracji.

Burza mózgów na temat celów (5-10 minut)

Uczestnicy wymieniają swoje cele w kategoriach takich jak edukacja, relacje, kariera, zdrowie i podróże.

Zbieranie obrazów i słów (20-30 minut)

Uczestnicy wyszukują obrazy, słowa lub cytaty, które reprezentują ich aspiracje i wycinają je. Narysuj lub napisz elementy, jeśli wolisz.

Montaż tablicy wizji (10-20 minut)

Uczestnicy układają zebrane elementy na tablicy lub papierze, grupując podobne cele. Dodaj podpisy lub afirmacje, aby wyjaśnić znaczenie obrazów.

Wyświetlanie planszy

Zachęć uczestników, aby umieścili swoje tablice w miejscu, w którym będą je codziennie widzieć, aby zachować inspirację i koncentrację.



Przygotowanie

Dla moderatorów

- Bądź przygotowany, aby pomóc uczestnikom wyjaśnić ich cele, jeśli nie są pewni.

Dla uczestników

- Mentorzy mogą stworzyć przykładową tablicę wizji, aby zademonstrować ten proces.
- Podopieczni mogą wcześniej pomyśleć o osobistych celach i marzeniach.

8.2 Ćwiczenie 2: Lista rzeczy do zrobienia



Potrzebne materiały



Papier



Długopisy, markery lub kredki



Docelowa grupa
wiekowa

12-18 lat



Czas trwania

30-40 minut



Cele i zadania edukacyjne

Ćwiczenie ma na celu zachęcenie do długoterminowego myślenia, promowanie nastawienia na rozwój i inspirowanie uczestników do podejmowania konkretnych kroków w kierunku osiągnięcia ich aspiracji życiowych.

Cele szczegółowe

- Pod koniec ćwiczenia uczestnicy będą w stanie wymienić co najmniej pięć znaczących celów na swoją krótko- lub długoterminową przyszłość.
- Uczestnicy będą ćwiczyć rozbijanie aspiracji życiowych na wykonalne, realistyczne kroki.
- Uczestnicy poprawią umiejętności autorefleksji, kategoryzując i ustalając priorytety swoich celów.



Opis

Wprowadzenie (3-5 minut)

Mentor przedstawia koncepcję listy marzeń, wyjaśniając, w jaki sposób pomaga ona uczestnikom marzyć o wielkich rzeczach i podejmować konkretne kroki w kierunku realizacji tych marzeń.

Tworzenie listy (10-15 minut)

Uczestnicy wymieniają doświadczenia, umiejętności lub osiągnięcia, których pragną w swoim życiu (np. nauka gry na gitarze, wizyta w Paryżu, założenie bloga).

Opcjonalnie: Podziel cele na krótkoterminowe (1 rok) i długoterminowe (całe życie).

Ilustrowanie snów (15-20 minut)

Uczestnicy ozdabiają swoje listy rysunkami lub symbolami, aby uczynić je atrakcyjnymi wizualnie.

Refleksja i dzielenie się (3-5 minut)

Uczestnicy dzielą się jedną lub dwiema rzeczami z grupą, aby uzyskać zachętę i odpowiedzialność.

Przegląd celów

Zachęcaj uczestników do corocznego przeglądania swoich list w celu sprawdzenia postępów i aktualizacji celów.



Przygotowanie

Dla moderatorów

- Poprowadź podopiecznych, aby zrównoważyli realizm i aspiracje w swoich celach.

Dla uczestników

- Bądź otwarty na rewizję i udoskonalanie swoich list w miarę upływu czasu.

8.3 Ćwiczenie 3: Gdzie widzisz siebie za 5 i 10 lat?



Potrzebne materiały



Papier



Długopisy



Urządzenia cyfrowe do prezentacji

Opcjonalnie



Docelowa grupa
wiekowa
14-20 lat



Czas trwania
45 minut



Cele i zadania edukacyjne

Działanie to ma na celu **wspieranie myślenia zorientowanego na przyszłość i zapewnienie uczestnikom ram umożliwiających dostosowanie ich obecnych działań do ich długoterminowych celów.**

Cele szczegółowe

- Pod koniec ćwiczenia uczestnicy opiszą swój przewidywany styl życia, karierę i osobiste osiągnięcia za 5 i 10 lat.
- Uczestnicy nakreślą co najmniej dwa konkretne kroki, które mogą podjąć w teraźniejszości, aby dostosować się do swojej wyobrażonej przyszłości.
- Uczestnicy będą budować pewność siebie w wyznaczaniu długoterminowych celów i wizualizowaniu pozytywnej trajektorii życia.



Opis

Wprowadzenie (2-3 minuty)

Mentor wyjaśnia znaczenie wyobrażania sobie przyszłości jako sposobu na wyznaczanie jasnych celów.

Wizualizacja z przewodnikiem (5-10 minut)

Uczestnicy zamykają oczy i wyobrażają sobie swoje życie za 5 i 10 lat, biorąc pod uwagę takie szczegóły, jak kariera, związki, hobby i styl życia.

Planowanie i pisanie (5-10 minut)

Po wizualizacji uczestnicy tworzą pisemny opis lub wizualną reprezentację swojej wizji przyszłości. Należy uwzględnić konkretne kroki lub kamienie milowe potrzebne do osiągnięcia tej wizji.

Prezentacja (opcjonalnie)

Uczestnicy dzielą się swoją wizją przyszłości z grupą podczas krótkiej prezentacji.



Przygotowanie

Dla moderatorów

- Zapewnij podpowiedzi, aby poprowadzić wizualizację (np. "Jak wygląda twój dom? Z kim spędzasz czas?").

Dla uczestników

- Podopieczni mogą zastanowić się nad osobistymi wartościami i zainteresowaniami jako podstawą swoich przyszłych celów.
- Bądź otwarty na konstruktywne informacje zwrotne podczas udostępniania.

8.4 Ćwiczenie 4: Osobista analiza SWOT



Potrzebne materiały



Papier podzielony na cztery ćwiartki



Długopisy lub markery



Docelowa grupa
wiekowa
15-20 lat



Czas trwania
30-55 minut



Cele i zadania edukacyjne

Celem tego ćwiczenia jest **pomoc uczestnikom w rozwijaniu samoświadomości, identyfikowaniu osobistych mocnych i słabych stron oraz nauce wykorzystywania szans przy jednoczesnym łagodzeniu zagrożeń.**

Cele szczegółowe

- Pod koniec ćwiczenia uczestnicy zidentyfikują w sobie co najmniej trzy mocne i trzy słabe strony.
- Uczestnicy wymienią dwie możliwości, które mogą wykorzystać i dwa wyzwania, którym muszą sprostać, aby osiągnąć swoje cele.
- Uczestnicy stworzą jeden możliwy do zrealizowania cel i opracują podstawowy plan wykorzystania swoich spostrzeżeń SWOT do rozwoju osobistego.



Opis

Wprowadzenie (3-5 minut)

Mentor wyjaśnia strukturę SWOT i jej wartość w wyznaczaniu celów. Jest to narzędzie strategiczne wykorzystywane do oceny czynników osobistych, organizacyjnych lub sytuacyjnych w celu zrozumienia bieżących okoliczności i podejmowania świadomych decyzji. Struktura SWOT zapewnia jasne, ustrukturyzowane podejście do samooceny, pomagając jednostkom w tworzeniu osiągalnych i realistycznych celów.

Analiza kwadrantu (20-30 minut)

1. Mocne strony: Zidentyfikuj umiejętności, talenty i cechy.
2. Słabe strony: Wskazanie obszarów wymagających poprawy.
3. Możliwości: Podkreśl czynniki zewnętrzne, które mogą pomóc (np. zasoby, mentorzy).
4. Zagrożenia: Rozważ wyzwania lub przeszkody na drodze do sukcesu.

Refleksja (5-10 minut)

Uczestnicy zastanawiają się, jak wykorzystać mocne strony i możliwości, jednocześnie eliminując słabości i zagrożenia.

Plan działania (5-10 minut)

Uczestnicy piszą jeden cel w oparciu o swoją analizę i przedstawiają kroki, aby go osiągnąć.



Przygotowanie

Dla moderatorów

- Utwórz i udostępnij przykładową analizę SWOT, aby wyjaśnić proces.
- Zachęcaj podopiecznych do skupienia się na uczciwości i równowadze.

Dla uczestników

- Zastanów się nad osobistymi cechami i okolicznościami zewnętrznymi przed rozpoczęciem.
- Bądź otwarty na omawianie wyników ze współpracownikami lub mentorami w celu uzyskania dodatkowych informacji.



STRONGER
YOUTH

Autor: Aneta Vodičková (PELICAN)

Rozwój osobisty



9. Rozwój osobisty

9.1 Działanie 1: 30-dniowe wyzwanie



Potrzebne materiały



Dzienniki lub narzędzia do śledzenia nawyków
(można stworzyć własne lub skorzystać z szablonu)



Lista pomysłów na nawyki
(opcjonalnie, do burzy mózgów)



Docelowa grupa
wiekowa
14-20 lat



Czas trwania
15-30 minut *

* dziennie przez 30 dni



Cele i zadania edukacyjne

Cel edukacyjny: Kultywowanie samodyscypliny, wytrwałości i umiejętności kształtowania pozytywnych nawyków poprzez konsekwentną codzienną praktykę.

Cele szczegółowe

- **Rozwijanie samodyscypliny** - uczestnicy rozwiną umiejętność regularnego wykonywania wybranej aktywności i zbudują pozytywny nawyk.
- **Wytrwałość i konsekwencja** - uczestnicy nauczą się pokonywać przeszkody i nadal stawiać sobie wyzwania, pomimo wszelkich niepowodzeń.
- **Promowanie osobistej odpowiedzialności** - uczestnicy nauczą się brać odpowiedzialność za własny rozwój i będą świadomi swoich postępów.



Opis

Wprowadzenie (2-5 minut)

30-dniowe wyzwanie to skuteczny sposób na zbudowanie pozytywnego nawyku, który może poprawić twoje życie, poświęcając zaledwie 15-30 minut dziennie na wybraną aktywność. Sukces zaczyna się od wyboru łatwego do opanowania i realistycznego nawyku - małe kroki prowadzą z czasem do dużych zmian. Kluczem do sukcesu jest konsekwencja; nawet w pracowite dni, kilka minut wysiłku pozwala utrzymać tempo. Elastyczność jest również ważna - życie bywa różne, więc

jeśli opuścisz jeden dzień, po prostu zacznij od miejsca, w którym skończyłeś, bez zniechęcenia. Dzielenie się swoim celem ze wspierającym przyjacielem lub członkiem rodziny może zapewnić motywację i odpowiedzialność, dzięki czemu podróż będzie jeszcze bardziej satysfakcjonująca.

Wybierz nawyk (5-10 minut)

Pomyśl o obszarze swojego życia, który chcesz poprawić. Może to być: zdrowie fizyczne (codzienne ćwiczenia, picie większej ilości wody...), zdrowie psychiczne (medytacja, prowadzenie dziennika, praktykowanie wdzięczności...), umiejętności (nauka języka, rysowanie, kodowanie lub czytanie...), produktywność (wczesne wstawanie, organizacja dnia, konsekwentna nauka...). Sprecyzuj swój nawyk: Zamiast “ćwiczyć”, powiedz “codziennie rano wykonuj 10-minutową rutynę jogi”. Stwórz konkretny plan.

Ustal czas (5-10 minut)

Zdecyduj, ile czasu możesz poświęcić dziennie (np. 5-30 minut). Zaplanuj nawyk o tej samej porze każdego dnia, aby stał się częścią Twojej rutyny.

Śledź swoje postępy (5-10 minut dziennie)

Stwórz lub wydrukuj kalendarz nawyków - zapisz dni miesiąca u góry i swój nawyk z boku. Zaznaczaj każdy dzień, w którym pomyślnie zrealizujesz swój nawyk.

- Opcjonalnie pamiętaj o swoich doświadczeniach: Napisz o tym, jak się czujesz po wykonaniu nawyku. Zastanów się nad wszelkimi wyzwaniami, przed którymi stanąłeś tego dnia.
- Cotygodniowa odprawa: pod koniec każdego tygodnia przyjrzyj się swoim postępom i zastanów się, czy codziennie realizujesz swój nawyk, a jeśli nie, to dlaczego. Możesz zastanowić się nad wyzwaniami i zidentyfikować rozwiązania.

Ocena (10-15 minut)

Ocena wpływu - Jak się czujesz po 30 dniach? Jakie pozytywne zmiany zauważyłeś w swoim życiu? Następnie zdecyduj o kolejnych krokach - Czy będziesz kontynuować ten nawyk?



Przygotowanie

Dla moderatorów

- Podanie przykładów nawyków i sposobów organizowania dla nich czasu.
- Zaoferuj szablon śledzenia nawyków.

9.2 Ćwiczenie 2: Mapa samopoznania



Potrzebne materiały



Duży papier



Kolorowe długopisy i ołówki,
markery lub zakreślacze



Docelowa grupa
wiekowa
12-20 lat



Czas trwania
30-45 minut



Cele i zadania edukacyjne

Cel edukacyjny: Ćwiczenie Self-Discovery Map ma na celu pomóc uczestnikom w głębszym zrozumieniu samych siebie poprzez zbadanie ich tożsamości, wartości, pasji, mocnych stron i obszarów do rozwoju. To refleksyjne ćwiczenie sprzyja samoświadomości, jasności i umiejętnościom wyznaczania celów, umożliwiając jednostkom dostosowanie swoich działań do osobistych aspiracji i wartości.

Cele

- **Samoświadomość:** Zachęć uczestników do zastanowienia się nad swoimi unikalnymi cechami, takimi jak mocne strony, wartości i zainteresowania.
- **Identyfikacja celów:** Pomoc uczestnikom w rozpoznaniu marzeń i ambicji, aby mogli kierować swoimi przyszłymi decyzjami.
- **Nastawienie na rozwój:** Umożliwienie jednostkom uznania wyzwań i obszarów wymagających poprawy za możliwości rozwoju.
- **Holistyczne zrozumienie:** Zapewnienie uczestnikom ustrukturyzowanej metody wizualizacji różnych aspektów ich tożsamości, podkreślając wzajemne powiązania i wzorce.
- **Motywacja do zmian:** Inspirowanie uczestników do podejmowania działań w oparciu o uzyskane spostrzeżenia, doskonalenie obszarów, które chcą rozwijać i docenianie ich mocnych stron.



Opis

Wprowadzenie (2-5 minut)

Mapa samopoznania to ekscytujące ćwiczenie zaprojektowane, aby pomóc ci odkryć swoją

unikalną tożsamość, wartości, pasje i cele. Organizując swoje myśli wizualnie, zyskasz jaśniejszy obraz swoich mocnych stron, zainteresowań i obszarów do rozwoju. W tym ćwiczeniu nie chodzi o uzyskanie “właściwych odpowiedzi”, ale o zastanowienie się nad tym, kim jesteś i na czym chcesz się skupić w miarę rozwoju.

Przygotowanie własnej mapy (5-10 minut)

Weź kartkę papieru i narysuj na jej środku duży okrąg. Wewnątrz tego okręgu napisz słowo “ja”. To reprezentuje twoją centralną tożsamość. Wokół tego centralnego okręgu narysuj mniejsze okręgi lub sekcje rozgałęziające się na zewnątrz. Oznacz każdy z tych otaczających obszarów następującymi kategoriami: Zainteresowania (hobby, tematy, działania), Umiejętności (talenty lub zdolności), Wartości (zasady lub przekonania), Mocne strony (cechy i cechy, które sprawiają, że czujesz się pewnie), Marzenia (ambicje lub cele), Wyzwania (przeszkody).

Wypełnianie mapy (15-20 minut)

Dla każdej kategorii przeprowadź burzę mózgów i zapisz słowa, wyrażenia lub narysuj obrazy, które Cię reprezentują.

Zastanów się nad swoją mapą (5-10 minut dziennie)

Poświęć kilka minut na przejrzenie ukończonej mapy. Poszukaj wzorców lub połączeń:

- Czy twoje mocne strony pomagają ci osiągnąć marzenia?
- Czy twoje wyzwania pokrywają się z obszarami, które chcesz poprawić?
- Użyj zakreślaczy lub markerów, aby podkreślić obszary, które uważasz za najważniejsze lub najbardziej inspirujące, takie jak mocne strony, które należy uczcić lub wyzwania, którym należy stawić czoła.

Plan rozwoju

Wybierz jeden lub dwa obszary ze swojej mapy, na których chciałbyś się skupić, aby je ulepszyć lub zbadać. Napisz krótki plan działania pod mapą, aby pokierować kolejnymi krokami.

Podsumowanie (10-15 minut)

Mapa samopoznania to narzędzie, które pomoże ci pozostać w kontakcie ze swoimi pasjami i pokieruje twoim rozwojem. Po pewnym czasie możesz wrócić do mapy i zastanowić się, czy zmierzasz w kierunku swoich celów i ambicji. Uczestnicy mogą dzielić się swoimi mapami i dyskutować.



Przygotowanie

Dla moderatorów

- Przygotowanie materiałów - zbierz duże arkusze papieru, zapewnij różne kolorowe długopisy, markery itp.
- Przypomnij uczestnikom, że mapa jest przeznaczona do użytku osobistego i refleksji; muszą się nią dzielić tylko wtedy, gdy czują się komfortowo.

9.3 Ćwiczenie 3: Dziennik wdzięczności



Potrzebne materiały



Dziennik lub notatnik



Długopisy lub markery



Docelowa grupa wiekowa
12-20 lat



Czas trwania
5-10 minut*

* dziennie (przynajmniej przez 2 tygodnie)



Cele i zadania edukacyjne

Cel edukacyjny: Pomoc nastolatkom w kultywowaniu pozytywnego nastawienia, zwiększaniu świadomości codziennych błogostawieństw i rozwijaniu konsekwentnego nawyku uważności i wdzięczności.

Cele

- Rozpoznawanie i docenianie pozytywnych aspektów codziennego życia.
- Poprawa samopoczucia emocjonalnego poprzez regularną refleksję.
- Rozwijaj uważne podejście do identyfikowania i doceniania prostych radości i znaczących doświadczeń.



Opis

Wprowadzenie (2-5 minut)

Wdzięczność jest potężnym narzędziem do przenoszenia uwagi z tego, czego brakuje, na to, czego już jest w życiu pod dostatkiem. Prowadzenie dziennika wdzięczności jest prostym, ale transformującym ćwiczeniem. Zapisując codziennie to, za co jesteś wdzięczny, możesz poprawić swój nastrój, wzmocnić poczucie dobrego samopoczucia i kultywować odporność.

Codzienna refleksja (5-10 minut)

Skorzystaj z notatnika lub dziennika poświęconego tej praktyce. Zapisz datę u góry każdego wpisu. Poświęć 5-10 minut pod koniec każdego dnia na zastanowienie się nad trzema

rzeczami, za które jesteś wdzięczny. Bądź konkretny i skup się na znaczących momentach, nieważne jak małych.

- Przykłady: “Dobra rozmowa z przyjacielem”, “Odgłos deszczu tego ranka” lub “Delektowanie się ulubionym posiłkiem”.
- Propozycje: Co sprawiło, że się dziś uśmiechnąłem? Za kogo lub za co jestem teraz wdzięczny w moim życiu? Jaka jest jedna rzecz, która poszła dziś lepiej niż oczekiwano?

Refleksja na koniec tygodnia (5-10 minut)

W weekend przejrzyj swoje wpisy z całego tygodnia. Poszukaj powtarzających się motywów lub niespodzianek w tym, za co jesteś wdzięczny. Zastanów się, jak praktykowanie wdzięczności wpłynęło na twój nastrój i perspektywę.

Podsumowanie (10-15 minut)

Mapa samopoznania to narzędzie, które pomoże ci pozostać w kontakcie ze swoimi pasjami i pokieruje twoim rozwojem. Po pewnym czasie możesz wrócić do mapy i zastanowić się, czy zmierzasz w kierunku swoich celów i ambicji. Uczestnicy mogą dzielić się swoimi mapami i dyskutować.



Przygotowanie

Dla moderatorów

- Zachęcaj do konsekwencji, sprawdzając postępy uczestników i oferując delikatne przypomnienia.

9.4 Działanie 4: Sesja informacji zwrotnych



Materials Needed



Szablony próśb o opinie

(opcjonalnie)



Notatnik lub papier

do refleksji



**Docelowa grupa
wiekowa**
15-20 lat



Czas trwania
20-30 minut

na zebranie informacji zwrotnych + refleksję



Cele i zadania edukacyjne

Cel edukacyjny: Rozwijanie samoświadomości, doskonalenie umiejętności osobistych i przyjęcie nastawienia na rozwój poprzez zrozumienie, jak inni postrzegają twoje mocne strony i obszary wymagające poprawy.

Cele

- Dowiedz się, jak prosić o konstruktywną informację zwrotną i przyjmować ją z wdziękiem.
- Identyfikacja mocnych i słabych stron z perspektywy zewnętrznej.
- Opracowanie możliwych do podjęcia kroków w celu rozwoju osobistego i zawodowego w oparciu o informacje zwrotne.
- Pielęgnuj wdzięczność i buduj silniejsze relacje poprzez potwierdzanie informacji zwrotnych.



Opis

Wprowadzenie (2-5 minut)

Informacja zwrotna jest nieocenionym narzędziem rozwoju osobistego i zawodowego. Czasami inni zauważają mocne strony i możliwości poprawy, których my sami możemy nie dostrzegać. Szukając informacji zwrotnej i zastanawiając się nad nią, zyskujesz nowe perspektywy i praktyczne spostrzeżenia. To ćwiczenie poprowadzi Cię krok po kroku w proszeniu o informację zwrotną, konstruktywnym przetwarzaniu jej i wykorzystywaniu jej jako podstawy do rozwoju.

Przygotuj się na prośbę o informację zwrotną (2-5 minut)

Pomyśl o 2-3 osobach, które dobrze Cię znają i mogą dostarczyć szczerych, konstruktywnych

spostrzeżeń. Może to **być zaufany** przyjaciel, członek rodziny, nauczyciel lub mentor.

Wybierz swój cel (5-10 minut)

Zastanów się nad obszarami swojego życia lub osobowości, w których potrzebujesz informacji zwrotnej (np. umiejętności komunikacyjne, radzenie sobie ze stresem, praca zespołowa, nawyki związane z nauką).

Prośba o informację zwrotną (10-15 minut)

Możesz dostarczyć pisemny szablon z konkretnymi pytaniami, aby ułatwić to innym (np. "Jakie są według Ciebie moje najmocniejsze strony?" lub "Jak według Ciebie radzę sobie z wyzwaniami lub niepowodzeniami?"). Otrzymując informacje zwrotne, słuchaj aktywnie, nie przerywając i nie przyjmując postawy obronnej, a jeśli coś nie jest jasne, poproś o wyjaśnienie.

Refleksja nad informacją zwrotną (5-10 minut)

Zapisz otrzymane informacje zwrotne w notatniku. Poszukaj wspólnych tematów w opiniach od różnych osób.

Zidentyfikuj możliwe do podjęcia kroki w celu poprawy w obszarach wyróżnionych przez informacje zwrotne - możesz skupić się na jednym lub dwóch obszarach, aby stworzyć plan działania na rzecz rozwoju osobistego i poprawy.



Przygotowanie

Dla moderatorów

- Wyjaśnij, czym jest konstruktywna informacja zwrotna i czym różni się od krytyki.
- Zachęcaj uczestników do zachowania otwartego umysłu i skupienia się na rozwoju.
- Podkreśl znaczenie poufności i szacunku podczas aktywności.

Dla uczestników

- Zastanów się nad cechami lub umiejętnościami, które chciałbyś poprawić.
- Bądź przygotowany na słuchanie i konstruktywne przetwarzanie informacji zwrotnych, nawet jeśli wskazują one obszary wymagające poprawy.

Autor: Laura Sanchez Conca (InnoHUB)

Zarządzanie czasem



10. Zarządzanie czasem

10.1 Aktywność 1: Wyzwanie związane ze śledzeniem czasu



Potrzebne materiały



Wydrukowane arkusze do śledzenia czasu lub notatnik



Długopisy lub markery



Timer lub stoper
(opcjonalnie)



Docelowa grupa
wiekowa
14-20 lat



Czas trwania
15-30 minut*

* dziennie przez 7 dni



Cele i zadania edukacyjne

Cel dydaktyczny: Uzyskanie szczegółowego zrozumienia sposobu spędzania czasu w ciągu dnia, identyfikacja wzorców i możliwości poprawy.

Cele

- Budowanie świadomości codziennych nawyków i rutynowych czynności.
- Rozpoznawanie czynności marnujących czas i nieefektywności.
- Stwórz podstawy do tworzenia celowych i produktywnych harmonogramów.



Opis

Wprowadzenie (5-10 minut)

Czas jest jednym z najcenniejszych zasobów, jednak często brakuje nam świadomości tego, w jaki sposób go wykorzystujemy. Wyzwanie śledzenia czasu pomaga uczestnikom rejestrować swoje działania w celu zidentyfikowania produktywnych momentów, czynników rozpraszających i możliwości rozwoju. Ten krok ma kluczowe znaczenie dla rozwoju celowych

rutyn.

Krok 1: Przygotowanie sceny

Rozpocznij od przygotowania prostego arkusza śledzenia czasu z kolumnami dla:

- **Aktywność:** Co zrobisz.
- **Godzina rozpoczęcia/zakończenia:** godzina rozpoczęcia i zakończenia aktywności.
- **Kategoria:** Pogrupuj czynności w kategorie, takie jak praca, nauka, relaks, obowiązki domowe lub media społecznościowe.
- **Uwagi:** Uwzględnij spostrzeżenia, takie jak “poczułem się pobudzony” lub “rozproszyłem się”.

Krok 2: Codzienne śledzenie (15-30 minut dziennie)

1. Zaczynaj od momentu przebudzenia. Rejestruj każdą aktywność, w tym posiłki, przeglądanie telefonu lub dojazdu do pracy.
2. Bądź uczciwy i dokładny. Na przykład:
 - o 8:00–8:15: Śniadanie
 - o 8:15–8:45: Przeglądanie Instagrama (uwaga: “nieplanowane rozproszenie uwagi”)
3. Unikaj osądzania swoich wyborów; celem jest świadomość, a nie doskonałość.

Krok 3: Refleksja i przegląd tygodniowy (30 minut)

Pod koniec tygodnia przeanalizuj swoje dzienniki:

- **Zidentyfikuj działania o wysokiej wartości:** Zadania, które są zgodne z osobistymi celami (np. nauka do egzaminu, ćwiczenia).
- **Podkreślanie marnotrawców czasu:** Powtarzające się czynniki rozpraszające lub zadania o niskim zwrocie z inwestycji.
- **Notuj szczyty produktywności:** Pory dnia, w których jesteś najbardziej skoncentrowany i wydajny.

Wynik

Korzystając ze swoich obserwacji, opracuj plan realokacji czasu z działań o niskiej wartości na te o wysokiej wartości. Wyznacz konkretne, mierzalne cele, takie jak ograniczenie korzystania z mediów społecznościowych o 30 minut dziennie.



Przygotowanie

Przygotowanie dla moderatorów

- Zapewnienie przykładowych dzienników dla uczestników, aby mogli zrozumieć, jak skutecznie śledzić działania.
- Podziel się spostrzeżeniami na temat typowych strat czasu i strategii ich przezwyciężania.

Dla uczestników

- Przygotuj się na konsekwentne śledzenie każdej aktywności w ciągu dnia.
- Podejdź do ćwiczenia z ciekawością i otwartością, unikając samokrytyki.

10.2 Działanie 2: Macierz priorytetów



Potrzebne materiały



Szablony matrycy Eisenhowera do wydrukowania lub duży papier



Markery, długopisy lub ołówki



Docelowa grupa wiekowa
14-20 lat



Czas trwania
45-60 minut



Cele i zadania edukacyjne

Cel szkolenia: Opanowanie ustalania priorytetów zadań przy użyciu matrycy Eisenhowera, koncentrując się na długoterminowym sukcesie, a nie krótkoterminowej pilności.

Cele

- Zrozumienie różnicy między pilnością a ważnością.
- Korzystać z ustrukturyzowanej metody ustalania priorytetów codziennych i tygodniowych zadań.
- Naucz się delegować, odkładać lub eliminować zadania o niskim priorytecie.



Opis

Wprowadzenie (5-10 minut)

Matryca Eisenhowera to schemat podejmowania decyzji, który pomaga organizować zadania według ich pilności i ważności. Skupiając się na tym, co naprawdę ważne, uczestnicy mogą zmniejszyć stres, poprawić wydajność i zapobiec wypaleniu zawodowemu.

Krok 1: Zrozumienie kwadrantów (10 minut)

Wyjaśnij cztery kwadranty:

- Q1: Pilne i ważne: Zadania z natychmiastowym terminem wykonania, takie jak przesyłanie zadań lub chodzenie na wizyty lekarskie.
- Q2: Niepilne, ale ważne: Czynności takie jak ćwiczenia, nauka nowych umiejętności lub

planowanie długoterminowych projektów.

- Q3: Pilne, ale nieważne: Przerwy lub zadania, które można delegować (np. nieistotne wiadomości e-mail).
- Q4: Ani pilne, ani ważne: Zadania o niskiej wartości, takie jak nadmierne granie lub oglądanie niepowiązanych filmów.

Krok 2: Zastosowanie matrycy (15-20 minut)

1. Przedstaw uczestnikom listę przykładowych zadań do przećwiczenia kategoryzacji w kwadrantach.
2. Niech stworzą własną matrycę i wypełnią ją zadaniami ze swojego codziennego życia.

Krok 3: Plan działania (15 minut)

- W przypadku Q1 zaplanuj natychmiastowe działania.
- W przypadku Q2 zaplanuj zadania, aby nie stały się pilne.
- W przypadku Q3 deleguj lub minimalizuj wysiłek.
- W przypadku Q4 zdecyduj, jak wyeliminować lub ograniczyć te działania.

Ocena (10 minut)

Zastanów się, w jaki sposób matryca wpłynęła na podejmowanie decyzji i czy pomogła uczestnikom poczuć większą kontrolę nad swoim czasem.



Przygotowanie

Przygotowanie dla moderatorów

- Podaj jasne przykłady zadań dla każdego kwadrantu.
- Przygotuj materiały, które pomogą uczestnikom w ustaleniu realistycznych priorytetów.

Dla uczestników

- Przygotuj listę zadań osobistych i akademickich do wykorzystania podczas aktywności.

10.3 Ćwiczenie 3: Tworzenie planu tygodniowego



Potrzebne materiały



Szablony planera tygodniowego lub duży papier



Długopisy, markery lub aplikacje do planowania



Docelowa grupa wiekowa
14-20 lat



Czas trwania
60-75 minut



Cele i zadania edukacyjne

Cel nauki: Stworzenie zrównoważonego tygodniowego harmonogramu, który łączy priorytety, dbałość o siebie i elastyczność.

Cele

- Planuj zadania i działania z wyprzedzeniem, aby uniknąć stresu w ostatniej chwili.
- Przeznacz czas na relaks i hobby.
- Monitorowanie i dostosowywanie planów ciągłego doskonalenia.



Opis

Wprowadzenie (10 minut)

Tygodniowy planer jest niezbędnym narzędziem do utrzymania organizacji i efektywnego zarządzania czasem. Umożliwia uczestnikom wizualizację swoich zobowiązań i proaktywne wprowadzanie zmian.

Krok 1: Konfiguracja planera (20-25 minut)

1. Zaznacz stałe zobowiązania, takie jak zajęcia lub spotkania.
2. Blokowanie czasu dla zadań o wysokim priorytecie z macierzy priorytetów.
3. Zarezerwuj miejsca na osobiste cele, hobby i relaks.

Krok 2: Planowanie elastyczności (15 minut)

1. Dodaj “czasy buforowe” na wypadek nieoczekiwanych zdarzeń lub opóźnień.
2. Używaj kodów kolorystycznych do rozróżniania typów zadań (np. praca, czas wolny, samoopieka).

Krok 3: Przegląd i dostosowanie (15 minut)

- Na koniec tygodnia oceń, na ile realistyczny był twój plan.
- Dostosuj harmonogram na następny tydzień, aby uwzględnić wyciągnięte wnioski.



Przygotowanie

Przygotowanie dla moderatorów

- Podziel się przykładami dobrze zbilansowanych tygodniowych harmonogramów.
- Zachęcaj uczestników do uwzględniania czasu wolnego i przestojów dla zdrowia psychicznego.

Dla uczestników

- Przynieś listę zobowiązań i celów na nadchodzący tydzień.

10.4 Ćwiczenie 4: Pokonaj zegar: Optymalizacja dnia



Potrzebne materiały



Szablony dziennego planu zajęć do wydrukowania
(z podziałem na godziny) - 1 na uczestnika



Karty zarządzania czasem ze wstępnie
zapisanymi zadaniami
(np. nauka, spotkania towarzyskie, ćwiczenia)



Docelowa grupa
wiekowa
18-20 lat



Czas trwania
1 godzina i 30 minut



Timer lub stoper



Flipchart lub tablica



Karteczki samoprzylepne



Długopisy i markery



Cele i zadania edukacyjne

Cel szkolenia: Umożliwienie uczestnikom zidentyfikowania nawyków marnowania czasu i opracowanie praktycznych strategii efektywnego wykorzystania czasu.

Cele szczegółowe

- Uczestnicy zidentyfikują co najmniej trzech osobistych pożeraczy czasu.
- Uczestnicy przećwiczą optymalizację codziennego harmonogramu pod kątem produktywności i równowagi.
- Uczestnicy opracują spersonalizowaną strategię zarządzania nieplanowanymi przerwami.



Opis

Wprowadzenie (15 minut)

1. Zaczynij od pytania: "Dokąd zmierza Twój czas?".

2. Przedstaw przykład źle zarządzanego dnia i podkreśl jego konsekwencje (stres, niedotrzymane terminy, brak czasu wolnego).
3. Omówienie zasady 80/20 (zasada Pareto): “20% zadań często daje 80% wyników”.

Główne działanie (60 minut)

1. Audyt czasowy (15 minut):

- o Rozdaj karteczki samoprzylepne. Poproś uczestników, aby zapisali wszystko, co zwykle robią w ciągu dnia, po jednej czynności na karteczkę.
- o Niech podzielą zadania na kategorie:
 - o **Niezbędne** (np. nauka, jedzenie)
 - o **Opcjonalne, ale wartościowe** (np. ćwiczenia, spotkania towarzyskie)
 - o **Marnowanie czasu** (np. przewijanie mediów społecznościowych).
- o Wyświetl kategorie na flipcharcie do dyskusji w grupie.

2. Optymalizacja harmonogramu (30 minut):

- o Rozdanie szablonów dziennych planów.
- o Poproś uczestników o zmianę przydziału zadań, aby dopasować je do produktywnego harmonogramu.
- o Zachęcaj ich do korzystania z bloków czasowych na skoncentrowaną pracę, przerwy i czas wolny.
- o Symuluj przerwy za pomocą “kart zarządzania czasem” (np. “Niespodziewane spotkanie” lub “Pilna prośba”) i omawiaj, jak dostosowywać harmonogramy w czasie rzeczywistym.

3. Scenariusze fabularne (15 minut):

- o Podziel uczestników na pary.
- o Jeden z partnerów wprowadza nieoczekiwane scenariusze, podczas gdy drugi skutecznie ćwiczy zmianę harmonogramu.

Podsumowanie i refleksja (15 minut)

1. Zastanów się nad ćwiczeniem, zadając pytania:
 - o “Jakie zmiany wprowadzisz do swojej codziennej rutyny?”.
 - o “Jakie to uczucie dostosowywać swój harmonogram pod presją?”.
2. Zachęć uczestników do wyznaczenia krótkoterminowego celu w zakresie optymalizacji czasu (np. “Spędzaj 30 minut mniej w mediach społecznościowych dziennie”).



Przygotowanie

Dla moderatorów

- Przygotuj i wydrukuj karty zadań z realistycznymi scenariuszami.
- Zapoznaj się z przykładami zoptymalizowanych harmonogramów.
- Rozmieść minutnik i materiały tak, aby były łatwo dostępne.

Dla uczestników

- Brak wymagań; wszystkie materiały zapewnione podczas sesji.



STRONGER
YOUTH

Autor: Laura Sanchez Conca (InnoHUB)

Mechanizmy radzenia sobie



11. Mechanizmy radzenia sobie

11.1 Ćwiczenie 1: Budowanie zestawu narzędzi odpornościowych



Potrzebne materiały



Duży papier lub notatnik



Długopisy, markery lub kolorowe ołówki



Karteczki lub karteczki samoprzylepne
(opcjonalnie)



Docelowa grupa
wiekowa
14-20 lat



Czas trwania
45-60 minut



Cele i zadania edukacyjne

Cel dydaktyczny: Zidentyfikowanie i przećwiczenie zestawu spersonalizowanych strategii skutecznego radzenia sobie z trudnymi emocjami i sytuacjami.

Cele

- Rozpoznawanie osobistych czynników wywołujących stres i reakcji na stres.
- Opracowanie zestawu strategii radzenia sobie ze stresem i wyzwaniami emocjonalnymi.
- Budowanie pewności siebie w stosowaniu technik radzenia sobie w trudnym czasie.



Opis

Wprowadzenie (5-10 minut)

Życie stawia przed nami wyzwania, które czasami mogą wydawać się przytłaczające. Budowanie zestawu narzędzi odpornościowych wyposaża uczestników w spersonalizowane strategie radzenia sobie ze stresem i trudnościami emocjonalnymi. To ćwiczenie pomaga uczestnikom zidentyfikować praktyczne narzędzia do samoregulacji i dobrego samopoczucia emocjonalnego.

Krok 1: Zrozumienie stylów radzenia sobie (10 minut)

Omów różnicę między:

- **Radzenie sobie skoncentrowane na problemie:** Zajęcie się pierwotną przyczyną problemu (np. stworzenie harmonogramu nauki do trudnego egzaminu).
- **Radzenie sobie skoncentrowane na emocjach:** Zarządzanie emocjami wywołanymi przez sytuację (np. praktykowanie uważności, gdy czujesz się przytłoczony).
- **Radzenie sobie z unikaniem:** Rozpoznanie, kiedy konieczne jest chwilowe wycofanie się, aby naładować akumulatory.

Krok 2: Stwórz zestaw narzędzi (25-30 minut)

1. **Burza mózgów na temat narzędzi radzenia sobie:**
 - o Zachęć uczestników do wymienienia strategii, które uznali za pomocne (np. prowadzenie dziennika, rozmowa z przyjacielem, aktywność fizyczna).
 - o Podziel się przykładami, takimi jak ćwiczenia głębokiego oddychania, kreatywne wyjścia lub pozytywne afirmacje.
2. **Porządkowanie w kategorie:** Podziel narzędzia na kategorie fizyczne, emocjonalne, społeczne i poznawcze.
 - o Przykład: Fizyczne = joga, Emocjonalne = dziennik wdzięczności, Społeczne = szukanie porady u mentora, Poznawcze = dzielenie zadań na mniejsze kroki.
3. **Wizualizacja:** Stwórz kolorowy “zestaw narzędzi” na papierze lub użyj karteczek samoprzylepnych, aby przedstawić każde narzędzie.

Krok 3: Ćwiczenie i refleksja (10-15 minut)

- Wybierz jedno narzędzie z zestawu narzędzi i ćwicz je podczas sesji (np. krótka medytacja z przewodnikiem).
- Zastanów się, jak się czułeś i omów scenariusze, w których narzędzie może być przydatne.

Ocena

- Pod koniec ćwiczenia uczestnicy powinni czuć się upoważnieni do samodzielnego korzystania ze swojego zestawu narzędzi.
- Zachęcaj ich do dodawania nowych strategii w miarę ich odkrywania.



Przygotowanie

Przygotowanie dla moderatorów

- Przygotuj przykłady narzędzi i strategii radzenia sobie.
- Zapewnij zasoby lub szablony dla uczestników, którzy chcą dalej odkrywać narzędzia, takie jak aplikacje do uważności lub dzienniki wdzięczności do wydrukowania.

Dla uczestników

- Bądź otwarty na odkrywanie różnych strategii i dzielenie się pomysłami z innymi.

11.2 Ćwiczenie 2: Mapowanie stresu i rozwiązań



Potrzebne materia



Duży papier lub tablica



Markery, długopisy lub karteczki samoprzylepne



Docelowa grupa
wiekowa
14-20 lat



Czas trwania
60 minut



Cele i zadania edukacyjne

Cel edukacyjny: Pomoc uczestnikom w wizualizacji ich czynników stresogennych i zidentyfikowaniu możliwych do zastosowania rozwiązań w zakresie zarządzania nimi.

Cele

- Naucz się rozkładać przytłaczające problemy na łatwe do opanowania części.
- Odkryj praktyczne rozwiązania dostosowane do indywidualnych czynników stresogennych.
- Uzyskanie jasności co do tego, które czynniki stresogenne są pod ich kontrolą.



Opis

Wprowadzenie (10 minut)

Stres może przypominać splątaną sieć problemów. Mapowanie stresu i rozwiązań pomaga uczestnikom rozplątać ich stresory poprzez ich wizualne uporządkowanie i burzę mózgów nad rozwiązaniami. Ćwiczenie to wspiera umiejętności rozwiązywania problemów i jasność emocjonalną.

Krok 1: Mapowanie stresu (15-20 minut)

1. Na dużym arkuszu papieru napisz w środku słowo "Stres" i otocz je kółkiem.
2. Narysuj gałęzie dla różnych obszarów życia (np. szkoła, relacje, zdrowie).
3. Pod każdą gałęzią wymień konkretne czynniki stresogenne. Przykład:

- o Szkoła → Egzaminy, duże obciążenie pracą, projekty grupowe.
- o Relacje → Niewłaściwa komunikacja, brak wsparcia.

Krok 2: Identyfikacja kontrolowanych i niekontrolowanych czynników (15 minut)

1. Podkreśl jednym kolorem stresory, które możesz kontrolować (np. przygotowania do egzaminów).
2. Użyj innego koloru, aby zaznaczyć niekontrolowane czynniki (np. pogodę, działania innych osób).

Krok 3: Burza mózgów na temat rozwiązań (15 minut)

1. Skoncentruj się na kontrolowanych czynnikach stresogennych i obok każdego z nich zapisz potencjalne rozwiązania lub strategie radzenia sobie z nimi.
 - o Przykład: Duże obciążenie pracą → Utwórz harmonogram nauki.
2. W przypadku niekontrolowanych czynników stresogennych, przeprowadź burzę mózgów na temat sposobów zmiany perspektywy lub zarządzania emocjami.
 - o Przykład: Deszczowa pogoda → Pozostań w domu i praktykuj wdzięczność za przytulny czas.

Ocena (10 minut)

Omówienie, które rozwiązania wydają się najbardziej praktyczne i jak uczestnicy planują je zastosować w prawdziwym życiu.



Przygotowanie

Przygotowanie dla moderatorów

- Podaj przykłady map stresu i potencjalnych rozwiązań.
- Zachęcaj uczestników do skupienia się na konstruktywnych strategiach zamiast na wyładowywaniu się.

Dla uczestników

- Zastanów się nad obecnymi stresorami przed sesją, aby przygotować się do mapowania.

11.3 Ćwiczenie 3: Reset emocjonalny z przewodnikiem



Potrzebne materiały



Cicha przestrzeń do relaksu



Kojąca muzyka lub nagrania medytacyjne z przewodnikiem

(opcjonalnie)



Docelowa grupa
wiekowa
14-20 lat



Czas trwania
30-40 minut



Cele i zadania edukacyjne

Cel szkolenia: Ćwiczenie kierowanego resetu emocjonalnego, który pomaga uczestnikom uspokoić umysł, odzyskać koncentrację i budować odporność.

Cele

- Naucz się ustrukturyzowanej metody relaksacji i regulacji emocjonalnej.
- Rozpoznawanie fizycznych i emocjonalnych sygnałów stresu.
- Zbuduj nawyk resetowania emocji w przytłaczających momentach.



Opis

Wprowadzenie (5 minut)

Czasami najlepszym sposobem radzenia sobie jest zatrzymanie się i zresetowanie. To ćwiczenie wprowadza uczestników w technikę resetowania z przewodnikiem, łączącą uważność i ćwiczenia oddechowe w celu zmniejszenia stresu i promowania jasności.

Krok 1: Przygotowanie (5 minut)

1. Upewnij się, że uczestnicy siedzą wygodnie w cichym miejscu.
2. Zachęć ich do zamknięcia oczu lub złagodzenia spojrzenia.

Krok 2: Reset z przewodnikiem (15-20 minut)

1. Poprowadź uczestników przez krótkie ćwiczenie oddechowe:
 - o Wykonaj 4 wdechy, 4 przytrzymania, 6 wydechów. Powtórz 5 razy.
2. Użyj uspokajającego skryptu, aby ich poprowadzić:
 - o “Wyobraź sobie falę, która przepływa nad tobą, unosząc twój stres z każdym oddechem”.
3. Opcjonalnie włącz skanowanie ciała lub lekkie rozciąganie.

Krok 3: Refleksja (10-15 minut)

- Po zakończeniu ćwiczenia poproś uczestników o opisanie swoich odczuć.
- Zachęć ich do zapisania swoich doświadczeń w dzienniku lub podzielenia się nimi ustnie.

Ocena

Uczestnicy powinni wyjść z poczuciem spokoju i praktycznym narzędziem do wykorzystania w chwilach stresu.



Przygotowanie

Przygotowanie dla moderatorów

- **Stwórz komfortową przestrzeń:** Upewnij się, że otoczenie jest ciche i wolne od zakłóceń. Jest to niezbędne dla procesu resetowania. Przyciemnij światła lub użyj naturalnego oświetlenia, aby pomieszczenie było uspokajające.
- **Przewodnik po technikach oddychania:** Przygotuj spokojny, miarowy głos, aby poprowadzić ćwiczenia oddechowe i skanowanie ciała. Możesz poćwiczyć wcześniej, aby upewnić się, że przekaz jest płynny.
- **Muzyka lub medytacja:** Wybierz łagodną muzykę w tle lub znajdź odpowiednie nagranie medytacji z przewodnikiem, aby poprawić atmosferę. Upewnij się, że dźwięk jest cichy, aby nie przeszkadzać uczestnikom.
- **Zachęć do otwartego, bezpiecznego środowiska:** Poinformuj uczestników, że mogą dzielić się swoimi uczuciami lub zachować je w tajemnicy. Podkreśl znaczenie stworzenia nieoceniającej przestrzeni, w której każdy czuje się bezpiecznie, aby się zrelaksować i zresetować.

Autor: Laura Sanchez Conca (InnoHUB)

Zarządzanie stresem



12. Zarządzanie stresem

12.1 Ćwiczenie 1: Odgrywanie ról: Opanowanie stresujących scenariuszy



Potrzebne materiały



Karty scenariuszy ze szczegółowymi opisami



Opcjonalne rekwizyty

(np. plecaki, dokumenty lub inne istotne przedmioty)



Bezpieczna i wygodna przestrzeń do odgrywania ról



Docelowa grupa
wiekowa

14-20 lat



Czas trwania

90 minut



Cele i zadania edukacyjne

Cel szkolenia: Budowanie odporności i pewności siebie uczestników w radzeniu sobie z rzeczywistymi stresującymi sytuacjami poprzez wciągające i praktyczne ćwiczenia z odgrywaniem ról.

Cele

- Zrozumienie emocjonalnych i behawioralnych reakcji na stres.
- Ćwiczyć adaptacyjne strategie radzenia sobie z trudnymi scenariuszami.
- Rozwijanie umiejętności komunikacji i rozwiązywania problemów pod presją...



Opis

Wprowadzenie (10-15 minut)

Stresujące sytuacje często nas zaskakują, ale praktyka może przygotować nas do skutecznego reagowania. W tym ćwiczeniu uczestnicy będą odgrywać trudne scenariusze, badając techniki radzenia sobie ze stresem w działaniu.

Krok 1: Wybór scenariuszy (10 minut)

- Zapewnij uczestnikom karty scenariuszy dostosowane do ich grupy wiekowej. Przykłady:
 - o **Scenariusz szkolny:** Zbliża się termin realizacji projektu grupowego, a jeden z członków nie wnosi swojego wkładu.
 - o **Scenariusz osobisty:** Kłótnia z przyjacielem o nieporozumienie.
 - o **Scenariusz zarządzania czasem:** Przygotowywanie się do egzaminu przy jednoczesnym równoważeniu innych obowiązków.
- Przydziel role, takie jak zestresowana osoba, rówieśnicy lub mentor.

Krok 2: Działanie i obserwacja (30 minut)

1. Każda grupa poświęca 5 minut na przygotowanie się do odgrywania ról, koncentrując się na tym, jak ich postać poradziłaby sobie ze stresem.
2. Przeprowadź scenariusz (5-7 minut na grupę).
3. Obserwatorzy odnotowują skuteczne i nieskuteczne techniki radzenia sobie ze stresem.

Krok 3: Dyskusja grupowa (20 minut)

- Przeanalizuj każdą z ról:
 - o Jakie strategie się sprawdziły?
 - o Jak można było inaczej rozwiązać tę sytuację?
- Zachęć uczestników do zastanowienia się nad podobnymi doświadczeniami z życia wziętymi.

Ocena

Uczestnicy powinni opuścić szkolenie z co najmniej jedną praktyczną techniką radzenia sobie ze stresem, której czują się pewni.



Przygotowanie

Przygotowanie dla moderatorów

- Projektuj realistyczne, możliwe do odniesienia scenariusze.
- Stwórz pozytywne środowisko dla informacji zwrotnych i nauki.

Dla uczestników

- Podejdź do działania z otwartym umysłem i chęcią poznania rozwiązania.

12.2 Ćwiczenie 2: Flash Mob: Wyrażanie stresu i odporności



Potrzebne materiały



Wstępnie wybrana muzyka lub poezja mówiona



Rekwizyty lub kostiumy
(opcjonalnie)



Miejsce publiczne lub półpubliczne
(np. szkolna stołówka lub park)



Docelowa grupa
wiekowa
14-20 lat



Czas trwania
2+ godziny*

* Planowanie: 2-3 godziny; Wykonanie:
10-15 minut



Cele i zadania edukacyjne

Cel edukacyjny: Kreatywne przekształcenie stresu we wspólne, wzmacniające działanie, które pokazuje odporność i pracę zespołową.

Cele

- Przekształć osobiste stresory w twórczą ekspresję.
- Budowanie umiejętności pracy zespołowej i planowania.
- Promowanie wśród odbiorców przestania siły i solidarności.



Opis

Wprowadzenie (10-15 minut)

Flash moby łączą sztukę performance z elementem zaskoczenia. Ćwiczenie to pozwala uczestnikom w kreatywny sposób wyrazić, jak stres wpływa na nich i jak sobie z nim radzą.

Krok 1: Planowanie występu (60 minut)

1. Wybierz temat (np. pokonywanie wyzwań, poszukiwanie równowagi).
2. Przeprowadź burzę mózgów na temat pomysłów na występ: układ taneczny, słowo

mówione lub skecz.

3. Podział zadań: choreografowie, wykonawcy, koordynatorzy muzyczni.

Krok 2: Próba (60 minut)

1. Ćwicz wielokrotnie, aż występ będzie płynny.
2. Włącz symbole lub gesty reprezentujące stres i odporność (np. zrywanie wymaginowanych łańcuchów, tworzenie wspierających kręgów).

Krok 3: Wykonanie i refleksja (10-15 minut)

- Występuj publicznie, aby podzielić się swoim przesłaniem.
- Następnie omów to doświadczenie:
 - o Jakie to uczucie wyrażać stres w kreatywny sposób?
 - o Jakie były reakcje publiczności?

Ocena

Zachęć uczestników do zapisania w dzienniku swoich doświadczeń lub podzielenia się tym, w jaki sposób ćwiczenie pomogło im rozładować napięcie.



Przygotowanie

Przygotowanie dla moderatorów

- Zabezpieczenie pozwoleń na miejsce występu.
- Poprowadź uczestników przez równoważenie kreatywności z wykonalnością.

Dla uczestników

- Otwartość na bliską współpracę z innymi i próbowanie nowych rozwiązań.

12.3 Ćwiczenie 3: Projekt wideo: Kroniki radzenia sobie



Potrzebne materiały



Smartfony lub aparaty fotograficzne



Podstawowe oprogramowanie lub aplikacje do edycji wideo



Szablony do tworzenia scenorysów



Docelowa grupa wiekowa
14-20 lat



Czas trwania
2+ hours*

* Planowanie: 2-3 godziny; Projekcja: 30 minut



Cele i zadania edukacyjne

Cel dydaktyczny: Tworzenie krótkich filmów, które badają osobiste lub zbiorowe doświadczenia związane ze stresem i mechanizmy radzenia sobie z nim, wspierając refleksję i kreatywność.

Cele

- Odkrywaj i dziel się osobistymi doświadczeniami związanymi ze stresem poprzez opowiadanie historii.
- Nauka podstawowych umiejętności filmowania i montażu.
- Refleksja nad praktycznymi strategiami radzenia sobie i dzielenie się nimi.



Opis

Wprowadzenie (15 minut)

Wizualne opowiadanie historii to potężny sposób na przetwarzanie i dzielenie się doświadczeniami. W tym ćwiczeniu uczestnicy stworzą krótkie filmy podkreślające czynniki stresogenne i strategie, których używają, aby je przezwyciężyć.

Krok 1: Burza mózgów i tworzenie scenorysów (45 minut)

1. Podziel się na małe grupy i przeprowadź burzę mózgów:

- o “Dzień z życia w stresie”
 - o “Jak odnalazłem spokój”
2. Utwórz storyboard z kluczowymi scenami i dialogami.

Krok 2: Filmowanie i montaż (2-3 godziny)

1. Nagrywaj sceny za pomocą smartfonów lub aparatów.
2. Zmontuj materiał w spójną narrację.

Krok 3: Przegląd i dyskusja (30 minut)

- Obejrzyj filmy jako grupa.
- Omówienie kluczowych wniosków:
 - o Które strategie odbiły się największym echem?
 - o Jak tworzenie wideo wpłynęło na zrozumienie stresu przez uczestników?

Ocena

Zachęć uczestników do udostępniania swoich filmów poza grupą, aby szerzyć świadomość.



Przygotowanie

Przygotowanie dla moderatorów

- **Udzielanie wskazówek technicznych:** Podziel się wskazówkami na temat podstaw filmowania i edycji. Jeśli to możliwe, udostępni krótki samouczek lub poleć narzędzia przyjazne dla początkujących, takie jak Canva Video lub iMovie.
- **Oferuj przykłady:** Pokaż uczestnikom przykłady podobnych projektów wideo, aby zainspirować ich pomysłami.
- **Zapewnienie dostępności:** Sprawdź, czy wszyscy uczestnicy mają dostęp do urządzeń do filmowania i edycji. Jeśli zasoby są ograniczone, połącz uczestników w pary lub zorganizuj harmonogramy udostępniania sprzętu.
- **Zachęcaj do otwartej dyskusji:** Wyjaśnij, że uczestnicy mogą skupić się na ogólnych scenariuszach stresu, a nie na osobistych historiach, jeśli czują się niekomfortowo dzieląc się intymnymi doświadczeniami.
- **Ułatwianie refleksji:** Przygotuj odpowiedzi, które poprowadzą dyskusję po projekcji, np:

- o Co było największym wyzwaniem w tym projekcie?
- o Czego nauczyłeś się o mechanizmach radzenia sobie z tym doświadczeniem?

Autorski: Alessandra Fiorilla, Giulia
Graceffa (PRISM Impresa Sociale s.r.l.)

Dobre samopoczucie w środowisku



13. Dobre samopoczucie w środowisku

13.1 Ćwiczenie 1: Ziarno zmian: Zasadź drzewo dla przyszłości



Potrzebne materiały



Sadzonki drzew
(gatunki rodzime)



Łopaty lub kielnie



Rękawice
(dla uczestników)



Konewki lub wiadra do podlewania



Poprawki do gleby
(np. kompost)



Znaczniki lub etykiety
do oznaczania drzew



Taśma miernicza
(do rozstawiania drzew)



Apteczka pierwszej pomocy
(dla bezpieczeństwa)



Docelowa grupa wiekowa
12-16 lat



Czas trwania
1,5 godziny*

* Szacowany czas wymagany do ukończenia ćwiczenia: 1,5 godziny, w tym 15 minut na wprowadzenie, 60 minut na główne ćwiczenie i 15 minut na podsumowanie.



Cele i zadania edukacyjne

Promowanie dbałości o środowisko, pracy zespołowej i świadomości znaczenia drzew w naszym ekosystemie.

- Uczestnicy dowiedzą się o ekologicznych korzyściach płynących z drzew i ich roli w walce ze zmianami klimatu, zwiększając świadomość ekologiczną.
- Zespoły muszą efektywnie współpracować, aby sadzić drzewa i dbać o nie, rozwijając pracę zespołową i umiejętności praktyczne.
- Uczestnicy zrozumieją, jak ważne jest pielęgnowanie i utrzymywanie drzew, które sadzą, zachęcając do poczucia odpowiedzialności.



Opis

Wprowadzenie (15 minut)

Wyjaśnij cel działania (sadzenie drzew, które przyniosą korzyści środowisku i społeczności),

przedstaw instrukcje dotyczące sadzenia sadzonek i ich pielęgnacji oraz podziel uczestników na małe zespoły i rozdaj materiały. Omów znaczenie drzew dla jakości powietrza, siedlisk dzikich zwierząt i regulacji klimatu.

Sadzenie drzew (60 minut)

Zespoły będą współpracować, aby zasadzić przydzielone im sadzonki. Każdy zespół powinien:

- Wybierz miejsce sadzenia, które spełnia wymagania dla danego gatunku drzewa.
- Przygotuj otwór do sadzenia (kopanie, dodawanie poprawek do gleby).
- Posadź sadzonkę na odpowiedniej głębokości i dobrze ją podlej.
- Oznacz swoje drzewo etykietą zawierającą nazwę zespołu i datę sadzenia.
- Omów bieżącą opiekę, która będzie wymagana dla ich drzew.

Podsumowanie (15 minut)

Zbierz zespoły, aby zastanowiły się nad swoimi doświadczeniami. Zadaj pytania takie jak: "Czego nauczyliście się o znaczeniu drzew?" i "Co zrobicie, aby drzewa dobrze się rozwijały w przyszłości?". Podkreśl umiejętności rozwinięte podczas ćwiczenia, kładąc nacisk na pracę zespołową, zarządzanie środowiskiem i długoterminowy wpływ ich wysiłków.



Przygotowanie

Dla nauczycieli

- Przygotuj miejsce i materiały do sadzenia z wyprzedzeniem, upewniając się, że obszar jest bezpieczny i odpowiedni do sadzenia.
- Bądź gotowy do ułatwiania dyskusji i udzielania wskazówek podczas procesu sadzenia.

Dla mentorów i podopiecznych

- Zbadaj znaczenie drzew i przygotuj się z pomysłami, jak o nie dbać po posadzeniu.

13.2 Ćwiczenie 2: Wyzwanie sprzątania: Projekt odnowy parku



Potrzebne materiały



Worki na śmieci

(preferowane kompostowalne lub biodegradowalne)



Rękawice

(jednorazowe lub wielokrotnego użytku)



Pojemniki do recyklingu

(jeśli są dostępne)



Apteczka pierwszej pomocy



Butelki z wodą

do nawodnienia



Krem przeciwsłoneczny i środek odstrasżający owady (opcjonalnie)



Oznakowanie

(do oznaczania czyszczonych obszarów)



Docelowa grupa wiekowa

12-20 lat



Czas trwania

2 godziny*

* szacowany czas wymagany do ukończenia ćwiczenia: 2 godziny, w tym 15 minut na wprowadzenie, 90 minut na główne ćwiczenie i 15 minut na podsumowanie.



Cele i zadania edukacyjne

Promowanie dbałości o środowisko, zaangażowania społeczności i pracy zespołowej poprzez praktyczną inicjatywę sprzątania.

- Uczestnicy dowiedzą się o wpływie śmieci na ekosystemy i znaczeniu utrzymywania czystych przestrzeni publicznych, zwiększając świadomość ekologiczną i poczucie odpowiedzialności.
- Zespoły będą rozwijać umiejętności pracy zespołowej, współpracując w celu skutecznego zorganizowania i przeprowadzenia sprzątania.
- Uczestnicy doświadczą pozytywnego wpływu swoich wysiłków na lokalną społeczność i środowisko, zwiększając swoje zaangażowanie społeczne.



Opis

Wprowadzenie (15 minut)

Wyjaśnij cel działania (oczyszczenie i odnowienie lokalnego parku, promowanie dbałości o środowisko i dumy społeczności) oraz omów wpływ śmieci na środowisko i znaczenie utrzymywania czystości w miejscach publicznych. Przedstaw wytyczne dotyczące bezpieczeństwa i instrukcje dotyczące prawidłowego zbierania i sortowania odpadów, a następnie podziel uczestników na małe zespoły i rozdaj materiały.

Faza czyszczenia (90 minut)

Zespoły będą wspólnie sprzątać wyznaczone obszary parku, zbierając śmieci, sortując przedmioty do koszy na śmieci i pojemników na surowce wtórne.

Podsumowanie (15 minut)

Zbierz zespoły, aby zastanowiły się nad swoimi doświadczeniami. Zadaj pytania takie jak: "Czego dowiedzieliście się o wpływie śmieci na środowisko?" i "Co możecie zrobić w przyszłości, aby utrzymać swoją społeczność w czystości?".



Przygotowanie

Dla nauczycieli

- Koordynacja z lokalnymi władzami parku w celu uzyskania pozwolenia na przeprowadzenie sprzątania;
- Przygotowanie niezbędnych materiałów i zapewnienie przekazania wytycznych dotyczących bezpieczeństwa.
- Bądź gotowy do ułatwienia dyskusji i zapewnienia wsparcia podczas sprzątania.

Dla mentorów i podopiecznych

- Przyjdź przygotowany z pomysłami na dalsze wspieranie lokalnego środowiska po zakończeniu wydarzenia.

13.3 Aktywność 3: Poszukiwanie przyrody: Polowanie na wspaniałą przyrodę



Potrzebne materiały



Lista poszukiwaczy skarbów
(drukowana lub cyfrowa)



Długopisy lub ołówki



Schowki
(opcjonalnie)



Apteczka pierwszej pomocy



Worki lub pojemniki do zbierania przedmiotów
(jeśli dotyczy)



Aparat fotograficzny lub smartfon
(do dokumentowania znalezisk)



Butelki z wodą
do nawodnienia



Docelowa grupa wiekowa
12-18 lat



Czas trwania
1,5 godziny*

* Szacowany czas wymagany do ukończenia ćwiczenia: 1,5 godziny, w tym 15 minut na wprowadzenie, 60 minut na główne ćwiczenie i 15 minut na podsumowanie.



Cele i zadania edukacyjne

Zwiększenie świadomości i docenienie przyrody przy jednoczesnym promowaniu pracy zespołowej i umiejętności obserwacji poprzez interaktywne poszukiwanie skarbów.

- Uczestnicy zwiększą swoją świadomość ekologiczną i poprawią umiejętności obserwacyjne, ucząc się identyfikować różne rośliny, zwierzęta i cechy naturalne w swoim lokalnym środowisku.
- Zespoły będą współpracować, aby skutecznie zlokalizować przedmioty na liście poszukiwaczy skarbów, rozwijając umiejętności pracy zespołowej.
- Uczestnicy będą angażować się w eksplorację na świeżym powietrzu, promując zdrowie i dobre samopoczucie.



Opis

Wprowadzenie (15 minut)

Wyjaśnij cel ćwiczenia (odkrywanie lokalnego środowiska podczas poszukiwania określonych przedmiotów naturalnych), przekaz uczestnikom listę poszukiwaczy i wyjaśnij wszelkie

zasady bezpieczeństwa dotyczące przebywania na świeżym powietrzu (np. przebywanie na szlakach, uważanie na dziką przyrodę), a następnie podziel ich na małe zespoły i rozdaj materiały.

Połowanie (60 minut)

Zespoły będą miały 60 minut na poszukiwanie przedmiotów z listy poszukiwaczy skarbów, współpracując w celu zidentyfikowania i zlokalizowania przedmiotów (np. określonego rodzaju liścia, ptaka, kwiatu lub unikalnej skały) oraz udokumentowania swoich znalezisk poprzez robienie zdjęć lub zbieranie małych, nieniszczących przedmiotów (np. opadłych liści).

Podsumowanie (15 minut)

Zbierz zespoły, aby zastanowiły się nad swoimi doświadczeniami. Zadawaj pytania takie jak: “Co było najciekawszą rzeczą, którą znaleźliście podczas polowania?” i “Czego dowiedzieliście się o lokalnym ekosystemie?”. Podkreśl umiejętności rozwinięte podczas aktywności, kładąc nacisk na pracę zespołową, umiejętności obserwacji i docenianie przyrody.



Dla nauczycieli

Dla nauczycieli

- Przygotuj z wyprzedzeniem listę poszukiwaczy skarbów, upewniając się, że zawiera ona mieszankę powszechnych i interesujących przedmiotów, które można znaleźć w lokalnym środowisku.
- Bądź gotowy do ułatwienia dyskusji i zapewnienia wsparcia podczas polowania.

Dla mentorów i podopiecznych

- Należy nosić odpowiednią odzież do eksploracji na świeżym powietrzu i być przygotowanym na kontakt z otoczeniem.

13.4 Ćwiczenie 4: Talerze przyjazne dla planety: Zrównoważona podróż kulinarna



Potrzebne materiały



Składniki do wybranych przepisów

(z naciskiem na produkty lokalne i sezonowe)



Przybory kuchenne

(noże, deski do krojenia, miski do mieszania itp.)



Urządzenia kuchenne

(kuchenka, piekarnik, mikser itp.)



Talerze i przybory do degustacji



Fartuchy



Broszury z przepisami

(z naciskiem na wskazówki dotyczące zrównoważonego rozwoju)



Środki czystości

(gąbki, mydło do naczyń, ręczniki)



Apteczka pierwszej pomocy



Docelowa grupa wiekowa
14-20 lat



Czas trwania
2 godziny*

* Szacowany czas wymagany do ukończenia ćwiczenia: 2 godziny, w tym 15 minut na wprowadzenie, 90 minut na główne ćwiczenie i 15 minut na podsumowanie.



Cele i zadania edukacyjne

Edukacja uczestników w zakresie zrównoważonych praktyk kulinarnych i znaczenia korzystania z lokalnych, sezonowych składników przy jednoczesnym promowaniu zdrowych nawyków żywieniowych.

- Uczestnicy poznają korzyści płynące z wyboru lokalnych, sezonowych i ekologicznych składników, zwiększając swoją świadomość w zakresie zrównoważonego rozwoju i zdrowego odżywiania.
- Uczestnicy będą rozwijać pracę zespołową i umiejętności kulinarne, współpracując w małych grupach przy przygotowywaniu swoich potraw, wspierając komunikację i współpracę.



Opis

Wprowadzenie (15 minut)

Wyjaśnij cel ćwiczenia (poznanie praktyk zrównoważonego gotowania i wspólne przygotowanie pysznego posiłku) i omów znaczenie korzystania z lokalnych i sezonowych

składników oraz korzyści dla środowiska wynikające ze zrównoważonego gotowania. Przedstaw przegląd przepisów i przydziel zespoły do różnych potraw.

Faza gotowania (90 minut)

Zespoły będą współpracować, aby przygotować przydzielone im przepisy, omawiając aspekty zrównoważonego rozwoju użytych składników i ich wpływ na środowisko.

Podsumowanie (15 minut)

Zbierz zespoły, aby zastanowiły się nad swoimi doświadczeniami. Zadawaj pytania takie jak: “Czego nauczyłeś się o zrównoważonym gotowaniu?” i “Jakie zrównoważone praktyki możesz zastosować w swoim codziennym gotowaniu?”.



Przygotowanie

Dla nauczycieli

- Przygotuj miejsce do gotowania i upewnij się, że dostępne są wszystkie niezbędne materiały i składniki.
- Przejrzyj przepisy i wszelkie konkretne techniki, które będą używane podczas zajęć.
- Bądź gotowy do ułatwiania dyskusji i zapewniania wsparcia podczas procesu gotowania.

Dla mentorów i podopiecznych

- Pomyśl o ich własnych nawykach żywieniowych i przygotuj pomysły na włączenie zrównoważonego rozwoju do ich gotowania.



STRONGER
YOUTH

Autorski: Alessandra Fiorilla, Giulia Graceffa (PRISM Impresa Sociale s.r.l.)

Rozwiązywanie problemów

14

14. Rozwiązywanie problemów

14.1 Aktywność 1: Escape Room: znajdź wyjście!



Potrzebne materiały

Wymagane materiały będą się różnić w zależności od wybranych działań. Niektóre przykłady mogą być następujące:



Zagadki i łamigłówki

(fizyczne lub cyfrowe)



Zamki

(szyfrowe lub na klucz)



Docelowa grupa

wiekowa

14-20 lat



Czas trwania

1,5 godziny*

* szacowany czas wymagany do ukończenia ćwiczenia: 1,5 godziny, w tym 15 minut na wprowadzenie, 60 minut na główne ćwiczenie i 15 minut na podsumowanie.



Karty podpowiedzi lub wskazówki



Timer/stoper



Dekoracje

(do stworzenia motywu lub atmosfery, opcjonalnie)



Papier i długopisy

do sporządzania notatek



Cele i zadania edukacyjne

Usprawnienie rozwiązywania problemów, komunikacji i pracy zespołowej poprzez konkurencyjne, czasowe wyzwanie escape room.

- Zespoły będą doskonalić umiejętności rozwiązywania problemów i zarządzania czasem, pracując razem nad rozwiązywaniem zagadek i odblokowywaniem wskazówek pod presją.
- Uczestnicy będą musieli efektywnie współpracować i delegować zadania, aby ukończyć wyzwanie w jak najkrótszym czasie, zwiększając swoje umiejętności pracy zespołowej i komunikacji.



Opis

Wprowadzenie (15 minut)

Wyjaśnij zasady i przedstaw temat escape roomu oraz sposób, w jaki zespoły będą przechodzić od jednej zagadki do drugiej. Ustal oczekiwania dotyczące zachowania, takie jak poszanowanie pomysłów członków zespołu i zapewnienie, że wszyscy uczestniczą.

Escape Room Challenge (60 minut)

Drużyny są zamykane w oddzielnych pokojach lub obszarach, z których każdy jest wypełniony zagadkami, kodami i wskazówkami do rozwiązania, i muszą współpracować, aby rozwiązać wszystkie zagadki w określonym czasie (np. znaleźć klucz, złamać kod, rozwiązać zagadkę). Wygrywa drużyna, która pierwsza wydostanie się z pokoju lub rozwiąże najwięcej zagadek w wyznaczonym czasie.

Podsumowanie (15 minut)

Zbierz zespoły na krótką refleksję i zadaj pytania takie jak: "Jak twój zespół podszedł do rozwiązywania problemów pod presją?". Podkreśl znaczenie współpracy i tego, jak ćwiczenie odnosi się do rzeczywistych sytuacji pracy zespołowej.



Przygotowanie

Dla nauczycieli

- Przygotuj pokoje ucieczki lub wyznaczone przestrzenie z zagadkami i rekwizytami.
- Upewnij się, że łamigłówki odpowiadają poziomowi trudności grupy.
- Przygotuj instrukcje dla każdego etapu wyzwania i przetestuj wcześniej konfigurację escape roomu, aby upewnić się, że wszystkie elementy działają.
- Bądź gotowy do udzielania wskazówek, gdy zostaniesz o to poproszony, i śledź czas poświęcony przez każdy zespół.

Dla mentorów i podopiecznych

- Zapoznanie się z podstawowymi technikami rozwiązywania problemów i znaczeniem jasnej komunikacji w zespole.

14.2 Ćwiczenie 2: Gra o tajemnicy morderstwa



Potrzebne materiały

Wymagane materiały będą się różnić w zależności od wybranych działań. Niektóre przykłady mogą być następujące:



Karty ról postaci

(z opisem każdej postaci i jej tła);



Karty odpowiedzi lub koperty

(zawierające wskazówki lub dowody)



Docelowa grupa wiekowa
15-20 lat



Czas trwania
1,5 godziny*

* szacowany czas wymagany do ukończenia ćwiczenia: 1,5 godziny, w tym 15 minut na wprowadzenie, 60 minut na główne ćwiczenie i 15 minut na podsumowanie.



Rekwizyty z miejsca zbrodni

(opcjonalnie, do stworzenia atmosfery)



Timer lub zegar

do śledzenia czasu



Notatnik i długopisy

(do sporządzania notatek i odliczeń)



Wyznaczony "morderca" i "ofiara"

(przypisani wcześniej)



Cele i zadania edukacyjne

Promowanie pracy zespołowej, rozwiązywania problemów i komunikacji poprzez wspólne i konkurencyjne rozwiązywanie zagadek.

- Uczestnicy będą doskonalić krytyczne myślenie, analizując wskazówki, przesłuchując postacie i łącząc dowody w celu rozwiązania zagadki.
- Zespoły będą współpracować, dzielić się informacjami i łączyć pomysły w celu rozwiązania przestępstwa, doskonalić umiejętności pracy zespołowej i komunikacji.
- Zespoły będą musiały myśleć nieszablonowo i podejść do zagadki z różnych punktów widzenia, aby odkryć prawdę, zachęcając do kreatywnego rozwiązywania problemów.



Opis

Wprowadzenie (15 minut)

Wyjaśnij zasady i ogólny cel (rozwiązanie zagadki poprzez zidentyfikowanie mordercy, motywu i metody). Przydziel role każdemu uczestnikowi (np. detektywowi, podejrzanym, świadkom), dając im karty postaci z informacjami ogólnymi. Ustaw scenę, opisując scenariusz (np. morderstwo na przyjęciu lub w rezydencji) i sposób, w jaki będzie przebiegać gra.

Murder Mystery Game (60 minut)

Gra rozpoczyna się od “odkrycia” zbrodni. Drużyny lub pojedyncze osoby muszą następnie przeprowadzić śledztwo, przesłuchując podejrzanych, analizując wskazówki i ustalając tożsamość mordercy. Wskazówki są ujawniane okresowo lub ukryte w środowisku, a gracze muszą je zbierać i interpretować. Gra zawiera ograniczone czasowo rundy przesłuchań, w których zespoły lub gracze przesłuchują każdego podejrzanego lub świadka, zbierając kluczowe szczegóły. Pod koniec śledztwa każdy zespół musi przedstawić swoje ustalenia: kim jest ich zdaniem morderca, motyw i zastosowaną metodę. Drużyna z najtrafniejszą dedukcją wygrywa.

Podsumowanie (15 minut)

Zbierz zespoły, aby ujawnić mordercę i pełną historię zbrodni. Omów strategie stosowane przez różne zespoły i zapytaj: “Jakie wskazówki lub zachowania doprowadziły cię do twoich wniosków?”. Podkreśl, w jaki sposób ćwiczenie pomogło rozwinąć umiejętności rozwiązywania problemów, pracy zespołowej i komunikacji.



Przygotowanie

Dla nauczycieli

- Przygotuj scenariusz zagadki morderstwa i upewnij się, że historia jest wciągająca i dostosowana do wieku.
- Skonfiguruj środowisko gry za pomocą wskazówek i rekwizytów, aby stworzyć wciągającą atmosferę.
- atmosfera.
- Przydziel role postaci z wyprzedzeniem, upewniając się, że każdy rozumie swoją rolę i ma dostęp do tła swojej postaci.

Dla mentorów i podopiecznych

- Przeglądaj przypisane im role i przygotuj się na pełne zaangażowanie w postać. Być może będą musieli śledzić ważne informacje i skutecznie przekazywać je swojemu zespołowi.

14.3 Ćwiczenie 3: Pojedynek o przetrwanie: Ostateczne wyzwanie



Potrzebne materiały

Wymagane materiały będą się różnić w zależności od wybranych działań. Niektóre przykłady mogą być następujące:



Karty scenariuszy

(szczegółowo opisujące sytuację przetrwania)



Zadania związane z rozwiązywaniem problemów

(wydrukowane lub zapisane na flipchartach)



Docelowa grupa wiekowa
15-20 lat



Czas trwania
1,5 godziny*

* Szacowany czas wymagany do ukończenia ćwiczenia: 1,5 godziny, w tym 15 minut na wprowadzenie, 60 minut na główne ćwiczenie i 15 minut na podsumowanie.



Podstawowe materiały do wyzwań

(np. lina, taśma klejąca, karton)



Gwizdek

(dla bezpieczeństwa i sygnalizacji)



Timer/stoper



Papiery i długopisy

(do sporządzania notatek)



Cele i zadania edukacyjne

Promowanie pracy zespołowej, rozwiązywania problemów i odporności poprzez konkurencyjny scenariusz przetrwania.

- Uczestnicy opracują kreatywne rozwiązania wyzwań i przeszkód związanych z przetrwaniem, zwiększając swoje umiejętności rozwiązywania problemów.
- Zespoły muszą skutecznie współpracować, aby sprostać wyzwaniom i osiągnąć wspólne cele, rozwijając umiejętności pracy zespołowej i komunikacji.
- Uczestnicy będą budować odporność, ucząc się dostosowywać do zmieniających się sytuacji i utrzymując pozytywne nastawienie w obliczu wyzwań.



Opis

Wprowadzenie (15 minut)

Wyjaśnij zasady i ogólny cel: przetrwanie scenariusza poprzez wykonanie różnych wyzwań. Rozdaj karty scenariusza, które szczegółowo opisują sytuację przetrwania (np. utknięcie na wyspie, zagubienie w dziczy). Opisz wyzwania, z którymi zmierzą się zespoły i przebieg gry.

Survival Game Challenge (60 minutes)

Gra rozpoczyna się, gdy zespoły otrzymują pierwsze wyzwanie. Zespoły muszą współpracować, aby opracować rozwiązanie każdego scenariusza, takiego jak budowa schronienia, stworzenie sygnału ratunkowego lub znalezienie pożywienia i wody. Zespoły będą rotacyjnie przechodzić przez różne wyzwania, a każde z nich będzie miało limit czasowy. W trakcie gry zespoły mogą zdobywać punkty za kreatywność, pracę zespołową i pomyślne ukończenie każdego zadania. Pod koniec wyzwania zespoły będą oceniane na podstawie ich wyników i kreatywności w pokonywaniu każdego scenariusza.

Podsumowanie (15 minut)

Zbierz zespoły, aby omówić ich doświadczenia podczas wyzwań. Zadawaj pytania takie jak: "Jakie strategie sprawdziły się w waszym zespole?" i "Jak radziliście sobie z nieporozumieniami lub wyzwaniami?". Podkreśl umiejętności nabyte podczas ćwiczenia, kładąc nacisk na pracę zespołową, rozwiązywanie problemów i komunikację.



Przygotowanie

Dla nauczycieli

- Przygotuj karty scenariuszy i wyzwania z wyprzedzeniem, upewniając się, że są one dostosowane do wieku i angażujące.
- Przygotuj środowisko, w którym odbędą się wyzwania, zapewniając środki bezpieczeństwa.
- Bądź gotowy do ułatwiania i prowadzenia zespołów podczas wyzwań.

Dla mentorów i podopiecznych

- Omówienie znaczenia pracy zespołowej i skutecznej komunikacji.
- Pomyśl o doświadczeniach z przeszłości, w których musieli współpracować, aby rozwiązać problemy.

14.4 Ćwiczenie 4: Uratuj jajko



Potrzebne materiały



Surowe jajka

(1 na drużynę)



Różne materiały budowlane

(np. słomki, gazety, karton, taśma, guma, zespoły)



Docelowa grupa wiekowa

12-18 lat



Czas trwania

1,5 godziny*

* szacowany czas wymagany do ukończenia ćwiczenia: 1,5 godziny, w tym 15 minut na wprowadzenie, 60 minut na główne ćwiczenie i 15 minut na podsumowanie.



Nożyczki



Taśma miernicza

(do pomiaru wysokości rzutu)



Strefa rzutu

(z wyznaczonej wysokości, np. stołu)



Papier i długopisy

(do planowania i notatek)



Cele i zadania edukacyjne

Promowanie pracy zespołowej, kreatywności i rozwiązywania problemów poprzez konkurencyjne wyzwanie inżynierskie.

- Uczestnicy przeprowadzą burzę mózgów i zaprojektują unikalne struktury, aby chronić swoje jaja, zwiększając kreatywność i umiejętności rozwiązywania problemów.
- Zespoły będą rozwijać pracę zespołową, skutecznie współpracując przy planowaniu i wykonywaniu swoich projektów.
- Zespoły nauczą się dostosowywać i udoskonalać swoje strategie w oparciu o wyniki testów, budując odporność.



Opis

Wprowadzenie (15 minut)

Wyjaśnij zasady ćwiczenia, podkreślając jego cel (zaprojektowanie i zbudowanie konstrukcji ochronnej dla surowego jajka, która wytrzyma upadek z wysokości). Omów dostępne materiały i zachęć zespoły do przeprowadzenia burzy mózgów. Podziel uczestników na małe zespoły i zapewnij każdemu z nich jajko i materiały budowlane.

Faza budowania (50 minut)

Zespoły będą miały 50 minut na zaprojektowanie i skonstruowanie swoich urządzeń do ochrony jaj przy użyciu dostarczonych materiałów. Powinny współpracować, aby zaplanować, zbudować i przetestować swoje projekty przed ostatecznym zrzutem. Zachęcaj do kreatywności i pracy zespołowej podczas całego procesu. Po upływie czasu przeznaczonego na budowę, zespoły przygotowują się do testu zrzutu.

Test upadku (10 minut)

Każdy zespół zrzuca jajko z wyznaczonej wysokości, jedno po drugim, i obserwuje wyniki.

Podsumowanie (15 minut)

Zbierz zespoły, aby omówić ich doświadczenia. Zadawaj pytania takie jak: "Jak radziliście sobie z wyzwaniami podczas fazy budowania?" i "Co zrobilibyście inaczej, gdybyście mogli spróbować jeszcze raz?".



Przygotowanie

Dla nauczycieli

- Przygotuj materiały z wyprzedzeniem i ustaw strefę zrzutu.
- Być gotowym do kierowania zespołami podczas fazy budowania i zapewniać wsparcie, gdy potrzebne.
- Upewnij się, że podczas testu upadku zastosowano odpowiednie środki bezpieczeństwa.

Dla mentorów i podopiecznych

- Zachęć uczestników do zastanowienia się nad wcześniejszymi doświadczeniami związanymi z inżynierią lub projektowaniem i jak mogą zastosować tę wiedzę do tego wyzwania.

14.5 Ćwiczenie 5: Laboratorium rozwiązań: od pomysłu do wpływu



Potrzebne materiały



Duże arkusze papieru lub tablice plakatowe



Markery, długopisy i kolorowe ołówki



Karteczki samoprzylepne



Docelowa grupa wiekowa
12-20 years old



Czas trwania
1,5 godziny*

* szacowany czas wymagany do ukończenia ćwiczenia: 1,5 godziny, w tym 10 minut na wprowadzenie, 70 minut na główne ćwiczenie i 10 minut na podsumowanie.



Materiały prototypowe
(np. karton, nożyczki, klej, taśma)



Dostęp do komputerów lub tabletów
(opcjonalnie, do celów badawczych)



Timer lub stoper



Cele i zadania edukacyjne

Promowanie kreatywności, krytycznego myślenia i współpracy poprzez ustrukturyzowany proces myślenia projektowego.

- Uczestnicy będą przeprowadzać burze mózgów i projektować innowacyjne rozwiązania rzeczywistych problemów, zwiększając kreatywność w rozwiązywaniu problemów.
- Zespoły muszą współpracować, aby generować pomysły i tworzyć skuteczne rozwiązania rozwijające umiejętności pracy zespołowej.
- Uczestnicy przećwiczą prezentowanie swoich pomysłów i prototypów rówieśnikom, doskonaląc swoje umiejętności prezentacji.



Opis

Wprowadzenie (10 minut)

Wyjaśnij zasady i ogólny cel warsztatów (zaprojektowanie rozwiązania konkretnego problemu, np. kwestii środowiskowych, wyzwań stojących przed społecznością lub dobrego samopoczucia osobistego). Jasno przedstaw problem i zapewnij kontekst. Podziel uczestników na małe zespoły i zapewnij im materiały.

Faza projektowania (50 minut)

Zespoły będą miały 50 minut na przeprowadzenie burzy mózgów, naszkicowanie i stworzenie prototypu swojego rozwiązania. Powinny one:

- Zidentyfikuj problem, którym się zajmują.
- Przeprowadź burzę mózgów i wybierz jedno z potencjalnych rozwiązań.
- Tworzą wizualną reprezentację swojego rozwiązania (szkice, diagramy).
- Zbuduj prosty prototyp, jeśli czas na to pozwoli.

Prezentacja (10 minut)

Zespoły prezentują swoje rozwiązania grupie, wyjaśniając proces projektowania i uzasadnienie swoich wyborów. Zachęcaj do konstruktywnej informacji zwrotnej od rówieśników.

Podsumowanie (10 minut)

Zbierz zespoły, aby zastanowiły się nad swoimi doświadczeniami. Zadawaj pytania takie jak: "Co było najtrudniejszą częścią procesu projektowania?" i "Czego nauczyliście się o współpracy i kreatywności?".



Przygotowanie

Dla nauczycieli

- Przygotuj z wyprzedzeniem opis problemu i materiały.
- Być gotowym do ułatwiania dyskusji, udzielania wskazówek w fazie projektowania i wspierania zespołów podczas pracy nad ich pomysłami.

Dla mentorów i podopiecznych

- Pomyśl o rzeczywistych problemach, które ich interesują i przygotuj się na wspólną burzę mózgów.

Autorski: Alessandra Fiorilla, Giulia Graceffa (PRISM Impresa Sociale s.r.l.)

Dobrobyt społeczny



15. Dobrobyt społeczny

15.1 Działanie 1: Wspólny mural: Obraz naszej społeczności



Potrzebne materiały



Duże płótno lub rolka papieru

(do przykrycia ściany lub stołu)



Farby akrylowe lub markery



Pędzle o różnych rozmiarach



**Docelowa grupa
wiekowa**
15-18 lat



Czas trwania
2 godziny*

* szacowany czas wymagany do ukończenia ćwiczenia: 2 godziny, w tym 10 minut na wprowadzenie, 90 minut na główne ćwiczenie i 20 minut na podsumowanie.



Odzież ochronna lub
fartuchy



Taśma maskująca
(do zabezpieczenia płótna)



Ręczniki papierowe i woda
do czyszczenia



Kamery
(opcjonalnie, do dokumentowania procesu)



Cele i zadania edukacyjne

Wspieranie poczucia wspólnoty i przynależności poprzez wspólne tworzenie reprezentacji tożsamości grupowej.

- Uczestnicy będą rozwijać umiejętności pracy zespołowej, współpracując przy tworzeniu muralu, który reprezentuje ich poczucie wspólnoty, wykorzystując symbole wizualne, kolory i projekty, które mają dla nich znaczenie.
- Uczestnicy będą mogli doświadczyć i zastanowić się nad znaczeniem współpracy i wspólnej odpowiedzialności.
- Pod koniec ćwiczenia uczestnicy będą w stanie zidentyfikować co najmniej dwa sposoby, w jakie czują się związani ze swoimi rówieśnikami, zwiększając swoje poczucie przynależności.



Opis

Wprowadzenie (10 minut)

Wyjaśnij cel ćwiczenia (stworzenie wspólnej wizualnej reprezentacji tożsamości grupy) i podaj instrukcje dotyczące korzystania z różnych materiałów.

Tworzenie murali (90 minut)

Uczestnicy swobodnie wchodzą w interakcje, wybierając, co narysować.

Podsumowanie (20 minut)

W dyskusji grupowej uczestnicy wyrażą, w jaki sposób wspólna praca nad murałem pomogła im zrozumieć znaczenie współpracy i wspólnej odpowiedzialności, identyfikując co najmniej dwa sposoby, w jakie czują się związani ze swoimi rówieśnikami.



Przygotowanie

Dla nauczycieli

- Dokładnie zapoznaj się z instrukcjami i celami aktywności.
- Przygotuj z wyprzedzeniem wszystkie niezbędne materiały i upewnij się, że przestrzeń robocza jest przygotowana do działania.

Dla mentorów i podopiecznych

- Przynieś wszelkie istotne materiały, takie jak osobiste rysunki lub symbole, które ich zdaniem reprezentują ich tożsamość.
- Ukończenie zadania poprzedzającego aktywność, takiego jak napisanie krótkiej refleksji na temat tego, co oznacza dla nich społeczność.
- Zapoznanie się z tematem tożsamości społeczności w celu wniesienia znaczącego wkładu podczas ćwiczenia.

15.2 Ćwiczenie 2: Mozaika kulturowa: dzielenie się naszymi historiami



Potrzebne materiały



Stoły do ekspozycji żywności



Artefakty kulturowe

(np. tradycyjna odzież, instrumenty muzyczne, rękodzieło)



Wydrukowane arkusze informacyjne

o każdej reprezentowanej kulturze



Docelowa grupa wiekowa

12-20 lat



Czas trwania

2 hours and 30 minutes*

* szacowany czas wymagany do ukończenia ćwiczenia: 2,5 godziny, w tym 30 minut na wprowadzenie, 90 minut na główne ćwiczenie i 30 minut na podsumowanie.



Talerze, naczynia i serwetki

do degustacji potraw



Dekoracje

reprezentujące różne kultury



Muzyczna lista

odtwarzania zawierająca utwory z różnych kultur (opcjonalnie)



Cele i zadania edukacyjne

Wspieranie doceniania i zrozumienia różnych kultur przy jednoczesnym budowaniu więzi między uczestnikami.

- Uczestnicy zwiększą swoją świadomość kulturową, poznając różne kultury reprezentowane w ich społeczności, zachęcając do integracji.
- Uczestnicy będą angażować się w rozmowy i dzielić się doświadczeniami związanymi z ich kulturami, rozwijając umiejętności interpersonalne.



Opis

Wprowadzenie (30 minut)

Powitanie uczestników, wyjaśnienie celu działania (świętowanie i dzielenie się różnorodnością)

kulturową) oraz nakreślenie harmonogramu wydarzenia i rodzajów działań, w które będą zaangażowani uczestnicy (np. degustacja potraw, opowiadanie historii, pokazy).

Działalność kulturalna (90 minut)

Uczestnicy będą przechodzić przez różne stacje lub stoły ustawione tak, aby reprezentować różne kultury. Działania mogą obejmować:

- Degustacja potraw: uczestnicy dzielą się tradycyjnymi potrawami ze swoich kultur, aby inni mogli ich spróbować.
- Opowiadanie historii: osoby dzielą się historiami lub folklorem ze swoich środowisk kulturowych.
- Demonstracje: uczestnicy prezentują praktyki kulturowe, takie jak taniec, muzyka lub techniki artystyczne.
- Quiz kulturowy: zabawny quiz na temat różnych kultur, angażujący uczestników i zachęcający do nauki.

Podsumowanie (30 minut)

Zbierz uczestników do dyskusji grupowej. Zadaj pytania takie jak: "Jak możemy promować zrozumienie kulturowe w naszej społeczności?" i "Jaka była twoja ulubiona część wydarzenia?". Podkreśl znaczenie różnorodności i inkluzywności w budowaniu poczucia wspólnoty.



Przygotowanie

Dla nauczycieli

- Organizowanie logistyki, w tym konfiguracji przestrzeni, potrzebnych materiałów i koordynacji uczestników.
- Przygotuj agendę wydarzenia i przekaz ją uczestnikom z wyprzedzeniem.

Dla mentorów i podopiecznych

- Zachęć uczestników do zastanowienia się nad tym, jakie elementy kulturowe lub potrawy mogą przynieść, aby się nimi podzielić i przygotować krótką prezentację na temat swojej kultury.

15.3 Aktywność 3: Olimpiada budowania zespołu



Potrzebne materiały

Wymagane materiały będą się różnić w zależności od wybranych działań. Niektóre przykłady mogą być następujące:



Pachołki lub znaczniki

do wyznaczania przestrzeni do aktywności



Karty wyników lub tablica

do śledzenia postępów zespołu



Docelowa grupa wiekowa
12-20 lat



Czas trwania
2 godziny*

* szacowany czas wymagany do ukończenia ćwiczenia: 2 godziny, w tym 15 minut na wprowadzenie, 90 minut na główne ćwiczenie i 15 minut na podsumowanie.



Drobne nagrody lub certyfikaty
dla zwycięskich drużyn



Gwizdek lub minutnik
sygnalizujący początek i koniec każdej gry



Cele i zadania edukacyjne

Poprawa współpracy, komunikacji i umiejętności rozwiązywania problemów poprzez zabawne i wymagające działania zespołowe.

- Uczestnicy będą doskonalić umiejętności pracy zespołowej i wspierać pozytywne relacje rówieśnicze, współpracując w małych zespołach, aby sprostać różnym wyzwaniom, opierając się na komunikacji i wzajemnym wsparciu.
- Zespoły będą współpracować w celu opracowania strategii i skutecznego rozwiązywania wyzwań fizycznych i umysłowych, rozwijając umiejętności rozwiązywania problemów.



Opis

Wprowadzenie (15 minut)

Wyjaśnij cel “Olimpiady budowania zespołu” oraz znaczenie pracy zespołowej i komunikacji. Przedstaw zasady każdego wyzwania i sposób, w jaki zespoły będą się zmieniać między zadaniami.

Wyzwania związane z budowaniem zespołu (90 minut)

Każdy zespół rywalizuje w serii aktywności (rotacja zespołów w każdym wyzwaniu, śledzenie ich postępów i punktów), które zostaną wybrane w zależności od liczby i wieku uczestników, a także od dostępnych miejsc. Niektóre przykłady mogą być następujące:

- *Wyścig ludzkich węzłów*: drużyny muszą rozplątać się z “ludzkiego węzła” tak szybko, jak to możliwe, nie puszczając się nawzajem. Wygrywa drużyna, która pierwsza się rozplącze.
- *Wyścigi z przeszkodami*: drużyny ścigają się przez serię fizycznych przeszkód, wymagających strategii i współpracy, aby ukończyć trasę najszybciej.
- *Obrazy*: drużyny na zmianę rysują słowa lub frazy, podczas gdy ich koledzy z drużyny zgadują. Drużyna z największą liczbą poprawnych odpowiedzi w określonym czasie wygrywa.
- *Budowanie wieży*: zespoły rywalizują o zbudowanie najwyższej wieży przy użyciu ograniczonych materiałów (np. spaghetti i pianek marshmallows). Najwyższa i najbardziej stabilna wieża wygrywa.
- *Wyścig w labiryncie z zawiązanymi oczami*: jeden członek drużyny ma zawiązane oczy i musi być prowadzony przez labirynt zgodnie z ustnymi instrukcjami kolegów z drużyny. Wygrywa drużyna, która najszybciej pokona labirynt.
- *Bitwa na ciekawostki*: drużyny rywalizują w konkursie ciekawostek z pytaniami na różne tematy. Drużyna z najwyższym wynikiem na koniec wygrywa.

Podsumowanie (15 minut)

Zbierz uczestników do dyskusji grupowej. Zadaj pytania takie jak: “Jak możemy promować zrozumienie kulturowe w naszej społeczności?” i “Jaka była twoja ulubiona część wydarzenia?”. Podkreśl znaczenie różnorodności i inkluzji w budowaniu poczucia wspólnoty.



Przygotowanie

Dla nauczycieli

- Przejrzyj wszystkie działania, aby upewnić się, że są odpowiednie dla grupy i że wszystkie materiały są gotowe.
- Z wyprzedzeniem przygotuj przestrzeń dla każdego wyzwania, zapewniając jasne zasady i wytyczne dotyczące bezpieczeństwa.

Dla mentorów i podopiecznych

- Nosić odpowiednią odzież do aktywności fizycznej.

15.4 Ćwiczenie 4: Naucz, naucz się: Dzień dzielenia się umiejętnościami



Potrzebne materiały



Miejsce na wiele stacji dzielenia się umiejętnościami
(stoły lub obszary)



Dostawy specyficzne dla każdej umiejętności
(np. materiały plastyczne, przybory kuchenne, sprzęt sportowy)



Materiały informacyjne
z instrukcjami krok po kroku dla każdej umiejętności



Identyfikatory
dla uczestników



Poczęstunek
(opcjonalnie)



Docelowa grupa
wiekowa
12-18 lat



Czas trwania
2,5 godziny*

* szacowany czas wymagany do ukończenia ćwiczenia: 2,5 godziny, w tym 15 minut na wprowadzenie, 105 minut na główne ćwiczenie i 30 minut na podsumowanie.



Cele i zadania edukacyjne

Promowanie współpracy, wspieranie kontaktów i budowanie pewności siebie wśród uczestników poprzez dzielenie się i zdobywanie nowych umiejętności.

- Uczestnicy będą ćwiczyć umiejętności komunikacyjne i dydaktyczne, dzieląc się swoją wiedzą, doskonaląc umiejętności interpersonalne i budując pewność siebie.
- Uczestnicy będą uczyć się od siebie nawzajem, wzmacniając więzi i zrozumienie w grupie, wspierając poczucie wspólnoty.



Opis

Wprowadzenie (15 minut)

Powitanie uczestników, wyjaśnienie celu warsztatów (dzielenie się różnymi umiejętnościami i uczenie się ich od siebie nawzajem) oraz nakreślenie harmonogramu wydarzenia i sposobu organizacji sesji dzielenia się umiejętnościami.

Sesje dzielenia się umiejętnościami (105 minut)

Uczestnicy będą przechodzić przez różne stacje dzielenia się umiejętnościami, z których każda będzie prowadzona przez uczestnika posiadającego wiedzę na temat danej umiejętności. Możliwe umiejętności to: Gotowanie / pieczenie, sztuka i rzemiosło, umiejętności sportowe, muzyka, umiejętności techniczne, techniki samoopieki (np. dzielenie się uważnością, medytacją lub strategiami łagodzenia stresu). Każda sesja dzielenia się umiejętnościami może trwać około 10-15 minut, pozwalając uczestnikom na ćwiczenie tego, czego się uczą i zadawanie pytań.

Podsumowanie (15 minut)

Zbierz uczestników do dyskusji grupowej. Zadawaj pytania takie jak: “Jakich nowych umiejętności nauczyłeś się dzisiaj?” i “Jakie to uczucie dzielić się swoimi umiejętnościami z innymi?”. Podkreśl znaczenie współpracy, społeczności i uczenia się przez całe życie.



Przygotowanie

Dla nauczycieli

- Zorganizowanie logistyki, w tym przygotowanie przestrzeni i zapewnienie dostępności wszystkich materiałów dotyczących umiejętności.
- Przygotuj agendę warsztatów i przekaz ją uczestnikom z wyprzedzeniem.

Dla mentorów i podopiecznych

- Zastanów się, jakich umiejętności mogą nauczyć i jakich umiejętności chcą się nauczyć przed warsztatami.



STRONGER
YOUTH

Autorski: Luísa Grácio, Dayessi Miranda
& Ana Rita Farinha (University of Évora)

Regulacja emocjonalna



16. Regulacja emocjonalna

16.1 Ćwiczenie 1: Alchemia uczuć



Potrzebne materiały



Kartki z różnymi sentencjami

(patrz propozycje w materiałach informacyjnych)



Karty z codziennymi sytuacjami

(zobacz ulotkę)



Docelowa grupa

wiekowa

13-18 lat



Czas trwania

45 minut



Cele i zadania edukacyjne

Cel edukacyjny: Rozpoznawanie emocji, rozwijanie empatii i regulowanie emocji.

Cele

- Identyfikacja uczuć, które wpływają na nasze reakcje w codziennych sytuacjach.
- Zrozumienie własnych uczuć i uczuć innych osób.
- Regulacja emocji.
- Rozwijaj empatię



Opis

Wprowadzenie

Mentor wyjaśnia znaczenie identyfikacji naszych emocji/uczuć i uczenia się radzenia sobie z emocjami/uczuciami naszymi i innych. Które mają fundamentalne znaczenie dla dobrego samopoczucia emocjonalnego i budowania zdrowych relacji (5 min)

Główna działalność

Ćwiczenie można wykonać tylko z mentorem i podopiecznym lub w grupie. Podział

podopiecznych i planowanie odgrywania ról (10 min): Mentor powinien podzielić grupę na 2 lub 3 losowe grupy. Każda grupa powinna losowo wybrać kartę z uczuciami/emocjami i inną kartę z codzienną sytuacją. Grupy powinny zainspirować się i stworzyć krótką scenkę, która wyraża wybrane przez nich uczucie, zwracając szczególną uwagę na mowę ciała, ton głosu i mimikę twarzy.

Odgrywanie ról (30 minut) - Prezentacja odgrywania ról przez grupę pozostałym podopiecznym (około 3/4 minuty na grupę). Jedna grupa podopiecznych przedstawia odgrywaną rolę, a reszta podopiecznych próbuje zidentyfikować - "Jaka była sytuacja?" i "Jakie uczucia reprezentowała?".

Mentor powinien omówić z podopiecznymi "Które uczucia były łatwiejsze lub trudniejsze do zidentyfikowania? Dlaczego?"; "Jak różne uczucia wpływają na sposób, w jaki odnosimy się do innych?"; oraz "Co może się stać, gdy źle zinterpretujemy uczucia innych ludzi?". Podopieczni mogli podać przykłady nieporozumień, w których brali udział lub których byli świadkami.

Mentor powinien wyjaśnić, że te codzienne sytuacje są powszechnymi sposobami doświadczania tych uczuć, które mogą pojawić się w dowolnym momencie życia i wpłynąć na sposób, w jaki radzimy sobie z naszym codziennym życiem. Możemy je lepiej zrozumieć i spróbować promować bardziej pozytywne uczucia.

Podsumowanie i refleksja

Mentor stymuluje refleksję poprzez następujące pytania:

- Pierwszy moment: "Jaka była sytuacja?" i "Jakie uczucie reprezentował?".
- Drugi moment: "Które uczucia były łatwiejsze lub trudniejsze do zidentyfikowania? Dlaczego?"; "Jak różne uczucia wpływają na sposób, w jaki odnosimy się do innych?";
- Trzecia chwila: "Co może się zdarzyć, gdy błędnie interpretujemy uczucia innych ludzi?". "Czy możesz podać kilka przykładów nieporozumień, w których uczestniczyłeś lub których byłeś świadkiem?".



Przygotowanie

Mentorzy

- Zapoznanie się z instrukcjami dotyczącymi aktywności, przygotowanie niezbędnych materiałów i zrozumienie kontekstu aktywności w celu skutecznego prowadzenia podopiecznych.
- Należy pamiętać, że uczucia mogą być pozytywne, negatywne lub neutralne i mają ogromny wpływ na zachowanie i decyzje jednostki.
- W przeciwieństwie do emocji, które są szybsze i bardziej intensywne, uczucia są zwykle trwalsze i głębsze. Uczucia mogą być wynikiem utrzymującej się emocji lub refleksji nad doświadczeniem emocjonalnym.
- Jeśli chodzi o karty sytuacji, ważne jest, aby pamiętać, że różne osoby mogą doświadczać różnych uczuć w podobnych sytuacjach. Tytuły sytuacji wskazują jedynie na niektóre możliwości uczuć.

Materiały informacyjne: Uczucia

Z przodu karty znajduje się obrazek, a na odwrocie odpowiadająca mu sentencja.



1. Miłość

Obraz

Dwa splecione serca, być może z delikatną poświatą wokół nich. Może to być scena uczucia, na przykład dwoje przyjaciół lub pary obejmujące się.

Środowisko

Delikatne światło, ciepłe kolory, takie jak czerwony lub różowy.



2. Szczęście

Obraz

Osoba uśmiechająca się szeroko, skacząca lub tańcząca, z promieniami słońca w tle.

Otoczenie

Słoneczna sceneria, natura, świąteczna atmosfera.



3. Smutek

Obraz

Osoba ze spuszczoną głową, siedząca samotnie na ławce, ze spadającą łzą.

Środowisko

Pochmurne niebo lub deszcz, zimne kolory, takie jak niebieski i szary.



4. Gniew

Obraz

Osoba z czerwoną twarzą, zaciśniętymi pięściami, być może z parą wydobywającą się z uszu lub tłem w intensywnych kolorach, takich jak czerwony i pomarańczowy.

Środowisko

Napięta atmosfera z elementami sugerującymi konflikt.



5. Strach

Obraz

Ktoś z przerażonym wyrazem twarzy, szeroko otwartymi oczami, cofający się przed czymś, być może cieniem lub tajemniczą postacią.

Środowisko

Ciemne miejsce, cienie, groźna sceneria.



6. Niespodzianka

Obraz

Osoba z rękami przy twarzy, szeroko otwartymi oczami, w pozycji szoku lub zdumienia.

Środowisko

Żywe kolory, takie jak konfetti lub fajerwerki w tle.



7. Wstyd

Obraz

Osoba ze spuszczoną głową i rękami zakrywającymi twarz, z lekkim rumieńcem na policzkach.

Otoczenie

Małe lub kameralne otoczenie, być może proste tło w delikatnych kolorach.



8. Wina

Obraz

Ktoś o smutnym spojrzeniu, z rękami na twarzy lub opuszczoną głową, z ciężkim cieniem nad sobą.

Środowisko

Szare tło, być może z elementami symbolizującymi żal (takimi jak zepsuty przedmiot).



9. Wdzięczność

Obraz

Uśmiechnięta osoba z dłońmi złożonymi w geście podziękowania, trzymająca prezent lub kwiat.

Otoczenie

Ciepłe kolory, miękkie oświetlenie i przytulna atmosfera.



10. Duma

Obraz

Osoba stojąca z wypiętą klatką piersiową i uśmiechem osiągnięć, być może trzymająca trofeum lub medal.

Ustawienie

Tło sceniczne lub scena zwycięstwa, z miękkim światłem skupionym na osobie.



11. Ulga

Obraz

Osoba z rozluźnionymi ramionami, oddychająca głęboko, uśmiechnięta i zrelaksowana.

Otoczenie

Ciche miejsce, być może z zachodem słońca lub spokojnym otoczeniem.



12. Samotność

Obraz

Osoba siedząca samotnie w dużej pustej przestrzeni, patrząca na horyzont.

Środowisko

Puste otoczenie, zimne lub ciemne kolory reprezentujące poczucie izolacji.



13. Nadzieja

Obraz

Osoba patrząca w niebo, z optymistycznym wyrazem twarzy, z miękkim światłem w tle.

Ustawienie

Czyste niebo, wschód słońca lub tęcza pojawiająca się na horyzoncie.



14. Rozpacz

Obraz

Osoba z rękami na głowie, twarz wykrzywiona udręką, w chaotycznym lub ciemnym otoczeniu.

Środowisko

Opustoszałe otoczenie, z bardzo mocnymi kolorami, takimi jak czarny lub czerwony.



15. Zaufanie

Obraz

Osoba stojąca ze skrzyżowanymi ramionami lub rękami na biodrach, z pewną postawą i spokojnym uśmiechem.

Otoczenie

Proste tło, być może w otwartym miejscu lub na zewnątrz.



16. Zazdrość

Obraz

Osoba patrząca na inną osobę z wyrazem dyskomfortu lub pożądania, być może z zielonymi oczami

Środowisko

Ciemne kolory, takie jak zielony, na tle porównania między ludźmi lub rzeczami.



17. Podziw

Obraz

Osoba z wyrazem szacunku lub poważania, być może klaszcząca lub patrząca na coś odległego.

Ustawienie

Miękkie światło, jasne szczegóły dookoła, pokazujące coś godnego podziwu.



18. Empatia

Obraz

Dwie osoby przytulające się lub patrzące sobie w oczy z wyrazem zrozumienia.

Środowisko

Ciepłe otoczenie z delikatnymi kolorami i atmosferą więzi.



19. Disappointment

Obraz

Osoba ze spuszczoną głową, ze zgarbionymi ramionami, patrząca na coś, co nie wyszło zgodnie z oczekiwaniami.

Środowisko

Lekko zagracone otoczenie, zimne kolory, takie jak niebieski lub szary.



20. Longing

Obraz

Osoba patrząca na stare zdjęcie lub znaczący przedmiot, z melancholijnym spojrzeniem.

Ustawienie

Nostalgiczna sceneria, być może z rozmytym, miękkim tłem, takim jak krajobraz o zmierzchu.

Materiały: Codzienne sytuacje (kilka przykładów)

Ważne jest, aby pamiętać, że różne osoby mogą doświadczać różnych uczuć w podobnych sytuacjach. Tytuły sytuacji wskazują jedynie na możliwości wystąpienia w nich pewnych uczuć.



1. Sytuacje miłosne

Przyjaciół z dzieciństwa zobaczył cię, bardzo się ucieszył i mocno przytulił.

Twoja rodzina jest wobec ciebie czuła, zwłaszcza jeśli zauważy, że nie czujesz się zbyt dobrze.



2. Sytuacje Szczęście

W weekend odwiedzili cię dawno niewidziani przyjaciele.

Otrzymałeś czuły gest od kolegi z pracy.

Otrzymałeś niespodziewany komplement od nauczyciela.



3. Smutek sytuacyjny

Pokłóciłeś się z przyjacielem



4. Gniew sytuacyjny

Zostałeś oskarżony o coś, czego nie zrobiłeś.



5. Strach sytuacyjny

Musisz powiedzieć rodzicom, że opuszczasz lekcje.



6. Zaskoczenie sytuacyjne

Kolega, którego prawie nie znasz, publicznie powiedział ci komplementy.



7. Wstyd sytuacyjny

Powiedziano ci, że ktoś powiedział o tobie coś złego, poszedłeś z nim porozmawiać i oskarżyłeś go. Później dowiedziałeś się, że to, co ci powiedziano, było kłamstwem.



8. Poczucie winy

Zapomniałeś o spotkaniu z przyjacielem, który cię potrzebuje.

Zapomniałeś oddać ważną pracę



9. Wdzięczność sytuacyjna

Przyjaciele zaskoczyli cię przyjęciem urodzinowym.

Przyjaciele dają ci niespodziewany prezent.



10. Sytuacje Duma

Zdobyłeś nagrodę w zawodach sportowych lub innych.

Otrzymałeś niespodziewanie wysoką ocenę z testu, nad którym ciężko pracowałeś.



11. Odciążenie sytuacyjne

Rozwiązałeś konflikt ze współpracownikiem.

Martwiłeś się o swoje zdrowie i dostałeś wiadomość, że to nic poważnego.



12. Sytuacja Samotność

Zostałeś zignorowany przez grupę przyjaciół na przerwie.



13. Sytuacje Nadzieja

Myślisz, że w twoim życiu wydarzą się dobre rzeczy.

Zdajesz sobie sprawę, że będziesz mógł mieć przyszłość, jakiej pragniesz.



14. Sytuacje rozpacz

Otrzymałeś niespodziewanie niską ocenę z testu, nad którego zaliczeniem ciężko pracowałeś.

Czujesz, że nie ma już innych opcji lub rozwiązań trudnej dla ciebie sytuacji.



15. Pewność sytuacji

Przyjaciół ze skomplikowanym problemem osobistym poprosił cię o pomoc.



16. Zazdrość sytuacji

Osoba, którą lubisz, poświęca więcej uwagi twojemu przyjacielowi niż tobie.

Widzisz kolegę, który ma życie i dobra materialne, które sam chciałbyś mieć.



17. Sytuacje Podziw

Czujesz szacunek lub uznanie dla kogoś lub czegoś, co postrzegasz jako przykład.

Przeczytałeś książkę, która mówi o wielu rzeczach, które czujesz lub doświadczasz i pomogła ci.



18. Sytuacje Empatia

Dowiedziałeś się, że przyjaciel zdradził komuś twój sekret.

Widziałeś, że ktoś jest niesprawiedliwie traktowany i musisz zdecydować, czy interweniować, czy nie.



19. Sytuacje rozczarowujące

Dowiedziałeś się, że znajomy zdradził komuś twój sekret

Ktoś, kogo się nie spodziewałeś, zamieścił negatywny komentarz na twój temat w mediach społecznościowych.



20. Sytuacje Tęsknota

Twoja grupa przyjaciół chodziła do innej szkoły.

Twój najlepszy przyjaciel przeprowadza się do innego miasta.

16.2 Ćwiczenie 2: Emocje w dowodzeniu



Potrzebne materiały



Karty z uczuciami

(identyczne z kartami z ćwiczenia 1)



Karty z wypisanymi strategiami regulowania emocji

(zobacz ulotkę)



Docelowa grupa wiekowa
13-18 lat



Czas trwania
45 minut

W tym 10 minut na wprowadzenie, 30 minut na główne ćwiczenie i 15 minut na podsumowanie.



Cele i zadania edukacyjne

Cel edukacyjny: Poszerzenie zakresu strategii regulacji emocji.

Cele

- Uświadomienie sobie, że możemy zarządzać naszymi emocjami.
- Zidentyfikuj najtrudniejsze emocje.
- Przećwicz 2 lub 3 strategie radzenia sobie z najtrudniejszymi emocjami.



Opis

Wprowadzenie

Mentor rozpoczyna sesję od wyjaśnienia, jak ważne jest prawidłowe wyrażanie tego, co czujemy i umiejętność regulowania naszych emocji, podkreślając wpływ, jaki ma to na nasze myślenie i działanie. Następnie prosi podopiecznego o podanie przykładów strategii, których używa, gdy czuje się źle (smutny, zły, przestraszony...), aby poczuć się lepiej. (5 min)

Przygotowanie ćwiczenia (5 min) - Mentor umieszcza karty z różnymi uczuciami na tablicy (niepokój, frustracja, złość...). Następnie losowo rozdaje karty z różnymi strategiami regulacji emocji.

Główna działalność

Podopieczni powinni odczytać swoją strategię i umieścić ją obok emocji/uczucia, które ma dla nich największy sens. Mentor powinien zapytać, dlaczego podopieczny dopasował tę strategię do konkretnej emocji/uczucia. Na koniec zapytaj, czy tej samej strategii nie można zastosować do innego uczucia/emocji, które z nich i dlaczego? Zrób to samo z innymi kartami.

Następnie mentor powinien zapytać, które ze strategii, których się nauczył, chciałby wypróbować. Podopieczny powinien wybrać 2 lub 3 strategie do wypróbowania w ciągu miesiąca i podczas kolejnych spotkań opowiedzieć, co się stało, gdy je zastosował. (30 min).

Podsumowanie i refleksja

Podczas całej sesji mentor powinien zachęcać do refleksji nad związkiem między tym, co myślimy i czujemy, a tym, co ostatecznie robimy.

Mentor powinien wyjaśnić, że dla dobrego samopoczucia danej osoby ważne jest, aby wiedziała ona, jak identyfikować swoje uczucia i radzić sobie z nimi. Pozwala im to radzić sobie z nieprzewidzianymi zdarzeniami i tym, co nie idzie dobrze, bez utraty kontroli, nadmiernej frustracji lub zdenerwowania i bez wyładowywania się na innych.



Przygotowanie

Mentorzy

- Zapoznanie się z instrukcjami dotyczącymi aktywności, przygotowanie niezbędnych materiałów i zrozumienie kontekstu aktywności w celu skutecznego prowadzenia podopiecznych.

Materiały: Karty z uczuciami

1. **Stosuj techniki oddechowe.** Zatrzymaj się i skoncentruj na oddechu. Stopniowo zacznij oddychać spokojnie, koncentrując się na oddechu, aż staniesz się spokojniejszy.
2. **Znajdź przyczyny swojego nastawienia.** Spróbuj zrozumieć, jak się czujesz i dlaczego.
3. **Postaw się w sytuacji drugiej osoby.** Łatwo jest stracić kontrolę w sytuacjach

spowodowanych przez innych lub wyładować swoje zdenerwowanie lub frustrację na innych. Wykonaj ćwiczenie polegające na postawieniu się w sytuacji drugiej osoby. Być może miała ona dobry powód lub nie chciała cię skrzywdzić.

4. **Najpierw pomyśl, a później działaj.** Działanie bez zastanowienia może zaszkodzić. Przemyśl to najpierw raz lub dwa razy, nie będąc pod wpływem uczuć, które mają na ciebie negatywny wpływ, a dopiero potem wybierz, co chcesz zrobić i podejmij decyzję.
5. **Porozmawiaj z kimś,** kto pomoże ci przemyśleć sytuację.
6. **Bądź pozytywnie nastawiony.** Patrz na sprawy pozytywnie i oczekuj, że wszystko dobrze się ułoży. Pamiętaj, że zawsze istnieje rozwiązanie każdego problemu.
7. **Przestań narzekać, to tylko sprawi,** że będziesz bardziej zdenerwowany lub poczujesz się gorzej. Zaczynaj myśleć o tym, jak możesz zmienić to, co ci przeszkadza.
8. **Prześpij się z tym.** Czasami jesteś zbyt zdenerwowany lub niespokojny, aby o tym myśleć. Możesz odłożyć problem na bok na jakiś czas, a następnie zastanowić się nad nim w spokojniejszy sposób i jak najlepiej go rozwiązać.
9. **Zidentyfikuj i rozpoznaj myśli, które sprawiają, że czujesz się źle,** boisz się, martwisz lub coś innego, a następnie pomyśl “Czuję się (nazwij to, co czujesz), ponieważ....”
10. **Pisanie pamiętnika**
11. **Słuchanie muzyki**
12. **Wybierz się na spacer**
13. **Uprawiać sport**
14. **Narysuj to, co czujesz.**
15. **Zaakceptuj swoje problemy i błędy.** Wszyscy mamy wady i możemy się z nich uczyć i rozwijać. Kiedy czujesz się zdenerwowany lub zaniepokojony, pomyśl: “Co zyskuję dzięki tej sytuacji? Co ja z tego mam?”; “Co mogę zrobić, aby poczuć się lepiej i rozwiązać to, co muszę rozwiązać?”.

16.3 Ćwiczenie 3: Myślenie, czucie, działanie



Potrzebne materiały



Materiały informacyjne: Myśli



Materiały informacyjne: Uczucia



Materiały informacyjne: Zachowania



Docelowa grupa wiekowa
13-18 lat



Czas trwania
50 minut

W tym 5 minut na wprowadzenie, 30 minut na główne ćwiczenie i 15 minut na podsumowanie.



Cele i zadania edukacyjne

Cel dydaktyczny: Rozwijanie umiejętności identyfikowania związku między myślami, uczuciami i zachowaniem.

Cele

- Rozróżnienie między myślami, uczuciami i zachowaniem.
- Zidentyfikuj, w jaki sposób myśli są powiązane z uczuciami.
- Zrozumienie, jak uczucia wpływają na zachowanie.
- Zrozumienie, że zachowania wzmacniają myśli, wprowadzając je z powrotem do cyklu.



Opis

Wprowadzenie (10 minut)

Mentor zaczyna wyjaśniać cele ćwiczenia. Ćwiczenie może być wykonywane indywidualnie lub w małych grupach. W przypadku grup, mentor podzieli podopiecznych na grupy, losowo, z równą liczbą kart.

Mentor napisze tytuły trzech kolumn ("myśli", "uczucia", "zachowania") na tablicy lub na kartonie.

Główne działanie (30 minut)

Po kolei każda grupa powinna podejść do tablicy i umieścić karty, które otrzymała, w odpowiedniej kolumnie. Umieszczając karty, powinni zwrócić uwagę na zgodność między myślą, uczuciem i zachowaniem w każdym wierszu, tj. powinni przeanalizować, czy ta karta jest powiązana z jakąkolwiek inną, która została umieszczona przez inną grupę. Podczas całej sesji mentor powinien zachęcać do refleksji.

Podsumowanie i refleksja (10 minut)

Refleksja na temat:

1. Czym są myśli i ich związek z naszymi emocjami. Myśli to nasze interpretacje wydarzeń lub sytuacji. Kształtują sposób, w jaki rozumiemy to, co dzieje się wokół nas i bezpośrednio wpływają na nasze emocje.
 - o *Na przykład:* Jeśli po popełnieniu błędu pomyślisz: „Jestem w tym okropny”, jest bardziej prawdopodobne, że poczujesz się sfrustrowany lub smutny.
 - o *Co robić:* Możesz zmienić negatywne lub zniekształcone myśli, a robiąc to, możesz zmienić emocje, które generują.
2. Uczucia to stany emocjonalne, które pojawiają się w odpowiedzi na myśli i interpretację sytuacji. Mogą być pozytywne (radość, nadzieja) lub negatywne (złość, smutek).
 - o *Na przykład:* Myśl „Oni mnie nie lubią” może prowadzić do uczucia odrzucenia lub smutku.
 - o *Co robić:* Można zidentyfikować i nazwać uczucia, co pomaga zmniejszyć ich intensywność i lepiej zarządzać emocjami.
3. Zachowania to zewnętrzne działania lub reakcje wynikające z myśli i uczuć. Mogą one wzmacniać początkowe myśli i emocje, tworząc cykl.
 - o *Na przykład:*
 - 1) Myśl: „Nie lubią mnie”. Uczucie: Smutek, odrzucenie. Zachowanie: Izolujesz się, wzmacniając przekonanie, że ludziom na tobie nie zależy.
 - 2) Jeśli odczuwasz niepokój, ponieważ myślisz, że poniesiesz porażkę podczas prezentacji, możesz ulec pokusie unikania sytuacji, a jeśli to zrobisz, wzmocni to myśl o niekompetencji, a ten cykl się utrwali. Praktykowanie celowych zachowań (takich jak radzenie sobie lub podejmowanie pozytywnych działań) może przerwać dysfunkcyjne wzorce (myślenia, odczuwania i działania) i pomóc w lepszym zarządzaniu emocjami.
 - o *Co robić:*

Regulacja emocjonalna interweniuje w dowolnym momencie cyklu:

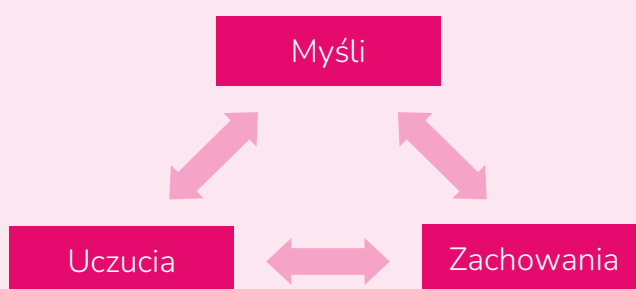
 - 1) Myśli: Możesz zidentyfikować zniekształcenia poznawcze i zastąpić je bardziej

zrównoważonymi perspektywami.

- 2) Uczucia: Możesz użyć technik takich jak uważność lub oddychanie, aby zarządzać intensywnością emocjonalną..
- 3) Zachowania: Możesz podejmować pozytywne i konstruktywne działania, nawet w trudnych sytuacjach, aby zmienić przebieg cyklu.

Wnioski

1. Myśli, uczucia i zachowania wpływają na siebie nawzajem.



2. Dzięki praktyce możesz rozwinąć większą kontrolę nad tymi elementami (myślami, uczuciami, zachowaniami) i zwiększyć swoje samopoczucie emocjonalne.



Przygotowanie

Mentorzy

- Zapoznanie się z instrukcjami dotyczącymi aktywności, przygotowanie niezbędnych materiałów i zrozumienie kontekstu aktywności w celu skutecznego prowadzenia podopiecznych.

Materiały informacyjne: Myśli

Poniższa tabela zawiera przykłady uczuć i myśli, które najprawdopodobniej im towarzyszą.

Niespodzianka	Niespodzianka	Niespodzianka
Nie spodziewałem się tego!	Jak to się stało?	To coś zupełnie nowego.
Sympatia	Sympatia	Sympatia
Rozumiem, jak się czujesz.	To musi być dla ciebie bardzo trudne.	Chciałbym móc pomóc.
Rozczarowanie	Rozczarowanie	Rozczarowanie
To okropne!	Nie mogę nawet na to patrzeć.	Jak ktokolwiek może to zaakceptować?
Lęk	Lęk	Lęk
Co jeśli coś pójdzie nie tak?	Nie jestem tu bezpieczny.	Muszę się stąd natychmiast wydostać
Współczucie	Współczucie	Współczucie
Chcę pomóc tej osobie poczuć się lepiej.	"Nikt nie powinien przez to przechodzić.	Jak mogę złagodzić jej cierpienie?
Zazdrość	Zazdrość	Zazdrość
Chciałbym mieć to, co on.	Dlaczego on/ona to rozumie, a ja nie?	To niesprawiedliwe, że on/ona ma więcej szczęścia.
Złość	Złość	Złość
Dlaczego zawsze mi się to przytrafia?	Nie zniosę tego dłużej!	Ta osoba przekroczyła granicę!

Szczęście	Szczęście	Szczęście
Idealnie!	Czuję się teraz tak dobrze.	Życie jest teraz niesamowite.
Smutek	Smutek	Smutek
Wszystko wydaje się teraz takie trudne.	Czuję się taki samotny.	Nic, co robię, nie wydaje się działać.
Zakłopotanie	Zakłopotanie	Zakłopotanie
Co sobie o mnie pomyślą?	Nie mogę uwierzyć, że to zrobiłem!	Teraz chcę po prostu zniknąć
Wina	Wina	Wina
Nie powinienem był tego robić.	To była moja wina, że tak się stało.	Jak mogę to naprawić?
Duma	Duma	Duma
Ciężko na to pracowałem i opłaciło się.	Jestem bardzo zadowolony z tego, co zrobiłem	Miło jest zostać docenionym za moje wysiłki.
Zawiść	Zawiść	Zawiść
Chciałbym mieć to, co on.	Dlaczego ona to rozumie, a ja nie?	To niesprawiedliwe, że ma więcej szczęścia.
Gratulacje	Gratulacje	Gratulacje
Jestem bardzo wdzięczny za tę możliwość.	Nie mogę uwierzyć, że zrobiłeś to dla mnie.	Mam szczęście, że to mam.

Wstyd	Wstyd	Wstyd
Nie nadaję się do tego.	Nie mogę sobie poradzić z tym, co zrobiłem.	Chcę się ukryć przed wszystkimi.
Admiracja	Admiracja	Admiracja
"Ta osoba jest niesamowita!	"Chciałbym kiedyś taki być".	To naprawdę imponujące.
Oburzenie	Oburzenie	Oburzenie
To całkowicie niesprawiedliwe!	Jak to możliwe?	Ktoś musi coś z tym zrobić.
Konkurencja	Konkurencja	Konkurencja
Jestem szczęśliwy dokładnie tam, gdzie jestem".	Wszystko wydaje się być na właściwym miejscu.	Nie potrzebuję teraz niczego innego.
Bunt	Bunt	Bunt
Nie mogę tego zaakceptować!	To niedopuszczalne.	Będę walczył do końca.
Wściekłość	Wściekłość	Wściekłość
Ta osoba mnie nie szanowała.	To było całkowicie błędne!	Nie odpuszczę.
Radość	Radość	Radość
To wspaniałe!	Nie mógłbym być teraz szczęśliwszy.	Chcę dzielić się tą radością ze wszystkimi".

Materiały informacyjne: Uczucia

Niespodzianka	Sympatia	Rozczarowanie
Lęk	Współczucie	Zazdrość
Złość	Szczęście	Smutek
Zakłopotanie	Wina	Duma
Zawiść	Gratulacje	Wstyd
Admiracja	Oburzenie	Konkurencja
Bunt	Wściekłość	Radość

Materiały informacyjne : Zachowania

Śmiech	Słuchanie cudzych problemów bez oceniania.	Unikanie
Noszenie przedmiotów, które zapewniają komfort	Oferowanie pomocy	Izolacja
Okazywanie irytacji za pomocą mimiki twarzy	Wygłaszanie obraźliwych komentarzy na temat innych	Dzielić się dobrą nowiną z innymi
Zamrażanie	Uśmiechać się spontanicznie	Poszukiwanie podstaw
Dokładnie zaplanować, aby uniknąć nieprzewidzianych zdarzeń.	Zmiana tematu	Unikanie miejsc, osób lub wydarzeń
Usprawiedliwianie się	Stawianie czoła sytuacji	Podziękować tym, którzy przyczynili się do twojego sukcesu.
Okazywanie swojej wyższości nad innymi	Rozmawiać o osobistych osiągnięciach z entuzjazmem	Dziękujemy

Wygłaszanie obraźliwych komentarzy na swój temat	Unikać kontaktu wzrokowego	Śmiać się nerwowo
Zidentyfikować i zakwestionować myśli, które wywołują zazdrość	Wyrazić uznanie.	Unikać rozmów lub odpowiadania na pytania.
Zakrywanie twarzy lub części ciała	Udawanie obojętności	Udawanie, że jest się zajęтым jakimś zadaniem
Szukanie czynników rozpraszających	Manipulowanie pobliskimi obiektami	Strategiczne opuszczenie obszaru na chwilę
Obwinianie innych	Wykazują oznaki aprobaty	Podnieść głos
Prawić szczere komplementy	Weź głęboki oddech i policz do 10	Cieszyć się chwilą
Walka	Świętowanie za pomocą gestów, takich jak skakanie lub klaskanie	Wyrażenie uznania ustnie lub na piśmie

Odmowa przestrzegania zasad	Protestowanie z szacunkiem przeciwko czemuś niesprawiedliwemu	Wymagające wyjaśnienia
Wykonywanie gwałtownych gestów, takich jak uderzanie w stół lub wskazywanie palcem.	Krzyk	Wykonywanie zabawnych działań
Bycie cierpliwym	Impulsywne działanie, np. Kopnięcie czegoś lub krzyk.	Posiadanie pozytywnych wykrzykników: takich jak "jakie to niesamowite!", "Jestem taki szczęśliwy! Lub "wow!"

16.4 Ćwiczenie 4: Oddychaj, aby się uspokoić



Potrzebne materiały



Brak



Docelowa grupa wiekowa
12-18 lat



Czas trwania
20 minut



Cele i zadania edukacyjne

Cel dydaktyczny: nauczenie się korzystania z technik *beathe* w celu regulowania stanów emocjonalnych.

Cele

- Ćwiczenie technik oddechowych w celu uspokojenia się.
- Zidentyfikuj sytuacje, w których może to być przydatne.
- Ćwicz co najmniej dwa razy w tygodniu.



Opis

Wprowadzenie (5 minut)

Mentor wyjaśnia, że istnieją strategie zmiany naszego stanu emocjonalnego, aby czuć się lepiej, na przykład gdy jesteśmy zestresowani, spięci, niespokojni lub zdenerwowani. Jednym ze sposobów jest zastosowanie pewnych technik oddychania. Oddychanie jest dobrą strategią na przejęcie kontroli nad naszym stanem emocjonalnym i jego zmianę. Oddychanie może pomóc w przywróceniu normalnego tętna, co pomaga się zrelaksować.

Główna działalność

Pierwsza chwila: (5 min) Podopieczni powinni usiąść i położyć stopy na podłodze. Są proszeni o zwrócenie uwagi na swój normalny sposób oddychania. Mogą zamknąć oczy. Mentor przekazuje instrukcje na głos spokojnym głosem:

- Po pierwsze: Wdychaj powietrze (najlepiej przez nos) przez 4 sekundy.

- Po drugie: wstrzymaj oddech na 4 sekundy.
- Po trzecie: Powoli wydychaj powietrze przez usta przez 4 sekundy.
- Po czwarte: Zatrzymaj się na 4 sekundy (bez mówienia) przed ponownym wykonaniem oddechu.
- Powtórz to ćwiczenie 3 razy.
- Po piąte: Po zakończeniu ćwiczenia podopieczni robią wydech i obserwują, czego doświadczają ich ciało i umysł.

Podsumowanie i refleksja (15 minut)

Mentor prosi podopiecznych, aby powiedzieli, jak się czuli i co było dla nich największym wyzwaniem.

Następnie mentor pyta podopiecznego, czy jest zainteresowany praktykowaniem tej strategii w swoim codziennym życiu oraz w jakich sytuacjach, miejscach i czasie.



Przygotowanie

Mentorzy

- Zapoznanie się z instrukcjami dotyczącymi aktywności, przygotowanie niezbędnej przestrzeni i zrozumienie kontekstu aktywności w celu skutecznego prowadzenia podopiecznych.



STRONGER
YOUTH

Autorski: Luísa Grácio, Heldemerina
Pires (University of Évora)

Samoświadomość

17. Samoświadomość

17.1 Ćwiczenie 1: Autoportret



Potrzebne materiały



Papier
(karton lub A4)



Długopisy



Czasopisma i gazety do wycięcia



Docelowa grupa
wiekowa
13-18 years old



Czas trwania
45 minut

W tym 10 minut na wprowadzenie, 30 minut na główne ćwiczenie i 15 minut na podsumowanie.



Kosze z obrazkami i
wyciętymi zdaniami



Markery



Klej



Cele i zadania edukacyjne

Cel edukacyjny:

- Zwiększenie ogólnej świadomości aspektów swojej tożsamości.
- Wyrażaj siebie w kreatywny sposób.
- Uświadomienie sobie aspektów swojej tożsamości (relacji z samym sobą i innymi, zainteresowań, celów, mocnych stron, nadziei, marzeń).

Cele

Na koniec zajęć młodzi ludzie powinni powiedzieć przynajmniej:

- Nowe odkrycie na swój temat.
- Aspekt ich relacji z samym sobą.
- Aspekt ich relacji z innymi.
- Dwa zainteresowania.

- Dwie mocne strony.
- Cel.
- Nadzieja/marzenie.



Opis

Wprowadzenie

Mentor przedstawia aktywność jako sposób na odkrywanie aspektów siebie w kreatywny sposób. Ważne jest, aby podkreślić, że podopieczni powinni skupić się na aspektach swojej osobowości/tożsamości związanych z ich doświadczeniami, relacjami ze sobą i innymi, zainteresowaniami, tym, co podopieczny lubi, mocnymi stronami, nadziejami i marzeniami.

Główne działanie

Podopieczny wybiera sposób wykonania ćwiczenia "Autoportret" (tekst, wiersz lub kolaż) i wykonuje je. Ćwiczenie to można wykonać z mentorem i podopiecznym lub z grupą.

Podsumowanie i refleksja

Na koniec podopieczny (lub zarówno podopieczny, jak i mentor) pokazują swoje produkty i omawiają, jak się czuli podczas ćwiczenia, które aspekty ich samych były najbardziej odkrywczymi i o których wcześniej nie myśleli, a teraz stali się bardziej świadomi. Ostateczne wnioski dotyczące portretu siebie są podsumowywane z pomocą mentora w materiale informacyjnym. Mentor przekazuje podopiecznemu pozytywne informacje zwrotne. Jednym z możliwych wniosków jest to, że rozwijanie własnej samoświadomości może mieć pozytywny wpływ nie tylko na samoświadomość, ale także na życie w ogóle, a także może mieć pozytywny wpływ na innych.



Przygotowanie

Mentorzy

- Zapoznanie się z instrukcjami dotyczącymi aktywności, przygotowanie niezbędnych materiałów i zrozumienie kontekstu aktywności w celu skutecznego prowadzenia podopiecznych.

Materiały - Autoportret

Pod koniec ćwiczenia podopieczny powinien zarejestrować i podsumować co najmniej dwa aspekty swojej tożsamości w każdej kategorii.

Nowe odkrycia na mój temat	
Aspekty mojej relacji z samym sobą.	
Aspekty moich relacji z innymi.	
Zainteresowania	
Mocne strony	
Cele	
Nadzieja/marzenia	

17.2 Ćwiczenie 2: Mapa moich wartości



Potrzebne materiały



Papier i długopis



Materiały - Mapa moich wartości



Materiały - Wartości

Związek z zachowaniami i relacjami z innymi



Docelowa grupa wiekowa
14-18 lat



Czas trwania
45 minut

W tym 10 minut na wprowadzenie, 30 minut na główne ćwiczenie i 15 minut na podsumowanie.



Cele i zadania edukacyjne

Cele edukacyjne:

- Świadomość własnych wartości i ich wpływu.
- Akceptowanie innych wartości.

Cele

Na koniec zajęć młodzi ludzie powinni powiedzieć przynajmniej:

- Zidentyfikuj 3 wartości, które są dla Ciebie najważniejsze.
- Zrozumienie, w jaki sposób twoje wartości wpływają na twoje zachowanie i relacje z innymi.
- Akceptuj wartości, które różnią się od Twoich własnych.



Opis

Wprowadzenie

Mentor przedstawia ćwiczenie jako sposób na postrzeganie i zrozumienie własnych myśli i wartości oraz tego, jak te aspekty wpływają na ich zachowania, interakcje z innymi i otaczające ich środowisko.

Główne działanie

Podopieczny powinien zastanowić się i zapisać co najmniej 3 do 5 wartości, które są dla niego ważne i wyjaśnić dlaczego. Po tym, jak podopieczny zastanowi się i zapisze swoje główne wartości, mentor w naturalnej rozmowie, poprzez dialog i wskazówki, powinien poprosić podopiecznego, aby podzielił się wartościami, które wybrał i wyjaśnił, dlaczego są one ważne dla niego i dla innych. Zapisz w materiale Mapa moich wartości.

Podopieczny pomaga pogłębić refleksję, prosząc podopiecznego o zastanowienie się nad konsekwencjami, jakie wartości mogą mieć na jego własne zachowanie i relacje z innymi.

Pod koniec ćwiczenia podopieczny powinien zarejestrować i podsumować swoje refleksje na temat swoich wartości i ich związku z zachowaniami i relacjami z innymi. Materiały: Wartości, zachowania i relacje z innymi.

Podsumowanie i refleksja

Mentor pomaga pogłębić refleksję, prosząc podopiecznego o zastanowienie się nad konsekwencjami, jakie wartości mogą mieć na jego własne zachowanie i relacje z innymi. Mentor powinien oferować informacje zwrotne w pozytywny i konstruktywny sposób, aby pomóc podopiecznemu zrozumieć, w jaki sposób jego wartości i powiązane z nimi działania. Mentor i podopieczny powinni omówić wartości, które pomagają nawiązać dobre relacje między ludźmi. Ważne jest, aby stwierdzić, że poznanie i zrozumienie własnych wartości może pomóc im rozpoznać, co robią i dlaczego, co zwiększa ich samoświadomość i samowiedzę. Dyskusja i refleksja na temat znaczenia poszanowania wartości innych osób.



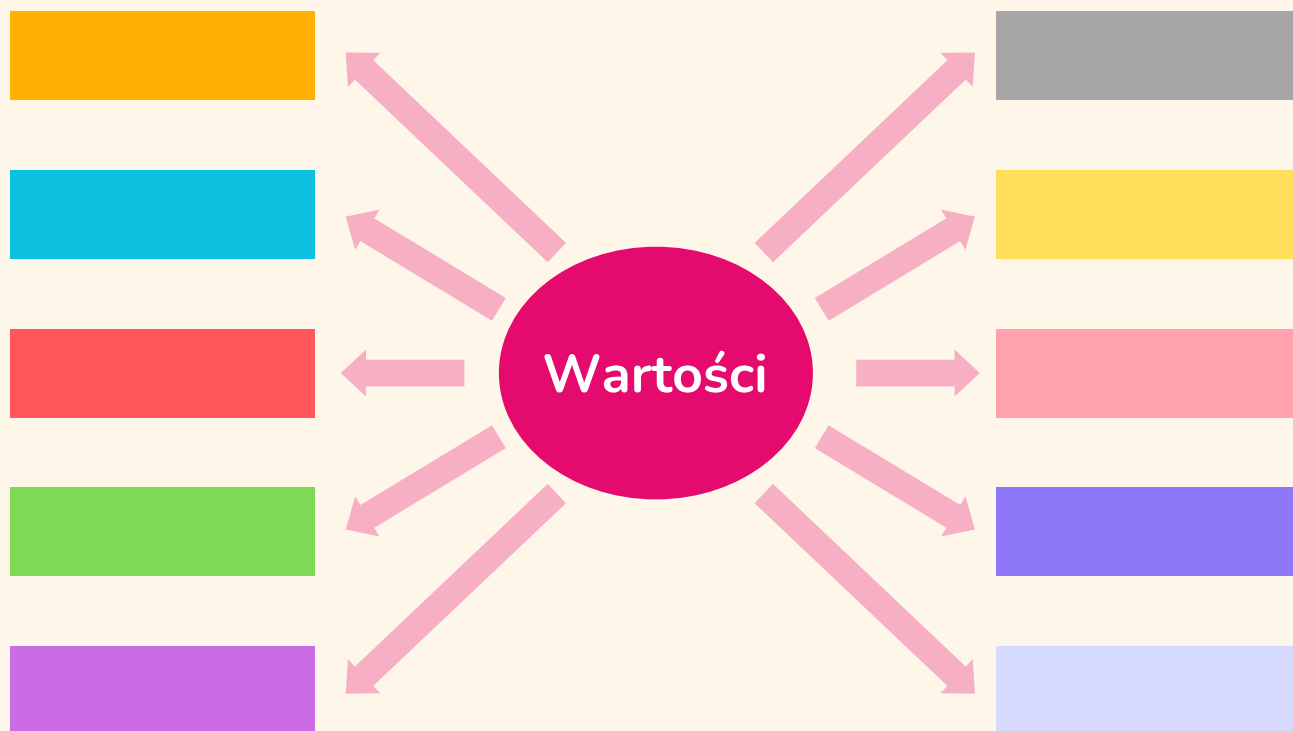
Przygotowanie

Mentorzy

- Zapoznanie się z instrukcjami dotyczącymi aktywności, przygotowanie niezbędnych materiałów i zrozumienie kontekstu aktywności w celu skutecznego prowadzenia podopiecznych.

Materiały - Mapa moich wartości

(Przykład schematu obrazu, wartości nie muszą być zapisane w schemacie)



Materiały - Wartości

Moje wartości	Dlaczego te wartości są dla mnie ważne?	Jak moje wartości odzwierciedlają się w moim zachowaniu?	Jak moje wartości wpływają na moje relacje z innymi?

17.3 Ćwiczenie 3: Ja w oczach innych



Potrzebne materiały



Rejestратор audio lub wideo

LUB



Materiały - Ja w oczach innych

Papier i ołówek



Docelowa grupa wiekowa
13-18 lat



Czas trwania
Zmienny

W ciągu tygodnia w kilku różnych momentach.



Cele i zadania edukacyjne

Cel edukacyjny: Rozwijanie świadomości na temat punktu widzenia innych na temat samego siebie.

Cele

Wskaż 2 lub 3 cechy osobiste z punktu widzenia 4/5 innych osób.



Opis

Wprowadzenie

Mentor wyjaśnia, że inni nie zawsze myślą o nas tak, jak my myślimy. Uświadomienie sobie, jak widzą nas inni, pozwala nam lepiej zrozumieć siebie i regulować nasze zachowanie w relacjach z innymi. Mentor wyjaśnia działanie i planuje rozmowy podopiecznego ze znaczącymi osobami. W następnym tygodniu podopieczny dzieli się z mentorem wynikami rozmów.

Główne działanie

W ciągu tygodnia podopieczny przeprowadzi wywiad z 5 różnymi osobami (np. sąsiadem, kolegą ze szkoły, krewnym, nauczycielem, bliskim przyjacielem) i zapyta ich (1) *co najbardziej w sobie lubię?* (2) *jakie inne cechy według ciebie posiadam?*

Tydzień później mentor i podopieczny będą mieli 45-minutowe spotkanie, podczas którego przyjrzą się wywiadowi, aby zastanowić się nad swoimi bardziej pozytywnymi i mniej pozytywnymi cechami oczami innych. Materiały rejestracyjne: Ja w oczach innych.

Podsumowanie i refleksja

Mentor powinien podkreślać, że jego podopieczny jest kimś wartościowym. Informacje zwrotne powinny być przekazywane w pozytywny i optymistyczny sposób.



Przygotowanie

Mentorzy

- Zapoznanie się z instrukcjami dotyczącymi aktywności, przygotowanie niezbędnych materiałów i zrozumienie kontekstu aktywności w celu skutecznego prowadzenia podopiecznych.

Materiały - Ja w oczach innych

Co lubisz w sobie najbardziej?	
Osoba	Odpowiedzi



Jakie inne cechy według ciebie posiadam?

Osoba	Odpowiedzi

17.4 Ćwiczenie 4: Kim chcę być w wieku 30 lat?



Potrzebne materiały



Papier



Długopisy



Docelowa grupa wiekowa
14-18 lat



Czas trwania
45 minut

W tym 5 minut na wprowadzenie, 30 minut na główne ćwiczenie i 10 minut na podsumowanie.



Cele i zadania edukacyjne

Cel edukacyjny: Samooszukiwanie się i wyznaczanie długoterminowych celów.

Cele

- Zidentyfikuj zainteresowania, umiejętności, wartości i pasje, które kierują Twoimi życiowymi wyborami.
- Zastanów się, co jest najważniejsze w Twoim życiu osobistym, zawodowym, emocjonalnym itp.)
- Zrozumienie, w jaki sposób obecne wybory i działania wpływają na pożądaną przyszłość.
- Zaczynaj tworzyć realistyczny plan działań, które przybliżą Cię do Twojej wizji przyszłości.



Opis

Wprowadzenie (5 minut)

Mentor przedstawia aktywność jako sposób na odkrywanie aspektów dorosłości i przyszłości. Ważne jest, aby podkreślić, że podopieczni powinni skupić się na aspektach, które ich interesują, związanych z ich doświadczeniami, zainteresowaniami, tym, co podopieczny lubi, celami, nadziejami i marzeniami.

Główne działanie (30 minut)

Mentor prosi podopiecznego, aby narysował oś czasu i zaznaczył, gdzie jest dzisiaj, kamienie

milowe, które już osiągnął i co chce osiągnąć do 30 roku życia. Następnie mentor przedstawia następujące pytania refleksyjne:

- “Dwie cechy, które kojarzą ze sobą jako 30-letni dorosły”.
- “Dwa zainteresowania w wieku 30 lat”.
- “Dwa osiągnięcia, które chcesz osiągnąć przed 30 rokiem życia”.
- “Cel do zrealizowania przed 30 rokiem życia”.
- “Kim chciałbyś być/co chciałbyś robić na poziomie zawodowym”.
- “Kim chciałbyś być/robić na poziomie rodziny”.
- “Marzenie na dorosłe lata”.
- “Czego potrzebujesz, aby osiągnąć swoje cele i marzenia?”.

Na koniec należy zapisać odpowiedzi.

Podsumowanie i refleksja (15 minut)

Na koniec podopieczny i mentor rozmawiają o aspektach wspomnianych przez podopiecznego. Ostateczne wnioski są podsumowywane z pomocą mentora, takie jak: znaczenie zrozumienia, w jaki sposób ich obecne wybory i działania wpływają na ich pożądaną przyszłość; świadomość znaczenia życia w teraźniejszości podczas budowania przyszłości. Innym możliwym wnioskiem jest to, że posiadanie celów w życiu i nadawanie im znaczenia zwiększa prawdopodobieństwo osiągnięcia tego, czego chcesz w przyszłości.



Przygotowanie

Mentorzy

- Zapoznanie się z instrukcjami dotyczącymi aktywności, przygotowanie niezbędnych materiałów i zrozumienie kontekstu aktywności w celu skutecznego prowadzenia podopiecznych.



STRONGER
YOUTH

Autorski: Mónica José, Maria João
Carapeto (University of Évora)

Zdrowie psychiczne



18. Zdrowie psychiczne

18.1 Ćwiczenie 1: Zdrowie psychiczne to skarb



Potrzebne materiały



Karton

(do wykonania pudełka; z nożyczkami, ołówkiem i linijką) lub już wykonane pudełko kartonowe; papier, ołówki i/lub długopisy.



Materiały: Problemy psychologiczne, które znam



Materiały informacyjne: Strategie i zasoby, które znam, aby promować pozytywne zdrowie psychiczne



Docelowa grupa
wiekowa
12-19 lat



Czas trwania
120 minut



Cele i zadania edukacyjne

Cel edukacyjny: identyfikacja różnych problemów związanych ze zdrowiem psychicznym i różnych strategii promowania zdrowia psychicznego, z szerokiej perspektywy tego, czym jest zdrowie psychiczne.

Cele

- Identyfikacja problemów ze zdrowiem psychicznym (co najmniej osiem);
- Zidentyfikować strategie promocji zdrowia psychicznego i zasoby (co najmniej pięć).



Opis

Wprowadzenie (20 minut)

W okresie dojrzewania niezwykle ważna jest rozmowa z młodymi ludźmi na temat zdrowia psychicznego. Większość młodych ludzi osiąga wiek dojrzewania nie rozumiejąc

znaczenia zdrowia psychicznego i nie rozpoznając różnych problemów związanych ze zdrowiem psychicznym (np. depresji, lęku, uzależnień) oraz dostępnych strategii i zasobów umożliwiających utrzymanie dobrego zdrowia psychicznego. Krótka dyskusja na ten temat.

Główne działanie

Jeśli w zajęciach uczestniczy więcej niż jeden podopieczny, młodzi ludzie zostaną losowo podzieleni przez mentora na grupy o podobnej liczbie członków. Aktywność jest podzielona na dwa ważne momenty:

- *Moment 1* (25 min) - Podopieczny (lub grupa) musi zapisać na arkuszu “Problemy psychologiczne, które znam” wszystkie znane mu/jej problemy związane ze zdrowiem psychicznym. Następnie przejdź do etapu podsumowania i refleksji (patrz poniżej).
- *Moment 2* (25 min) - Mentor proponuje, aby skupić się na strategiach i zasobach młodych ludzi w celu utrzymania dobrego zdrowia psychicznego i rozdaje arkusz informacyjny “Strategie i zasoby, które znam, aby promować pozytywne zdrowie psychiczne”, w którym podopieczni zapisują wszystkie strategie i zasoby, o których wiedzą, aby promować zdrowie psychiczne.

Podsumowanie i refleksja

Po zidentyfikowaniu i zarejestrowaniu problemów psychologicznych (*Moment 1*) lub strategii/ zasobów promujących zdrowie psychiczne:

- *Moment 1* (25 min) - Podopieczny dzieli się z mentorem swoimi problemami, które zidentyfikował, wycina nazwy różnych problemów psychologicznych zapisanych na arkuszu i przykleja je na zewnątrz pudełka (45 min).
- *Moment 2* (25 min) - Podopieczny dzieli się z mentorem strategiami i zasobami, które zidentyfikował, wycina strategie i zasoby zapisane na arkuszu i wkłada je do pudełka (45 minut).



Przygotowanie

Przed przystąpieniem do ćwiczenia mentor powinien zapoznać się z informacjami na temat zdrowia psychicznego (problemów i zasobów osobistych oraz zasobów służących promowaniu zdrowia psychicznego). Powinien wcześniej wydrukować potrzebne arkusze informacyjne i zapewnić materiały do ćwiczenia.

Materiały: Problemy psychologiczne, które znam

Problemy psychologiczne, które znam

(w każdym kwadracie wpisz inny problem)



Materiały informacyjne: Strategie i zasoby, które znam, aby promować pozytywne zdrowie psychiczne

Strategie i zasoby, które znam, aby promować pozytywne zdrowie psychiczne

(wpisz inną strategię/zasób w każdym kwadracie)

18.2 Ćwiczenie 2: Quiz 1 - Problemy lękowe



Potrzebne materiały



Materiały informacyjne - Infografika 1, Problemy lękowe



Papier i ołówek



Komputer i/lub telefon komórkowy
z edytorem tekstu i dostępem do Internetu



Docelowa grupa
wiekowa
12-19 lat



Czas trwania
90 minut



Cele i zadania edukacyjne

Cel dydaktyczny: Zdobycie wiedzy na temat lęku i problemów związanych z lękiem.

Cele

- Zidentyfikuj oznaki i objawy lęku (co najmniej cztery, w tym objawy poznawcze);
- Określenie strategii radzenia sobie z łagodnymi objawami lęku (co najmniej trzy);
- Rozróżnienie między lękiem adaptacyjnym i nieprzystosowawczym (co najmniej jedna różnica).



Opis

Wprowadzenie (10 minut)

Krótką prezentacją podkreślającą znaczenie zdolności młodzieży do samooceny i rozpoznawania wczesnych oznak zaburzeń psychicznych (w szczególności lęku) w celu uzyskania pomocy i zapobiegania przeradzaniu się małych problemów w duże. Ćwiczenie to wymaga przeczytania i wyszukania informacji na temat jednego z najczęstszych zaburzeń psychicznych wśród nastolatków (tj. lęku) oraz przygotowania quizu na temat tych informacji, którym można podzielić się z rówieśnikami.

Jeśli jest więcej niż jeden podopieczny, młodzi ludzie zostaną losowo podzieleni na małe

grupy (maksymalnie 4-5 na grupę).

Główne działanie (60 minut)

Mentor/ka i podopieczny/podopieczna czytają infografikę 1 i omawiają jej zawartość dotyczącą lęku i problemów lękowych. Następnie podopieczni opracowują quiz składający się z 8-10 pytań dotyczących kwestii zdrowia psychicznego w oparciu o lekturę infografiki i inne wyszukane informacje, w razie potrzeby. Proces ten wymaga głośnej dyskusji i podejmowania decyzji. Odpowiedzi mogą być prawdziwe lub fałszywe. Quiz można umieścić na platformie internetowej, takiej jak Formularze Google, lub wydrukować na papierze.

Podsumowanie i refleksja (20 minut)

Nastolatek dzieli się swoim quizem z innymi rówieśnikami (na przykład z kolegami z klasy).



Przygotowanie

Mentor musi wydrukować arkusz informacyjny i dostarczyć go podopiecznemu/podopiecznym, poinformować go/ich z wyprzedzeniem o wymaganych materiałach, które powinien/powinna przynieść na zajęcia (np. komputer lub tablet) i poprosić go/ją o wcześniejsze przeczytanie arkusza informacyjnego. Zarówno mentor, jak i podopieczny muszą przeczytać arkusz informacyjny przed spotkaniem, aby wdrożyć ćwiczenie.

Materiały informacyjne: Infografika 1 - Problemy lękowe

LĘK który pomaga w adaptacji	Nieadaptacyjne LĘK	Najczęstsze objawy
- Adaptacyjna reakcja biologiczna i psychologiczna u ludzi (zob. poniżej objawy); - Przygotowuje nas do reagowania na zdarzenia postrzegane jako zagrażające lub niebezpieczne (np. wypadki drogowe, egzaminy, interwencje medyczne itp.)	Ale czasami sytuacje nie są tak niebezpieczne, jak nam się wydaje, lub jesteśmy bardziej kompetentni, niż nam się wydaje. ATAK PANIKI Epizod intensywnego niepokoju połączonego ze strachem i odczuciami cielesnymi, takimi jak duszność, zawroty głowy, kołatanie serca, drżenie, pocenie się i nudności.	• Trudności w oddychaniu, uczucie braku tchu • Szybkie bicie serca, kołatanie serca • Ból w klatce piersiowej, nudności, pocenie się, drżenie • Zawroty głowy, trudności z utrzymaniem równowagi • Irracjonalne obawy • Myśli, które wydają się niekontrolowane

Jak uspokoić niepokój

- Spróbuj wymyślić coś innego niż to, co czujesz (na przykład: opisz to, co widzisz, opowiedz historię...), aby odwrócić swoją uwagę.
- Rozmawiaj i bądź z ludźmi.
- Nawiąż kontakt z naturą (idź na spacer).
- Oddychaj głęboko.
- Słuchaj kojącej muzyki.
- Napisz.
- Lęk przed pytaniami.
- Niektóre osoby potrzebują porady psychologicznej, aby poradzić sobie z lękiem i/lub atakami paniki.

Skąd mam wiedzieć, czy potrzebuję profesjonalnej pomocy?

- Czy przez większość czasu odczuwasz niepokój lub często miewasz ataki paniki?
- Czy czujesz, że ma to wpływ na Twoje życie osobiste i zawodowe?
- Czy unikasz pewnych sytuacji lub miejsc, ponieważ się ich boisz (nawet ataku paniki)?
- Czy trudno ci opanować niepokój?

Poproś o pomoc!

18.3 Ćwiczenie 3: Quiz 2 - Depresja



Potrzebne materiały



Materiały - Infografika 2 dotycząca depresji



Papier i ołówek



Komputer i/lub telefon komórkowy
z edytorem tekstu i dostępem do Internetu



Docelowa grupa
wiekowa
12-19 lat



Czas trwania
90 minut



Cele i zadania edukacyjne

Cel dydaktyczny: Zdobyć wiedzy na temat depresji.

Cele

- Zidentyfikuj oznaki i objawy depresji (co najmniej cztery);
- Określenie strategii radzenia sobie z łagodnymi objawami depresji (co najmniej trzy);
- Rozróżnienie między smutkiem adaptacyjnym a depresją nieprzystosowawczą (co najmniej jedna różnica).



Opis

Wprowadzenie (10 minut)

Krótką prezentacją podkreślającą znaczenie zdolności młodzieży do samooceny i rozpoznawania wczesnych oznak zaburzeń psychicznych (w szczególności depresji) w celu uzyskania pomocy i zapobiegania przekształcaniu się małych problemów w duże. To ćwiczenie polega na czytaniu i wyszukiwaniu informacji na temat jednego z najczęstszych zaburzeń psychicznych wśród nastolatków (tj. depresji) oraz przygotowaniu quizu na temat tych informacji, którym można podzielić się z rówieśnikami.

Jeśli jest więcej niż jeden podopieczny, młodzi ludzie zostaną losowo podzieleni na małe grupy (maksymalnie 4-5 na grupę).

Główne działanie (60 minut)

Mentor/ka i podopieczny/podopieczna czytają infografikę 2 i omawiają jej zawartość dotyczącą lęku i problemów lękowych. Następnie podopieczni opracowują quiz składający się z 8-10 pytań dotyczących kwestii zdrowia psychicznego w oparciu o lekturę infografiki i inne wyszukane informacje, jeśli to konieczne. Proces ten wymaga głośnej dyskusji i podejmowania decyzji. Odpowiedzi mogą być prawdziwe lub fałszywe. Quiz można umieścić na platformie internetowej, takiej jak Formularze Google, lub wydrukować na papierze.

Podsumowanie i refleksja (20 minut)

Nastolatek udostępnia swój quiz innym rówieśnikom (na przykład kolegom z klasy).



Przygotowanie

Mentor musi wydrukować arkusz informacyjny i dostarczyć go podopiecznemu/podopiecznym, poinformować go/ich z wyprzedzeniem o wymaganych materiałach, które powinien/powinna przynieść na zajęcia (np. komputer lub tablet) i poprosić go/ją o wcześniejsze przeczytanie arkusza informacyjnego. Zarówno mentor, jak i podopieczny muszą przeczytać arkusz informacyjny przed spotkaniem, aby wdrożyć ćwiczenie.

Materiały informacyjne: Infografika 2 - Depresja

Depresja kliniczna jest zaburzeniem afektywnym charakteryzującym się:

- Smutek i nuda
- Utrata zainteresowania czynnościami, które wcześniej sprawiały ci przyjemność
- Niepokój
- Zmęczenie
- Zmiany snu i/lub apetytu
- Łatwa drażliwość, napięcie lub pobudzenie
- Trudności z koncentracją i/lub podejmowaniem decyzji
- Pobudzenie lub spowolnienie ruchowe
- Poczucie bezwartościowości lub nieadekwatnej winy
- Myśli o śmierci lub myśli/plany samobójcze.

ALE UWAGA...



Smutek i depresja to nie to samo. **Smutek** jest normalną reakcją, na przykład gdy tracimy coś/kogoś ważnego, i zwykle trwa krótko.

Depresja kliniczna jest inna. Negatywne uczucia i objawy nie ustępują po pewnym czasie (mogą się nawet nasilać) i upośledzają codzienne funkcjonowanie.

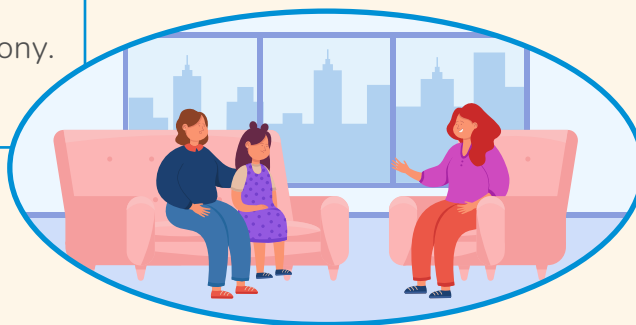
Co mogę zrobić, aby zapobiec depresji?

- ✓ Ustrukturyzuj swój dzień: pomagają mieć rzeczy do zrobienia i rutynę w ciągu dnia.
- ✓ Dbaj o siebie: wysypiaj się, stosuj zdrową dietę i regularnie ćwicz.
- ✓ Znajdź sposoby radzenia sobie ze stresem i poprawy samooceny
- ✓ Trzymaj się z dala od narkotyków i alkoholu
- ✓ Spaceruj na świeżym powietrzu i na łonie natury
- ✓ Inwestuj w relacje, którym możesz zaufać
- ✓ Rozmawiaj z rodziną i przyjaciółmi oraz szukać u nich wsparcia w trudnych chwilach.
- ✓ Nie rozpamiętuj tego, co poszło nie tak
- ✓ Staraj się być realistą: depresja może sprawić, że będziesz postrzegać świat, siebie i innych bardzo negatywnie.

Nie zapomnij o tym:

Poszukaj pomocy, jeśli czujesz się przygnębiony.
Nie czekaj, to może pogorszyć sytuację.

Mónica José & M J Carapeto (2024)



18.4 Ćwiczenie 4: Quiz 3 - Uzależnienie od Internetu



Potrzebne materiały



Materiały - Infografika 3 dotycząca uzależnienia od Internetu



Papier i ołówek



Komputer i/lub telefon komórkowy
z edytorem tekstu i dostępem do Internetu



Docelowa grupa
wiekowa
12-19 lat



Czas trwania
90 minut



Cele i zadania edukacyjne

Cel dydaktyczny: Zdobyć wiedzy na temat uzależnienia od Internetu.

Cele

- Zidentyfikuj oznaki i objawy uzależnienia od Internetu (co najmniej cztery);
- Określenie strategii radzenia sobie z łagodnymi objawami uzależnienia od Internetu (co najmniej trzy);
- Rozróżnia adaptacyjne i nieadaptacyjne korzystanie z Internetu (co najmniej jedna różnica).



Opis

Wprowadzenie (10 minut)

Krótką prezentacją podkreślającą znaczenie zdolności młodzieży do samooceny i rozpoznawania wczesnych oznak zaburzeń psychicznych (w szczególności uzależnienia od Internetu) w celu uzyskania pomocy i zapobiegania przeradzaniu się małych problemów w duże. Ćwiczenie to polega na przeczytaniu i wyszukaniu informacji na temat uzależnienia od Internetu oraz przygotowaniu quizu na temat tych informacji, którym można podzielić się z rówieśnikami.

Jeśli jest więcej niż jeden podopieczny, młodzi ludzie zostaną losowo podzieleni na małe

grupy (maksymalnie 4-5 na grupę).

Główne działanie (60 minut)

Mentor/ka i podopieczny/podopieczna czytają infografikę 3 i omawiają jej treść dotyczącą uzależnienia od Internetu. Następnie podopieczni opracowują quiz składający się z 8-10 pytań na temat uzależnienia od Internetu w oparciu o lekturę infografiki i inne wyszukane informacje, jeśli to konieczne. Proces ten wymaga głośnej dyskusji i podejmowania decyzji. Odpowiedzi mogą być prawdziwe lub fałszywe. Quiz można umieścić na platformie internetowej, takiej jak Formularze Google, lub wydrukować na papierze.

Podsumowanie i refleksja (20 minut)

Nastolatek dzieli się swoimi quizami z innymi rówieśnikami (na przykład z kolegami z klasy).



Przygotowanie

Mentor musi wydrukować arkusz informacyjny i dostarczyć go podopiecznemu/podopiecznym, poinformować go/ich z wyprzedzeniem o wymaganych materiałach, które powinien/powinna przynieść na zajęcia (np. komputer lub tablet) i poprosić go/ją o wcześniejsze przeczytanie arkusza informacyjnego. Zarówno mentor, jak i podopieczny muszą przeczytać arkusz informacyjny przed spotkaniem, aby wdrożyć ćwiczenie.

Materiały informacyjne: Infografika 3 - Uzależnienie od Internetu

Czy wiesz, że...

- ... uzależnienie od internetu jest uważane za uzależnienie behawioralne bez substancji?
- ... Młodzi ludzie, którzy są uzależnieni od internetu, wykazują objawy, gdy nie są podłączeni do sieci, ponieważ nieustannie o niej myślą?

- Nadużywanie Internetu może wpływać na mózg w taki sam sposób, jak uzależnienie od narkotyków.
- Uzależnienie od Internetu zmienia nawykowe zachowania do tego stopnia, że obowiązki osobiste, akademickie, rodzinne, społeczne i zawodowe stają się drugorzędne.

Jakie są objawy uzależnienia od internetu?

Niezadowolenie z samego siebie



- Zdenerwowanie, gdy nie masz dostępu do internetu;
- Uczucie niepokoju, gdy nie masz pod ręką telefonu komórkowego.
- Wolą komunikować się z przyjaciółmi i rodziną za pośrednictwem sieci społecznościowych niż twarzą w twarz.
- Bezsenna i kłamstwa na temat czasu spędzanego w Internecie.

Jeśli...

- Czas spędzony w Internecie nigdy nie jest wystarczający....
- Twój nastrój zmienia się, gdy czas korzystania z Internetu jest ograniczony....
- Myślisz, że nadmiernie martwisz się o internet....
- Czujesz niepokój, gdy jesteś offline lub gdy nie możesz uzyskać dostępu do Internetu, gdy chcesz...



Poproś o pomoc!



Mónica José & M J Carapeto (2024)

18.5 Ćwiczenie 5: Nauka z wykorzystaniem filmów



Potrzebne materiały



Materiały informacyjne “Nauka z filmami”



Film [...]

przedstawiający nastolatków przechodzących trudności psychologiczne i/lub behawioralne (bilety do kina, film na telewizorze lub komputerze z dostępem do Internetu itp.)



Docelowa grupa wiekowa
12-19 lat

(w zależności od klasyfikacji wiekowej poszczególnych filmów)



Czas trwania
120 minut

(w zależności od długości filmu lub konkretnych ustaleń)

Przykłady filmów

(sprawdź klasyfikację wiekową dla każdego filmu w swoim kraju, tłumacząc na swój język narodowy)

1. Stowarzyszenie umarłych poetów, reż. Peter Weir (1989; m12),
2. The Perks of Being a Wallflower, Stephen Chbosky (2012; m12),
3. Lady Bird, reż. Greta Gerwig (2017; m16)
4. Eighth Grade, autor: Bo Burnham (2018; m16),
5. Trzynastka, reż. Catherine Hardwicke (2003; m16)
6. Precious, reż. Lee Daniels (2009; m16),
7. We Are the Best!, autor: Lukas Moodysson (2013; m12)
8. Dziewczyna taka jak ona, Amy S. Weber (2015; m12)
9. Zabawna historia, reż. Anna Boden i Ryan Fleck (2010; m12)
10. To The Bone, autor: Marti Noxon (2017; m14)
11. Inside Out, reż. Pete Docter (2015; m6)
12. Inside Out 2, Kelsey Mann (2024, m6)



Cele i zadania edukacyjne

Cel edukacyjny: Promowanie świadomości nieprzystosowawczych zachowań, sposobu myślenia i emocji, które mogą wystąpić w życiu nastolatka, oraz empatii w stosunku do zaangażowanych osób, a także odpowiednich postaw wobec problemów ze zdrowiem psychicznym (np. przeciwdziałanie stygmatyzacji, poszukiwanie pomocy).

Cele

Do końca ćwiczenia uczestnicy powinni być w stanie:

- Zidentyfikuj od trzech do pięciu konkretnych emocji, zachowań i/lub myśli związanych z cierpieniem i/lub problemami postaci (i/lub innych ważnych osób) w filmie;
- Zidentyfikuj trzy do pięciu pozytywnych, adaptacyjnych zachowań, myśli i emocji prezentowanych przez bohatera/ów, a także strategie radzenia sobie z problematycznymi sytuacjami i kwestiami zdrowia psychicznego;
- Omów stygmatyzację i wskaż dwie lub trzy strategie radzenia sobie z nią (przez innych i przez siebie) dla postaci w tarapatkach;
- Omów znaczenie poszukiwania pomocy i jak to zrobić, wskazując dwie lub trzy ścieżki.



Opis

Wprowadzenie

Prezentacja ćwiczenia jako oglądania filmu o nastolatkach stojących w obliczu wyzwań związanych ze zdrowiem psychicznym, z końcową dyskusją i potencjałem uczenia się z niego. Uczestnicy/uczestniczki wybierają film, a mentor/ka przedstawia pytania, które zostaną omówione później i przekazuje im arkusz informacyjny "Nauka z filmami".

Główne działanie (zmienna długość)

Wspólne oglądanie filmu, jeśli to możliwe. Jeśli nie jest to możliwe, uczestnicy mogą obejrzeć film osobno (na przykład w domu) i spotkać się tak szybko, jak to możliwe, aby kontynuować ćwiczenie. Podopieczni mogą robić notatki podczas oglądania.

Podsumowanie i refleksja (20 minut)

Mentor organizuje dyskusję wokół każdego pytania w arkuszu materiałów "Nauka z filmami" i zapisuje (lub podopieczny) główne wnioski na arkuszu materiałów.



Przygotowanie

Mentor powinien zapoznać się z dostępnymi filmami i ich adekwatnością do potrzeb i wieku podopiecznego. Ostateczna decyzja o tym, który film obejrzeć, może zostać podjęta wspólnie z podopiecznym na krótko przed rozpoczęciem zajęć. W ten sposób podopieczny może uczestniczyć w wyborze filmu.

Jeśli to możliwe, mentor powinien obejrzeć film z wyprzedzeniem, próbując znaleźć odpowiedzi na pytania zawarte w ulotce.

Mentor powinien wcześniej wydrukować potrzebne arkusze materiałów i zapewnić materiały do ćwiczenia.

Materiały informacyjne: Nauka z filmami

Jakie były najbardziej problematyczne zachowania, sposób myślenia i/lub emocje postaci (pomyśl o 3-5 z nich)? Czy pamiętasz jakieś konkretne momenty, w których to zweryfikowałeś?

Jak bohater/ka poradził/a sobie ze swoją sytuacją? Pomyśl o pozytywnych, adaptacyjnych zachowaniach, myśleniu i emocjach, które wykazywał, oraz strategiach, które przyczyniły się do poprawy jego samopoczucia (pomyśl o 3 do 5 z nich).

Czy postać cierpiała z powodu jakiegokolwiek rodzaju lub w jakimkolwiek momencie stygmatyzacji zdrowia psychicznego i innych kwestii? Opisz to i wskaż dwie lub trzy strategie, które bohater/ka wdrożył/a, aby poradzić sobie z (cudzymi i własnymi) postawami stygmatyzacji.*

Czy postać otrzymała jakąkolwiek pomoc od innych, aby poradzić sobie ze swoimi trudnościami psychicznymi? Omów znaczenie szukania pomocy i jak to zrobić, a także wskaż dwie lub trzy ścieżki.

*Piętno to “zbiór negatywnych postaw i przekonań, które motywują ogół społeczeństwa do strachu, odrzucenia, unikania i dyskryminacji osób z chorobami psychicznymi”. Piętno to nie tylko kwestia użycia niewłaściwego słowa lub działania. Piętno to brak szacunku. Jest to używanie negatywnych etykiet do identyfikacji osoby żyjącej z chorobą psychiczną. Piętno jest barierą. Strach przed stygmatyzacją i wynikająca z niego dyskryminacja zniechęca osoby i ich rodziny do uzyskania pomocy, której potrzebują”. (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2004).



STRONGER YOUTH

*Empowering young people social competences
and soft skills through peer mentoring*



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project No: KA220-YOU-3BAF79FF