



UPRIGHT powszechny profilaktyczny program
globalnej interwencji na rzecz odporności
wdrażany w celu poprawy i promocji zdrowia
psychicznego wśród nastolatków

Dobrostan dla nas



Podręcznik dla nauczycieli



Niniejszy dokument jest częścią projektu, który otrzymał finansowanie z unijnego programu badań i innowacji „Horyzont 2020” w ramach umowy o dotację nr 754919. Informacje odzwierciedlają jedynie pogląd autorów, a Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w nim zawartych.

UPRIGHT – podręcznik dla nauczycieli

W podręczniku i materiałach dodatkowych przedstawiono główne założenia programu projektu UPRIGHT. Założenia zostały opracowane przez osoby zawodowo zajmujące się odpornością psychiczną i psychologią pozytywną.

Zespół UPRIGHT

Instytut Badań dla Służby Zdrowia Kronikgune, Kraj Basków (Hiszpania)

- Carlota Las Hayas Rodríguez
- Irantzu Izco-Basurko
- Ane Fullaondo Zabala

Fundacja Bruno Kesslera, Trydent (Włochy)

- Silvia Gabrielli
- Silvia Rizzi
- Valeria Donisi
- Sara Carbone

Dzienny Ośrodek Psychiatrii i Zaburzeń Mowy we Wrocławiu, Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu (Polska)

- Iwona Mazur

Szpital im. A. Falkiewicza we Wrocławiu, Dzienny Ośrodek Psychiatrii i Zaburzeń Mowy we Wrocławiu (Polska)

- Anna Królicka-Deręgowska
- Piotr Czyż
- Renata Poteralska
- Urszula Andruszko

Norweski Uniwersytet Nauki i Technologii, Trondheim (Norwegia)

- Odin Hjemdal
- Roxanna Morote
- Frederick Anyan

Wydział Zdrowia na Islandii, Reykjavík (Islandia)

- Dóra Guðrún Guðmundsdóttir
- Sólveig Karlsdóttir

Uniwersytet w Aarhus, Aarhus (Dania)

- Nina Tange
- Mette Marie Ledertoug
- Louise Tidmand

Uniwersytet Islandzki, Reykjavík (Islandia)

- Anna S. Olafsdóttir
- Bryndis Jona Jonsdóttir
- Ingibjörg V. Kaldalons
- Unnur Björk Arnford

Redakcja: Unnur Björk Arnfjörð; Sólveig Karlsdóttir; Alda Ingibergsdóttir; Carlota Las Hayas. Wersja 2.0 (29 October 2021)

Adresy kontaktowe: Kronikgune (kronikgune@kronikgune.org) dla wersji w j. angielskim, hiszpańskim i baskijskim; FBK (info-upright@fbk.eu) dla wersji w j. włoskim; UMWD (aldona.iwasieczko@dolnyslask.pl) dla wersji w j. polskim; AU (Mette@Ledertoug.dk; Knoop@edu.au.dk) dla wersji w j. duńskim; Uol (ubj@hi.is) dla wersji w j. islandzkim.



©The UPRIGHT project. This work is licensed under a CC BY-NC-SA 4.0 license.

CC BY-NC-SA: Ta licencja pozwala na redystrybucję, remiksowanie, przetwarzanie i tworzenie na podstawie tego materiału we wszystkich mediach i formatach wyłącznie dla celów niekomercyjnych, i tylko pod warunkiem wymienienia twórcy (© Projekt UPRIGHT. Wszystkie prawa zastrzeżone). Remiksując utwór, przetwarzając go lub tworząc na jego podstawie, należy swoje dzieło rozpowszechniać na tej samej licencji, co oryginał.

Podziękowania

Pragniemy podziękować wymienionym poniżej osobom za ich uwagi i komentarze dotyczące tego podręcznika: Esteban de Manuel Keenoy, Olatz Albaina, Nerea González, Irati Erreguerena, Iñaki Zorrilla, Patricia Pérez Martínez de Arrieta, Jessica Fernández, Ana González Pinto, Serafina Agnello, Alda Ingibergsdóttir, Hrefna Palsdóttir, Hans Henrik Knoop.

Autorzy pragną podziękować młodzieży, rodzinom i pracownikom szkół, którzy wzięli udział w projekcie UPRIGHT.





Spis treści

Czym jest UPRIGHT?

7

Jak program UPRIGHT będzie realizowany w szkołach?

9

JAK KORZYSTAĆ Z TEGO PODRĘCZNIKA

Prezentacja sekcji

11

Tabele

12

Prezentacja umiejętności

13

Sesja z uczniami

14

Schemat sesji

14

Rekomendacje

15

Część praktyczna: metodyka korzystania z ćwiczeń

16

“Trudne pytania” i brak “prostych odpowiedzi”

17

Źródła

24

Wyjaśnienie symboli

24

25

1

UWAŻNOŚĆ (MINDFULNESS)

28

Pytania wprowadzające

29

Prezentowanie sekcji

29

Dlaczego ważne jest ćwiczenie uważności (*mindfulness*)?

29

Czym jest uważność (*mindfulness*)?

30

Jak będziemy trenować uważność w programie UPRIGHT?

32

Jak możesz trenować uważność poza programem UPRIGHT?

32

Źródła

33



2

RADZENIE SOBIE

Pytania wprowadzające	35
Przedstawienie sekcji	35
Dlaczego ważne jest ćwiczenie radzenia sobie?	35
Czym jest radzenie sobie?	36
Tabela - cel radzenia sobie	38
Źródła	39

a. Modyfikacje poznawczo-behawioralne	40
b. Rozwiązywanie konfliktów	56
c. Asertywność i strategie komunikacji	70
d. Wiedza o zdrowiu psychicznym	86

34

35
35
35
36
38
39

40
56
70
86



3

SKUTECZNOŚĆ

Pytania wprowadzające	105
Przedstawienie sekcji	105
Dlaczego ważne jest ćwiczenie skuteczności?	105
Czym jest skuteczność?	106
Tabela - cel nauki skuteczności	108
Źródła	109

a. Poczucie własnej skuteczności	110
b. Nastawienie na rozwój	124
c. Odporność emocjonalna	136
d. Odporność społeczną	152
e. Przywództwo	166

104

105
105
105
106
108
109

110
124
136
152
166



4

UCZENIE SIĘ KOMPETENCJI SPOŁECZNO-EMOCJONALNYCH

Pytania wprowadzające	181
Przedstawienie sekcji	181
Dlaczego tak istotna jest nauka kompetencji społeczno-emocjonalnych?	181
Czym jest uczenie się kompetencji społeczno-emocjonalnych?	182
Tabela - Cel nauki kompetencji społeczno-emocjonalnych	184
Źródła	185

a. Samoświadomość	186
b. Samokontrola	200
c. Świadomość społeczną	216
d. Umiejętność nawiązywania i utrzymywania relacji	230
e. Odpowiedzialne podejmowanie decyzji	242

180

181
181
181
182
184
185

186
200
216
230
242



Czym jest UPRIGHT?

UPRIGHT jest projektem badawczym finansowanym przez Komisję Europejską w ramach programu Horyzont 2020 Badania i innowacje (umowa o udzielenie dotacji nr 754919). Skrót UPRIGHT jest akronimem pełnej nazwy programu: Universal Preventive Resilience Intervention- Globally implemented in schools to improve and promote mental Health for Teenagers (Powszechny profilaktyczny program globalnej interwencji na rzecz odporności, wdrażany w celu poprawy i promocji zdrowia psychicznego wśród nastolatków).



Nadrzędnym celem programu jest promowanie dobrostanu psychicznego oraz zapobieganie powstawaniu zaburzeń psychicznych poprzez zwiększenie odporności psychicznej młodzieży dzięki zintegrowanemu podejściu obejmującemu nastolatków (w wieku 12-14 lat), ich rodziny oraz nauczycieli i pracowników szkół. Naukowcy współpracujący w ramach projektu UPRIGHT stworzyli program szkolenia obejmujący elementy teoretyczne oraz praktyczne.

Odporność psychiczna jako część życia

Młodzi ludzie w okresie dorastania mają możliwość uczenia się różnych umiejętności i strategii pozwalających im zrozumieć siebie, swoją rodzinę, przyszłość swoją i społeczności. Te umiejętności powinny promować zdrowe metody adaptacji oraz odgrywać kluczową rolę w radzeniu sobie ze stresem.

Szkoła i rola nauczycieli

Szkoła jest bardzo dobrym miejscem realizacji uniwersalnych programów promujących dobrostan i zdrowie psychiczne. Rozwijanie umiejętności związanych z odpornością psychiczną jest zawsze przydatne i ważne dla młodych ludzi, a rolą nauczycieli jest pomoc w tym procesie. Podstawa teoretyczna i praktyczna programu UPRIGHT została skonstruowana tak, żeby uczniowie, nauczyciele i rodzice odgrywali aktywną rolę w procesie uczenia się tych umiejętności. W ten sposób wszystkie zaangażowane strony rozwiną bądź wzmocnią swoją odporność psychiczną na co dzień.

Umiejętności związane z odpornością psychiczną są rozwijane w dzieciństwie i w okresie dorastania; programy edukacyjne mogą je wzmocnić lub upowszechnić. Młodzi ludzie mogą liczyć na wsparcie co najmniej jednej zaufanej i opiekuńczej osoby dorosłej, lepiej sobie radzą z pokonywaniem przeciwności losu oraz cieszą się lepszym zdrowiem psychicznym niż ich rówieśnicy pozbawieni takiego wsparcia. Dla wielu nastolatków środowisko szkolne i nauczyciele odgrywają kluczową rolę w promowaniu zdrowia psychicznego oraz odporności psychicznej





Nie musisz być specjalistą, aby efektywnie uczyć umiejętności związanych z odpornością psychiczną. W ramach programu UPRIGHT nauczyciele otrzymują pomoce naukowe oraz podstawowe informacje teoretyczne dotyczące wszystkich tematów szkolenia. Twoją rolą, jako osoby prowadzącej treningi, jest gotowość zastanowienia się nad znaczeniem zdrowia i dobrostanu psychicznego dla przyszłości twoich uczniów, ich rodzin oraz być może twojej własnej. Mówiąc inaczej – może zdarzyć się tak, że pomagając uczniom i ich rodzinom zbudować odporność psychiczną, przy okazji sam rozwiniesz umiejętności związane z tym tematem.

Nauczyciel jako mentor w procesie budowania odporności psychicznej

Założeniem programu UPRIGHT jest rola nauczyciela jako mentora dla uczniów poznających różne umiejętności związane z odpornością psychiczną, które będą mogły być zastosowane w konkretnych, codziennych sytuacjach. Trener nie musi znać odpowiedzi na wszystkie pytania – wystarczy gotowość do uczenia się razem z uczestnikami treningu.

Ponieważ będziesz odgrywał ważną rolę w procesie przyswajania umiejętności, w ramach przygotowania zastanów się nad kilkoma pytaniami:

- Co chcesz osiągnąć dzięki wiedzy o odporności psychicznej?
Zastanów się nad własnymi oczekiwaniami oraz potrzebami uczniów.
- Czego się obawiasz w związku z nową tematyką i realizacją programu?

Stwórz listę problemów związanych z prowadzeniem treningu, które wywołują twój niepokój. Zastanów się, jak możesz poradzić sobie z nimi lub podzielić się obawami z kolegami.

W końcowej części poradnika zatytułowanej „Brak prostych odpowiedzi” znajdziesz wskazówki dotyczące radzenia sobie z trudnymi pytaniami, które mogą pojawić się w czasie treningów.

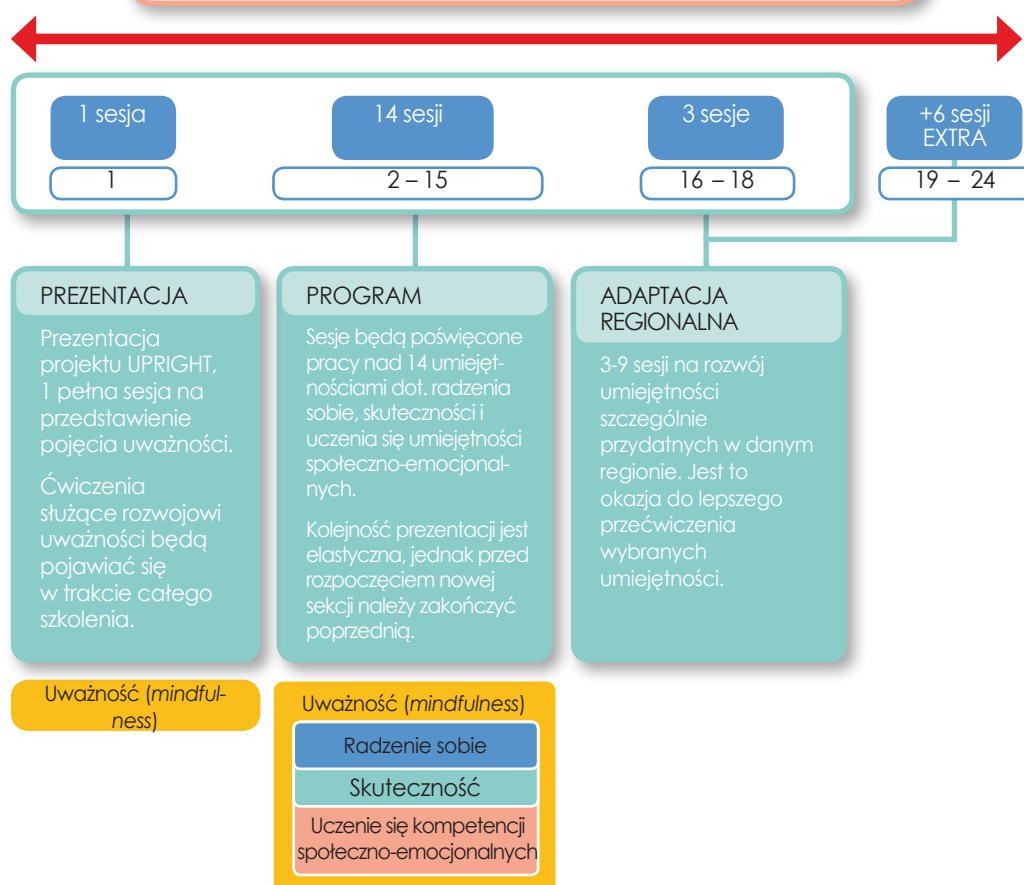
Jak program UPRIGHT będzie realizowany w szkołach?

Ramy konceptualne programu UPRIGHT obejmują cztery sekcje: uważność (*mindfulness*), radzenie sobie, skuteczność, uczenie się kompetencji społeczno-emocjonalnych. W sumie uczestnicy przyswoją 14 umiejętności. Ćwiczenia służące nauce i rozwojowi uważności pojawiają się w trakcie całego szkolenia. W programie UPRIGHT uważność jest ćwiczona ustawicznie, jako część każdej sesji z uczniami.



Założeniem programu UPRIGHT jest równoczesna skuteczność oraz elastyczność w dopasowaniu się do potrzeb poszczególnych szkół. W związku z tym, określono minimalną liczbę sesji konieczną do skutecznego przeprowadzenia szkolenia – 18 spotkań. W zależności od potrzeb uczestników, liczba sesji może wynieść maksymalnie 24 spotkania.

REALIZACJA PROGRAMU: MIN. 18, MAX. 24 SPOTKANIA
KAŻDA SESJA TRWA CO NAJMNIEJ 40 MIN.



Adaptacja regionalna

Oprócz podręcznika powstał odrębny dokument poświęcony adaptacji do lokalnych potrzeb. Dokument powstał w wyniku współpracy przedstawicieli poszczególnych regionów z 5 krajów: Hiszpanii, Włoch, Danii, Islandii i Polski. Trenerzy zespołu UPRIGHT odbyli bezpośrednie spotkania z młodzieżą, rodzicami i nauczycielami oraz przeprowadzili ankiety w celu określenia stanu wiedzy, poznania opinii, potrzeb i oczekiwań związanych z realizacją programu UPRIGHT.

Dokument poświęcony adaptacji regionalnej składa się z trzech części:

- (1) Lista umiejętności związanych z odpornością psychiczną, które zostały uznane przez młodzież z danego regionu za szczególnie przydatne i ważne w codziennym życiu.
- (2) Największe obawy nastolatków, rodziców i personelu szkół z danego regionu. Obawy te, związane z rozwojem osobistym i społecznym nastolatków, zostały określone jako szczególnie ważne w okresie dorastania.
- (3) Lista metod uznanych przez nauczycieli za najbardziej polecane podczas realizacji programu UPRIGHT w danym regionie.

Kwestie związane z lokalnymi uwarunkowaniami mogą zostać rozwinięte przez nauczyciela prowadzącego szkolenie podczas ostatnich sesji (oraz, o ile to możliwe, w czasie sesji dodatkowych).

UCZNIOWE ZE SPECJALNYMI POTRZEBAMI

Odporność psychiczna dotyczy wszystkich, bez względu na obecność specjalnych potrzeb lub umiejętności. Nastolatki ze specjalnymi potrzebami mogą wymagać wsparcia, żeby móc uczestniczyć w ćwiczeniach prezentowanych w programie. Tu znajdziesz kilka wskazówek jak to zrobić:

- Planując sesję UPRIGHT i wybierając ćwiczenia praktyczne, współpracuj z personelem dedykowanym do wspierania dzieci lub nastolatków ze specjalnymi potrzebami w twojej szkole. Namów ich do uczestniczenia w organizacji sesji lub, w miarę możliwości, całego programu. W ten sposób umożliwisz nastolatkowi ze specjalnymi potrzebami uczestnictwo w programie
- Bądź uważny na osoby, które mogą wymagać dodatkowego wsparcia by uczestniczyć w zajęciach. Weź pod uwagę ich cechy szczególne i to w jaki sposób mogą one wpłynąć na udział tych osób w sesjach.
- Bądź elastyczny w odpowiednim adaptowaniu ćwiczeń UPRIGHT, w taki sposób by dopasować je do specjalnych potrzeb dzieci. Na przykład mogą one potrzebować więcej czasu na wykonanie zadania, więc ograniczenie czasowe może być dla tych osób mniej restrykcyjne.
- Zaproponuj nastolatkom ze specjalnymi potrzebami żeby sami zgłosili pomysły, ćwiczenia czy nawet zmiany, które będą odpowiedzią na ich specyficzne cechy czy potrzeby. Na przykład, niektórzy mogą potrzebować częściej wykonywać ćwiczenia uważności w ruchu; przykłady dylematów do przedyskutowania z protagonistami ze specjalnymi potrzebami.

W pewnych sytuacjach nastolatki z rodzin migrantów również mogą potrzebować dodatkowej uwagi. Zwróć uwagę, żeby mogli zrozumieć przekaz UPRIGHT pomimo barier językowych i bądź uważny na różnice kulturowe dotyczące wartości i przekonań. Możesz na przykład zapytać wszystkich uczniów „co znaczy dobrostan” w ich miastach lub społecznościach, w ich dzielnicach lub we wcześniejszych generacjach ich rodzin.

Następnie możesz omówić z uczniami, że dobrostan dotyczy (jest dla) wszystkich. I choć może być osiągany i rozumiany w różny sposób, cel jest taki sam: wypełnienie naszego potencjału, celów i marzeń.

Niezależnie czy specjalne potrzeby uczniów dotyczą uczenia się, sytuacji społeczno - emocjonalnej, trudności fizycznych czy wywodzenia się ze środowiska migracyjnego, bardzo ważne jest, żeby zaangażować ich w sesję. Zaangażowany nastolatek okaże uwagę, ciekawość i zaangażowanie w zdobywanie nowej wiedzy; będzie zmotywowany, dociekliwy lub zainspirowany programem UPRIGHT.

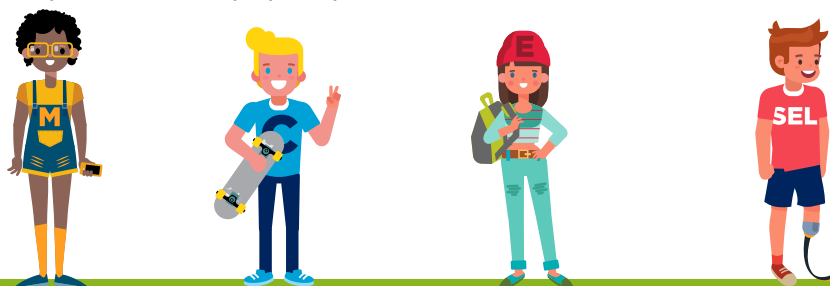


Jak korzystać z tego podręcznika

Celem niniejszego podręcznika jest dostarczenie informacji niezbędnych do pracy z uczniami w celu promowania dobrostanu psychicznego oraz zapobiegania powstawaniu zaburzeń psychicznych poprzez zwiększenie odporności psychicznej (resilience).

Informacje zostały podzielone na cztery sekcje: uważność (*mindfulness*), radzenie sobie, skuteczność oraz nabywanie kompetencji społeczno emocjonalnych. W skład każdej sekcji wchodzi kilka umiejętności, które będą ćwiczone w czasie sesji. Wyjątkiem jest uważność, która jest rozwijana w trakcie realizacji całego programu UPRIGHT.

Kolejność prezentowania poszczególnych sekcji jest dowolna, jednak po rozpoczęciu jednej sekcji należy przećwiczyć wszystkie umiejętności wchodzące w jej skład zanim przejdziemy do kolejnej sekcji.



1: Uważność (<i>mindfulness</i>) Obserwacja Opis Świadome działanie Akceptacja bez osądzania	2: Radzenie sobie Modyfikacje poznawczo-behawioralne Rozwiązywanie konfliktów Asertywność i strategie komunikacji Wiedza o zdrowiu psychicznym	3: Skuteczność Poczucie własnej skuteczności Nastawienie na rozwój (podejście rozwojowe) Odporność emocjonalna Odporność społeczna Przywództwo	4: Uczenie się kompetencji społeczno-emocjonalnych Samoświadomość Samokontrola Świadomość społeczna Umiejętność nawiązywania i utrzymywania relacji Odpowiedzialne podejmowanie decyzji
--	--	---	--

Prezentacja sekcji

ELASTYCZNOŚĆ SESJI

Dobrostan dla nas przedstawia kolejność kroków i materiały pomocnicze dla każdej umiejętności lub sesji w ramach sekcji.

Możesz zmieniać kolejność kroków, zwłaszcza jeśli powtarzałeś tą samą kolejność kilka razy. Możesz na przykład zacząć od ćwiczenia lub filmu, a skończyć na powtórzeniu teoretycznym żeby połączyć wnioski praktyczne z teorią.

W skład każdej sekcji wchodzi:

1. Pytania wprowadzające

Mają na celu wzbudzenie ciekawości oraz zachęcenie do poszerzenia wiedzy na dany temat.

2. Przedstawienie sekcji

Krótki film wideo wprowadzający podstawowe informacje o temacie. Film może być wykorzystany w czasie sesji z uczniami.

3. Dlaczego warto rozwijać tę umiejętność u nastolatków?

Ta część wyjaśnia przydatność umiejętności wchodzących w skład sekcji w życiu nastolatków i ich znaczenie dla dobrostanu psychicznego.

4. Czego dokładnie dotyczy sekcja?

Tutaj podana jest definicja pojęć i umiejętności omawianych w sekcji. Aby mieć pewność, że podane informacje są precyzyjne, wybraliśmy jasne i zwięzłe naukowe wyjaśnienia pojęć i poszczególnych umiejętności.

5. Źródła

Lista publikacji z dziedziny psychologii oraz metodyki cytowanych w tekście. Zapoznanie się z nimi zwiększy wiedzę na dany temat.



Tabele

Tabele służą zwiększeniu motywacji uczniów i zwiększeniu ich zaangażowania w program UPRIGHT. Nie mają na celu ocenienia ich indywidualnie ani porównywania do innych.

Tabele zawierające konkretne rezultaty treningu załączone są pod koniec rozdziałów poświęconych poszczególnym sekcjom. Rezultaty zostały podzielone na cztery poziomy: od podstawowego zrozumienia materiału do dogłębnego opanowania prezentowanych umiejętności.

Jak korzystać z tabeli:

Przedstaw uczestnikom ogólny plan rozdziału dotyczącego danej sekcji.

Pokaż tabelki i poproś uczniów, żeby wybrali poziom (oznaczony kolorem) na jakim chcieliby opanować dane zagadnienie.

- Zachęć uczniów do znalezienia równowagi między stawianiem sobie wyzwań a ograniczeniem nakładania na siebie nadmiernego stresu.
- Zwróć uwagę, że każdy stawia sobie własne cele, których osiągnięcie będzie weryfikowane przez samych uczestników na koniec treningu.
- Poproś o zapisanie tych informacji w zeszycie.

Po przećwiczeniu wszystkich umiejętności wchodzących w skład danej sekcji wróć do tabeli i poproś uczniów o zaznaczenia (poprzez wybór koloru) poziomu, na jakim opanowali materiał i nowe umiejętności.

- Zachęć uczniów, aby monitorowali przebieg procesu uczenia się oraz wzrost wiedzy i/lub określali nowe cele.

Przypomnij, że celem treningu nie jest uzyskanie dobrych ocen ani rywalizacja z innymi uczestnikami. Nabywanie umiejętności i kompetencji życiowych jest procesem, który przebiega w indywidualnym tempie. Ważne jest, aby uczestnicy wykazywali chęć i otwartość w stosunku do procesu uczenia się.



Prezentacja umiejętności

W każdym rozdziale znajdują się:

1. Część teoretyczna opisująca konkretną umiejętność na podstawie wiedzy naukowej. Opis umiejętności podany jest przystępnym językiem, aby lepiej wyjaśnić, jak dana umiejętność może być rozwijana. Dzięki temu łatwiej będzie wyjaśnić uczniom daną koncepcję (używając filmów wideo, slajdów, stron internetowych itp.).
2. Część praktyczna zawierająca instrukcję przeprowadzenia sesji. Znajdują się tam pytania skłaniające uczestników do zastanowienia się nad daną umiejętnością (Materiał do przemyślenia), ćwiczenia (oparte na metodach partycypacyjnego uczenia się) pokazujące przydatność danej umiejętności w życiu codziennym nastolatków (historie, dylematy do przedyskutowania, quizy, ćwiczenia w grupach itp.) oraz linki do stron zawierających przydatne materiały. Opis ćwiczeń zawiera liczbę uczestników, niezbędne materiały, ramy czasowe oraz informacje podsumowujące.
 - a. Ćwiczenie uważności (*mindfulness*): w każdej sesji przewidziane jest krótkie ćwiczenie rozwijające uważność.
 - b. Ćwiczenia dodatkowe: opcjonalne ćwiczenia, które pozwolą uczestnikom rozwijać odporność psychiczną (*resilience*) poza zajęciami; polecane filmy lub nagrania wideo do obejrzenia w domu, ćwiczenia utrwalające oraz prace domowe.

Sesja z uczniami

Wszystkie sesje z uczniami powinny składać się z następujących części (możesz zmieniać kolejność kroków, zwłaszcza jeśli powtarzałeś tę samą kolejność kilka razy):

1. Wprowadzenie - materiał do przemyślenia
2. Informacje ogólne
3. Przedstawienie umiejętności
4. Historia do dyskusji
5. Dylematy (co najmniej jeden)
6. Ćwiczenia (co najmniej jedno)
7. Ćwiczenia uważności
8. Propozycje filmów
9. Ćwiczenia utrwalające
10. Zadania domowe

Materiały do przeprowadzenia sesji

Do Twojej dyspozycji będzie kilka dodatkowych narzędzi pomagających przeprowadzić trening w zakresie umiejętności związanych z odpornością psychiczną (*resilience*):

- Filmy UPRIGHT – sekcja „przedstawiająca różne komponenty/umiejętności”
- Lista sugerowanych filmów/nagrań wideo
- Slajdy UPRIGHT – dostępne na stronie internetowej UPRIGHT
- Nagrania audio dot. uważności (*mindfulness*) – dostępne w linkach YouTube

Schemat sesji

PRZED SESJĄ

Przeczytaj i poznaj teorię

Zastanów się nad swoimi osobistymi doświadczeniami i zdobytą wiedzą.

Zastanów się, dlaczego chcesz użyć konkretnych ćwiczeń w czasie sesji. Uczestnicy muszą rozumieć i poczuć, że ćwiczone umiejętności są istotne i przydatne w ich sytuacji.

PODCZAS SESJI

Przeczytaj i poznaj teorię

Wybierz ćwiczenia, które użyjesz w czasie sesji

Przygotuj wszystkie materiały niezbędne do przeprowadzenia sesji

CZĘŚĆ TEORETYCZNA

- Informacje z podręcznika
- Filmy wideo UPRIGHT
- Slajdy UPRIGHT
- Nagrania audio dot. uważności (mindfulness)
- Filmy wideo / linki



CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

- Materiały do przemyślenia
- Dyskusja w grupie
- Dylematy do przedyskutowania
- Odgrywanie ról
- Historie, zdjęcia, filmy wideo
- Zeszyt UPRIGHT
- Pisanie, kreatywne pisanie, refleksja
- Praca w małych grupach
- Burza mózgów
- Ćwiczenia utrwalające

Rekomendacje

Przed sesją

Przed rozpoczęciem sesji z uczniami powinieneś przejrzeć najważniejsze pojęcia i ćwiczenia znajdujące się w każdym rozdziale dotyczącym danej sekcji i konkretnej umiejętności. Po powtórzeniu pojęć dokładnie zapoznaj się z proponowanymi ćwiczeniami.

Decyzję o liczbie użytych ćwiczeń należy podjąć przed rozpoczęciem sesji. Weź pod uwagę dostępny czas, materiały, zainteresowania i preferencje uczniów (rozdział poświęcony adaptowaniu treningu do lokalnych warunków może dostarczyć cennych wskazówek) oraz to, jak pewnie będziesz się czuć stosując sugerowane materiały i ćwiczenia.

Przypomnij sobie sytuacje, w których korzystałeś/-łaś z danych umiejętności w swoim życiu. Podzielenie się nimi z uczniami przyczyni się do budowania właściwych relacji z nimi i empatii w procesie uczenia się.

Podczas sesji

Podczas sesji skup się na zwiększaniu motywacji uczniów oraz budowania właściwych relacji wśród uczniów.

- W celu zwiększenia motywacji, dokładnie wyjaśnij uczestnikom, dlaczego dana umiejętność będzie przydatna w ich życiu.
- Aby zbudować atmosferę wzajemnego zaufania, promuj tolerancję i wzajemny szacunek. Przypomnij uczniom, że nie ma dobrych ani złych odpowiedzi. Należy szanować opinie innych uczestników bez względu na to, czy się z nimi zgadzamy. Każdy powinien mieć szansę na wypowiedzenie się bez przerywania.

Część praktyczna: metodyka korzystania z ćwiczeń UPRIGHT

Poniżej znajduje się opis zaleceń metodycznych, z których należy korzystać w czasie sesji UPRIGHT.

Początek sesji – powtórzenie poprzedniej sesji

Cel

- Rozpoczęcie sesji

Metody

Rozpocznij sesję od krótkiego przypomnienia poprzedniego spotkania. Możesz zadać następujące pytania:

- Czy nasunęły wam się nowe myśli dotyczące materiału przerabianego na poprzedniej sesji?
- Czy od ostatniego spotkania mieliście okazję skorzystać z nowo nabytych umiejętności?

Rozwiązywanie problemów

- Może zdarzyć się, że w czasie sesji coś nie zostanie zrozumiane lub pojawią się stereotypy związane z poprzednim lub aktualnie omawianym tematem. W takim przypadku najlepszym rozwiązaniem jest zanotowanie ich i zaproponowanie, aby powrócić do nich pod koniec sesji, po przerobieniu materiału.

Materiał do przemyślenia

Cel

- Wzbudzenie zainteresowania danym tematem lub umiejętnością.

Metody

Zadawanie pytań otwartych.

Rozwiązywanie problemów

- Poświęcenie 5-10 sekund na przemyślenie odpowiedzi zwiększy liczbę uczniów, którzy zgłoszą się do odpowiedzi oraz sprawi, że odpowiedzi będą pełniejsze i dłuższe. Jeśli po 10 sekundach nikt się nie zgłasza, przeformułuj pytanie.





Dyskusja w grupie

Cele

- Ćwiczenie umiejętności związanych z prowadzeniem dyskusji, tj. słuchanie, wypowiadanie się, empatia.
- Wymiana osobistych doświadczeń.

Metody

Wprowadź i przypominaj o następujących zasadach:

- Uczestnicy słuchają się nawzajem i pozwalają dokończyć wypowiedź.
- Można nie zgadzać się z opiniami innych uczestników, ale każdego trzeba traktować z szacunkiem.

Podczas dyskusji:

- Jasno sprecyzuj, na czym należy się skupić (np. pytanie, fotografia, historia, opinia, nagranie wideo itp.), podaj cel dyskusji oraz oczekiwany rezultat.
- Jeśli dyskusja odbywa się w mniejszych grupach, daj uczestnikom czas na zapisanie swoich przemyśleń. W ten sposób będą lepiej przygotowani, kiedy nadejdzie ich kolej na zaprezentowanie swojego stanowiska.
- Zachęcaj do udziału w dyskusji i doceniaj każdą wypowiedź.
- Zachęcaj uczestników do zwracania się do siebie nawzajem, nie tylko do Ciebie jako osoby prowadzącej sesję.
- Podsumuj dyskusję poprzez pokazanie związku między wypowiedziami a aktualnym stanem wiedzy.

Rozwiązywanie problemów

- Co zrobić, gdy dyskusja zaczyna dotyczyć tematów kontrowersyjnych, zbyt osobistych, sytuacji rodzinnej, wierzeń lub zwyczajów kulturowych? Należy wtedy zdecydować, czy dany uczestnik może potrzebować indywidualnego wsparcia. W tym przypadku zaproponuj możliwość rozmowy w cztery oczy i wspólnego zdecydowania, jak dalej postępować.
- Jeśli uczestnik błędnie rozumie jakieś pojęcie, poproś innych uczestników o odniesienie się do wypowiedzi, ale w taki sposób, żeby nie zniechęcać osoby wypowiadającej się do zabierania głosu.
- Jeśli uczestnicy niechętnie zabierają głos, przypomnij im, że celem dyskusji jest zapoznanie się z różnymi pomysłami i punktami widzenia – nie chodzi o udzielenie „właściwej” odpowiedzi.
- Jeśli dyskusja staje się zbyt chaotyczna, przypomnij jej temat i/lub zasady jej prowadzenia.
- Jeśli kilku studentów dominuje dyskusję, poproś konkretne osoby o wypowiedź.

Dylematy do przedyskutowania

Cele

- Dylematy wprowadzają uczestników w złożony proces podejmowania decyzji. Pojęcie dylematu odnosi się do sytuacji konfliktu, w której istnieją różne możliwe alternatywy, z których każda ma swoje wady i zalety. Dylemat wynika z trudności przewidzenia konsekwencji poszczególnych opcji, co komplikuje podjęcie decyzji.
- Analizowanie dylematów pozwala rozwinąć krytyczne myślenie i empatię w radzeniu sobie z wyzwaniami okresu dorastania, w życiu rodzinnym i społecznym oraz w kwestii decydowania o swojej przyszłości.
- Dylematu nie da się rozwiązać przez niepodjęcie decyzji – bezczynność jest również formą decyzji.

Metody

Podczas ćwiczenia wykorzystaj całą przestrzeń sali. Ogranicz wybór opcji do dwóch możliwości – A i B. Stanięcie pod jedną ścianą będzie oznaczać wybór opcji A, pod drugą – opcji B. Na początku uczestnicy stoją na środku pomieszczenia. Po zaprezentowaniu dylematu kłasknij w dłonie – jest to znak, że uczestnicy mogą udać się pod jedną ze ścian lub pozostać na środku. Poproś o uzasadnienie dokonanej decyzji. Po wysłuchaniu argumentów różnych stron daj uczestnikom możliwość zmiany swojej pierwotnej decyzji.

Możesz również zapytać:

- Dlaczego stanąłeś w konkretnym miejscu pomiędzy A i B?
- Jaki będzie prawdopodobny skutek określonego zachowania?
- Jak prawdopodobne jest, że wybrana opcja może pogorszyć sytuację na dłuższą metę?
- Czy inne osoby odczuwają skutki tej decyzji? W jaki sposób twoja decyzja wpłynie na innych?

Rozwiązywanie problemów

- Nadmierna złożoność dylematu może czasami działać paraliżująco na uczniów. Przyznaj, że ich frustracja jest uzasadniona, po czym wspólnie skupcie się na informacjach, które pomogą podjąć decyzję.



Odgrywanie ról

Cele

- Dzięki odgrywaniu ról uczestnicy mają szansę wczuć się w punkt widzenia innej osoby.
- Jest to okazja, aby zdać sobie sprawę z wielu możliwych sposobów patrzenia na daną sytuację oraz rozwijać empatię wobec doświadczeń innych ludzi.
- Uczestnicy będący widzami oglądają przedstawienie na temat związany z konkretną umiejętnością. Jest to dynamiczna metoda, która pomaga lepiej wczuć się w problem do rozwiązania.

Metody

- Zaprezentuj sytuację w kontekście – sprecyzuj miejsce, czas, okoliczności i inne potrzebne informacje, co pomoże uczniom lepiej odegrać rolę.
- Pomóż uczestnikom określić poszczególne role. Do czego dąży dana postać? Dlaczego? Co chce osiągnąć?

Aby skutecznie przeprowadzić ćwiczenia polegające na odgrywaniu ról, stosuj cztery poniższe kroki:

1. Przygotowanie – daj uczestnikom wystarczająco dużo czasu na przedyskutowanie sytuacji bądź problemu. Zachęć ich, żeby zastanowili się nad doświadczeniami, uczuciami i poglądami poszczególnych postaci.
2. Próby – pozwól uczestnikom przećwiczyć swoje role. Unikaj nadmiernego reżyserowania.
3. Przedstawienie – powiedz widzom, na czym mają się skupić, lub poproś o skupienie się na jednej postaci. Używając techniki „stopklatki”, uczestnicy mogą zatrzymać akcję w kluczowym momencie, aby przeanalizować najważniejsze punkty.
4. Wnioski – zachęć uczestników do komentowania i analizowania tematów poruszanych podczas przedstawienia.

Rozwiązywanie problemów

- Ze względu na zabawny charakter ćwiczenia, humor może czasami przysłonić powagę sytuacji. Jednak śmiech może również służyć psychicznemu odreagowaniu. W razie potrzeby przypomnij uczestnikom, jaki jest zasadniczy cel ćwiczenia.

Historie, zdjęcia, filmy wideo

Cele

- Pobudzenie myślenia i zachęcenie do dzielenia się odczuciami w oparciu o historie, zdjęcia i filmy wideo.
- Lepsze zilustrowanie najważniejszych pojęć używanych w programie UPRIGHT.
- Dostarczenie wspólnego punktu wyjścia do dyskusji.

Metody

- Wprowadź materiał wyjaśniając jego cel i kontekst.

Rozwiązywanie problemów

- Niektóre historie, zdjęcia lub filmy mogą wywołać bardzo emocjonalne reakcje lub ujawnić istnienie różnych punktów widzenia. Uczestnicy powinni zawsze mieć możliwość wyrażenia reakcji. Podkreślaj korzyści płynące z wymiany poglądów i doświadczeń.
- Jeśli masz wrażenie, że uczestnik nie radzi sobie z uczuciami wywołanymi przez oglądany materiał, porozmawiaj z nim na osobności.

Zeszyt UPRIGHT

Cele

- Zeszyt jest miejscem, w którym uczestnicy mogą zapisywać swoje przemyślenia lub robić osobiste notatki. Jest więc do użytku własnego, nie do oceniania.
- Jest to narzędzie do robienia notatek i rozwiązywania ćwiczeń w czasie szkolenia.

Metody

- Powiedz uczestnikom, żeby wszystkie notatki związane z programem UPRIGHT robili w jednym zeszycie.

Rozwiązywanie problemów

- Jeśli pisanie sprawia uczestnikom trudności, zachęcaj ich do rysowania lub innych kreatywnych środków wyrazu.
- Przypomnij, że uczestnicy nie muszą dzielić się swoimi notatkami/rysunkami jeśli nie chcą.

Pisanie, kreatywne pisanie i refleksja

Cele

- Zapewnienie uczestnikom możliwości sprecyzowania swoich myśli poprzez wyrażenie ich na piśmie.
- Utrwalenie myśli przed wystuchaniem opinii innych członków grupy.

Metody

- Prosząc o wykonanie zadania pisemnego, dokładnie określ temat zadania oraz sposób wykorzystania napisanego tekstu. Jeśli uczestnicy będą pisać w czasie sesji, sprecyzuj czas na wykonanie ćwiczenia.
- Jeśli chcesz skorzystać z pomocy wizualnej lub pytań, umieść je w widocznym miejscu lub rozdaj kopie uczestnikom.

Rozwiązywanie problemów

- Jeśli pisanie sprawia uczestnikom trudności, daj im możliwość wyrażenia opinii w inny kreatywny sposób, np. poprzez rysowanie, odgrywanie ról, śpiewanie itp. Efekt ich pracy może być punktem wyjścia do dyskusji.



Praca w małych grupach

Cele

- Ćwiczenie komunikacji ustnej i pisemnej oraz wspólne rozwiązywanie problemów.
- Rozwijanie cech przywódczych, odpowiedzialności oraz doświadczanie pracy w grupie.
- Wymiana i rozwijanie pomysłów, słuchanie innych oraz podejmowanie decyzji.

Metody

- Precyzyjnie opisz zadanie, dostępny czas oraz oczekiwane rezultaty. Przydziel grupom potrzebne materiały.
- Określ wielkość i rodzaj grup w zależności od celu ćwiczenia i oczekiwanego rezultatu.
- Przy podziale na grupy stosuj różne kryteria w zależności od celu, który chcesz osiągnąć – wg umiejętności, doświadczeń, wieku, płci, losowo i w zależności od miejsca siedzenia itd.
- W razie potrzeby poproś poszczególne grupy o wybranie osób odpowiedzialnych za konkretne zadania, np. moderator, protokolant, reporter.
- Określ w jaki sposób grupa przedstawi efekty swojej pracy – ustna prezentacja, rysunek, diagram, „stopklatka”, odegranie scenki itp.

Rozwiązywanie problemów

- Wyjaśnij nieporozumienia; w razie potrzeby zapisz polecenia na tablicy.
- Jeśli członkowie grupy nie są w stanie rozwiązać sporu, pomóż im osiągnąć kompromis lub poproś grupę o zaprezentowanie różnych punktów widzenia.
- Jeśli praca grupy jest nadmiernie zdominowana przez kilka osób, przypomnij uczestnikom o zasadach pracy w grupach.
- Sukces pracy w małych grupach zależy od jasnych poleceń, określenia dostępnego czasu oraz efektywnego przedstawienia rezultatów pracy na forum.

Burza mózgów

Cele

- Burza mózgów skłania do nieszablonowego myślenia w atmosferze pozbawionej osądów.
- Celem jest wymyślenie jak największej liczby pomysłów w określonym czasie.
- Pomysły będą wykorzystane jako tematy dyskusji lub odpowiedzi na zadane pytanie.
- Ćwiczenie pobudza kreatywność.

Metody

- Zaprezentuj pytanie lub problem, na jakim uczestnicy skupią się w czasie ćwiczenia. Wyjaśnij ewentualne wątpliwości.
- Przypomnij o zasadzie niekomentowania pomysłów innych osób, otwartości i rozbudowywaniu pomysłów zaproponowanych przez innych uczestników.
- Notuj wszystkie pomysły.
- Jeśli pomysł wydaje się niewłaściwy, poproś o sprecyzowanie (jednak w taki sposób, aby nie zniechęcić uczestnika do proponowania nowych pomysłów).
- Na koniec ćwiczenia powtórz i podsumuj stworzoną listę pomysłów lub poproś o to uczestników.

Rozwiązywanie problemów

- Jeśli pomysły są niezwiązane z tematem, możesz przerwać ćwiczenie i raz jeszcze dokładnie opisać problem.

Ćwiczenia utrwalające

Cele

- Podsumowanie sesji.
- Wyciągnięcie wniosków po przećwiczeniu umiejętności.
- Zachęcenie do kontynuacji nauki oraz stosowania nabytych umiejętności poza szkołą.

Metody

- Po zakończeniu ćwiczeń zaleca się wyciągnięcie wniosków poprzez skupienie się na aspektach, które wyłoniły się podczas wykonywania ćwiczeń oraz w materiale zaprezentowanym w czasie sesji. Ta część powinna przebiegać jednocześnie w skupieniu i w otwartej atmosferze, dzięki czemu uczestnicy uzyskają „metaperspektywę” poprzez refleksję nad wykonanymi ćwiczeniami.
- Skupienie się na kluczowych zagadnieniach poruszanych w czasie sesji pozwoli uczniom na zastanowienie się, czego nauczyli się w trakcie sesji oraz jak mogą wykorzystać zdobyte umiejętności w swoim życiu.

Rozwiązywanie problemów

- Jeśli uczestnik lub grupa uczestników miała trudności z daną umiejętnością, możesz poprosić ich o napisanie krótkiego wypracowania na omawiany temat i zaprezentowanie go na następnym spotkaniu – w ten sposób ich proces uczenia się będzie bardziej aktywny.
- Jeśli większa liczba uczestników miała problem z umiejętnością, dobrym pomysłem może być powtórzenie sesji z wykorzystaniem innych ćwiczeń.
- Możesz zadać pracę domową. Wiele ćwiczeń rozwijających daną umiejętność nadaje się do samodzielnego wykonania w domu.



„Trudne pytania” i brak „prostych odpowiedzi”

W czasie treningu poświęconego kwestiom związanym ze zdrowiem psychicznym i dobrostanem uczniowie mogą zadawać pytania, na które trener nie będzie mógł udzielić jednoznacznej odpowiedzi – nie z powodu braku wiedzy, lecz dlatego, że proste odpowiedzi często nie istnieją.

Pamiętaj, że wiele problemów, z którymi będziecie mierzyć się podczas zajęć jest przedmiotem gorących dyskusji wśród psychologów, badaczy, nauczycieli i ekspertów od zdrowia psychicznego. Tak więc, jeśli nie będziesz w stanie podać jednoznacznej odpowiedzi, zachęcaj uczestników do przedstawienia swoich punktów widzenia i wymiany poglądów.

Dobrym pomysłem jest zachęcenie uczestników do samodzielnego poszukiwania odpowiedzi na trudne pytania. Dzięki temu będzie możliwe poszerzenie uczenia się danej umiejętności związanej z odpornością psychiczną o własne doświadczenia – zarówno osoby prowadzącej, jak i uczestników. W razie potrzeby należy podkreślić, że w niektórych sytuacjach odpowiedź jest skomplikowana oraz wymaga określonych zasobów.

Dobrym pomysłem może być zapisywanie trudnych pytań zadawanych przez uczestników w widocznym miejscu – nazwijmy je „przestrzenią trudnych pytań” (może to być kąt w sali lub jedna strona w zeszytach uczestników). Nawet jeśli nie uda się od razu znaleźć na nie odpowiedzi, być może w późniejszej części treningu będą poruszane kwestie z nimi związane. Od czasu do czasu powracaj do „przestrzeni trudnych pytań” – być może odpowiedź na niektóre pytania już się pojawiła?

Tworząc „przestrzeń trudnych pytań” pamiętaj że:

- istnieją pytania, na które nie ma prostych i szybkich odpowiedzi
- uczniowie, samodzielnie lub w małych grupach, mogą sugerować odpowiedzi
- należy ustalić limit czasu poświęconego „trudnym pytaniom” podczas każdej sesji
- czasami odpowiedzi na pytania pojawiają się w późniejszej części treningu
- od czasu do czasu należy powracać do „przestrzeni trudnych pytań”
- możesz wykorzystać te pytania jako temat pracy pisemnej lub grupowej

Źródła:

IIEP-UNESCO (2014) Methodology Guide. A preparation manual for EHL teachers. International Committee of the Red Cross Pozyskano z <http://education4resilience.iiep.unesco.org/en/node/568>

School community (2018, Sierpień 20) w S. Abbott (red.) The Glossary of Education Reform. Pozyskano z <https://www.edglossary.org/school-community/>

Department of Health & WHO (2017) Adolescent Health and Development Program. Manual of operations. W. Vinluan, M i Flores-Kitong, J. (red.). Pozyskano z http://www.wpro.who.int/philippines/publications/adolescent_health_mop/en/

Wyjaśnienie symboli



Karteczka samoprzylepna. Ten symbol zwraca uwagę na kluczowe informacje oraz pomaga nauczycielowi przekazać je uczestnikom.



Historia do dyskusji. Informacje oznaczone tym symbolem powinny być przedyskutowane przez uczestników.



Link do nagrań audio/video. Do poradnika są dołączone dodatkowe materiały, które mogą być zaprezentowane uczestnikom w czasie sesji.



Ten symbol odnosi się do poleceń zawierających wskazówki dotyczące prawidłowego poprowadzenia sesji z uczniami.



Wprowadzenie. Symbol odnosi się do zalecanych sposobów rozpoczęcia sesji.



Ten symbol służy oznaczeniu konkretnych wskazówek dotyczących prezentowanej umiejętności, z którymi należy się zapoznać przed rozpoczęciem części praktycznej.

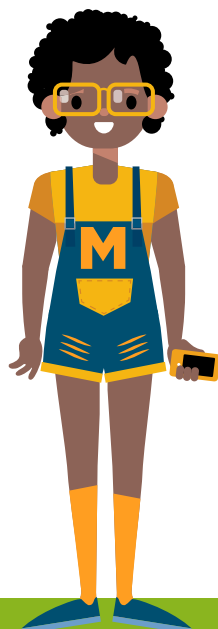


Ta umiejętność może być przydatna, kiedy... Jest to przykład dotyczący codziennego życia, kiedy dana umiejętność może być przydatna.





Powszechny profilaktyczny program
globalnej interwencji na rzecz odporności,
wdrażany w celu poprawy i promocji zdrowia
psychicznego wśród nastolatków



Uważność (Mindfulness)

1

Radzenie sobie

MODYFIKACJE POZNAWCZO-
BEHAWIORALNE

ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW

ASERTYWNOŚĆ I STRATEGIE
KOMUNIKACJI

WIEDZA O ZDROWIU
PSYCHICZNYM

2



Niniejszy dokument jest częścią projektu, który otrzymał finansowanie z unijnego programu badań i innowacji „Horyzont 2020” w ramach umowy o dotację nr 754919. Informacje odzwierciedlają jedynie pogląd autorów, a Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w nim zawartych.



Skuteczność

POCZUCIE WŁASNEJ
SKUTECZNOŚCI

NASTAWIENIE NA ROZWÓJ

ODPORNOŚĆ
EMOCJONALNA

ODPORNOŚĆ SPOŁECZNA

PRZYWÓDZTWO

3

Uczenie się kompetencji społeczno-emocjonalnych

SAMOŚWIADOMOŚĆ

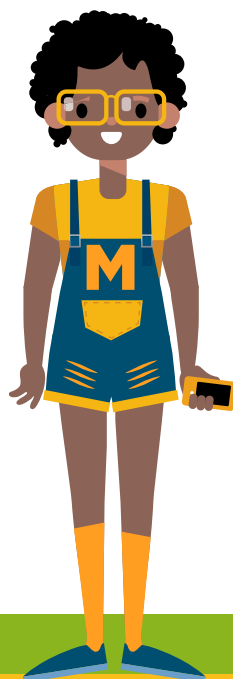
SAMOKONTROLA

ŚWIADOMOŚĆ SPOŁECZNA

UMIEJĘTNOŚĆ NAWIAZYWANIA
I UTRZYMYWANIA RELACJI

ODPOWIEDZIALNE PODEJMOWANIE DECYZJI

4



UWAŻNOŚĆ
(MINDFULNESS)



UWAŻNOŚĆ (*mindfulness*)



„Jesteś tam, gdzie się udasz”

(Jon Kabat-Zinn)

PYTANIA WPROWADZAJĄCE

- Czy kiedykolwiek nie wiedziałeś/aś co czytasz po przeczytaniu jednej strony?
- Albo kiedy nauczyciel mówił, Ty po prostu nie wiedziałeś/aś co powiedział?
- Jaka jest różnica między mózgiem a umysłem?
- W jaki sposób można trenować swój mózg tak, jak swoje ciało?
- Dlaczego powinniśmy ćwiczyć umysł?
- Jak uważny/a jesteś?
- Czy kiedykolwiek leżałeś/aś w łóżku i czułeś/aś, że twoje myśli skaczą i nie możesz zasnąć?
- Co robisz, żeby się wyciszyć?

Przedstawienie sekcji

- Obejrzyj film video dotyczący uważności (*mindfulness*): https://www.youtube.com/watch?v=742jrFo73n0&ab_channel=UPRIGHT



1

Dlaczego ważne jest ćwiczenie uważności (*mindfulness*)?

Często spędzamy dużo czasu w naszych głowach. Wymyślamy historie, prawdziwe lub fałszywe; myślimy o przeszłości lub przyszłości, planujemy, wyznaczamy cele itd. Kiedy spędzamy dużo czasu we własnej głowie, często odłączamy się od zmysłów i od tego, co dzieje się w danej chwili.

Ćwiczenie uważności (*mindfulness*) to trening uwagi, w którym ćwiczysz ją tak, aby była tam gdzie chcesz, wtedy kiedy tego chcesz.

Ćwiczenie uważności (*mindfulness*) to jak spotkanie z samym sobą, na którym poznajesz jak twój umysł pracuje.

Badania pokazują, że uważność (*mindfulness*) może być pomocna w:

- lepszym poznaniu samego/samej siebie
- przejmowaniu większej kontroli, odpowiedzialności
- działaniu w sposób bardziej rozważny i mniej impulsywny
- redukowaniu stresu i polepszeniu samopoczucia
- polepszeniu relacji z sobą i innymi
- rozwijaniu mózgu



Czym jest uważność (*mindfulness*)?



Uważność (*mindfulness*) to świadomość wynikająca ze skupiania uwagi w sposób celowy na danej chwili, bez dokonywania ocen. Możemy świadomie podtrzymać tę uwagę, najlepiej jak potrafimy (Kabat-Zinn i Kabat-Zinn, 2014).

Uważność jest praktyką rozważnego skupiania uwagi, nie jest formą religii (Jon Kabat-Zinn).

Innymi słowy, uważność oznacza zwracanie uwagi na to, co dzieje się w danej chwili, zarówno w nas jak i wokół nas. Jednakże uważność (*mindfulness*) to nie tylko zwykła uwaga - jest ona połączona z sercem. Łączymy się z sobą i otaczającym nas światem z życzliwością i ciekawością. Powinniśmy podchodzić do życia z umysłem początkującego, tak jakbyśmy widzieli je i doświadczali po raz pierwszy, rezygnując z osądzania w takim stopniu w jakim potrafimy.

Kiedy zaczynasz kierować uwagę w uważny sposób, zmienia się twoja relacja ze światem, widzisz więcej i głębiej. „Istotą praktykowania uważności jest wiedza o tym, co się robi, w chwili, gdy się to robi” (Kabat-Zinn, 2004).

Uważność (*mindfulness*) nie oznacza, że próbujesz osiągnąć coś konkretnego lub poczuć coś wyjątkowego. Pozwól sobie być tam, gdzie już jesteś, aby lepiej poznać swoje własne doświadczenia chwila po chwili. Każda chwila to nowy początek, nowa szansa na początek, na dostrojenie się i połączenie na nowo.

Istnieją dowody naukowe, że uważność (*mindfulness*) sprzyja procesom i результатам, które są celem programu UPRIGHT. Uważność zwiększa odporność (*resilience*), na wiele sposobów, pomaga rozwijać się i być w jak najlepszej formie. Na przykład zwiększa samoświadomość, pewność siebie i umiejętność radzenia sobie ze stresem oraz zmniejsza lęk i depresję (Remple, 2012; Weare, 2012). Badania pokazują również, że istnieje wiele korzyści bezpośrednio związanych z uczeniem się, takich jak: poprawa w zakresie czytania i pamięci roboczej, lepsza koncentracja i mniejsza tendencja do „odpływania myślami” (Mrzerek, Franklin, Phillips, Baird i Schooler, 2013). Ponadto poprawia życzliwość w stosunku do siebie i innych, przynosi korzyści w relacjach z innymi, zwiększa współczucie i ma pozytywny wpływ na ogólny dobrostan (Williams i Penman, 2011).

Poprzez praktykowanie uważności (*mindfulness*) ćwiczone są jednocześnie następujące umiejętności:



Obserwacja: Kiedy spędzamy dużo czasu „w naszej głowie”, często odłączamy się od naszych zmysłów. Jemy, ale tak naprawdę nie czujemy smaku ani zapachu jedzenia; oglądamy, ale nie widzimy; słyszymy, ale nie słuchamy i tak dalej - działamy w trybie „autopilota”. Jeśli jednak skupiamy się na naszych codziennych działaniach, nasze doświadczenia stają się wyraźniejsze i głębsze. Możemy żyć pełniej. Każdy zwyczajny dzień daje nam wiele okazji do uczenia się uważności (*mindfulness*). Kiedy zaczynasz trenować swoją uwagę, zauważasz, że każda chwila jest nową szansą, by doświadczać zwykłych rzeczy w nowy sposób. Na przykład, na czym skupia się twoja uwaga, kiedy myjesz zęby? Czy myślisz już wtedy o szkole lub pracy, czy jesteś zajęty/a przewidywaniem wydarzeń w ciągu dnia? Możesz być całkowicie nieświadomy/a tego, jak myjesz zęby, smaku pasty do zębów, temperatury wody i sposobu w jakim poruszasz szczoteczką itp. Mycie zębów jest doskonałym ćwiczeniem uważności (*mindfulness*), możesz spróbować następnym razem.

Opis: Podczas ćwiczenia uważności nie próbujemy zmieniać naszych myśli lub uczuć. Nie próbujemy oczyścić naszego umysłu ani poszukiwać określonego nastroju lub relaksu. Trenujemy, aby lepiej widzieć nasze myśli, aby móc sobie pomóc. Myśli przychodzą i odchodzą, nie możemy zatrzymać tego procesu. Możemy jednak ćwiczyć, aby wybierać te myśli, którym będziemy poświęcać uwagę i te, które będziemy ignorować. Możesz sobie wyobrazić, że stoisz na dworcu autobusowym a przejeżdżające autobusy są jak myśli, które przychodzą i odchodzą - możesz wybrać, do którego autobusu zamierzasz wsiąść i jak daleko będziesz podróżować. Jeśli chodzi o inne autobusy, po prostu pozwalasz im przejechać obok. Zauważasz taką myśl: „Och, nie chcę rozwiązać tego problemu matematycznego, nie wiem, czemu zawracam sobie tym głowę. Nic nie rozumiem, jestem beznadziejny/a z matematyki”. Niektórzy ludzie mogą wierzyć, że ta myśl odzwierciedla rzeczywistość, a zatem po co się męczyć? Inni uświadomią sobie, że są to tylko myśli, mentalne zjawiska, którym nie zawsze można ufać. Większość ludzi przyzna, że aby być dobrym w matematyce trzeba ćwiczyć, bo praktyka jest kluczem do sukcesu. Osoby te mogą więc doświadczać takich samych myśli, ale decydują się zareagować na nie inaczej. Podobnie w ludzkiej naturze jest doświadczanie różnych emocji, takich jak radość, smutek, nerwowość, podniecenie, złość i strach; wszystkie te emocje i wiele innych są naturalne i normalne. Emocje przychodzą i odchodzą, ale ważne jest, by je zauważać, aby móc wybrać w jaki sposób na nie zareagujemy.

Świadome działanie: Czy kiedykolwiek byłeś/aś tak zajęty/a rozwiązywaniem problemów w swojej głowie, że nie zauważyłeś/aś, co robisz w danym momencie? Mózg ma cudowną zdolność przechodzenia od jednej myśli do innej, może się to zdarzyć bardzo szybko. Na przykład twój telefon brzęczy i nagle twoja uwaga koncentruje się tylko na tym telefonie. Możesz zapomnieć co robiłeś/aś przed momentem, a nawet gdzie jesteś. Podczas gdy twoja uwaga skupia się na smsowaniu przez telefon nie zauważasz, co się dzieje wokół ciebie. Jesteś w trybie „autopilota” i nie jesteś świadomy/a otoczenia. Może się to zdarzyć wiele razy w ciągu dnia, a nawet może okazać się, że jesteś „na autopilocie” przez większość czasu, jaki spędzasz na jawie. Aby mieć kontrolę nad swoim życiem, powinieneś/winnaś być świadomy/a tego, co dzieje się wokół ciebie i kierować swoją uwagę na to, co chcesz lub musisz zrobić. To oznacza porzucenie trybu autopilota i zwiększenie świadomości. Uważność (*mindfulness*) może poprawić koncentrację i pomóc ci odnieść sukces we wszystkim, co robisz. Jednak pierwszym krokiem musi być obudzenie się i wyjście z trybu autopilota. Wybieraj swoje reakcje.

Akceptacja bez osądzania: Dużo czasu spędzamy „w naszych głowach”. Wymyślamy historie, prawdziwe lub fałszywe; myślimy o przeszłości lub przyszłości, planujemy, wyznaczamy cele itd. Mamy tendencję do zapominania, że nasz umysł ma dwa główne tryby: myślenia i odczuwania, nazywane inaczej Robienie i Bycie. Ćwiczenie uważności uczy nas, jak przekierować naszą uwagę z myślenia (Robie-



1



nie) na nasze zmysły (Bycie). W trybie Robienie mamy tendencję do oceniania, porównywania i analizowania. W trybie Bycie możemy nauczyć się wykorzystywać nasze zmysły, aby doświadczać rzeczy takimi jakimi są naprawdę. Oba tryby są użyteczne, ale Robienie ma tendencję do dominowania. Wtedy możemy łatwo dać się porwać naszym myślom, często nie zdając sobie sprawy z tego, gdzie jest nasza uwaga. Trenując uważność (*mindfulness*) staramy się dać trybowi Bycia nieco więcej przestrzeni. Chcemy doświadczyć naszego życia w momencie kiedy się wydarza, być bardziej „tu i teraz” (Segal, Teasdale i Williams, 2013).

Ćwiczenia uważności (*mindfulness*) nie są zestawione razem i ćwiczone podczas jednej sesji. Zamiast tego rozmieszczone są w rozdziałach poświęconych różnym umiejętnościom programu UPRIGHT. W ten sposób będziesz trenować uważność (*mindfulness*) przy szkoleniu każdej umiejętności w trakcie kursu.



Jak będziemy trenować uważność (*mindfulness*) w programie UPRIGHT?

Ćwicząc uważność (*mindfulness*) trenujesz siebie w aspektach związanych z uczeniem się kompetencji społeczno-emocjonalnym, skutecznością i radzeniem sobie (pozostałe 3 sekcje UPRIGHT).

Jak możesz trenować uważność (*mindfulness*) poza programem UPRIGHT?

Ćwiczenie uważności (*mindfulness*) jest jak każde inne szkolenie: im więcej się angażujesz, tym więcej zyskujesz. Możemy ćwiczyć uważność (*mindfulness*) na dwa sposoby: stosując nieformalny i formalny trening.

Trening formalny. Możesz zdecydować, aby regularnie poświęcać trochę czasu na koncentrowanie się na konkretnym temacie: może to być twój oddech, ciało, myśli lub uczucia. Możesz się skoncentrować na swoich zmysłach (słuch, węch, smak, dotyk lub wzrok). Dobrym pomysłem jest zaczęcie od krótkich sesji treningowych, a następnie zwiększanie ich długości. Możesz zacząć od wykonywania ćwiczeń przez kilka minut, a następnie, gdy zdobędziesz już doświadczenie, wydłużać je stopniowo do 30 minut.

Nieformalny trening to wszystko, co robisz z uważną świadomością w swoim codziennym życiu. Gdy czytasz, angażujesz w to swoją pełną uwagę. Podobnie kiedy uprawiasz sport, grasz w gry, smsujesz, spacerujesz lub rozmawiasz z przyjaciółmi - poświęcasz na to całą uwagę, wiesz co robisz w chwili, gdy to robisz. Kiedy robisz jedną rzecz na raz i nie myślisz o czymś innym w chwili gdy to robisz, to twoja uwaga jest tu i teraz. Jeśli złapiesz się na tym, że twoje myśli gdzieś błądzą, powinienes/ąs to zauważyć i uprzejmie i stanowczo skierować swoją uwagę z powrotem tam gdzie była.

Zarówno formalne jak i nieformalne praktykowanie trenuje twoją uwagę i zwiększa samoświadomość i świadomość życia wokół ciebie.

Podczas określania poziomu nauczania powiedz uczniom, aby nie wybierali poziomu, który będzie dla nich zbyt łatwy (ponieważ będą się nudzić), ani poziomu zbyt trudnego (będzie to dla nich stresujące). Dobrze jest jednak wyjść poza strefę komfortu, aby nauczyć się więcej i lepiej.



KOMPETENCJA	ZACZAŁEM/AM SIĘ UCZYĆ	UCZĘ SIĘ	POTRAFIĘ ZASTOSOWAĆ TO CO UMIEM	POTRAFIĘ ZASTOSOWAĆ I WYTŁUMACZYĆ TO CO UMIEM
UWAŻNOŚĆ (MINDFULNESS)	Mam świadomość, że istnieje uważność (mindfulness). Po lekcjach UPRIGHT raz albo dwa razy próbowałem/am skupić uwagę podczas ćwiczeń uważności.	Próbowałem/am skupić uwagę podczas ćwiczeń uważności kilka razy. Po lekcjach UPRIGHT wiem, że uważność polega na byciu obecnym/a tu i teraz oraz że uważność zmniejsza stres i wzmacnia zdrowie psychiczne.	Próbowałem/am skupić uwagę podczas ćwiczeń uważności więcej niż kilka razy. Po lekcjach UPRIGHT potrafię skupić uwagę podczas ćwiczeń uważności (mindfulness) i jestem bardziej obecnym/a tu i teraz.	Potrafię być uważny kiedy jest taka potrzeba. Potrafię często skupić uwagę i być obecnym/a tu i teraz w szkole i w domu. Po lekcjach UPRIGHT potrafię wytłumaczyć mindfulness innym.

Reference: Gibson, K.M (2017) Rubrics. Copenhagen, Mindspace.

Źródła:

Kabat-Zinn, J. (2004). Full catastrophe living: How to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation. 2004. London: Piatkus Books.

Kabat-Zinn, J. i Kabat-Zinn, M. (2014). Everyday blessings: the inner work of mindful parenting. Revised and updated. New York: Hachette Books.

Mrazek, M. D., Franklin, M. S., Phillips, D. T., Baird, B., i Schooler, J. W. (2013). Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while reducing mind wandering. Psychological science, 24(5), 776-781. DOI: 10.1177/0956797612459659

Rempel, K. (2012). Mindfulness for Children and Youth: A Review of the Literature with an Argument for School-Based Implementation. Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy/Revue canadienne de counseling et de psychothérapie, 46(3), 201-220.

Segal, Z. V., Teasdale, J. D., i Williams, J. M. G. (2013). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression. Drugie wydanie. New York: The Guilford Press.

Weare, K. (2012), Evidence for the Impact of Mindfulness on Children and Young People. Mindfulness in Schools Project in association with the University of Exeter. Pozyskano z <http://www.enhancementthemes.ac.uk/docs/documents/impact-of-mindfulness—katherine-weare.pdf>

Williams, M. i Penman, D. (2011). Mindfulness: A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World. London: Piatkus Books.





RADZENIE SOBIE

- a. MODYFIKACJE POZNAWCZO-BEHAWIORALNE
- b. ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW
- c. ASERTYWNOŚĆ I STRATEGIE KOMUNIKACJI
- d. WIEDZA O ZDROWIU PSYCHICZNYM



RADZENIE SOBIE

“Nie lękam się burz, bo uczę się panować nad swoim statkiem”



(Louisa May Alcott)

Pytania wprowadzające

- Czy kiedykolwiek słyszeliście o pokonywaniu trudności i różnych strategiach radzenia sobie z nimi?
- Jak zazwyczaj radzicie sobie w trudnych sytuacjach?
- Jakiej rady udzielilibyście osobie w trudnej sytuacji?

Przedstawienie sekcji

- Obejrzyjcie film na temat pokonywania trudności: https://www.youtube.com/watch?v=ddwzVD87BCA&ab_channel=UPRIGHT



Dlaczego tak ważne jest nauczenie się radzenia sobie?

W życiu zawsze będą Was spotykać trudne sytuacje. Aby poradzić sobie z nimi w najlepszy możliwy sposób, należy wypracować sobie odpowiednie strategie.

Większość nastolatków doświadcza większego stresu, gdy uważa określoną sytuację za niebezpieczną, trudną lub bolesną, a także gdy nie ma narzędzi, by sobie z nią poradzić. Niektóre źródła stresu u młodzieży to:

- wymagania i frustracje związane ze szkołą,
- negatywne myśli i uczucia na temat samego siebie,
- zmiany w organizmie,
- problemy z przyjaciółmi i/lub rówieśnikami w szkole,
- środowisko lokalne albo sąsiedztwo niezapewniające poczucia bezpieczeństwa,
- separacja albo rozwód rodziców,
- przewlekła choroba albo poważne problemy rodzinne,
- śmierć bliskiej osoby,
- przeprowadzka albo zmiana szkoły,
- zbyt duża liczba zajęć albo zbyt wysokie oczekiwania,
- rodzinne problemy finansowe.



2



Czym jest pokonywanie trudności?



Pokonywanie trudności to złożony proces, który można zdefiniować jako: „stałe modyfikowanie wysiłków poznawczych i behawioralnych w taki sposób, aby radzić sobie z określonymi zewnętrznymi i/lub wewnętrznymi wymaganiami ocenianymi jako bardzo wysokie lub przekraczające możliwości danej osoby”

(Lazarus & Folkman, 1984).

To oznacza, że pokonywanie trudności to świadomy wysiłek mający na celu zmniejszenie stresu; możemy rozwijać umiejętności i strategie pokonywania trudności. Dostrzeżenie tego, że możemy sprawować kontrolę nad tym procesem, jest ważnym czynnikiem w pokonywaniu trudności; poprzednie doświadczenia z opanowaniem trudnych sytuacji i wcześniej wyrobione umiejętności radzenia sobie z nimi wpływają na naszą obecną zdolność pokonywania trudności.

Radzenie sobie z trudnościami to próba pokonania, zmniejszenia albo całkowitego opanowania określonego konfliktu psychologicznego. Istnieje wiele sposobów pokonywania trudności; Różnią się one w zależności od osoby. Zdolność pokonywania trudności jest ważnym czynnikiem wpływającym na zdrowie i ogólne samopoczucie. Nasze środowisko może przyczynić się do rozwoju naszych umiejętności pokonywania trudności.

Pierwszym krokiem w pokonywaniu trudności jest ocena poznawcza (cognitive appraisal). Po ocenie sytuacji osoba może zastosować zachowania mające na celu pokonanie trudności, aby zmniejszyć dystres albo poradzić sobie z problemem. Badania wykazały, że bardziej intensywne zastosowanie strategii pokonywania trudności wiąże się ze zwiększoną zdolnością adaptacji psychospołecznej młodzieży.

Lekcje pokonywania trudności składają się z:



POKONYWANIE TRUDNOŚCI



MODYFIKACJE POZNAWCZO-BEHAWIORALNE
ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW
ASERTYWNOŚĆ I STRATEGIE KOMUNIKACJI
WIEDZA O ZDROWIU PSYCHICZNYM



ĆWICZENIE UWAŻNOŚCI (MINDFULNESS)

Modyfikacja poznawczo-behawioralna skupia się na zrozumieniu naszych własnych myśli i uczuć, znajdowaniu rozwiązań problemów i przekształceniu wewnętrznego dialogu tak, aby miał bardziej pozytywne przesłanie, by zmienić nasz sposób myślenia i zachowanie.

Rozwiązywanie konfliktów: Problemy i konflikty są cechą charakterystyczną dla życia dojrzewającego człowieka; młodzież często tę cechę przejawia. Przede wszystkim należy zrozumieć, że w każdym konflikcie wygrane mogą być obie strony. Jednostkom pomaga się skoncentrować na jasnej komunikacji i umiejętnościach rozwiązywania problemów. Gdy już rozpozna się konflikt, bada się wszystkie możliwe rozwiązania i ich konsekwencje. Ćwiczenia skupiają się na procesach i umiejętnościach negocjacji oraz mediacji.

Asertywność i strategie komunikacji: mają na celu promowanie empatii i wyrażania myśli oraz potrzeb w sposób społecznie akceptowalny, uczą także podstawowych umiejętności z zakresu aktywnego słuchania. Ćwiczenia z tego zakresu powinny nauczyć umiejętności komunikacji społecznej i asertywności. Trening asertywności pomaga komunikować się w sposób bezpośredni, szczery i adekwatny do sytuacji.

Wiedza o zdrowiu psychicznym: Świadomość zdrowia psychicznego definiuje się jako „wiedzę i przekonania na temat zaburzeń psychicznych, pomagające w ich rozpoznawaniu, postępowaniu z nimi i zapobieganiu im.” (Jormet i in., 1997). Świadomość zdrowia psychicznego składa się z kilku elementów:

- umiejętności rozpoznania określonych zaburzeń (lęków i depresji),
- wiedzy i przekonań na temat czynników ryzyka i jego przyczyn,
- wiedzy i przekonań na temat samopomocy,
- wiedzy i przekonań na temat możliwości uzyskania profesjonalnej pomocy.



Tabela

Cel nauki radzenia sobie

Gdy już wprowadzisz zagadnienie radzenia sobie, pokaż klasie następującą tabelkę. Poproś uczniów, aby wybrali którąś z kategorii wymienionych w tabelce..



Podczas określania poziomu nauczania powiedz uczniom, aby nie wybierali poziomu, który będzie dla nich zbyt łatwy (ponieważ będą się nudzić), ani poziomu zbyt trudnego (będzie to dla nich stresujące). Dobrze jest jednak wyjść poza strefę komfortu, aby nauczyć się więcej i lepiej.



KOMPETENCJA	ZACZAŁEM/AM SIĘ UCZYĆ	UCZĘ SIĘ	POTRAFIĘ ZASTOSOWAĆ TO CO UMIEM	POTRAFIĘ ZASTOSOWAĆ I WYŁUMACZYĆ TO CO UMIEM
MODYFIKACJE POZNAWCZO-BEHAWIORALNE	Zdaję sobie sprawę, że moje myśli czasem błędzą i że nazywa się to „pułapką myślenia”. Po lekcjach UPRIGHT potrafię opisać przynajmniej jedną z moich pułapek myślenia.	Znam różne typy „pułapek myślenia”. Po lekcjach UPRIGHT potrafię opisać niektóre strategie które można zastosować gdy wpadnie się w pułapkę myślenia.	Mam świadomość własnych „pułapek myślenia”. Po lekcjach UPRIGHT rozumiem jak mogę sobie z nimi radzić w różnych sytuacjach.	Rozumiem jak „pułapki myślenia” wpływają na działanie. Rozumiem, jak można sobie z nimi radzić. Po lekcjach UPRIGHT potrafię wytłumaczyć innym co mogą zrobić, gdy wpadną w pułapkę myślenia.
MÓJ CEL				
MÓJ REZULTAT				
ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW	Zdaję sobie sprawę że są różne rodzaje konfliktów. Po lekcjach UPRIGHT potrafię opisać przynajmniej jeden sposób rozwiązania konfliktów.	Znam różne typy konfliktów i po lekcjach UPRIGHT potrafię opisać niektóre strategie ich rozwiązywania.	Mam świadomość moich najczęstszych obszarów konfliktów i po lekcjach UPRIGHT rozumiem w jaki sposób sobie z nimi radzić.	Rozumiem jak konstruktywnie rozwiązywać konflikty nawet jeśli nie zawsze mi się to udaje. Po lekcjach UPRIGHT potrafię wytłumaczyć innym co robić w sytuacjach konfliktów.
MÓJ CEL				
MÓJ REZULTAT				
ASERTYWNOŚĆ I STRATEGIE KOMUNIKACJI	Mam świadomość kiedy komunikacja jest pozytywna, a kiedy jest negatywna. Po lekcjach UPRIGHT potrafię podać cechy charakterystyczne pozytywnej komunikacji.	Potrafię rozpoznać pozytywną komunikację. Po lekcjach UPRIGHT umiem opisać różne sposoby odpowiadania zarówno z pozytywne jak i negatywne.	Mam świadomość jaki jest mój własny styl komunikacji. Po lekcjach UPRIGHT rozumiem różne strategie wzmacniające pozytywną komunikację.	Rozumiem jak konstruktywnie komunikować się i odpowiadać asertywnie. Po lekcjach UPRIGHT potrafię wytłumaczyć innym co zrobić, żeby poprawić komunikację.
MÓJ CEL				
MÓJ REZULTAT				
WIEDZA O ZDROWIU PSYCHICZNYM	Mam świadomość ważności zdrowia psychicznego. Po lekcjach UPRIGHT potrafię opisać przynajmniej jeden objaw lęku i jeden objaw depresji.	Po lekcjach UPRIHT potrafię opisać czy jest niepokój i depresja. Znam część sygnałów ostrzegawczych i potrafię wymienić kilka sposobów zapobiegania lękowi i depresji.	Mam świadomość mojego własnego zdrowia psychicznego. Po lekcjach UPRIHT rozumiem różne strategie zapobiegania poczuciu depresji i niepokoju.	Rozumiem, że zdrowie psychiczne jest ważne i wiem co można zrobić żeby zapobiec problemom. Po lekcjach UPRIGHT potrafię wytłumaczyć różnicę między zwykłymi problemami nastolatków i poważną chorobą psychiczną.
MÓJ CEL				
MÓJ REZULTAT				

2



Gdy ukończysz pracę nad wszystkimi umiejętnościami wiążącymi się z zagadnieniem radzenia sobie, powróć do tej tabeli. Niech uczniowie ocenią swój obecny poziom wiedzy wynikający z poziomu nauczania. Następnie pozwól im porównać efekt końcowy z ich oczekiwaniami wobec procesu nauki i jego wynik z ich wiedzą posiadaną w momencie rozpoczęcia lekcji na temat.



Źródła:

Lazarus R. S., i Folkman S. (1984). Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer

Jorm A. F. (1997). Mental health literacy: a survey of the public's ability to recognize mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. Medical Journal of Australia, 166, 182 - 186.



2

a. Modyfikacje poznawczo-behawioralne

Nauka zmiany myśli i zachowania

„Stajesz się tym, co myślisz”

(Budda)



CZĘŚĆ TEORETYCZNA

Zastanów się nad swoim własnym doświadczeniem i procesem uczenia się.

Przedstaw założenia leżące u podstaw proponowanych ćwiczeń. Uczniowie powinni zrozumieć, że te umiejętności są ważne i mają zastosowanie w ich codziennym życiu.

Ta umiejętność może być przydatna, kiedy...



“Twoje myśli są nieustrukturyzowane oraz zataczają koło, a ty wierzysz w to, że nie jesteś w stanie niczego zrobić”

“Myślisz, że wyzwania przed którymi stoisz są zbyt trudne”

“Kiedy przegrywasz mecz znaczną różnicą punktów i zaczynasz myśleć o sobie, że jesteś do niczego i zaczynasz czuć się przygnębiony”

Czego oczekuje się po tej sesji?

Sesja na temat modyfikacji poznawczo-behawioralnej została opracowana, aby pomóc uczniom w rozpoznaniu negatywnych myśli i ich wpływu na emocje oraz zachowanie, na przykład w rozwinięciu innego sposobu myślenia pozytywnie wpływającego na ich uczucia i działania.

Cele:

- rozpoznanie negatywnych wzorców myślowych i pułapek myślenia,
- refleksja nad wpływem myśli na emocje i zachowanie,
- nauka strategii zmiany myśli, a przez to zmiany emocji i zachowania,
- wykazanie, że zmiana emocji i zachowania może również zmienić myślenie.

Czym jest modyfikacja poznawczo-behawioralna?

Modyfikacja poznawczo-behawioralna (ang. cognitive behaviour modification, skrót: CBM) skupia się na rozpoznaniu dysfunkcyjnych myśli w celu zmiany emocji i zachowania, w tym:

- 1) zrozumieniu naszych myśli, emocji i zachowań,
- 2) zmianie sposobu myślenia, gdy jest to potrzebne, aby wpłynąć na emocje i zachowanie,
- 3) zdaniu sobie sprawy z tego, że gdy zmieniają się emocje i zachowanie, zmieniają się również myśli.

(McLeod, 2008)

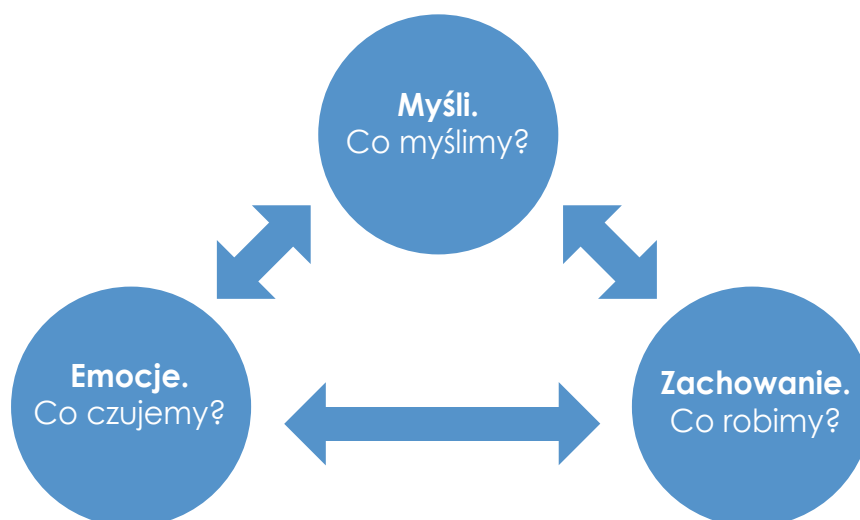
Według modyfikacji poznawczo-behawioralnej w każdym momencie życia codziennego (A) generujemy różne myśli (B), które mają wpływ na nasze zachowanie oraz emocje (C). Na przykład: wyobraź sobie, że rano się spieszyłeś(-aś) i rozlałeś(-aś) trochę mleka czekoladowego na swoją koszulę (A). Możesz pomyśleć: „Jaka ze mnie niezdara, jestem taki głupi(a) i niczego nie umiem normalnie zrobić!” (B), przez co staniesz się nerwowy(-a), poirytowany(-a) i smutny(-a) (C).

Jeśli zamiast tego pomyślisz: „Trudno, coś takiego może się każdemu zdarzyć, po prostu się przebiorę” (B), poczujesz się lepiej ze sobą i zachowasz spokój (C).



2

W taki właśnie sposób zmiana myślenia wpływa na nasze zachowanie oraz sprawia, że w inny sposób doświadczamy życia. Ważne jest jednak, aby pamiętać, że zmiana emocji i zachowania zmienia również nasze myślenie, ponieważ wszystko jest połączone.



(Kidsmatter, n.d).

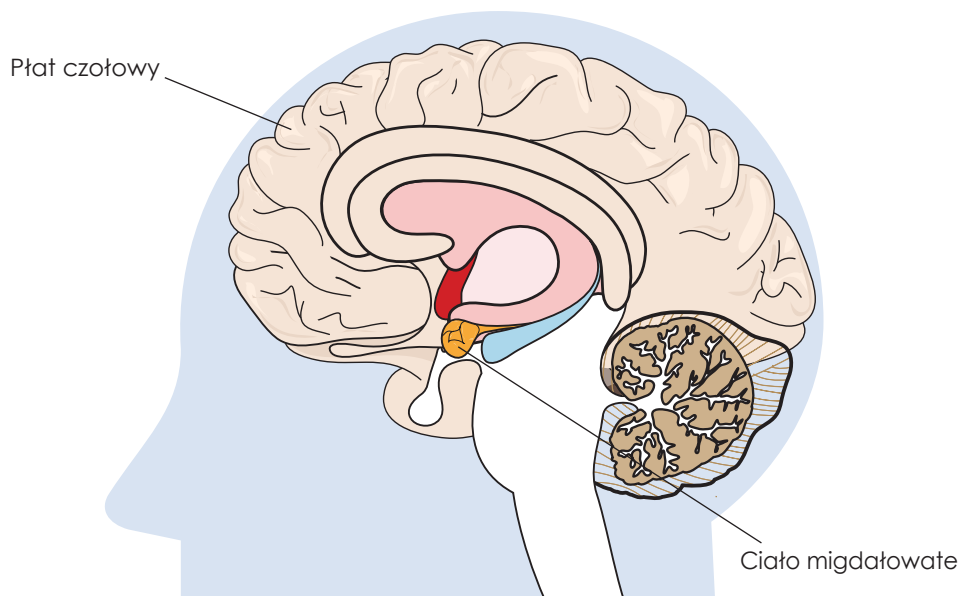
Wyobraź sobie na przykład, że czeka Cię trudny egzamin (A) i myślisz: „Nie ma szans, żebym zdał(a) ten test” (B). Prawdopodobnie podczas egzaminu będziesz odczuwać stres i w rezultacie Twój wynik będzie gorszy (C). Jeśli jednak będziesz dużo się uczyć i nie będziesz się stresować podczas egzaminu (C), prawdopodobnie pomyślisz: „Mogę to zrobić, zdam” (B).

Jednak jak wygenerować takie myśli? Dlaczego doświadczamy myśli, które sprawiają, że źle czujemy się sami ze sobą, i które prowadzą do niepożądanych wyników?

Przez większość czasu, gdy nie śpimy, myślimy o wielu różnych rzeczach. Możemy sądzić, że nasze myśli są odbiciem świata. W rzeczywistości jednak są one oparte na tym, czemu poświęcamy uwagę, i nie odzwierciedlają informacji, które ignorujemy.



Aby zrozumieć uwagę, musimy zrozumieć, jak działa mózg:



Ciało migdałowe, umieszczone w samym środku mózgu, to mózgowe centrum zarządzania kryzysowego; uaktywnia się w razie niebezpieczeństwa. Płatek czołowy mózgu – „mózg myślący” – jest domem naszego poznania. Gdy znajdziemy się w niebezpieczeństwie, np. w okolicznościach zagrażających życiu, centrum zarządzania kryzysowego przejmie kontrolę i „mózg myślący” wyłączy się. Zazwyczaj jest to pomocne, ponieważ umożliwia nam szybką i automatyczną reakcję bez myślenia o najlepszym sposobie zachowania się. Czasami jednak centrum zarządzania kryzysowego w mózgu aktywuje się, nawet gdy nie istnieje realne niebezpieczeństwo, np. przed egzaminem czy prezentacją w szkole. Mimo, że może to być tylko nadmierna reakcja na stres, myśląca część mózgu wyłączy się. Będzie nam trudniej myśleć racjonalnie i łatwiej dać się ponieść negatywnym myślom. Następnie skupimy się automatycznie na rzeczach, które idą źle (albo które mogą tak pójść) i zignorujemy inne informacje albo możliwe skutki. Te negatywne myśli, które są jedynie odbiciem negatywnych aspektów danej sytuacji, a ignorują resztę informacji, nazywa się „pułapkami myślenia”.

Psychologowie podzielili niektóre z często występujących pułapek myślenia na kategorie (AnxietyBC, n.d):

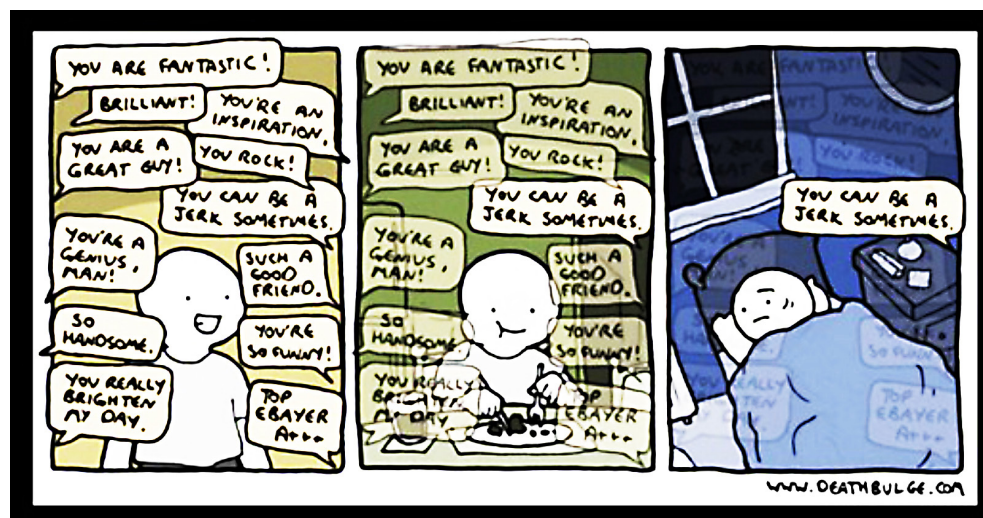
- a. Czarne lub białe: myślenie ekstremami (bardzo złe albo bardzo dobre) i niedostrzeganie niuansów pomiędzy, na przykład „Nikt mnie nie lubi” albo „On zawsze mi to robi”.
- b. Myślenie katastroficzne: wyobrażanie sobie najgorszego scenariusza.

Na przykład - Twoją reakcją na dostanie złej oceny może być: „Nigdy nie dostanę się na uniwersytet!”, a na kłótnię rodziców: „Rozwiodą się!”.

- c. Wróżenie z fusów: wierzysz, że jesteś w stanie przepowiedzieć przyszłość, na przykład: „Nikt nie będzie chciał ze mną rozmawiać na imprezie”.
- d. Czytanie w myślach: wierzysz, że wiesz, co myślą inni, i zakładasz, że myśli te są negatywne, na przykład: „Wiem, że teraz rozmawiają o mnie. Myślą, że jestem gruby(-a)”.
- e. Negatywny filtr: skupianie się tylko na negatywach, bez dostrzegania żadnego z pozytywnych aspektów albo nadmierne podkreślanie negatywnego wydarzenia, które mogło być jedynie pojedynczym epizodem.



2



DeathBulge (2013)

Pułapki myślenia sprawiają, że skupiamy się tylko na problemach, a nie na znalezieniu rozwiązania. Aby znaleźć rozwiązania, musimy użyć „myślącego mózgu”, aby zmienić swój sposób myślenia.

Istnieje kilka sposobów zmiany myślenia, ale pierwszym krokiem zawsze jest uświadomienie sobie swoich myśli i zaobserwowanie ich wpływu na nas. Spróbujcie wyobrazić sobie, że Wasze myśli są jak światła w teatrze, które skupiają się jedynie na niektórych przedmiotach i osobach na scenie. Wasza myśl – albo Wasze światło – to coś, czemu poświęćcie uwagę. Gdy ćwiczycie i trenujecie nowe wzorce myślenia, możecie przejąć kontrolę nad światłem i skierować je w innym kierunku. Gdy zdecydujecie się na skierowanie światła na określony obiekt, stanie się on częścią Waszych myśli i zachowania w ciągu Waszego życia codziennego. W każdym momencie swojego życia macie szansę, by zdecydować, na co skierujecie swoje światło, np. Waszą uwagę. Podczas normalnego dnia wiele rzeczy rywalizuje o Waszą uwagę. Nie zawsze jest łatwo kontrolować swoje myśli, ponieważ czasem pojawiają się one automatycznie. Jednak jeżeli ćwiczycie, będziecie stawać się coraz lepsi w kontrolowaniu swoich myśli – to nie Wasze myśli kontrolują Was. Gdy staniecie się już świadomi swoich myśli negatywnych, możecie zacząć je zmieniać. Wystarczy trochę poćwiczyć, by zmienić swoje nastawienie z „Nie umiem tego zrobić” na „To może być trudne, ale spróbuję”.

Modyfikacja poznawczo-behawioralna skupia się na następujących aspektach:

- Nasze myśli wpływają na nasze samopoczucie.
- Mamy myśli, ale nie jesteśmy naszymi myślami.
- Myśli nie są odbiciem rzeczywistości. Często są automatyczne.
- Sposób myślenia można zmienić.
- Możemy wpłynąć na nasze samopoczucie, jeżeli będziemy świadomi naszych myśli i będziemy pracować, aby stały się bardziej konstruktywne.

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA



Powitanie i wprowadzenie

Nauczyciel zaczyna od krótkiego przypomnienia poprzednich sesji, podkreślenia ciągłości między przypominanymi tematami a ćwiczeniem otwierającym nowy temat. Skorzystaj z sugestii poniżej do przypomnienia poprzednich sesji:

Omówienie.

- Co wydarzyło się od poprzedniej sesji?
- Jak wykorzystaliście umiejętności nabyte podczas ostatniej sesji?

Reakcje i opinie – spostrzeżenia dotyczące poprzedniej sesji.

- Czy macie jakieś uwagi dotyczące tego, czym zajmowaliśmy się podczas poprzedniej sesji?
- Po zastanowieniu się, jakie były Wasze reakcje na ostatnią sesję? Czy teraz zrobilibyście coś inaczej? Czy potraficie to opisać podając jakiś przykład?



Określenie założeń

Aby pomóc uczniom w zrozumieniu zagadnienia modyfikacji poznawczo-behawioralnej, możesz wytłumaczyć im wpływ, który nasze myśli wywołują na nasze emocje i zachowanie, czyli to, jak negatywne wzorce myślowe prowadzą do negatywnych emocji i zachowania. Dzięki temu zmiana naszych wzorców myślenia zmieni nasz sposób czucia i odwrotnie: zmiana naszych emocji i zachowania może zmienić nasz sposób myślenia.

Możesz także zadać kilka pytań naprowadzających na temat znaczenia przekierowywania negatywnych myśli w bardziej pozytywne, konstruktywne wzorce dzięki użyciu specyficznych, konkretnych umiejętności modyfikacji poznawczo-behawioralnej. Dyskusję na ten temat mogą rozpocząć uczniowie lub nauczyciel. Pierwsze ćwiczenie „Materiał do przemyślenia” pozwoli przedstawić założenia sesji.



2

1) Materiał do przemyślenia

- Czy kiedykolwiek słyszeliście o CBM, czyli modyfikacji poznawczo-behawioralnej, i o zmianie myślenia?
- Jaki wpływ Wasze myśli mają na Wasze uczucia i zachowanie?
- Jak Wasze myśli wpływają na Wasze samopoczucie?
- Czy możecie zmienić swoje myśli? Jeśli tak, to w jaki sposób?

2) Informacje wprowadzające

Przedstaw uczniom pojęcie modyfikacji poznawczo-behawioralnej (CBM) w oparciu o fragment rozdziału „Czym jest modyfikacja poznawczo-behawioralna?”.

Mogą w tym pomóc slajdy PowerPoint odnoszące się do niniejszego rozdziału.

3) Przedstawienie umiejętności

Linki do filmów wideo przedstawiających i wyjaśniających umiejętności:

- Modyfikacja poznawczo-behawioralna: https://www.youtube.com/watch?v=4gYEM4b7K80&ab_channel=UPRIGHT



4) Modyfikacja poznawczo-behawioralna

Historia do dyskusji:



Przeczytajcie głośno poniższą historię (nauczyciel lub uczeń)

Stary wódz Czirokezów opowiada swojemu wnukowi o życiu. Mówi do niego:

„Wciąż toczy się we mnie wojna. Walczą w niej przeciwko sobie dwa wilki. Jeden wilk jest zły: wściekły i zazdrosny, chciwy, wyniosły i krzywdzi innych. Kłamie, jest samolubny, egoistyczny i arogancki. Drugi wilk jest dobry: szczęśliwy, kochany i pełen nadziei, ma spokojny umysł. Jest skromny, przyjazny, hojny i czyni dobro. Trzyma się prawdy, jest pełen empatii, współczucia i godny zaufania.

Ta sama bitwa toczy się wewnątrz Ciebie i wewnątrz każdego innego człowieka”.

Wnuk myśli o tej opowieści przez pewien czas, po czym pyta dziadka: „A który wilk wygra?”.

Stary wódz odpowiada: „Ten, którego karmisz”.

Legenda Czirokezów

2



5) Dylematy do przedyskutowania

Cel:

Dobierzcie się w trzysobowe grupy. Celem ćwiczenia jest zapisanie alternatywnych myśli i ich konsekwencji, które mogłyby doprowadzić do bardziej pozytywnego zachowania.

Czas:

Ćwiczenie: 5–15 minut. Omówienie: 5–15 minut.

Materiały:

Zeszyt.



Anna wyszła na szkolne podwórkę. Zauważyła, że Sara i Sophie grają w ciekawą grę. Anna zapytała, czy może do nich dołączyć, ale dziewczynki odpowiedziały: "Nie teraz. W tej chwili bawimy się tylko my dwie."

Anna pomyślała sobie: "One nie chcą się ze mną bawić. One mnie nie lubią. Nie mam żadnych przyjaciół, którzy lubią spędzać ze mną czas." Anna poczuła się samotna i smutna, poszła cicho z powrotem do swojej klasy.

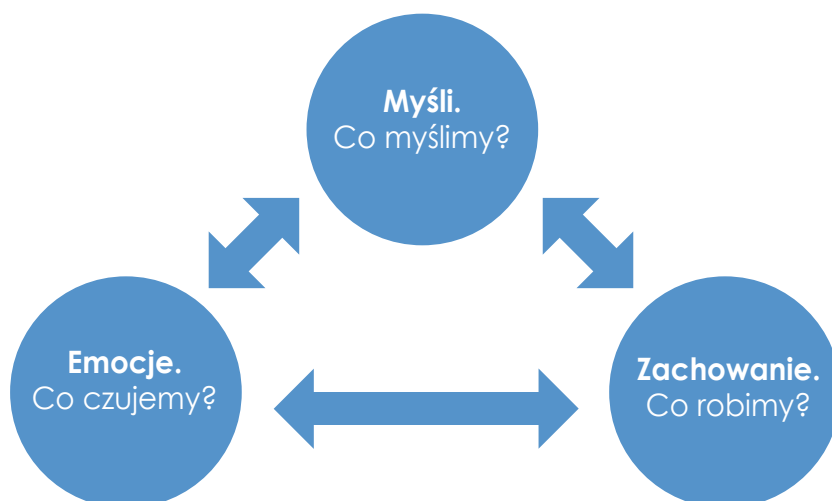
Przedyskutujcie następujące kwestie:

Jakie inne myśli mogłaby mieć Anna? (Spróbuj wymyślić kilka alternatyw).

Jak wpłynęłyby te myśli na uczucia Anny?

Do jakiego zachowania skłoniłyby ją te myśli?

Wypisz na tablicy/smartfonie różne myśli, emocje i zachowania w odniesieniu do poniższego modelu i przedyskutuj, jaki wpływ na twoje dobre samopoczucie mogą mieć alternatywne myśli.



Tange (2018)



2





6) Ćwiczenia dla uczniów

Dialog wewnętrzny

Cel:

Strategią wzmacniania konstruktywnego dialogu wewnętrznego jest uświadczenie sobie, w jaki sposób mówimy do samych siebie.

Czas:

Ćwiczenie: 10-20 min Omówienie: 5-10 min.

Materiały:

Kartki papieru, karteczki samoprzylepne

Indywidualnie:

Pomyśl o sytuacji, w której doświadczyłeś(-aś) negatywnych myśli o sobie i mówisz(-aś) do siebie w zły, niekonstruktywny lub nieuprzejmy sposób.

Zapisz swój negatywny dialog wewnętrzny na kartce papieru.

Trzyosobowe grupy:

1. Podziel się przykładami negatywnego dialogu wewnętrznego.
2. Pomóżcie sobie nawzajem wymyślić alternatywy dla negatywnego dialogu wewnętrznego. Pomyślcie o tym, jak porozmawialibyście z kimś, na kim Wam zależy i zastosujcie to do siebie.

Indywidualnie:

Wybierz kilka konstruktywnych i miłych dialogów wewnętrznych, których możesz użyć następnym razem. Napisz alternatywy na karteczkach samoprzylepnych i umieść je gdzieś w widocznym miejscu.

Propozycje do omówienia:

Przedyskutujcie w klasie:

- Kiedy zazwyczaj pojawia się negatywny dialog wewnętrzny?
- Jak możesz ćwiczyć konstruktywny dialog wewnętrzny w swoim codziennym życiu?
- Co robisz, gdy konstruktywny dialog wewnętrzny wydaje się być naprawdę trudny?

Dodatkowe propozycje:

Przygotuj przykład konstruktywnego oraz niekonstruktywnego dialogu wewnętrznego. Umieść swoje przykłady na ścianie w klasie.

Tange (2018)



Myśli automatyczne

Cel:

Strategią wzmacniającą konstruktywne myślenie jest bycie świadomym swoich myśli i umiejętność spoglądania na nie z zewnątrz. Nazywa się to metapoznaniem.

Czas:

Ćwiczenie: 5-15 min. Omówienie: 5-15 min.

Materiały:

Kartka papieru oraz długopis.



Przez większość czasu czujesz, że tworzysz jedność wraz ze swoimi myślami, że ty i twoje myśli są jednym i tym samym. Ale myśl to myśl - to nie Ty.

Przez większość czasu towarzyszą ci myśli automatyczne – Pojawiają się automatycznie. Ale mogą nie być poprawne.

Zazwyczaj te rzeczy nie stanowią problemu, ale mogą urosnąć do jego rangi jeśli:

- Jesteś złapany w pułapkę myślenia.
- Winisz lub karzesz siebie.
- Martwisz się o coś.
- Nie uważasz, że jesteś wystarczająco dobry lub perfekcyjny.
- Jesteś uwikłany w samokrytycyzm.
- Żałujesz czegoś.

Pomyśl o jednej z twoich negatywnych myśli automatycznych i zapisz ją na kartce papieru

W 3 osobowych grupach:

- Postaraj się spojrzeć na jedną z negatywnych myśli automatycznych z zewnątrz i zastanowić się nad nią poprzez pytania, które zada Ci jedna osoba z grupy:
- Co sądzisz o swojej własnej myśli?
- Jak te myśli wpływają na Ciebie? - Jak się z tym czujesz?
- Co sądzisz o myśleniu w ten sposób?

Propozycje do omówienia:

Przedyskutujcie w klasie:

Czasami bardzo pomocne jest usłyszenie, że inni ludzie zmagają się z tymi samymi myślami. Kiedy zdasz sobie sprawę, że inni mają podobne myśli, tracą one swoją moc i presja maleje.

Dodatkowe propozycje:

Napisz esej o tym, jak stać się świadomym swoich myśli automatycznych i jak się od nich zdystansować (oddzielić je od samego siebie).



2

Tange (2018)





Detektyw myśli – wyzwania pułapek myślenia

Cel:

Sposobem na wzmocnienie konstruktywnego myślenia jest rozpoczęcie walki ze swoimi negatywnymi myślami i przekonanie się, czy są one realistyczne i dokładne.

Czas:

Ćwiczenie: 10–15 minut. Omówienie: 10 minut.

Materiały:

Brak.



Znajdźcie przykład sytuacji utknięcia w pułapce myślenia (albo pociągu myśli, który jedzie w złym kierunku).

Teraz spróbujcie zachowywać się jak detektywi przez zakwestionowanie swoich negatywnych albo niepomocnych myśli w następujący sposób:

- Czy są one prawdziwe? Czy nie ma od nich wyjątków?
- Jak duże jest prawdopodobieństwo, że Twoje myśli staną się rzeczywistością (w skali od 1 do 10)?
- Co pomyśleliby lub co powiedzieliby na ten temat Twoi rodzice lub Twój optymistyczny przyjaciel?
- Jeśli Twoje myśli zgadzają się z rzeczywistością, jaki jest najgorszy możliwy scenariusz?
- Czy istnieją tylko negatywne strony Twoich myśli, czy są też jakieś pozytywne?
- W jaki sposób możesz to wykorzystać?

Propozycje do omówienia:

- Czy łatwe/trudne jest bycie detektywem myśli?
- Które argumenty najbardziej Was przekonały?
- Kiedy pomocne jest bycie detektywem myśli?
- Jak możesz ćwiczyć bycie detektywem myśli?

Ćwiczcie mówienie „Nieważne, co się stało, to się nie odstanie”. Starajcie się odpuścić.



Tange (2016)



Śledź swoje myśli przy pomocy aplikacji Itoi Scoreboard

Cel:

Sposobem na wzmocnienie konstruktywnego myślenia jest uświadomienie sobie stosunku myśli pozytywnych do negatywnych.

Czas:

Ćwiczenie: cały dzień. Omówienie: 10 minut.

Materiały:

Smartfon i darmowa aplikacja Itoi Scoreboard.



Pobierzcie na swoje telefony aplikację Itoi Scoreboard.

W tym ćwiczeniu Waszym zadaniem jest skupienie się na częstotliwości pozytywnych, konstruktywnych myśli. Oznacza to, że kiedykolwiek macie pozytywną, konstruktywną myśl, powinniście wprowadzić ją do aplikacji w kategorii „ja”. Jeśli doświadczycie myśli negatywnej, zapiszcie ją w kategorii „oni”.

Każdego dnia macie tysiące myśli i nie możecie zapisać ich wszystkich. Mimo tego spróbujcie i zobaczcie, jak wiele pozytywnych i negatywnych myśli doświadczylście.

Przemyślcie następujące kwestie:

Czy macie tę samą liczbę myśli pozytywnych i negatywnych?

Czy macie więcej myśli negatywnych niż pozytywnych?

Czy macie więcej myśli pozytywnych niż negatywnych?

Propozycje do omówienia:

Policzcie wszystkie negatywne i pozytywne myśli zapisane przez uczniów. Przemyślcie rezultaty.

Dodatkowe propozycje:

Korzystajcie z Itoi Scoreboard przez cały tydzień.



2

Holmgren, S. (2012). Blind confidence – the road to personal success. Denmark: People's Press





7) Ćwiczenie uważności (mindfulness):

Kotwica

Cel:

Sposób na zwiększenie uważności (mindfulness): naucz się zachowywania uwagi, życzliwości i ciekawości. Wprowadź oddech jako kotwicę dla swojej uwagi. Dzięki temu zawsze będziesz mógł / mogła się odprężyć, przestać działać na autopilocie i sprawić, aby Twoja uwaga zawsze znajdowała się tam, gdzie chcesz, aby była.

Czas:

Ćwiczenie: 3–5 minut, omówienie: 5 minut.

Materiały:

Krzesełko – jedno dla każdego ucznia.

Zatrzymaj się na chwilę. Wyobraź sobie, że jesteś we własnej „bańce”: nie poświęcaj uwagi osobom dookoła Ciebie, daj im i sobie trochę przestrzeni. Jeśli chcesz, możesz zamknąć oczy albo po prostu patrzeć przed siebie. Teraz skieruj uwagę na swój oddech. Obserwuj swój oddech w tym momencie, z życzliwością i ciekawością. Nie zmieniaj go w żaden sposób, po prostu wdychaj i wydychaj powietrze.

Jeśli chcesz, możesz położyć dłoń na swoim brzuchu, żeby lepiej poczuć, co dzieje się z nim podczas wdechu i wydechu. Możesz zaobserwować lekki ruch przy każdym oddechu. Jeśli chcesz, możesz zamknąć oczy albo po prostu patrz w dół. Nie ma tutaj odpowiedniego albo złego sposobu, w jaki czujesz. Po prostu wdychaj i wydychaj powietrze; nie musisz w żaden sposób świadomie kontrolować swojego oddechu.

Możesz spróbować zamknąć jedną dziurkę od nosa – połóż palec na swoim nosie i oddychaj przez drugą dziurkę. Obserwuj swoje odczucia. Po kilku oddechach zmień dziurkę, przez którą oddychasz. Po prostu obserwuj wrażenia, które towarzyszą Ci, gdy oddychasz. Może poczujesz ciepło albo zimno, mrowienie albo suchość.

Znów zacznij oddychać przez obie dziurki; po prostu wdychaj i wydychaj powietrze. Jeśli Twoje myśli odpływają, nie przejmuj się – myśli mają to do siebie. Zaobserwuj, o czym myślisz i czego doświadczasz, a następnie przekieruj uwagę z powrotem na swój oddech. Twój oddech to Twoja kotwica, dzięki której możesz wrócić do teraźniejszości.

Jeżeli Twoje myśli wędrują gdzieś częściej niż raz, za każdym razem spokojnie powróć do swojego oddechu. Powtórz ćwiczenie tyle razy, ile potrzebujesz. Wykonuj je w ciszy.

Propozycje do omówienia:

Co zauważyłeś/aś? Czego doświadczyłeś/aś? Czy zauważyłeś/aś cokolwiek w swoim ciele (lekkość, ciężkość, mrowienie, zimno, ciepło albo cokolwiek innego)? Czy pamiętasz jakieś myśli albo uczucia? Czy zauważyłeś/aś, że Twoje myśli odpływają?

Dodatkowe propozycje:

W jaki sposób skupienie się na swoim oddechu może być użyteczne? Czy jesteś w stanie wymyślić jakąś sytuację, w której pomocne byłoby zakotwiczenie swojej uwagi w oddechu? Gdzie i kiedy to ćwiczenie mogłoby okazać się pomocne?

Jónsdóttir (2018)



8) Propozycje filmów do obejrzenia

- W głowie się nie mieści – identyfikowanie emocji:

Disney Pixar. (2015, maj 27). Get to Know your "Inside Out" Emotions: Joy [plik wideo].
Pozyskano z <https://www.youtube.com/watch?v=hIGF-Fkxbk0>



Disney Pixar. (2015, maj 29). Get to Know your "Inside Out" Emotions: Disgust [plik wideo]. Pozyskano z <https://www.youtube.com/watch?v=6D4oP8UJQ90>



Disney Pixar. (2015, maj 30). Get to Know your "Inside Out" Emotions: Fear [plik wideo]. Pozyskano z https://www.youtube.com/watch?v=85z4N_sHXJw



Disney Pixar. (2015, maj 28). Get to Know your "Inside Out" Emotions: Anger [plik wideo]. Pozyskano z <https://www.youtube.com/watch?v=HQLg3ZwAs0>



Disney Pixar. (2015, maj 31). Get to Know your "Inside Out" Emotions: Sadness [plik wideo]. Pozyskano z https://www.youtube.com/watch?v=l8h_6uV7Yzs



- Ćwicz swoje ABC:

Powers, J. (2016). ABC (Thinking Traps, too) Video [plik wideo].
Pozyskano z <https://vimeo.com/157306562>



- Nie wpadaj w pułapki myślenia: <https://www.youtube.com/watch?v=6nNTujmWpsc>

Reivich, K. (n.d.). 2.1 Thinking Traps Introduction [Video file]. Pozyskano z <https://www.coursera.org/lecture/positive-psychology-resilience/2-1-thinking-traps-introduction-OC0na>



2





9) Ćwiczenie utrwalające

Cel:

Dogłębne zrozumienie modyfikacji poznawczo-behawioralnej i zmiany myślenia potrzebnych w nowych, nieznanach sytuacjach.

Czas:

Ćwiczenie: 5 minut.

Materiały:

Aplikacja Explain Everything albo zeszyt.



Kluczowe zagadnienia

- 1) Czego nauczyłeś/aś się na temat modyfikacji poznawczo-behawioralnej podczas pracy z niniejszym rozdziałem?
- 2) Które z wykonanych ćwiczeń uważasz za pomocne i istotne?
- 3) W jaki sposób możesz wykorzystać to, czego się tutaj nauczyliście, w życiu codziennym?

Użyj aplikacji Explain Everything i wyjaśnij, czego nauczyłeś/aś się na lekcji na temat modyfikacji poznawczo-behawioralnych albo zapisz to w swoim zeszycie.

Propozycje do omówienia:

Niech uczniowie pokażą swoje wyniki z aplikacji ExplainEverything na tablicy interaktywnej w klasie albo przeczytają na głos kilka kluczowych zagadnień.



Czy nadszedł czas, aby użyć tabelki?

Pamiętaj, że po ukończeniu treningu wszystkich umiejętności w ramach danej sekcji należy skorzystać z odpowiedniej tabelki, aby pomóc uczniom ocenić rezultaty nauki.



10) Zadanie domowe

Wiele ćwiczeń opisanych w tym rozdziale może być pracą domową.

Źródła:

AnxietyBC. (b.d.). Thinking traps [Plik PDF]. Pozyskano z <https://www.anxietybc.com/sites/default/files/ThinkingTraps.pdf>

DeathBulge. (2013). Jerk [Kreskówka]. Pozyskano z <http://deathbulge.com/comics/155>

Kidsmatter. (b.d.). How thinking affects feelings. (2012). Retrieved from: <https://www.kidsmatter.edu.au/families/about-emotions/childrens-emotions/supporting-children%E2%80%99s-emotional-development-how-thinking>

McLeod, S. (2008). Cognitive Behavioral Therapy. Pozyskano z <https://www.simplypsychology.org/cognitive-therapy.html>





b. Rozwiązywanie konfliktów

Nauka rozwiązywania problemów
i konfliktów



„Pokój to nie brak wojny –pokój to
zdolność rozwiązywania konfliktów
za pomocą pokojowych środków”

(Ronald Reagan)

CZĘŚĆ TEORETYCZNA

*Zastanów się nad
swoim własnym
doświadczeniem
i procesem uczenia się.*

*Przedstaw założenia leżące
u podstaw proponowanych
ćwiczeń. Uczniowie powinni
zrozumieć, że te umiejętności są
ważne i mają zastosowanie w ich
codziennym życiu.*

Ta umiejętność może być przydatna, kiedy...



“Musisz się uczyć ale nie masz notatek”

“Kiedy podczas wspólnych zakupów ubrań z rodzicami masz inne zdanie na temat
tego co kupić”

“Kiedy nie zgadzasz się ze swoimi kolegami, jaką grę wybrać”

Czego oczekuje się po tej sesji?

Sesja o rozwiązywaniu konfliktów została opracowana, by nauczyć uczniów, jak
rozwiązywać problemy i konflikty w konstruktywny sposób. Cele:

- zrozumienie znaczenia rozwiązywania konfliktów i pokazanie, jak umiejętności
rozwiązywania problemów mogą pomóc w czasie konfliktu,
- pogłębienie wiedzy na temat strategii rozwiązywania problemów i konfliktów.

Czym jest rozwiązywanie konfliktów?



Konflikty występują w sytuacjach, w których działania, uczucia lub zamierzenia stron są niezgodne ze sobą. Konstruktywne rozwiązywanie konfliktów zapobiega negatywnym konsekwencjom, na przykład nieakceptowalnym zachowaniom albo nękanii w szkole.

(WHO, 2003)

Konflikt może polegać na konfrontacji werbalnej albo może przejawiać się w pewnych rodzajach zachowań. Konflikty mogą być wewnętrzne lub zewnętrzne. Mogą powstawać między uczniami, uczniami a nauczycielami, a także innymi osobami z najbliższego środowiska. Przyjęty sposób rozwiązywania konfliktów znacząco wpływa na efektywność uczenia się oraz zachowania prospołeczne. Zarówno szkoła, jak i środowisko domowe to miejsca, w których wiele konfliktów ma swój początek ale również w nich mogą zostać z powodzeniem rozwiązane. Nauka sposobów rozwiązywania takich sytuacji może poprawić poziom współpracy, tolerancji oraz zdolności kompromisu, a co za tym idzie również ogólny poziom życia. Należy zauważyć istotną kwestię: to nie sam konflikt powoduje problemy, tylko sposób, w jaki zostaje on rozwiązany.

Konflikt to naturalne zjawisko w każdej społeczności są one powszechne i nieuniknione. Aby zredukować jego negatywne strony i rozpoznać korzyści z niego płynące, ważne jest, aby pogodzić się z jego istnieniem i odpowiednio na niego zareagować. Konflikty mogą mieć wiele pozytywnych skutków dla jednostki oraz społeczeństwa. Uczniowie, którzy są w stanie reagować na konflikty odpowiednio do sytuacji, są lepsi w radzeniu sobie ze stresem i innymi trudnościami życiowymi, wykazują się większym optymizmem, mają wyższy poziom samooceny, a ich umiejętności społeczne sytuują się na wysokim poziomie. Uczniowie ci częściej angażują się w życie szkoły i zajęcia związane ze szkołą, zdobywają lepsze oceny, a także są bardziej ciekawi świata i kreatywni (Coleman, Deutsch i Marcus, 2014). Konstruktywne rozwiązywanie konfliktów przynosi korzyści całej społeczności, poprawiając jej spójność i relacje interpersonalne pomiędzy jej członkami. Zdolne do rozwiązywania konfliktów organizacje funkcjonują w sposób bardziej efektywny, a rodziny stają się bardziej spójne i pełne troski.

Nauka rozwiązywania konfliktów w sposób efektywny składa się z czterech elementów:

1: Zrozumienie charakteru konfliktu i jego przyczyn oraz rozpoznanie jego potencjalnych korzyści.

Uczniowie zazwyczaj mają negatywne podejście do konfliktu, który postrzegają z perspektywy złości, wrogości i przemocy. Z tego powodu muszą nauczyć się rozpoznawać i definiować konflikt jako złożone zjawisko. Może to pomóc im w rozwiązywaniu problemów i przynieść pozytywne skutki, na przykład szczęście, spokój i spełnienie potrzeb.

2: Wybór właściwej strategii.

Uczniowie powinni skupić się na dwóch pytaniach: po pierwsze - jak osiągnąć cel, a po drugie - jak utrzymać dobrą relację z drugą stroną. Uczniowie mogą zdecydować, czy wolą wycofać się z konfliktu (porzucając zarówno cel, jak i relację), wymusić swoją wolę na drugiej stronie (osiągając cel, ale porzucając relację), dostosować się (porzucając cel i utrzymując relację), osiągnąć kompromis (częściowo rezygnując z celu i z zakłócania relacji) albo negocjować (osiągając cel i utrzymując relację).



2



3: Zdolność do priorytetyzowania.

Uczniowie decydują, który problem powinien zostać rozwiązany jako pierwszy.

4: Negocjacje w celu rozwiązania problemu.

Aby osiągnąć sytuację, w której obie strony wygrywają, niezbędne jest użycie tak zwanych negocjacji integracyjnych (które zapewniają osiągnięcie celów przy jednoczesnym utrzymaniu lub nawet polepszeniu relacji). Procedura negocjacji integracyjnych składa się z sześciu etapów (Coleman, Deutsch i Marcus, 2014):

1. Opisz, czego potrzebujesz, na przykład: „Chcę teraz skorzystać z tej książki”.

Ten etap wymaga dobrych umiejętności komunikacji.

2. Opisz, co czujesz, na przykład: „Jestem sfrustrowany”.

Druga osoba musi być w stanie zrozumieć Twoje uczucia, więc staraj się używać prostych słów.

3. Opisz przyczyny Twoich potrzeb i uczuć, na przykład: „Używasz tej książki od godziny. Jeżeli teraz ja nie będę mógł/a z niej skorzystać, nie zdążę w terminie przygotować się do zajęć. Denerwuje mnie, że tak długo muszę czekać na tę książkę.”

Elementami tego etapu są: wyrażenie chęci współpracy oraz zdolności uważnego słuchania, oddzielenie interesów od pozycji oraz ustalenie różnicy pomiędzy pozycjami – zanim podejmie się próbę osiągnięcia kompromisu.

4. Przyjmij perspektywę innych; okaż swoje zainteresowanie ich potrzebami, uczuciami i motywacjami, na przykład: „Rozumiem, że czujesz się...”.

Na tym etapie konieczna jest zdolność spojrzenia na problem z obu perspektyw oraz zrozumienia punktu widzenia innych osób.

5. Opracuj trzy plany rozwiązania konfliktu, które maksymalnie zwiększą wspólne korzyści.

Na tym etapie rozwijane są kreatywne rozwiązania konfliktu.

6. Zgódź się na jeden z planów działania, a następnie sformalizuj umowę przez uścisk dłoni albo inny akceptowalny w danej sytuacji gest (przybicie piątki itd.).

Wybór właściwego sposobu rozwiązania konfliktu maksymalizuje wspólne korzyści i umacnia zdolność konstruktywnego rozwiązywania konfliktów w przyszłości.

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA



Powitanie i wprowadzenie

Nauczyciel zaczyna od krótkiego przypomnienia poprzednich sesji, podkreślenia ciągłości między przypominanymi tematami a ćwiczeniem otwierającym nowy temat. Skorzystaj z poniższej sugestii do przypomnienia poprzednich sesji:

Omówienie

- Co wydarzyło się od poprzedniej sesji?
- Jak wykorzystaliście umiejętności nabyte podczas ostatniej sesji?

Reakcje i opinie – spostrzeżenia dotyczące poprzedniej sesji

- Czy macie jakieś uwagi dotyczące tego, czym zajmowaliśmy się podczas poprzedniej sesji?
- Po zastanowieniu się, jakie były Wasze reakcje na ostatnią sesję? Czy teraz zrobilibyście coś inaczej? Czy potraficie to opisać podając jakiś przykład?



Określenie założeń

Możesz wyjaśnić uczniom negatywne konsekwencje braku umiejętności rozwiązywania problemów, a także korzyści, które płyną z rozwiązywania problemów i konfliktów w sposób konstruktywny. Możesz również zadać kilka pytań naprowadzających na temat ważności używania konkretnych, określonych umiejętności rozwiązywania konfliktów.

Dyskusję na ten temat mogą rozpocząć uczniowie albo nauczyciel. Pierwsze ćwiczenie „Materiał do przemyślenia” pozwoli przedstawić założenia sesji.



2

1) Materiał do przemyślenia

- Co to jest konflikt?
- Jakie znasz rodzaje konfliktów?
- Czy często jesteś uczestnikami lub świadkami konfliktów?
- Jakie są najczęstsze powody konfliktów?
- Jakie znasz strategie rozwiązywania konfliktów?
- Jakie uczucia/emocje wiążą się z konfliktami?

2) Informacje wprowadzające

Przedstaw uczniom pojęcie rozwiązywania konfliktów w oparciu o fragment rozdziału „Czym jest rozwiązywanie konfliktów?”.

Mogą w tym pomóc slajdy PowerPoint odnoszące się do niniejszego rozdziału.

3) Przedstawienie umiejętności

Linki do filmów wideo przedstawiających i wyjaśniających umiejętności

- Rozwiązywanie konfliktów: https://www.youtube.com/watch?v=7CprKJkQtQ&ab_channel=UPRIGHT





4) Rozwiązywanie konfliktów

Historia do dyskusji:



Przez wiele lat Bartek i Paweł byli przyjaciółmi. Chodzili do tej samej klasy w podstawówce i w szkole średniej. Kiedy rozpoczęli studia, ich drogi rozeszły się; Paweł wybrał historię, która od zawsze była jego pasją, a Bartek zdecydował się na studiowanie matematyki. Mimo że studiowali inne kierunki, wciąż mieli ze sobą kontakt. Któregoś dnia Paweł poprosił Bartka o pożyczenie mu dużej sumy pieniędzy. Okazało się, że Paweł miał poważne problemy finansowe. Bez zastanawiania się Bartek pożyczył swojemu przyjacielowi pieniądze, a Paweł obiecał, że pewnego, określonego dnia zwróci pożyczkę. Następnie przyjaciele nie spotykali się przez pewien czas, ponieważ obaj byli bardzo zajęci.

Któregoś dnia Bartek zdał sobie sprawę z tego, że dzień, w którym Paweł miał zwrócić dług, dawno już minął. Bartek bardzo zdenerwował się na Pawła, myśląc, że jego najlepszy przyjaciel go okradł. Bartek nie mógł zrozumieć, dlaczego Paweł zachował się w taki sposób; im dłużej o tym myślał, tym bardziej był zły. W pewnym momencie postanowił zemścić się na Pawle. Na profilu Pawła w mediach społecznościowych Bartek napisał obraźliwy post, w którym nazwał swojego byłego przyjaciela złodziejem. Gdy Paweł przeczytał wiadomość, zrobiło mu się bardzo przykro. Nie wiedział, co ma zrobić, więc również zdecydował się napisać negatywny post na temat Bartka. Wojna toczyła się dalej; Bartek i Paweł wciąż pisali obraźliwe komentarze na swój temat. Krysia, przyjaciółka obu kolegów, która do tej pory nie angażowała się w konflikt, zdecydowała, że pomoże swoim przyjaciołom rozwiązać problem. Zorganizowała więc spotkanie, na które zaprosiła Bartka oraz Pawła (oczywiście nie informując ich wcześniej, że obaj będą obecni). Gdy dawni przyjaciele zobaczyli się w restauracji, prawie doszło do bójki. Krysi udało się ich uspokoić, po czym zapytała Pawła, dlaczego nie oddał długu na czas. Paweł odpowiedział: „Zapomniałem – miałem tyle nauki na głowie, że zapomniałem nawet o urodzinach mojej babci. Jeżeli Bartek przypomniałby mi o pieniądzach, spłaciłbym dług od razu”. Bartek wysłuchał tej odpowiedzi i zapytał: „Dlaczego od razu mi tego nie powiedziałaś? Myślałem, że zrobiłaś to specjalnie, bo chciałaś mnie oszukać!”. Przyjaciele w końcu zakopali topór wojenny i zapomnieli o całej historii.

Mazur, Królicka-Deregowska, i Czyż (2018)

5) Dylematy do przedyskutowania

Porażka w osiągnięciu swoich celów może być postrzegana jako słabość.

Można wyśmiewać się z szukania kompromisu.

Szukanie sytuacji, w której obie strony wygrywają, wymaga zaangażowania obu stron.

Trudno jest rozmawiać, gdy druga strona krzyczy.

Trudno jest rozmawiać, gdy druga strona Cię wyśmiewa albo nie chce brać udziału w rozmowie.

Mazur, Królicka-Deregowska, i Czyż (2018)



6) Ćwiczenia dla uczniów

Różne rodzaje konfliktów

Cel:

Sposobem na poprawę umiejętności rozwiązywania konfliktów jest polepszenie znajomości istoty konfliktu w danym środowisku.

Czas:

Ćwiczenie: 10–15 minut. Omówienie: 10–15 minut.

Materiały:

Papier A4, biała tablica albo tablica flipchart, markery, długopisy.

Ogólne instrukcje dla pięciu grup: Znajdźcie przykłady najczęstszych przyczyn konfliktów pomiędzy:

- uczniami (grupa 1),
- uczniami a nauczycielami (grupa 2),
- klasą a wychowawcą (grupa 3),
- rodzicami a nauczycielami (grupa 4),
- dziećmi i rodzicami (grupa 5).

Każda grupa powinna podać maksymalnie trzy przykłady.

Spiszcie wszystkie przykłady konfliktów na tablicy. Klasa powinna wybrać najbardziej pilny konflikt do rozwiązania. Wyboru można dokonać przez głosowanie albo zastosowanie rankingu pilności konfliktów (każdy uczeń wybiera dwa najważniejsze konflikty, nauczyciel lub uczeń zaznacza „wskaźniki” na tablicy. Konflikt, który otrzyma największą liczbę wskaźników, będzie analizowany w ćwiczeniu „Analiza konfliktów”).

Propozycje do omówienia:

Do omówienia na zajęciach:

- Dlaczego uznaliście akurat ten konflikt za najważniejszy?
- Jakie czynniki determinują ważność konfliktu?

Dodatkowe propozycje:

Przeczytajcie w klasie wszystkie przykłady konfliktów. Niech uczniowie podniosą ręce, jeżeli osobiście doświadczyli danego rodzaju konfliktu.

Czy podane przez grupy przykłady pokazują konflikty, które dotyczą większości uczniów? Czy któreś z tych przykładów są nietypowe?

Scenariusz godziny wychowawczej. (b.d.). Pozyskano z http://www.profesor.pl/mat/pd6/pd6_k_rogos_20050927_1.pdf



2





Strategie rozwiązywania konfliktów

Cel:

Sposobem na poprawę umiejętności rozwiązywania konfliktów jest dyskusja na temat najczęściej używanych strategii rozwiązywania konfliktów.

Czas:

Ćwiczenie: 15 minut. Omówienie: 10–15 minut.

Materiały:

Duża kartka papieru/tablica typu flipchart, markery, kartki formatu A4.



Nauczyciel lub uczeń zapisuje na tablicy pięć najczęściej używanych strategii rozwiązywania konfliktów:

- dominacja (walka),
- uległość (poddanie się),
- unikanie problemu,
- kompromis,
- współpraca.

Niech uczniowie dobiorą się w pary.

Niech każda para znajdzie przykład użycia każdej z podanych strategii w celu rozwiązania konfliktu.

Propozycje do omówienia:

Przedyskutujcie w klasie, które z podanych strategii działają najlepiej oraz których uczniowie używają najczęściej.

Dodatkowe propozycje:

Niech uczniowie odegrają jakiś konflikt i postarają się pokazać w scenie różne podejścia do rozwiązywania konfliktów.



Mazur, Królicka-Deregowska i Czyż (2018)



Analiza konfliktów

Cel:

Sposobem na poprawę umiejętności rozwiązywania konfliktów jest dyskusja na temat najczęściej używanych strategii rozwiązywania konfliktów.

Czas:

Ćwiczenie: 15–20 minut. Omówienie: 15–20 minut.

Materiały:

5 kartek formatu A1, markery w różnych kolorach: niebieski, czerwony, zielony, czarny.

Niech uczniowie podzielą się na pięć grup.

Każda grupa niech wylosuje jedną ze strategii rozwiązywania konfliktów.

Użyjcie przykładu z ćwiczenia „Różne rodzaje konfliktów” i przeanalizujcie określone podejścia, używając tabeli (analizy SWOT) podanej poniżej.

Problem	Sposób rozwiązania
Mocne strony	Słabe strony
Szansa na rozwiązanie konfliktu	Zagrożenia

Propozycje do omówienia:

Niech każda grupa zaprezentuje klasie wyniki swojej pracy.

Dodatkowe propozycje:

Przedyskutujcie treść każdej tabeli.

Scenariusz godziny wychowawczej. (b.d.).

Pozyskano z http://www.profesor.pl/mat/pd6/pd6_k_rogos_20050927_1.pdf



2





Komunikat typu „ja”

Cel:

Sposobem na poprawę umiejętności rozwiązywania konfliktów jest nauka formułowania komunikatów typu „ja”.

Czas:

Ćwiczenie: 15–20 minut. Omówienie: 10–15 minut.

Materiały:

Slajdy programu PowerPoint albo ćwiczenie w wersji wydrukowanej, papier/zeszyty, długopisy.



Komunikat typu „ja”: możesz rozmawiać o swoich emocjach, używając komunikatów typu „ja”. Warto nauczyć się mówienia o sobie. Ta forma komunikacji nie zostawia miejsca na niedopowiedzenia i nieporozumienia. Jest to najprostszy i najbardziej efektywny sposób wyrażania siebie. W sytuacjach konfliktu i napięcia używanie komunikatów typu „ja” umożliwia uniknięcie osądu oraz oskarżeń, które utrudniają osiągnięcie porozumienia.

Wskazówki formułowania komunikatów typu „ja”:

- Niech Twój komunikat będzie zwięzły.
- Używaj prostego języka.
- Unikaj wyrażen „zapalnych”: „ale”, „w końcu”, „w ogóle”, „przecież wiadomo, że”.
- Stosuj zasadę „tu i teraz”.
- Nigdy nie uogólniaj.
- Panuj nad swoimi uczuciami.

Formułowanie komunikatów typu „ja”: 1. Opis uczuć. 2. Konkretny opis zachowania drugiej osoby. 3. Opis konsekwencji dla siebie. 4. Opis zachowania, którego oczekujesz. 5. Potencjalne sankcje i konsekwencje.

Przykład: „Denerwuję się, gdy mi przeszkadzasz. Nie mogę się skupić. Daj mi 15 minut na dokończenie tego rozdziału albo nie będę w stanie pomóc Ci z Twoim zadaniem”.

Zbudujcie komunikaty typu „ja” dla następujących sytuacji:

- 1) Kolega z klasy oskarża Cię o oszukiwanie na teście i grozi, że powie o tym nauczycielowi. Wiesz, że to nieprawda.
- 2) Nauczyciel nie jest zadowolony z Twojej pracy. Nie zgadzasz się z nim.
- 3) Ktoś przeszkadza Ci podczas lektury, wciąż zadając Ci pytania.
- 4) Twoi rodzice uważają, że nie wykonujesz swoich obowiązków domowych. Nie zgadzasz się z nimi.
- 5) Mieliście wspólnie z przyjacielem wykonać zadanie do szkoły. On jednak nie zrobił swojej części.

Propozycje do omówienia:

Przedyskutujcie w klasie:

1. Który etap formułowania komunikatów typu „ja” był najtrudniejszy?
2. Czy łatwo jest rozmawiać o swoich uczuciach?
3. Czego boimy się, gdy rozmawiamy o uczuciach?

Dodatkowe propozycje:

Znajdźcie przykłady sytuacji, w których ten model przydaje się do rozwiązywania konfliktów w życiu codziennym, na przykład w szkole, domu albo podczas zabawy z przyjaciółmi.



Model negocjacji integracyjnych

Cel:

Sposobem na poprawę umiejętności rozwiązywania konfliktów jest nauka używania modelu negocjacji integracyjnych.

Czas:

Ćwiczenie: 20–30 minut. Omówienie: 10 minut.

Materiały:

Tablica (może być typu flipchart), markery.



Przeczytaj głośno opowiadanie:

„Wyobraźcie sobie, że Wasza klasa wygrała konkurs na najpiękniej udekorowaną klasę. Pierwsza nagroda to voucher na pewną sumę pieniędzy, którą jako klasa możecie wydać na cokolwiek chcecie. Połowa klasy chce wydać pieniądze na wycieczkę szkolną, natomiast druga połowa woli kupić nowe komputery dla szkoły. Waszym zadaniem jako klasy jest wynegocjowanie, jak najlepiej wydać wygrane pieniądze”.

Podziel klasę na dwie grupy.

Niech każda z grup znajdzie argumenty na poparcie swojego wyboru.

Następnie niech każda grupa wybierze trzysobową „drużynę negocjacyjną”, która będzie reprezentować całą grupę w kolejnej części ćwiczenia. Konieczne jest przygotowanie planu negocjacji według modelu negocjacji integracyjnych i umieszczenie go w widocznym miejscu:

1. Określcie potrzeby każdej z grup.
2. Opiszcie uczucia członków grupy związane z konfliktem.
3. Określcie przyczyny wymienionych potrzeb i uczuć.
4. Postarajcie się przyjąć perspektywę drugiej grupy i pokażcie jej zrozumienie.
5. Opracujcie trzy plany rozwiązania konfliktu.
6. Wybierzcie jeden z ułożonych planów, a potem opracujcie projekt umowy (werbalnie albo, jeśli grupa tak sobie życzy, pisemnie).

Wybierzcie sekretarza, który spíše na tablicy potrzeby, pozycje i uczucia obu grup, a także propozycje rozwiązania.

Przedyskutujcie przebieg negocjacji. Czy negocjacje przebiegły zgodnie z planem? Czy negocjatorzy zachowywali się uprzejmie?

Propozycje do omówienia:

Przedyskutujcie w klasie, które zachowania przyczyniły się do rozwiązania konfliktu, a które go pogłębiły.

Dodatkowe propozycje:

W domu napiszcie esej na temat Waszych doświadczeń z konfliktami. Użyjcie w nim modelu negocjacji integracyjnych.



2



7) Ćwiczenie uważności (mindfulness):

Kotwica

Cel:

Sposób na zwiększenie uważności (mindfulness): naucz się zachowywania uwagi, życzliwości i ciekawości. Wprowadź oddech jako kotwicę dla swojej uwagi. Dzięki temu zawsze będziesz mógł / mogła się odprężyć, przestać działać na autopilocie i sprawić, aby Twoja uwaga zawsze znajdowała się tam, gdzie chcesz, aby była.

Czas:

Ćwiczenie: 3–5 minut. Omówienie: 5 minut.

Materiały:

Krzesła – jedno dla każdego ucznia.



Zatrzymaj się na chwilę. Wyobraź sobie, że jesteś we własnej „bańce”: nie poświęcaj uwagi osobom dookoła Ciebie, daj im i sobie trochę przestrzeni. Jeśli chcesz, możesz zamknąć oczy albo po prostu patrzeć przed siebie.

Teraz skieruj uwagę na swój oddech. Obserwuj swój oddech w tym momencie, z życzliwością i ciekawością. Nie zmieniaj go w żaden sposób, po prostu wdychaj i wydychaj powietrze.

Jeśli chcesz, możesz położyć dłoń na swoim brzuchu, żeby lepiej poczuć, co dzieje się z nim podczas wdechu i wydechu. Możesz zaobserwować lekki ruch przy każdym oddechu. Jeśli chcesz, możesz zamknąć oczy albo po prostu patrz w dół. Nie ma tutaj odpowiedniego albo złego sposobu, w jaki czujesz. Po prostu wdychaj i wydychaj powietrze; nie musisz w żaden sposób świadomie kontrolować swojego oddechu.

Możesz spróbować zamknąć jedną dziurkę od nosa – połóż palec na swoim nosie i oddychaj przez drugą dziurkę. Obserwuj swoje odczucia. Po kilku oddechach zmień dziurkę, przez którą oddychasz. Po prostu obserwuj wrażenia, które towarzyszą Ci, gdy oddychasz. Może poczujesz ciepło albo zimno, mrowienie albo suchość.

Znów zacznij oddychać przez obie dziurki; po prostu wdychaj i wydychaj powietrze. Jeśli Twoje myśli odpływają, nie przejmuj się – myśli mają to do siebie. Zaobserwuj, o czym myślisz i czego doświadczasz, a następnie przekieruj uwagę z powrotem na swój oddech. Twój oddech to Twoja kotwica, dzięki której możesz wrócić do teraźniejszości.

Jeżeli Twoje myśli wędrują gdzieś częściej niż raz, za każdym razem spokojnie powróć do swojego oddechu. Powtórz ćwiczenie tyle razy, ile potrzebujesz. Wykonuj je w ciszy.

Propozycje do omówienia:

Co zauważyłeś/aś? Czego doświadczyłeś/aś? Czy zauważyłeś/aś cokolwiek w swoim ciele (lekkość, ciężkość, mrowienie, zimno, ciepło albo cokolwiek innego)? Czy pamiętasz jakieś myśli albo uczucia? Czy zauważyłeś/aś, że Twoje myśli odpływają?

Dodatkowe propozycje:

W jaki sposób skupienie się na swoim oddechu może być użyteczne? Czy jesteś w stanie wymyślić jakąś sytuację, w której pomocne byłoby zakotwiczenie swojej uwagi w oddechu? Gdzie i kiedy to ćwiczenie mogłoby okazać się pomocne?



Jónsdóttir (2018)



8) Propozycje filmów do obejrzenia

- Sesame Street. (2012, styczeń 9). Robin Williams: Conflict [Youtube video]. Pozyskano z: <https://www.youtube.com/watch?v=Gl3e-OUnavQ> (materiał dostępny we wszystkich językach z napisami)



- Brain Pop. (2017, Sierpień 23). Conflict resolution [Youtube video]. Pozyskano z: <https://www.youtube.com/watch?v=EABFilCZJy8> (materiał dostępny we wszystkich językach z napisami)



- CPP, Inc.. (2014, Marzec 5). Four Tips for Managing Conflict [Youtube video]. Pozyskano z: <https://www.youtube.com/watch?v=QJiJ95mHfE> (materiał dostępny we wszystkich językach z napisami)





9) Ćwiczenie utrwalające

Cel:

Dogłębne zrozumienie umiejętności rozwiązywania konfliktów, które pozwoli na jej wykorzystanie w nowych, nieznanych sytuacjach.

Czas:

Ćwiczenie: 5 minut.

Materiały:

Aplikacja Explain Everything albo zeszyt.



Kluczowe zagadnienia

- 1) Czego nauczyłeś/aś na temat umiejętności rozwiązywania konfliktów podczas pracy z niniejszym rozdziałem?
- 2) Które z wykonanych ćwiczeń uważasz za pomocne i istotne?
- 3) W jaki sposób możesz wykorzystać to, czego się tutaj nauczyłeś/aś, w życiu codziennym?

Użyj aplikacji Explain Everything i wyjaśnij, czego nauczyłeś/aś się na lekcji na temat rozwiązywania konfliktów albo zapisz to w swoim zeszycie.

Propozycje do omówienia:

Niech uczniowie pokażą swoje wyniki z aplikacji Explain Everything na tablicy interaktywnej w klasie albo przeczytają na głos kilka kluczowych zagadnień.



Czy nadszedł czas, aby użyć tabelki?

Pamiętaj, że po ukończeniu treningu wszystkich umiejętności w ramach danej sekcji należy skorzystać z odpowiedniej tabelki, aby pomóc uczniom ocenić rezultaty nauki.



10) Zadanie domowe

Wiele ćwiczeń opisanych w tym rozdziale może być pracą domową.

Źródła:

Coleman, P. T., Deutsch, M. i Marcus, E. C. (red.). (2014). The handbook of conflict resolution. Theory and practice (trzecie wydanie). San Francisco: Jossey-Bass, ISBN: 978-1-118-52686-6.

Johnson, D. W. i Johnson R. T. (2014). Conflict Resolution in Schools. In: Coleman, P. T., Deutsch, M. i Marcus, E. C. (red.). The handbook of conflict resolution. Theory and practice (trzecie wydanie). Pozyskano z: <https://media.wiley.com/assets/7241/03/c47-ConflictResolutioninSchools.pdf>

World Health Organization (2003). Adolescent Mental Health Promotion. Trainer's Guide on Dealing with Emotions. WHO. Regional Office for South-East Asia.





c. Asertywność i strategię komunikacji

Nauka słuchania oraz konstruktywnego reagowania

„Dobra komunikacja tworzy pomost między zamętem a jasnością”



(Nat Turner)

CZĘŚĆ TEORETYCZNA

Zastanów się nad swoim własnym doświadczeniem i procesem uczenia się.

Przedstaw założenia leżące u podstaw proponowanych ćwiczeń. Uczniowie powinni zrozumieć, że te umiejętności są ważne i mają zastosowanie w ich codziennym życiu.

Ta umiejętność może być przydatna, kiedy...



„Kiedy nie zgadzasz się z kimś i nie chcesz stracić panowania nad sobą”

„Kiedy chcesz aby inne osoby komunikowały się z tobą tak jak ty robisz to z nimi”

„Kiedy chcesz słuchać innych osób (np. rodziców lub nauczycieli) oraz być miłym”.

Czego oczekuje się po tej sesji?

Sesja o asertywności i strategiach komunikacji została opracowana, by wesprzeć rozwój umiejętności komunikacyjnych – zarówno w zakresie mówienia, jak i słuchania. Powinna ona pomóc w wyrażaniu potrzeb i pomysłów w sposób jasny i pełen szacunku. Cele:

- zrozumienie znaczenia komunikacji oraz bycie świadomym różnych sposobów komunikowania się; własnego oraz tych wykorzystywanych przez innych ludzi,
- rozwój różnych strategii dobrej komunikacji.

Czym są asertywność oraz strategie komunikacji?

Umiejętność przedstawiania informacji w sposób jasny, precyzyjny i wyrazisty. Aby przekazać swoje pomysły, a także zmotywować i przekonać do nich innych, konieczne są zarówno aktywne słuchanie, jak i umiejętność jasnego wyrażania swoich myśli

Fullan, 2013

Asertywna komunikacja to umiejętność wyrażania pozytywnych i negatywnych pomysłów i uczuć w sposób otwarty, szczery i bezpośredni. Jednocześnie ta forma komunikacji opiera się na szacunku do Twoich racji oraz racji innych ludzi (Maisel, Gable i Strachman, 2008).

Podstawą asertywności jest równowaga. Mówisz to, co chcesz powiedzieć, w sposób stanowczy, uczciwy i empatyczny, ale masz na uwadze potrzeby innych. Czasami komunikacja nie jest asertywna, tylko oparta na agresji; mówisz to, co jest w Twoim własnym interesie, bez uwzględniania racji, potrzeb oraz uczuć innych osób. Komunikacja może być także pasywna; dzieje się tak, gdy nie przedstawiasz jasno swoich potrzeb i opinii bądź pozwalasz innym decydować za Ciebie. Asertywna komunikacja to:

- mówienie tego, co myślisz i czujesz bez poniżania lub krzywdzenia innych,
- komunikowanie się w sposób otwarty, szczery i bezpośredni,
- opieranie się na „komunikatach JA” zamiast na „komunikatach TY” unikając bezpośredniej konfrontacji,
- zachowanie spójności mowy, języka ciała i tonu,
- zachowanie szacunku wobec innych przy jednoczesnej umiejętności wyznaczenia własnych granic.



2



Można wyróżnić cztery typy asertywnej komunikacji:

Pasywna	Agresywna	Pasywno-agresywna	Asertywna
Unikasz wyrażania opinii i uczuć	Wyrażasz i argumentujesz swoje opinie i uczucia, ale jednocześnie naruszasz prawa innych osób	Jesteś pasywny(-a) na pierwszy rzut oka, ale wyrażasz swoją złość w subtelny sposób	Jasno wyrażasz swoje opinie i uczucia oraz stanowczo argumentujesz swoje prawa i potrzeby bez naruszania praw innych osób
Mówisz zbyt mało i zbyt późno	Mówisz zbyt dużo i zbyt szybko	Nic nie mówisz, ale wewnątrz masz odmienną opinię	Mówisz właściwe rzeczy we właściwym czasie
Emocje: Czujesz lęk, niepokój, znużenie, nerwowość lub czujesz się winny(-a)	Emocje: Czujesz złość, wściekłość, nienawiść lub wrogość	Emocje: Unikasz pokazywania swoich prawdziwych uczuć	Emocje: Twoje uczucia są związane z sytuacją i odpowiednio na nie reagujesz
Używane zwroty: To nie ma znaczenia Jeśli nie masz nic przeciwko temu Przepraszam	Używane zwroty: Lepiej się tym zajmij, ponieważ... Czy ty masz urojenia? Absurd Głupota	Używane zwroty: Nie mam nic przeciwko temu (mimo że mam) Jest okej (mimo że nie jest) Nie przejmuj się mną (przejmij się)	Używane zwroty: Myślę, że... Czuję, że... Chciałbym/chciałabym... Co masz na myśli?
Język ciała: Wykręcasz ręce. Pochylasz głowę. Twoje oczy są rozbiegane. W Twoim głosie słychać wahanie i brak pewności.	Język ciała: Pokazujesz rzeczy palcami. Pochylasz się do przodu. Gapisz się. Podnosisz głos.	Język ciała: Mruczysz coś pod nosem zamiast stawić czoła problemowi. Twoja mimika nie jest adekwatna do Twoich uczuć. Używasz ironii i sarkazmu.	Język ciała: Twoja postawa ciała jest naturalna. Twoje ruchy są zrelaksowane. Utrzymujesz odpowiedni kontakt wzrokowy. Twój głos jest silny i spokojny.

Andreasen, R. i Tange, N. (2014). Assertiv kommunikation. Prezentacja w Lederne, Dania.

Komunikacja to coś więcej niż słowa. Elementami komunikacji są także język ciała, wyraz twarzy oraz ton głosu. W komunikacji asertywnej słowa, które wypowiadasz, pozostają w zgodzie z Twoimi uczuciami i Twoim językiem ciała.

	AKTYWNE	PASYWNE
KONSTRUKTYWNE	Słuchanie z zaangażowaniem. Adekwatny kontakt wzrokowy. Bycie obecnym  Fantastycznie. Wiedziałem, że jesteś w stanie to zrobić. Opowiedz mi o tym.	Brak energii Opóźnione odpowiedzi Cisza  No cóż, to dobrze... dla Ciebie
DESTRUKTYWNE	Umnieszanie cudzych wypowiedzi. Bycie odpychającym. Protekcyjność  Nie wierzę Ci. Dlaczego to zrobiłeś!?	Nieuważne słuchanie Unikanie odpowiedzi Ignorowanie osoby mówiącej  Okej, mów dalej, ja Cię słucham (gdy tak naprawdę robi się coś innego)

Shelly Gable (2004, 2006) badała znaczenie naszych odpowiedzi dla innych osób oraz dla naszych wzajemnych relacji. Jej teoria – nazywana teorią odpowiedzi aktywnie konstruktywnych – zakłada, że sposób, w jaki odpowiadamy, ma znaczący wpływ na nasze relacje. Możemy wzmocnić lub osłabić relację w zależności od tego, czy nasza odpowiedź jest aktywnie czy pasywnie konstruktywna lub aktywnie czy pasywnie destruktywna. W dialogu z innymi możemy odpowiadać na cztery różne sposoby.

Nasze postrzeganie samych siebie wzmacnia się, gdy czujemy, że inni:

- **Rozumieją nas:** Rozumiem, co mówisz.
- **Aprobują nas:** Rozumiem, jak się czujesz – nawet jeśli się z Tobą nie zgadzam.
- **Troszczą się o nas:** Chcę dla Ciebie tego, co najlepsze.

Mimo że odpowiedzi aktywnie konstruktywne wyglądają łatwo w poszczególnych przykładach, w praktyce posługiwanie się nimi może być trudne.

Częstym sposobem komunikacji z innymi jest dialog. Dialog oznacza, że dwie lub więcej osób komunikuje się ze sobą, a całą sytuację otacza atmosfera tolerancji, dobrej woli i chęci współpracy. Podczas dialogu uważnie słuchamy się nawzajem. Mamy otwarty umysł, jesteśmy ciekawi i chcemy dla siebie nawzajem, co najlepsze. Uważne i aktywne słuchanie to ważny element komunikacji.

Komunikacja jest kluczowa dla jakości naszych relacji. Inne osoby po rozmowie z nami mogą czuć się lepiej lub gorzej albo ich samopoczucie może pozostać bez zmian. Marcial Losada badał komunikację w grupach. Doszedł on do wniosku, że podobnie jak dzieje się to w przypadku współczynnika pozytywności (zwanego też współczynnikiem Losady; zgodnie z którym aby dobrze się rozwijać, potrzebujemy więcej emocji pozytywnych niż negatywnych) w procesie komunikacji potrzebujemy więcej komunikatów pozytywnych niż negatywnych. Aby grupa funkcjonowała dobrze, potrzebujemy około pięć razy więcej komunikatów pozytywnych niż negatywnych. W przeciętnej grupie konieczne jest dwa razy więcej komunikatów pozytywnych niż negatywnych. W grupie dysfunkcyjnej tylko jedna trzecia komunikatów jest pozytywna (Losada, 2004).

W efektywnym nawiązywaniu kontaktu i komunikowaniu się bardzo pomocne może być wykorzystanie humoru, ponieważ wyzwala on pozytywne emocje i ułatwia znalezienie wspólnego języka. Aby komunikować się przy użyciu humoru, musisz posiadać umiejętność doceniania żartów i opisywania różnych spraw w zabawny sposób. Ważne jest, by pamiętać, że poczucie humoru różni się w zależności od osoby i od kultury oraz może być wyrażane w różnym zakresie – od dowcipnych uwag i zabawnych puent do ironii oraz sarkazmu.





CZĘŚĆ PRAKTYCZNA



Powitanie i wprowadzenie

Nauczyciel zaczyna od krótkiego przypomnienia poprzednich sesji, podkreślenia ciągłości między przypominanymi tematami a ćwiczeniem otwierającym nowy temat. Skorzystaj z sugestii poniżej do przypomnienia poprzednich sesji:

Omówienie

- Co wydarzyło się od poprzedniej sesji?
- Jak wykorzystaliście umiejętności nabyte podczas ostatniej sesji?

Reakcje i opinie – spostrzeżenia dotyczące poprzedniej sesji.

- Czy macie jakieś uwagi dotyczące tego, czym zajmowaliśmy się podczas poprzedniej sesji?
- Po zastanowieniu się, jakie były Wasze reakcje na ostatnią sesję? Czy teraz zrobilibyście coś inaczej? Czy potraficie to opisać podając jakiś przykład?



Określenie założeń

Aby wyjaśnić potrzebę stosowania strategii komunikacyjnych, możesz opisać różne wyzwania, jakie stawia przed nami komunikacja. Podkreśl znaczenie wyrażania siebie w sposób jak najbardziej jasny i konstruktywny oraz udzielania odpowiedzi we właściwy i celowy sposób. Możesz też zadać kilka pytań naprowadzających na temat ważności nauki dobrej komunikacji przez poznawanie konkretnych strategii komunikacji. Dyskusję na ten temat mogą rozpocząć uczniowie albo nauczyciel.

Pierwsze ćwiczenie „Materiał do przemyślenia” pozwoli przedstawić założenia sesji.

1) Materiał do przemyślenia

Zadaj pytania wprowadzające:

- Co wiecie na temat komunikacji?
- Na czym polega dobra komunikacja?
- Czy kiedykolwiek nie udało się Wam z kimś porozumieć? Dlaczego?

2) Informacje wprowadzające

Przedstaw uczniom pojęcie strategii komunikacji w oparciu o fragment rozdziału „Czym są asertywność i strategie komunikacji?”.

Mogą w tym pomóc slajdy PowerPoint odnoszące się do niniejszego rozdziału.

3) Przedstawienie umiejętności

Linki do filmów wideo przedstawiających i wyjaśniających umiejętności

- Asertywność i strategie komunikacji: https://www.youtube.com/watch?v=wO-2Flyrd6g8&ab_channel=UPRIGHT



4) Strategie komunikacji

Historia do dyskusji: Wiaderko i chochla



Każdy może przyczynić się do budowania atmosfery pełnej pozytywnych emocji oraz pozytywnej komunikacji na zajęciach i w całej szkole.

Wyobraź sobie, że każdy z nas ma niewidzialne wiaderko. Gdy nasze wiaderko jest pełne, jesteśmy szczęśliwi, dobrze funkcjonujemy i mamy mnóstwo energii. Gdy nasze wiaderko jest puste, czujemy się źle i jesteśmy wyczerpani.

Wyobraź sobie, że każdy z nas ma także niewidzialną chochlę, której może użyć, by napełniać lub opróżniać wiaderka innych. Wiaderko napełnia się dzięki pozytywnej komunikacji, na przykład przez pozytywne komentarze, aktywne słuchanie, zwracanie uwagi czy zauważanie mocnych stron. Wiaderko opróżnia się natomiast, gdy korzysta się z komunikacji negatywnej, na przykład negatywnych komentarzy, negatywnego krytycyzmu czy braku uwagi.

Gdy napełniasz wiaderka, Ty i inne osoby uczycie się, jak się komunikować, by tworzyć dobre dni, dobre doświadczenia i dobre relacje.

Propozycje do omówienia:

Pomóż uczniom zrozumieć uczucia wywoływane przez różne rodzaje komunikacji, podkreślając pozytywne i negatywne emocje.

Dodatkowe propozycje:

Seans filmu „W głowie się nie mieści” może w interesujący sposób zilustrować różne emocje i sposoby, w jakie komunikujemy nasze uczucia.



2

Rath, T. i Clifton, D. O. (2004) How full is your bucket? New York: Gallup Press.



5) Dylematy do przedyskutowania



2



6) Ćwiczenia dla uczniów

Rodzaje odpowiedzi

Cel:

Dobłą strategią poprawienia umiejętności komunikacji jest poznanie różnych jej stylów.

Czas:

Ćwiczenie: 10 minut. Omówienie: 5 minut.

Materiały:

Slajd programu Power Point pokazujący różne style komunikacji.

Utwórzcie grupy czteroosobowe (w miarę możliwości). W każdej grupie musi znaleźć się co najmniej jedna osoba reprezentująca każdy z czterech stylów odpowiedzi. Jeżeli w grupie są mniej niż cztery osoby, jedna z nich może reprezentować więcej niż jeden styl odpowiedzi. Jeżeli grupa jest większa niż czteroosobowa, dwie lub więcej osób będą reprezentować ten sam styl odpowiedzi.

- Wybierzcie osobę, która będzie reprezentować odpowiedź aktywnie konstruktywną.
- Wybierzcie osobę, która będzie reprezentować odpowiedź aktywnie destruktywną.
- Wybierzcie osobę, która będzie reprezentować odpowiedź pasywnie konstruktywną.
- Wybierzcie osobę, która będzie reprezentować odpowiedź pasywnie destruktywną.

Samodzielnie wymyślcie trzy sytuacje albo posłużcie się przykładami podanymi poniżej. Uczestnicy muszą odpowiedzieć w sposób zgodny z rodzajem odpowiedzi, który reprezentują w ćwiczeniu. Rozpatrzyć każdą sytuację po kolei i dajcie czas na wypowiedź każdemu członkowi grupy.

Sytuacja 1: Przyjaciół mówi „Wczoraj pobiłem swój rekord”.

Sytuacja 2: Kolega z klasy mówi „Nie rozumiem tego zadania”.

Sytuacja 3: Rodzic mówi „Musisz odrobić swoje zadanie domowe”.

Propozycje do omówienia:

Niech jedna z grup przedstawi swoją sytuację. Niech reszta uczniów zgaduje, który styl komunikacji jest prezentowany.

Dodatkowe propozycje:

Przedyskutujcie, jak często używacie różnych rodzajów odpowiedzi, zanim je przemyślicie. Poproś uczniów o podanie przykładów.

Holmgren, Ledertoug, Paarup i Tidmand (2018) Til kamp mod kedsomhed.
I skoler og ungdomsuddannelse. København: Dafolo Forlag.



2





Kieszon pełna koralików

Cel:

Jedną ze strategii poprawienia komunikacji jest uświadomienie sobie sposobu, w jaki sami komunikujemy się na co dzień.

Czas:

Cały dzień/cała lekcja.

Materiały:

Dużo małych koralików.



Na początku zajęć (albo rano) napełnij swoją prawą kieszeń koralikami.

Za każdym razem, gdy stwierdzisz, że posłużyłeś się pozytywną komunikacją, przenieś jeden koralik do swojej lewej kieszeni.

Na koniec dnia sprawdź, ile razy udało Ci się wykorzystać dobrą komunikację.

Propozycje do omówienia:

Możesz zwiększyć złożoność ćwiczenia przez dawanie koralików uczestnikom, którzy wygłaszają pozytywne uwagi. W ten sposób możesz również obserwować komunikację pomiędzy innymi uczestnikami.

Dodatkowe propozycje:

Możesz przedłużyć czas trwania ćwiczenia na cały tydzień, i wykonywać je zarówno w domu, jak i w szkole.



Ledertoug, M.M. (2013): Motivation i Mastery. Master-thesis. DPU/Aarhus University, Denmark.



Aktywne słuchanie

Cel:

Kolejną strategią poprawienia swojej komunikacji jest aktywne słuchanie

Czas:

Ćwiczenie: 10 minut. Omówienie: 5 minut.

Materiały:

Brak



Niech uczestnicy dobiorą się w pary.

Na początku ćwiczenia opowiedz partnerowi o swoich ostatnich wakacjach. Niech Twój partner używa jak największej ilości technik aktywnego słuchania: uśmiechu, potakiwania, pomrukiwania, kontaktu wzrokowego itd.

Następnie opowiedzcie partnerowi o tym, co robiliście w ostatni weekend. Wasz partner powinien powstrzymać się od aktywnego słuchania przez unikanie kontaktu wzrokowego, bawienie się czymś, odwracanie głowy, niespokojne zachowanie itd.

Następnie zamieńcie się rolami: niech Wasz partner opowiada Wam jakieś historie, a Wy na początku słuchajcie bardzo aktywnie, a potem pasywnie.

Przedyskutujcie, jak czuliście się w każdym momencie ćwiczenia.

Propozycje do omówienia:

Przedyskutujcie, jak można stać się lepszym słuchaczem, zarówno w kontakcie z rodziną, jak i przyjaciółmi, i spróbujcie zastanowić się, jak wykorzystać Wasze pomysły w praktyce, posługując się przykładami z życia codziennego.

Dodatkowe propozycje:

Przedyskutujcie, jak możecie poprawić swoją komunikację tak, aby ludzie Was słuchali (na przykład okazywać entuzjazm, używać języka ciała, tonu głosu, gestów, mimiki itd.).



2

Boniwell, I. i Ryan, L. (2012). Personal Well-being lessons for secondary school. Positive psychology in action for 11 to 14 year olds. UK: Open University Press.





Złe nawyki

Cel:

Poznanie swoich złych nawyków i zwiększenie własnej świadomości na ich temat.

Czas:

Ćwiczenie: 5 min. Omówienie: 5 min.

Materiały:

Egzemplarz listy złych nawyków, zeszyt.



Poniżej znajduje się lista dziewięciu złych nawyków występujących podczas słuchania.

Znajdź na niej złe zachowania, których sam/a się dopuszczasz podczas komunikacji z innymi, i zapisz je w swoim zeszycie.

Bądź ze sobą szczery/a!

- Często przerywam albo staram się dokończyć zdanie za rozmówcę...
- Wyciągam pochopne wnioski...
- Często traktuję rozmówcę protekcyjnie i udzielam rad, nawet niechcianych.
- Wyrabiam sobie ostateczną opinię przed poznaniem wszystkich informacji...
- W ogóle nie odpowiadam rozmówcy...
- Jestem niecierpliwy...
- Tracę panowanie nad sobą, gdy słyszę opinie, z którymi się nie zgadzam...
- Staram się zmienić temat na coś, co odnosi się do moich własnych doświadczeń...
- Gdy mój rozmówca się wypowiada, moje myśli skupiają się bardziej na treści mojej odpowiedzi niż na tym, co mówi...

Propozycje do omówienia:

Zastanów się nad swoimi złymi nawykami podczas słuchania i wybierz jeden, nad którym będziesz się koncentrować przez resztę lekcji.

Dodatkowe propozycje:

Zastanów się nad swoimi złymi nawykami podczas słuchania i wybierz jeden, nad którym będziesz się koncentrować przez resztę dnia. Możesz też spisać listę dobrych nawyków, które można wprowadzić, aby poprawić komunikację.



Garber, P.R. (2008). 50 Communication Activities, Icebreakers, and Exercises.

Pozyskano z <https://www2.cortland.edu/dotAsset/c1a635f6-a099-4ede-8f15-79b86e315088.pdf>



Rzeczywisty stosunek

Cel:

Kolejną strategią poprawienia komunikacji jest znajomość współczynnika pozytywność/negatywność.

Czas:

Ćwiczenie: 10 min. Omówienie: 5 min.

Materiały:

Nagrana rozmowa, klip filmowy albo fragment wiadomości telewizyjnych/radiowych.



Posłuchaj wybranej rozmowy, wiadomości albo filmu (trwających maksymalnie pięć minut) i wpisz do tabeli wszystkie pozytywnie i negatywnie nacechowane słowa, które usłyszysz.

SŁOWA O NACECHOWANIU POZYTYWNYM	SŁOWA O NACECHOWANIU NEGATYWNYM

Wylicz stosunek pozytywności przez podzielenie liczby słów nacechowanych pozytywnie przez liczbę słów nacechowanych negatywnie. Na przykład jeśli w tabeli znajduje się dziesięć słów pozytywnych i pięć negatywnych, stosunek pozytywności wyniesie 2:1.

Propozycje do omówienia:

Spróbuj wykonać to samo ćwiczenie, posługując się innym przykładem sytuacji komunikacji, na przykład innym klipem wideo, rozmową, wiadomością. Czy otrzymałeś/aś inny stosunek słów pozytywnych do negatywnych?

Dodatkowe propozycje:

Popatrz na wyniki innych uczniów w klasie. Czy Twoje i ich wyniki różnią się? Dlaczego? Omów tę kwestię.



2





7) Ćwiczenie uważności (mindfulness):

Porusz się – uspokój ciało i oddech

Cel:

Sposób na poprawę uważności: naucz się zachowywania uwagi, życzliwości i ciekawości. Skup się na swoim ciele i oddechu, a następnie usiądź, cały czas zwracając uwagę na swój oddech i ciało.

Czas:

Ćwiczenie: 7–10 minut, Omówienie: 5 minut.

Materiały:

Krześło – jedno dla każdego ucznia.



Stań przed swoim krześłem, tyłem do niego. Uważaj, by nie być za blisko innych osób w klasie. Stwórz własną „bańkę”, która zapewni wystarczająco dużo miejsca Tobie i osobom dookoła Ciebie. Patrz prosto przed siebie i wykonuj moje polecenia. Najpierw potrząśnij lewą dłońią osiem razy, prawą dłońią osiem razy, lewą stopą osiem razy i prawą stopą osiem razy. Teraz potrząśnij lewą dłońią cztery razy, prawą dłońią cztery razy, lewą stopą cztery razy i prawą stopą cztery razy. Teraz potrząśnij dwukrotnie lewą dłońią, prawą dłońią, lewą i prawą stopą. Powtórz ćwiczenie raz dla każdej dłoni i stopy, następnie podskocz i klaśnij w dłonie.

Usiądź na krześle powoli i uważnie. Zaobserwuj – najlepiej jak potrafisz – jak Twoje ciało pracuje, gdy siadasz, cały czas zostając w swojej bańce: po prostu zachowaj świadomość siebie i swojego ciała.

Gdy siedzisz, zwróć uwagę na to, by Twoje stopy leżały płasko na podłodze, nogi nie krzyżowały się, a kręgosłup był wyprostowany. Wyobraź sobie, że siedzisz majestatycznie, jak wielka góra. Twoja postawa jest silna, ale wygodna. Chcesz zachować uwagę i świadomość. Jeśli chcesz możesz spojrzeć w dół lub zamknąć oczy.

Wyobraź sobie, że Twoja uwaga jest jak latarka, której użyjesz, aby zbadać swoje ciało i przyjrzeć się temu, co tam znajdziesz z ciekawością i życzliwością. Na początek skieruj tę latarkę na stopy. Następnie poprowadź ją do kostek. Co odczuwasz w tych miejscach: dotyk skarpetek, gorąco, zimno, a może nic? Jeżeli niczego nie czujesz, to także jest w porządku. Nie starasz się niczego zmyślić ani niczego zmieniać – po prostu zaczynasz zauważać to, co już tam jest. Teraz rozszerz swoją uwagę na łydki... kolana... uda. Teraz pomyśl o obu swoich nogach, koncentrując na nich uwagę. Ponownie rozszerz pole swojej uwagi na biodra, odcinek lędźwiowy kręgosłupa i podbrzusze. Następnie, stopniowo poszerzając uwagę, przesunij się po klatce piersiowej i plecach, aż do ramion. Czy czujesz coś w tych miejscach?

Znów rozszerz swoje pole uwagi tak, aby objąć ręce, szyję, twarz i głowę, aż będziesz mieć świadomość całego ciała. Spróbuj nie kontrolować ani nie zmieniać rzeczy, które odczuwa Twoje ciało – spróbuj jedynie je odczuwać. Po prostu siedź. Teraz przekieruj uwagę do centrum swojego ciała, na oddech.

Zauważ jak Twój oddech wchodzi do Twojego ciała i z niego wychodzi. Jeśli chcesz, możesz położyć dłonie na swoim brzuchu i poczuć, jak Twój brzuch wznosi się i opada. Wdychaj i wydychaj powietrze. Nie próbuj kontrolować oddechu. Gdy zauważysz, że Twoje myśli odpływają od oddychania do myślenia, planowania, fantazjowania lub wspomnień, nie przejmuj się. Zamiast tego zauważ w jaką stronę kierują się twoje myśli, i delikatnie skieruj uwagę z powrotem na oddech. To jedyna rzecz, którą masz zrobić: kieruj swoją uwagę na oddech.

Wracaj myślami do oddechu za każdym razem, gdy Twoje myśli odpłyną. Pamiętaj, że Twój oddech zawsze tam jest, niczym kotwica, do której możesz przyłączyć swoją uwagę, by wrócić do teraźniejszości. Zawsze tam jest, głęboko w Tobie – miejsce spokoju i harmonii. Teraz powoli zakończ ćwiczenie i zauważ osoby dookoła Ciebie.

Propozycje do omówienia:

Co zauważyłeś/aś? Czego doświadczyłeś/aś? Czy zauważyłeś/aś cokolwiek w swoim ciele (lekkość, ciężkość, mrowienie, zimno, ciepło albo cokolwiek innego)? Jakieś myśli, uczucia? Czy zauważyłeś/aś, że Twoje myśli odpłynęły?

Dodatkowe propozycje:

Zanotuj swoje doświadczenia z tego ćwiczenia. Czy zauważyłeś/aś, że Twoje myśli odpłynęły, czy czułeś/aś, że Twoja uwaga z ciała i oddechu przeniosła się na coś innego? Na co? Co zrobiłeś/aś, gdy poczułeś/aś, że Twoje myśli odpłynęły?



Jónsdóttir (2018)



8) Propozycje filmów do obejrzenia

- Inside out (2015):

Disney Pixar. (2014, Grudzień 11). Inside Out - Official US Trailer [plik video].
Pozyskano z <https://www.youtube.com/watch?v=yRUAzGQ3nSY>



- Aktywne słuchanie (materiał dostępny we wszystkich językach dzięki wykorzystaniu tłumaczenia automatycznego):

SpunOut.ie. (2015, Październik 4). 6 Tips for Active Listening #LittleThings [plik video].
Pozyskano z https://www.youtube.com/watch?v=oWe_ogA5YCU



- Aktywne słuchanie (materiał dostępny we wszystkich językach dzięki wykorzystaniu tłumaczenia automatycznego):

Optimal Lifestyle. (2014, Kwiecień 14). Active Listening. How to be a great listener [plik video]. Pozyskano z https://www.youtube.com/watch?v=z_rNd7h6z8



- Odpowiadanie aktywnie konstruktywne (materiał dostępny tylko w języku angielskim):

ksResiliencyCenter. (2013, Maj 30). Active Constructive Responding [plik video].
Pozyskano z <https://www.youtube.com/watch?v=XI05ST5LLIQ>



- Przykłady asertywnej, agresywnej i pasywnej komunikacji (materiał dostępny tylko w języku angielskim):

Centerforconfidence. (2008, Kwiecień 24). Assertiveness scenarios: 10 examples [plik video]. Pozyskano z <https://www.youtube.com/watch?v=Ymm86c6DAF4>



2





9) Ćwiczenie utrwalające

Cel:

Dogłębne zrozumienie asertywności i strategii komunikacji potrzebnych w nowych, nieznanych sytuacjach.

Czas:

Ćwiczenie: 5 minut.

Materiały:

Aplikacja ExplainEverything albo zeszyt.



Kluczowe zagadnienia

- 1) Czego nauczyłeś/aś się na temat asertywności i strategii komunikacji podczas pracy z niniejszym rozdziałem?
- 2) Które z wykonanych ćwiczeń uważasz za pomocne i istotne?
- 3) W jaki sposób możesz wykorzystać to, czego się tutaj nauczyłeś/aś, w życiu codziennym?

Użyj aplikacji ExplainEverything i wyjaśnij, czego nauczyłeś/aś się na lekcji na temat asertywności i strategii komunikacji albo zapisz to w Twoim zeszycie.

Propozycje do omówienia:

Niech uczniowie pokażą swoje wyniki z aplikacji ExplainEverything na tablicy interaktywnej w klasie albo przeczytają na głos kilka kluczowych zagadnień.



Czy nadszedł czas, aby użyć tabelki?

Pamiętaj, że po ukończeniu treningu wszystkich umiejętności w ramach danej sekcji należy skorzystać z odpowiedniej tabelki, aby pomóc uczniom ocenić rezultaty nauki.



10) Zadanie domowe

Wiele ćwiczeń opisanych w tym rozdziale może być pracą domową.

Źródła:

Andreasen, R. i Tange, N. (2014). Assertiv kommunikation. Presentation at Lederne, Denmark.

Fullan, M. (2013, Wrzesień 13). Great to excellent: Launching the next stage of Ontario's Education Agenda.

Pozyskano z: http://www.michaelfullan.ca/wp-content/uploads/2013/09/13_Fullan_Great-to-Excellent.pdf

Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., i Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 228-245.

Gable, S. L., Gonzaga, G., i Strachman, A. (2006). Will you be there for me when things go right? Social Support for Positive Events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 904-917.

Losada, M., & Heaphy, E. (2004). The role of positivity and connectivity in the performance of business teams: A nonlinear dynamics model. *American Behavioural Scientist*, 47(6), 740-765.

Maisel, N., Gable, S. L., i Strachman, A. (2008) Responsive behaviours in good times and in bad. *Personal Relationships*, 15, 317-338. Pozyskano z:

<https://www.impactfactory.com/library/assertive-communication-6-tips-effective-use>





d. Wiedza o zdrowiu psychicznym

Nauka rozpoznawania objawów zaburzeń psychicznych i właściwego reagowania na nie

„Jedyną rzeczą bardziej wyczerpującą niż bycie chorym psychicznie jest udawanie, że jest się zdrowym”

(Healthyplace.com)

CZĘŚĆ TEORETYCZNA

Zastanów się nad swoim własnym doświadczeniem i procesem uczenia się.

Przedstaw założenia leżące u podstaw proponowanych ćwiczeń. Uczniowie powinni zrozumieć, że te umiejętności są ważne i mają zastosowanie w ich codziennym życiu.

Ta umiejętność może być przydatna, kiedy...



“Kiedy czujesz smutek i nie wiesz czy jest to normalne.”

“Kiedy Ty, lub bliska Tobie osoba czujecie duży smutek albo zdenerwowanie i chcesz dowiedzieć się jak możesz pomóc.”

“Nie wiesz czym jest depresja oraz zaburzenia lękowe.”

Czego oczekuje się po tej sesji?

Sesja na temat wiedzy o zdrowiu psychicznym została opracowana, aby polepszyć rozumienie problemów związanych ze zdrowiem psychicznym oraz zdobyć umiejętność odpowiedniego stawiania im czoła. Cele:

- zrozumienie pojęcia świadomości zdrowia psychicznego,
- umiejętność rozpoznania objawów depresji i zaburzeń lękowych,
- znalezienie sposobów zapobiegania depresji i zaburzeniom lękowym,
- rozwój świadomości na temat przyczyn depresji oraz zaburzeń lękowych podczas okresu dojrzewania,
- szukanie profesjonalnej pomocy oraz szukanie informacji na temat zdrowia psychicznego.

Czym jest wiedza o zdrowiu psychicznym?

Wiedza o zdrowiu psychicznym to „wiedza i przekonania na temat zaburzeń psychicznych, pomagające w ich rozpoznaniu i leczeniu oraz w zapobieganiu im”

(Jorm i in., 1997).

W programie UPRIGHT będziemy skupiać się na dostarczaniu informacji na temat zaburzeń lękowych i depresji oraz strategii radzenia sobie z nimi, ponieważ są to dwa najpowszechniej występujące zaburzenia w okresie dojrzewania. Około połowa młodzieży, u której zdiagnozowano depresję, cierpi także na zaburzenia lękowe. Duże europejskie badania (Polanczyk i in., 2015) wykonane na około 12 000 nastolatków z 11 krajów wykazały, że zaburzenia lękowe występują u około 5,8% nastolatków. Niektóre objawy lęku występują u 32%, depresja u 10,5%, a niektóre objawy depresji u 29,2% młodzieży.

Podstawowa wiedza na temat depresji i zaburzeń lękowych może pomóc w odpowiednim reagowaniu na symptomy ciężkich psychologicznych stanów. Większość osób wie, jak zapobiegać grypie albo jak zająć się sobą, gdy ma się gorączkę. Sposoby zapobiegania depresji albo leczenia zaburzeń lękowych natomiast nie są powszechnie znane. W tym rozdziale skupimy się na konieczności poprawy świadomości zdrowia psychicznego w całej społeczności.

Depresja w okresie dojrzewania

Depresja jest zaburzeniem nastroju; charakteryzuje się ona przedłużonymi okresami obniżonego nastroju. Mimo że nie wszystkie nastolatki doświadczają depresji w ten sam sposób, istnieją symptomy powszechne w większości przypadków depresji.

Większość objawów jest podobna do objawów depresji u dorosłych; jednak niektórzy nastolatki mogą wydawać się źli albo podejmować ryzykowne zachowania, co czasami określane jest jako bunt. Zdiagnozowanie tego zaburzenia u młodych ludzi może nastręczać trudności, ponieważ często nie są oni w stanie wyrazić słowami swoich uczuć. Nastolatki, u których rozwija się depresja, najczęściej używają pojęć w rodzaju „zestresowany” zamiast „depresyjny”.

Aby odróżnić „normalne obniżenie nastroju” od „depresji”, należy w ciągu dwóch tygodni obserwować następujące objawy, które powinny występować w takiej intensywności, by miało to wpływ na codzienne funkcjonowanie (zdolność zabawy, tworzenia przyjaźni oraz odrabiania zadań domowych):

Czy nastolatek ma depresję, czy po prostu jest zestresowany? Objawy nastoletniej depresji (Smith i in., 2018)



2



- Stałe uczucie poirytowania, smutku lub złości.
- Nic już nie wydaje się przyjemne i nastolatek po prostu nie widzi sensu w staraniu się.
- Nastolatek czuje się źle sam ze sobą – bezwartościowy, winny albo po prostu w jakiś sposób „nie tak”.
- Problemy ze snem – zbyt długo lub zbyt krótko.
- Częste i niemające konkretnej przyczyny bóle głowy, ciała, napięcia mięśni, problemy żołądkowe i trawienne, zawroty głowy.
- Ekstremalna wrażliwość na krytykę. Nastolatki z depresją są przytłoczeni uczuciem bezwartościowości, co sprawia, że są ekstremalnie podatni na krytykę, odrzucenie i porażkę. Jest to problem szczególnie istotny dla osób nadmiernie ambitnych.
- Wycofywanie się z relacji z niektórymi, ale nie wszystkimi ludźmi. Nastolatki z depresją zazwyczaj utrzymują co najmniej kilka przyjaciół. Mimo to osoby z depresją mogą socjalizować się mniej niż wcześniej, poluznić więzi z rodzicami albo zacząć przebywać z inną grupą.
- Płaczliwość (nawet podczas oglądania reklam w telewizji).
- Utrata lub wzrost wagi bez świadomych prób osiągnięcia takiego stanu.
- Problemy z koncentracją, w wyniku czego mogą obniżyć się oceny w szkole.
- Poczucie beznadziei i bezsilności.
- Nastolatek może myśleć o śmierci, umieraniu lub samobójstwie (jeśli tak jest, nastolatek od razu powinien z kimś porozmawiać!)

Czynniki związane z wystąpieniem depresji w okresie dojrzewania (Smith i in., 2018)

- zaburzenia chemicznej równowagi mózgu,
- zmiany hormonalne,
- problemy w domu albo w szkole,
- bycie nękanym w szkole albo online,
- częste korzystanie z mediów społecznościowych,
- wątpliwości na temat własnej tożsamości i poczucia przynależności,
- rodzinna historia depresji,
- traumy z wczesnego dzieciństwa, na przykład strata rodzica albo przemoc fizyczna lub psychiczna.

Sposoby zapobiegania depresji u nastolatków (Smith i in., 2018)

- Bycie dobrze poinformowanym: znajomość znaków ostrzegawczych i objawów może pomóc nastolatkom w rozpoznaniu depresji.
- Wykonywanie ćwiczeń fizycznych: ćwiczenia wywołują zmiany biologiczne w ciele (zwiększają poziom endorfin), co może pomóc w polepszeniu nastroju.
- Nawiązywanie i utrzymywanie więzi: nastolatki powinny być otoczone zaufanymi, pozytywnymi ludźmi, z którymi czują się bezpiecznie i komfortowo, w razie gdyby potrzebowali się komuś zwierzyć.
- Odpowiednia dawka snu: sen jest niezbędny dla zdrowego i zrównoważonego stylu życia.
- Zdrowe odżywianie się: dieta nie powinna zawierać dużych ilości cukru, tłuszczu ani przetworzonej żywności, ponieważ te produkty mogą wywołać zmęczenie i opieszałość. Nastolatki powinny jeść więcej owoców, warzyw i pełnowartościowych produktów. Powinny także pić dużo wody.
- Rozumienie negatywnych wzorców myślenia: nastolatki powinny uczyć się o efektach wywoływanych przez negatywne myśli, i stawiać sobie wyzwania, aby zyskać bardziej pozytywne nastawienie

Zaburzenia lękowe u młodzieży

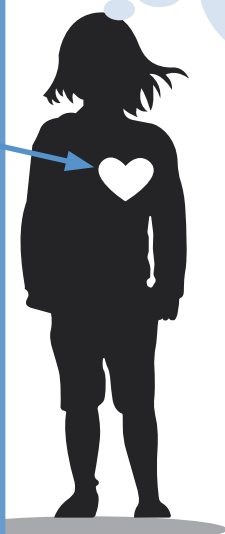
Lęk łączy się z odpowiedzią mózgu na dostrzeżone niebezpieczeństwo, bodźce, których organizm pragnie unikać. Lęk spełnia użyteczną funkcję adaptacyjną, gdy jest w odpowiedni sposób wyważony. Zaburzenia lękowe występują częściej u nastoletnich dziewcząt niż u chłopców.

Jak odczuwa się lęk?

FIZYCZNE OBJAWY LĘKU

Powszechne objawy obejmują:

- ból klatki piersiowej albo dyskomfort odczuwany w tym rejonie,
- ból żołądka albo dyskomfort odczuwany w tym rejonie, mdłości,
- zawroty głowy, oszołomienie albo brak równowagi,
- uczucie zamglenia, tak jakby wszystko było nierzeczywiste, uczucie odłączenia od samego siebie,
- odczuwanie fal gorąca albo zimna,
- odczuwanie „guli” w gardle albo duszenie się,
- bóle głowy,
- odrętwienie lub mrowienie,
- szybkie bicie serca,
- szybkie oddychanie (hiperwentylacja), zadyszka lub wstrzymywanie oddechu,
- pocenie się,
- drżenie lub trzęsienie się.



MYŚLI LĘKOWE

Zmartwienia wiążące się z obecną sytuacją albo z jakimś przyszłym wydarzeniem.

Przykłady:

- Nie zdam egzaminu.
- Mama pewnie zapomni odebrać mnie ze szkoły.
- Mój nauczyciel na mnie nakrzyczy, a inni uczniowie będą się ze mnie śmiać.
- Ten pies może mnie ugryźć!
- Świat jest niebezpiecznym miejscem.
- Co, jeśli spadnę z roweru i wszyscy będą się śmiali?
- Co, jeżeli zwymiotuję w szkole?
- Co, jeżeli mama albo tata umrą?

ZACHOWANIA LĘKOWE

Nastolatki odczuwający lęk unikają!

Unikanie oznacza nierobienie rzeczy albo odmowę wychodzenia z domu. W sytuacjach niewiążących się z rzeczywistym niebezpieczeństwem unikanie sprawia, że trudne jest radzenie sobie z problemami oraz angażowanie się w aktywności właściwe dla wieku.

Powszechne przykłady obejmują:

Trudność w podnoszeniu ręki w klasie albo czytaniu na głos; nadmierny strach przed popełnieniem błędu albo pragnienie bycia „perfekcyjnym” w wyglądzie i/albo w wykonywaniu zadań; unikanie rutynowych zastrzyków (szczepienia) albo dentysty; niewychodzenie z innymi dziećmi albo posiadanie tylko kilku przyjaciół z powodu lęków społecznych; niespanie w swojej własnej sypialni albo odmowa nocowania u kogoś; odmowa chodzenia do szkoły z jakiegokolwiek powodu (np. egzaminy, wystąpienia, nękanie, trudne sytuacje społeczne); odmowa uczestnictwa w wydarzeniach sportowych, tańcach albo innych aktywnościach związanych z działaniem.



2

Doświadczanie przez okres minimum trzech miesięcy (Siegel i Dickstein, 2012):

- nadmiernego lęku,
- unikania przedmiotu lęku,
- oczekiwania i zmartwiania się, gdy trzeba stawić czoła przedmiotowi lęku,
- objawów fizycznych, np. zadyszki, „palpitacji”, bólów brzucha, zawrotów głowy,
- społecznego wycofania się z aktywności i z relacji z rówieśnikami.

Nastolatki raczej wyrażają swój lęk przez zachowanie (np. płacz, napady złości, „zawieszanie się” albo kurczowe trzymanie się kogoś) niż przez werbalne opisywanie swoich obaw.

Mimo że opisane powyżej objawy są wspólne dla wszystkich zaburzeń lękowych, szczególnie się kilka rodzajów lęku:

- lęk separacyjny (strach przed oddzieleniem od osób, do których jednostka jest przywiązana),
- konkretne, specyficzne fobie (strach przed konkretnymi obiektami albo zwierzętami, np. pajawkami),
- fobia społeczna (strach przed kompromitacją w sytuacjach społecznych),
- agorafobia (strach spowodowany postrzeganiem świata jako niebezpiecznego miejsca),
- lęk paniczny (chorzy doświadczają nieoczekiwanych i powtarzających się ataków paniki. Stają się przerażeni, że mogą mieć więcej ataków. Boją się, że coś złego się stanie z powodu ataku, np. zwariują, stracą kontrolę albo umrą),
- ogólne zaburzenia lękowe (nadmierne i niekontrolowane martwienie się wydarzeniami i aktywnościami życia codziennego).

Czy niepokój w okresie dojrzewania jest normalny?

Mimo że doświadczanie lęku jest wyjątkowo niepokojącym doświadczeniem, zdarza się u większości nastolatków i zazwyczaj ma charakter przejściowy.

Niepokój może pojawić się w każdym wieku. Większość nastolatków doświadcza pewnego niepokoju związanego ze strachem przed negatywną oceną ze strony rówieśników, osiągnięciami w szkole, kompetencjami społecznymi oraz zdrowiem. Te obawy są normalną częścią psychologicznego rozwoju w okresie dojrzewania. Dorośli powinni jednak poszukać pomocy, gdy objawy niepokoju występujące u nastolatków są ciężkie, trwałe (dłuższe niż 3 miesiące) i przeszkadzają im w normalnym funkcjonowaniu w domu, szkole albo w spotkaniach towarzyskich z rówieśnikami.

Czynniki związane z pojawieniem się lęku u młodzieży (Helpguide.org, ND)

- Osoby, które w nowych sytuacjach odczuwają niepokój i stres i które są nieśmiałe wśród nieznajomych, są szczególnie podatne na lęk.
- Zaburzenia lękowe rodziców: dzieci rodziców z minimum jednym zaburzeniem lękowym mają większe ryzyko nabycia takiego zaburzenia.
- Trudności w relacjach z rówieśnikami.
- Unikanie sytuacji rodzących obawy może utrzymywać, kontynuować albo pogarszać lęk.
- Nadmierna ochrona rodziców albo odrzucenie rodzicielskie.
- Trudne przejścia w dzieciństwie (np. strata rodziców, rozwód, przemoc fizyczna lub seksualna).
- Zagrożające wydarzenia zazwyczaj poprzedzające zaburzenia lękowe.

Jak zapobiegać lękowi u młodzieży?

- Uzyskiwać informacje na temat sytuacji albo obiektu rodzących obawy.
- W pozytywny sposób rozmawiać z samym/samą sobą, gdy staje się w obliczu trudnej sytuacji.
- Praktykować techniki relaksacyjne w celu kontroli pobudzenia fizycznego.
- Ćwiczyć mindfulness, aby kontrolować skupianie swojej uwagi.
- Zwierzyć się ze strachu osobie, której się ufa.
- Uwierzyć, że jest się w stanie kontrolować swoje własne życie i samodzielnie nadawać mu kształt.



CZĘŚĆ PRAKTYCZNA



Powitanie i wprowadzenie

Nauczyciel zaczyna od krótkiego przypomnienia poprzednich sesji, podkreślenia ciągłości między przypominanymi tematami a ćwiczeniem otwierającym nowy temat. Skorzystaj z sugestii poniżej do przypomnienia poprzednich sesji:

Omówienie

- Co wydarzyło się od poprzedniej sesji?
- Jak wykorzystaliście umiejętności nabyte podczas ostatniej sesji?

Reakcje i opinie – spostrzeżenia dotyczące poprzedniej sesji

- Czy macie jakieś uwagi dotyczące tego, czym zajmowaliśmy się podczas poprzedniej sesji?
- Po zastanowieniu się, jakie były Wasze reakcje na ostatnią sesję? Czy teraz zrobilibyście coś inaczej? Czy potraficie to opisać podając jakiś przykład?



Określenie założeń

Aby wyjaśnić swoim uczniom, dlaczego świadomość zdrowia psychicznego jest ważna, możesz opisać różne wyzwania związane z leczeniem chorób psychicznych (np. depresji i lęku), a także wpływ tych chorób na samopoczucie dotkniętych nimi osób. Nawet podstawowa wiedza na temat depresji i zaburzeń lękowych może pomóc w odpowiednim reagowaniu, gdy zaobserwuje się objawy zaburzeń psychicznych. Możesz także zadać kilka pytań naprowadzających na temat znaczenia nauki o zdrowiu psychicznym i chorobach psychicznych przy użyciu określonych, konkretnych strategii. Dyskusję na ten temat mogą rozpocząć uczniowie albo nauczyciel. Pierwsze ćwiczenie „Materiał do przemyślenia” pozwoli przedstawić założenia sesji.



2

1) Materiał do przemyślenia

Zadaj klasie kilka pytań wprowadzających: niech uczniowie podniosą ręce, jeśli na dane pytanie chcą odpowiedzieć twierdząco:

- Czy wiesz, co to jest grypa? TAK/NIE
- Czy wiesz, co robić, gdy masz gripę? TAK/NIE
- Czy wiesz, co robić, by pomóc komuś, kto ma gripę? TAK/NIE

Powiedz: „Ludzie zazwyczaj wiedzą coś na temat dbania o zdrowie fizyczne. Jeśli jednak zapytam Was o inne typy chorób i zaburzeń, takie jak LĘK albo DEPRESJA, może okazać się, że brak Wam konkretnych informacji na ten temat”.

- Czy wiesz, czym są lęk albo depresja? TAK/ NIE
- Czy wiesz, co robić, jeżeli cierpisz z powodu lęku lub depresji? TAK/NIE
- Czy wiesz, jak pomóc osobie, która cierpi z powodu lęku lub depresji? TAK?NIE

2) Informacje wprowadzające

Przedstaw uczniom podstawowe fakty o zdrowiu psychicznym w oparciu o fragment rozdziału „Czym jest wiedza o zdrowiu psychicznym?”.

Mogą w tym pomóc slajdy PowerPoint odnoszące się do niniejszego rozdziału.

3) Przedstawienie umiejętności

Linki do filmów wideo pokazujących i wyjaśniające umiejętności

Świadomość zdrowia psychicznego: https://www.youtube.com/watch?v=N49VlqI_MnE&ab_channel=UPRIGHT





4) Wiedza o zdrowiu psychicznym

Historia do dyskusji:



Depresja może uderzyć każdego w dowolnym momencie. Weź mnie jako przykład. Byłam typową nastolatką w liceum, ale zmagalam się z depresją i lękiem. Pewnego dnia płacząc rozważałam samobójstwo. Czułam się bardzo przytłoczona i samotna. Podczas tego kryzysu udało mi się wziąć głęboki oddech i skontaktować z przyjacielem. Nie widziałam tej przyjaciółki od prawie 12 miesięcy, ale coś mi mówiło, abym sięgnęła po wsparcie i że ona właśnie to zrozumie. Moja wspaniata przyjaciółka była przy mnie, gdy mówiłam jej, jak się czuję.

Mój lęk próbował mnie pokonać - kazał mi nie marnować czasu, nie szukać potrzebnej mi pomocy i wsparcia. Moja przyjaciółka powiedziała mi, że jedź do mnie. Przyjechała, żeby zabrać mnie z drugiego końca miasta do swojego domu na weekend. Odesłałam wiadomości, prosząc ją, żeby nie przyjeżdżała, tak bym nie obciążała jej moimi problemami. Przyjechała mimo to.

Dała mi bardzo potrzebne emocjonalne wsparcie. Słuchała mnie, siedziała ze mną w trakcie tej trudnej dla mnie sytuacji. W tym czasie czułam się przytłoczona jej miłością i wsparciem. Byłam też zaskoczona. Zaskoczona, że szczerze się o mnie troszczy, bardziej niż zdawałam sobie z tego sprawę i zaskoczona, że była gotowa pomóc. Czułam się też winna. Winna, że jej się zwierzyłam i że przyszła do mnie, żeby mnie wesprzeć. To jest fałszywe poczucie winy - poczucie winy spowodowane moją depresją i lękiem.

Wynik ostatniego kryzysu i wsparcia mojej przyjaciółki były bardzo pozytywne. Udało mi się skontaktować z moim terapeutą i lekarzem rodzinnym i opowiedzieć co się stało, a nasza przyjaźń jest teraz silniejsza i ważniejsza niż kiedykolwiek wcześniej.

Propozycje do omówienia:

Przedyskutujcie historię w klasie i ją przemyślcie. Czego możecie się z niej nauczyć?



Beyond Blue Ltd. (2016). Personal stories ("Steph").

Pozyskano z <https://www.beyondblue.org.au/who-does-it-affect/personal-stories/story/steph>

5) Dylematy do przedyskutowania

1) Wiesz, że Twój przyjaciel/Twoja przyjaciółka ostatnio zachorował(a) na depresję i że chce, żebyś nocował(a) w jego/jej domu w piątek wieczorem, żeby mieć z kim porozmawiać. Inna osoba jednak zaprosiła Cię na przyjęcie urodzinowe odbywające się w tym samym czasie.

Co robisz?

2) Wiesz, że Twój przyjaciel ma zaburzenia lękowe, boi się grup ludzi i woli być tylko z Tobą. Zaproszono Cię na przyjęcie urodzinowe i powiedziano Ci, że możesz przyjść z tym przyjacielem.

Co robisz?

Ledertoug (2018)



6) Ćwiczenia dla uczniów

Ćwiczenia dla uczniów

Cel:

Sposobem na zwiększenie świadomości zdrowia psychicznego jest uzyskanie świadomości na temat uczucia lęku.

Czas:

Ćwiczenie: 5 minut. Omówienie: 5–10 minut.

Materiały:

Papier lub zeszyt.



Jedną z sytuacji często wywołujących niepokój są testy/egzamininy albo zapisywanie się na nowe kursy lub przedmioty. Analiza takich sytuacji może poprawić Wasze rozumienie, jak to jest czuć LĘK. Napiszcie na kartce (lub w zeszytach) odpowiedzi (TAK lub NIE) na następujące pytania:

Czy kiedykolwiek czuleś(-aś) się w taki sposób podczas pisania testu?

- Czy czujesz nagłą pustkę w głowie? TAK/NIE
- Czy czujesz frustrację? TAK/NIE
- Czy stwierdzasz u siebie myśli „Nie umiem tego zrobić” albo „Jestem głupi(a)”?
- Czy czujesz, jakby ściany pokoju się do Ciebie zbliżały?
- Czy czujesz bardzo szybkie bicie serca albo trudno Ci się oddycha? TAK/NIE
- Czy nagle „znasz” odpowiedzi po oddaniu testu nauczycielowi? TAK/NIE
- Czy o wiele gorzej idzie Ci na testach niż z pracą domową albo wypracowaniami pisanymi w domu? TAK/NIE

Czy kiedykolwiek zadałeś(-aś) sobie któreś z poniższych pytań, zanim zacząłeś(-ęłaś) nowy przedmiot/kurs?

- Kto będzie moim nowym nauczycielem co, jeśli będzie niemiły? TAK/NIE
- Czy będę wydawać się głupi(a)? TAK/NIE
- Z kim będę siedzieć? TAK/NIE
- Co, jeśli ten kurs będzie dla mnie za trudny? TAK/NIE
- Co, jeżeli zapomnę wszystko, czego nauczyłem(-am) się w zeszłym roku? TAK/NIE
- Co, jeżeli coś złego stanie się rodzicom, gdy będę w szkole? TAK/NIE

Propozycje do omówienia:

Celem tego ćwiczenia jest zapoznanie uczniów z typowymi myślami i emocjami powodowanymi przez lęk. W tym ćwiczeniu wykorzystaliśmy dwie sytuacje, które najczęściej wywołują lęk. Zawsze, gdy uczeń odpowie „Tak”, jest to odpowiedź świadcząca o lęku. Celem jest jedynie rozpoznanie, w jaki sposób i kiedy lęk pojawia się w naszym życiu codziennym. Lęk zdarza się bardzo często i z tego powodu każdy z nas musi nauczyć się, jak sobie z nim radzić.

Przedyskutujcie z grupą uczucie lęku pojawiające się przed testem albo przed rozpoczęciem nowego kursu. Niech uczniowie mówią o samych sobie po kolei. Następnie niech opowiedzą o swoich sposobach zmniejszania intensywności odczuwania lęku i myśli o nim.



2

Gilbert i Gilbert. (b.d.). Text anxiety.

Pozyskano z: <https://www.heretohelp.bc.ca/sites/default/files/test-anxiety.pdf>





Grupowa dyskusja

Cel:

Sposobem na zwiększenie wiedzy na temat zaburzeń zdrowia psychicznego jest zrozumienie znaczenia świadomości zdrowia psychicznego.

Czas:

Ćwiczenie: 10 minut. Omówienie: 5–10 minut.

Materiały:

Slajd programu PowerPoint pokazujący ćwiczenie.



Dobierzcie się w grupy liczące 3–4 uczniów i przedyskutujcie znaczenie tego żartu.

**ME:
WHAT COULD POSSIBLY
GO WRONG?**

**ANXIETY:
I'M GLAD YOU ASKED.**

JA: Co złego mogłoby się stać? / Lęk: Dobrze, że pytasz.

Propozycje do omówienia:

Przedyskutujcie tę kwestię:

Ten żart odnosi się do faktu, że niepokój zawsze wywoła negatywną odpowiedź – na każde pytanie, które można zadać. Dobrze jest wiedzieć, jak odróżnić odpowiedź realistyczną od odpowiedzi wynikającej z lęku.

Dodatkowe propozycje:

Przedyskutujcie w klasie następującą kwestię: istnieje wiele żartów na temat chorób psychicznych. Może znacie niektóre z nich. Czy są śmieszne? Dlaczego tak albo dlaczego nie?



Purple Clover. (2017, Marzec 02). Me: What could possibly go wrong? Anxiety: I am glad you asked [Facebook status update]. Post na facebook'u: <https://www.facebook.com/purpleclvr/photos/a.375609882543951.1073741828.369508529820753/1719187524852840/?type=3&theater>



Film na temat lęku: osobiste przypadki (dostępny we wszystkich językach dzięki tłumaczeniu automatycznemu)

Cel:

Sposobem na zwiększenie wiedzy na temat zaburzeń zdrowia psychicznego jest zrozumienie znaczenia świadomości zdrowia psychicznego.

Czas:

Wideo: 3 minuty. Ćwiczenie: 10 minut. Omówienie: 5–10 minut.

Materiały:

Dostęp do Internetu i ekran.



Obejrzyjcie ten film w klasie (napisy dostępne we wszystkich językach):

ReachOut Australia. (2016, Marzec 26). About feeling stressed, anxious, worried or down [plik video]. Pozyskano z: https://www.youtube.com/watch?v=9ZR_CxRVLgw&feature=youtu.be



Propozycje do omówienia:

Pomyślcie o tym klipie filmowym. Podzielcie się swoimi refleksjami w parach.

Dodatkowe propozycje:

Obejrzyjcie więcej filmów:

AnxietyBC. (b.d.). Watch us face our fears.

Pozyskano z: <http://youth.anxietybc.com/video/plan-exposure-videos>



2



Quiz na temat depresji

Cel:

Sposobem na zwiększenie wiedzy na temat zaburzeń zdrowia psychicznego jest zyskanie świadomości na temat uczucia depresji.

Czas:

Ćwiczenie: 5 minut. Omówienie: 5–10 minut.

Materiały:

Papier lub zeszyt.



Czasami lęk oraz depresja występują razem.

Większość ludzi doświadcza tych uczuć i związanych z nimi zachowań na pewnym etapie swojego życia. Objawy depresji są cięższe i częstsze niż lękowe i występują dłużej.

Czy wiesz, jakie są typowe uczucia związane z DEPRESJĄ?

Lista uczuć typowo pojawiających się w czasie depresji została podana poniżej.

Napisz TAK, jeśli wiesz coś na temat tych uczuć, albo NIE, jeśli nie wiesz.

- Utrata zainteresowania i motywacji do robienia rzeczy, które kiedyś Cię cieszyły. TAK lub NIE.
- Brak chęci do spotykania się z ludźmi. TAK lub NIE.
- Trudności ze skupianiem się na zadaniach szkolnych prowadzące do obniżenia ocen. TAK lub NIE.
- Ból wynikający ze zmęczenia. TAK lub NIE.
- Trudności ze spaniem lub spanie więcej niż zazwyczaj. TAK lub NIE.
- Czucie większego lub mniejszego głodu niż zazwyczaj. TAK lub NIE.
- Czucie się beużytecznym, bezwartościowym lub niekochanym. TAK lub NIE.
- Pesymistyczne myśli o przyszłości. TAK lub NIE.
- Myśli o śmierci i samookaleczaniu się. TAK lub NIE.

Propozycje do omówienia:

Przemyśl następującą kwestię:

- Co robisz, by „się ogarnąć”, gdy czujesz się lekko „w depresji”?

Dodatkowe propozycje:

Czy masz jakieś rady, którymi chciałbyś/chciałabyś się podzielić?



Las Hayas (2018)



Komiksy: depresja

Cel:

Sposobem na zwiększenie wiedzy na temat zaburzeń zdrowia psychicznego jest zyskanie świadomości na temat przyczyn depresji i lęku w okresie dojrzewania.

Czas:

Ćwiczenie: 15 minut. Omówienie: 10 minut.

Materiały:

Slajd PowerPoint albo wydrukowana kopia ćwiczenia.

Niech uczniowie dobiorą się w grupy po 3–4 osoby i przedyskutują znaczenie zamieszczonych poniżej komiksów.



Wszyscy inni "ogarniają", tylko ja nie



Dlaczego po prostu bardziej się nie postarasz?

Propozycje do omówienia:

Przedyskutujcie w klasie następujące rozwiązania.

Rozwiązanie dla obrazka nr 1:

Kiedy czujesz się źle, prawdopodobnie patrzysz na innych dookoła siebie i myślisz, że oni ze wszystkim sobie radzą i że tylko Tobie nic nie wychodzi. Prawda jest jednak taka, że wszyscy od czasu do czasu mamy podobne myśli; to jest normalne. Innymi słowy rzeczywistość nie zawsze jest taka, jaka się wydaje. Takie myśli prowadzą do uczucia niższości często występującego razem z depresją.

Rozwiązanie dla obrazka nr 2:

Osoby, które mają małą wiedzę na temat depresji, często myślą, że osoba na nią cierpiąca w jakiś sposób sama się przyczynia do tego zaburzenia; że to jej wina, że to ona spowodowała na siebie depresję itd. Mogą nawet pomyśleć, że chcesz mieć depresję! To nieprawda; depresja jest chorobą. Gdy złamiesz nogę, nie możesz chodzić; gdy chorujesz na depresję, czujesz, że nie jesteś w stanie zrobić wielu rzeczy. Osoby z depresją każdego dnia starają się najmocniej, jak umieją, próbując wyzdrowieć. Zamiast krytykować chorych, zaoferuj pomoc, zrozumienie i współczucie.

Dodatkowe propozycje:

Narysuj swój własny komiks pokazujący jakiś aspekt choroby psychicznej.



2

Czy Twój przyjaciel/przyjaciółka choruje na depresję?

Cel:

Sposobem na zwiększenie wiedzy na temat zaburzeń zdrowia psychicznego jest zyskanie świadomości na temat dostępnej profesjonalnej pomocy i sposobów uzyskania informacji na temat zdrowia psychicznego.

Czas:

Ćwiczenie: 15 minut. Omówienie: 10 minut.

Materiały:

Slajd PowerPoint albo wydrukowany egzemplarz ćwiczenia. Aplikacja albo papier – potrzebne do stworzenia mapy myśli.

Dobierzcie się w pary.

Twój partner wydaje się bardzo smutny, jakby miał kłopoty; podejrzewasz u niego depresję. Skąd wiesz, że nie jest to po prostu coś, co minie, albo zły humor?

Szukaj częstych znaków ostrzegawczych świadczących o nastoletniej depresji:

- Twój przyjaciel nie chce już robić rzeczy, które kiedyś obydwójce kochaliście.
- Twój przyjaciel zaczął pić alkohol, zażywać narkotyki albo obraca się w złym towarzystwie.
- Twój przyjaciel przestał chodzić do szkoły i na zajęcia pozalekcyjne.
- Twój przyjaciel mówi, że jest zły, brzydki, głupi albo bezwartościowy.
- Twój przyjaciel zaczyna mówić o śmierci lub samobójstwie.

Zróbcie burzę mózgów i znajdźcie sposoby, za pomocą których Wy możecie pomóc Waszemu przyjacielowi, a także sposoby, których on może użyć by pomóc sobie.

Smith MA, Robinson L, Segal J. Teenager's Guide to Depression.

(2018 June). Pozyskano z: <https://www.helpguide.org/articles/depression/teenagers-guide-to-depression.htm>

Propozycje do omówienia:

Przedyskutujcie sposoby, których możecie użyć by pomóc swojemu przyjacielowi lub przyjaciółce. Profesjonalna pomoc dla osób chorujących na depresję lub odczuwających lęk:

- **Pediatra /Lekarz rodzinny:** Pediatrzy oraz lekarze pierwszego kontaktu nie są specjalistami od zdrowia psychicznego. Niektórzy z nich jednak wiedzą, jak rozpoznać objawy zaburzeń psychicznych i mogą pomóc w odróżnieniu ich od innych problemów zdrowotnych. Mogą oni wydać skierowanie do innego lekarza specjalisty z dziedziny zdrowia psychicznego, jeśli pojawi się taka potrzeba.
- **Psychologowie i psychoterapeuci:** Psychoterapia pomaga dzięki poznawaniu nowych sposobów myślenia i zachowania oraz dzięki zmianie nawyków, które mogą przyczyniać się do depresji. Terapia może też pomóc nastolatkom w zrozumieniu i poradzeniu sobie z trudnymi relacjami i sytuacjami, które mogą powodować lub wzmacniać depresję. Leczenie depresji i zaburzeń lękowych obejmuje psychoedukację, techniki relaksacyjne, ekspozycję oraz systematyczne odwracanie oraz terapię poznawczo-behawioralną.
- **Poprawa wymaga czasu.** Możesz przeżywać traumę związaną z konkretną sytuacją. Możesz doświadczyć stopniowej poprawy, jeśli dasz sobie czas, aby „przeżyć” swoje uczucia (np. przeżyć żałobę po śmierci kogoś bliskiego albo po trudnym rozstaniu). Możesz jedynie próbować dostosować się do swojego nowego środowiska (np. zmienić szafkę w szkole, aby być dalej od osoby, która Ci dokucza.) Pomóc mogą także leki, jeżeli są potrzebne (zażywane jedynie pod nadzorem i kontrolą psychiatry!). Trudno jest poradzić sobie z depresją oraz ją wyleczyć; ważne jest jednak, aby pamiętać, że 80% chorych, którzy podjęli leczenie, zdrowieje.

Dodatkowe propozycje:

Opracuj mapę myśli, która pomoże przyjacielowi/przyjaciółce w potrzebie. Jako przykład wykorzystaj poniższy slajd programu PowerPoint.

Czy często dręczą Cię myśli pełne lęku albo fizyczne symptomy lęku?

Czy lęk przeszkadza Ci w uzyskiwaniu dobrych wyników w szkole albo w relacjach z przyjaciółmi i rodziną?

Porozmawiaj o tym z dorosłym, któremu ufasz (z członkiem rodziny albo nauczycielem).

Odwiedź swojego lekarza rodzinnego albo psychologa.

Las Hayas (2018)
Co zrobić, jeżeli Ty albo ktoś z Twoich przyjaciół czuje lęk albo depresję?. Informacje o samopomocy: Odwiedź specjalistyczne strony w Internecie: [AnxietyBCyouth.com](http://anxietybcyouth.com) [b.d.]. Pozyskano z <http://youth.anxietybc.com/anxiety-101>



Napisz list wyjaśniający depresję

Cel:

Sposobem na zwiększenie wiedzy na temat zaburzeń zdrowia psychicznego jest zyskanie świadomości na temat przyczyn depresji i zaburzeń lękowych w okresie dojrzewania.

Czas:

Ćwiczenie: 15 minut. Omówienie: 10 minut.

Materiały:

Treść ćwiczenia, papier lub zeszyt, długopis.



Użyj listu zamieszczonego poniżej i wypełnij luki. Wybierz jedną z podanych przez nas opcji i stwórz swój własny osobisty list wyjaśniający depresję.

Drogi/droga _____,

przez ostatni(dzień/tydzień/miesiąc/rok/_____), czułem/czułam (się jak nie ja/smutek/wściekłość/niepokój/zmienność humorów/poirytowanie/samotność/bezradność/strach/przytłoczenie/rozproszenie/dezorientację/stres/pustkę/brak spokoju/niezdolność do funkcjonowania albo do wstania z łóżka/_____).

Walczyłem/walczyłam (ze zmianami apetytu/zmianami wagi/utratą zainteresowania rzeczami, które kiedyś mnie cieszyły/słyszeniem rzeczy, których nie było/widzeniem rzeczy, których nie było/niepewnością, czy to rzeczywistość, czy nie/z moim mózgiem i grającym ze mną/brakiem energii/nadmiarem energii/niezdolnością koncentracji/zażywaniem lub nadużywaniem leków/narkotyków lub alkoholu/samookaleczaniem się/pomijaniem posiłków/objadaniem się/przytłaczającym skupianiu się na wadze lub wyglądzie/czuciem się bezwartościowym/niekontrolowanymi myślami/winą/paranoją/koszmarami/nękaniem/niespaniem wystarczająco dużo/spaniem zbyt długo/ryzykownymi i zachowaniami seksualnymi/przytłaczającym smutkiem/utratą przyjaciół/niezdrowymi przyjaźniami/niedającą się wytłumaczyć złością lub wściekłością/izolacją/uczuciem odłączenia od swojego ciała/poczuciem utraty kontroli/myślami o samookaleczaniu się/cięciem się/myślami o samobójstwie/planami popełnienia samobójstwa/molestowaniem/napaścią na tle seksualnym/śmiercią kogoś bliskiego/_____).

To, że teraz Ci o tym piszę, sprawia, że czuję (stres/niepokój/nadzieję/zawstydzenie/się/proaktywność/dojrzałość/samoświadomość/winę/_____), ale i tak Ci to mówię, ponieważ (boję się o siebie/to wpływa na moje oceny w szkole albo przyjaźnie/boję się/nie chcę się tak czuć/nie wiem, co zrobić/nie wiem, z kim o tym porozmawiać/ufam Ci/_____).

Chciałbym/chciałabym (porozmawiać z lekarzem lub terapeutą/iść do pedagoga szkolnego/porozmawiać o tym z moimi nauczycielami/później o tym porozmawiać/ułożyć plan, dzięki któremu wyzdrowieję/więcej o tym rozmawiać/znaleźć grupę wsparcia/_____) i potrzebuję Twojej pomocy.

Czekam na odpowiedź.

(Twoje imię: _____)

Propozycje do omówienia:

Zastanów się nad swoimi własnymi myślami i emocjami podczas pisania tego listu.

Dodatkowe propozycje:

Zastanów się, komu wysłałbyś/wysłałabyś taki list i dlaczego wybrałeś/aś właśnie tę osobę.



2





7) Ćwiczenie uważności (mindfulness):

Porusz się – uspokój ciało i oddech

Cel:

Sposób na poprawę uważności: naucz się zachowywania uwagi, życzliwości i ciekawości. Skup się na swoim ciele i oddechu, a następnie usiądź, cały czas myśląc o swoim oddechu i ciele.

Czas:

Ćwiczenie: 7–10 minut, Omówienie: 5 minut.

Materiały:

Krzeseła – jedno dla każdego ucznia.



Stań przed swoim krzesłem, tyłem do niego. Uważaj, by nie być za blisko innych osób w klasie. Stwórz własną „bańkę”, która zapewni wystarczająco dużo miejsca Tobie i osobom dookoła Ciebie. Patrz prosto przed siebie i wykonuj moje polecenia. Najpierw potrząśnij lewą dłońią osiem razy, prawą dłońią osiem razy, lewą stopą osiem razy i prawą stopą osiem razy. Teraz potrząśnij lewą dłońią cztery razy, prawą dłońią cztery razy, lewą stopą cztery razy i prawą stopą cztery razy. Teraz potrząśnij dwukrotnie lewą dłońią, prawą dłońią, lewą i prawą stopą. Powtórz ćwiczenie raz dla każdej dłoni i stopy, następnie podskocz i klaśnij w dłonie.

Usiądź na krześle powoli i uważnie. Zaobserwuj – najlepiej jak potrafisz – jak Twoje ciało pracuje, gdy siadasz, cały czas zostając w swojej bańce: po prostu zachowaj świadomość siebie i swojego ciała.

Gdy siedzisz, zwróć uwagę na to, by Twoje stopy leżały płasko na podłodze, nogi nie krzyżowały się, a kręgosłup był wyprostowany. Wyobraź sobie, że siedzisz majestatycznie, jak wielka góra. Twoja postawa jest silna, ale wygodna. Chcesz zachować uwagę i świadomość. Jeśli chcesz możesz spojrzeć w dół lub zamknąć oczy.

Wyobraź sobie, że Twoja uwaga jest jak latarka, której użyjesz, aby zbadać swoje ciało i przyjrzeć się temu, co tam znajdziesz z ciekawością i życzliwością. Na początek skieruj tę latarkę na stopy. Następnie poprowadź ją do kostek. Co odczuwasz w tych miejscach: dotyk skarpetek, gorąco, zimno, a może nic? Jeżeli niczego nie czujesz, to także jest w porządku. Nie starasz się niczego zmyślić ani niczego zmieniać – po prostu zaczynasz zauważać to, co już tam jest. Teraz rozszerz swoją uwagę na łydki... kolana... uda. Teraz pomyśl o obu swoich nogach, koncentrując na nich uwagę. Ponownie rozszerz pole swojej uwagi na biodra, odcinek lędźwiowy kręgosłupa i podbrzusze. Następnie, stopniowo poszerzając uwagę, przesuwaj się po klatce piersiowej i plecach, aż do ramion. Czy czujesz coś w tych miejscach?

Znów rozszerz swoje pole uwagi tak, aby objąć ręce, szyję, twarz i głowę, aż będziesz mieć świadomość całego ciała. Spróbuj nie kontrolować ani nie zmieniać rzeczy, które odczuwa Twoje ciało – spróbuj jedynie je odczuwać. Po prostu siedź. Teraz przekieruj uwagę do centrum swojego ciała, na oddech.

Zauważ jak Twój oddech wchodzi do Twojego ciała i z niego wychodzi. Jeśli chcesz, możesz położyć dłonie na swoim brzuchu i poczuć, jak Twój brzuch wznosi się i opada. Wdychaj i wydychaj powietrze. Nie próbuj kontrolować oddechu. Gdy zauważysz, że Twoje myśli odpływają od oddychania do myślenia, planowania, fantazjowania lub wspomnień, nie przejmuj się. Zamiast tego zauważ w jaką stronę kierują się twoje myśli, i delikatnie skieruj uwagę z powrotem na oddech. To jedyna rzecz, którą masz zrobić: kieruj swoją uwagę na oddech.

Wracaj myślami do oddechu za każdym razem, gdy Twoje myśli odpłyną. Pamiętaj, że Twój oddech zawsze tam jest, niczym kotwica, do której możesz przytączyć swoją uwagę, by wrócić do teraźniejszości. Zawsze tam jest, głęboko w Tobie – miejsce spokoju i harmonii. Teraz powoli zakończ ćwiczenie i zauważ osoby dookoła Ciebie.

Propozycje do omówienia:

Co zauważyłeś/aś? Czego doświadczyłeś/aś? Czy zauważyłeś/aś cokolwiek w swoim ciele (lekkość, ciężkość, mrowienie, zimno, ciepło albo cokolwiek innego)? Jakież myśli, uczucia? Czy zauważyłeś/aś, że Twoje myśli odpłynęły?

Dodatkowe propozycje:

Zanotujcie swoje doświadczenia z tego ćwiczenia. Czy zauważyłeś/aś, że Twoje myśli odpłynęły, czy czułeś/aś, że Twoja uwaga z ciała i oddechu przekierowała się na coś innego? Na co? Co zrobisz/aś, gdy poczujesz/aś to przekierowanie?



Jónsdóttir (2018)



8) Propozycje filmów do obejrzenia

Filmy na temat depresji:

Te filmy pokazują depresję, wykorzystując autentyczne przykłady. Podano również filmy krótko- i pełnometrażowe na temat depresji.

Dostępne z automatycznie przetłumaczonymi napisami w różnych językach:

- Reach Out Australia. (2013, Luty 20). Olivia's story.
Pozyskano z: <https://www.youtube.com/watch?v=3ToKigsIqNg>



- Mind, the mental health charity. (2014, Październik 8). Mental Health: In Our Own Words. Pozyskano z: https://www.youtube.com/watch?v=_y97VF5UJcc



- TED-Ed. (2015, Grudzień 15). What is depression? - Helen M. Farrell.
Pozyskano z: <https://youtu.be/z-IR48Mb3W0>



- MHACentralCarolinas. (2016, Kwiecień 27). Eliminando el Estigma Asociado con la Salud Mental. Pozyskano z: https://www.youtube.com/watch?v=flxi_5nxPqY



Dostępne tylko w języku angielskim:

- Barking and Dagenham Council. (2017, Luty 1). Breaking the Stigma - A short film about mental health. Pozyskano z: <https://www.youtube.com/watch?v=4dEcMsz6Bas>



- Jack Innanen. (2015, Kwiecień 7). Stronger Than Stigma | Mental Health Short Film. Pozyskano z: <https://www.youtube.com/watch?v=Koss6rrPlw0>



Film (zwiastun):

- Disney – Pixar. (2014, Grudzień 11). Inside Out - Official US Trailer.
Pozyskano z: <https://www.youtube.com/watch?v=yRUazGQ3nSY>



2





9) Ćwiczenie utrwalające

Cel:

Lepsze zrozumienie zagadnień dotyczących zdrowia psychicznego, pozwoli na wykorzystanie zdobytych umiejętności w nowych, niecodziennych sytuacjach.

Czas:

Ćwiczenie: 5 minut.

Materiały:

Aplikacja Explain Everything albo zeszyt.



Kluczowe zagadnienia

- 1) Czego nauczyłeś/aś się na temat wiedzy o zdrowiu psychicznym podczas pracy z niniejszym rozdziałem?
- 2) Które z wykonanych ćwiczeń uważasz za pomocne i istotne?
- 3) W jaki sposób możesz wykorzystać to, czego się tutaj nauczyliście, w życiu codziennym?

Użyj aplikacji Explain Everything i wyjaśnij, czego nauczyłeś/aś się na lekcji na temat świadomości zdrowia psychicznego albo zapisz to w swoim zeszycie.

Propozycje do omówienia:

Niech uczniowie pokażą swoje wyniki z aplikacji Explain Everything na tablicy interaktywnej w klasie albo przeczytają na głos kilka kluczowych zagadnień.



Czy nadszedł czas, aby użyć tabelki?

Pamiętaj, że po ukończeniu treningu wszystkich umiejętności w ramach danej sekcji należy skorzystać z odpowiedniej tabelki, aby pomóc uczniom ocenić rezultaty nauki.



10) Zadanie domowe

Wiele ćwiczeń opisanych w tym rozdziale może być pracą domową.



Źródła:

Balázs, J., Miklósi, M., Keresztény, Á., Hoven, C. W., Carli, V., Wasserman, C. i Cotter, P. (2013). Adolescent subthreshold depression and anxiety: Psychopathology, functional impairment and increased suicide risk. *Journal of child psychology and psychiatry*, 54(6), 670-677. doi: 10.1111/jcpp.12016

Beesdo, K., Knappe, S., i Pine, D. S. (2009). Anxiety and anxiety disorders in children and adolescents: developmental issues and implications for DSM-V. *Psychiatric Clinics*, 32(3), 483-524. doi: 10.1016/j.psc.2009.06.002.

Costello, E. J., Egger, H. L., i Angold, A. (2004). Developmental epidemiology of anxiety disorder. W Ollendick, T. H., i March, J. S. (red.). (2004). *Phobic and anxiety disorders in children and adolescents: A clinician's guide to effective psychosocial and pharmacological interventions*. Oxford University Press, USA.

Helpguide.org. (N.d.). Anxiety. Pozyskano z: <https://www.helpguide.org/home-pages/anxiety.htm>

Jorm, A.F., Korten, A.E., Jacomb, P.A., Christensen, H., Rodgers, B., Pollitt, P. (1997). Mental health literacy: a survey of the public's ability to recognise mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. *Medical Journal of Australia*. 166, 182.

Larun, L., Nordheim, L. V., Ekeland, E., Hagen, K. B., & Heian, F. (2006). Exercise in prevention and treatment of anxiety and depression among children and young people. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 3. doi: 10.1002/14651858.CD004691.pub2.

Morris, R. J., & Kratochwill, T. R. (1998). Fears and phobias. The practice of child therapy, 91-131. In Morris, R. J., i Kratochwill, T. R. (red.). (2012). *The practice of child therapy*. Routledge.

Muris, P., Merckelbach, H., Mayer, B., i Meesters, C. (1998). Common fears and their relationship to anxiety disorders symptomatology in normal children. *Personality and Individual Differences*, 24(4), 575-578.

Polanczyk, G. V., Salum, G. A., Sugaya, L. S., Caye, A., i Rohde, L. A. (2015). Annual Research Review: A meta analysis of the worldwide prevalence of mental disorders in children and adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56(3), 345-365.

Siegel, R. S., i Dickstein, D. P. (2012). Anxiety in adolescents: Update on its diagnosis and treatment for primary care providers. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 3, 1-16. doi: 10.2147/AHMT.S7597.

Smith M.A., Robinson L., Segal J. *Teenager's Guide to Depression*. (2018 Czerwiec). Pozyskano z: <https://www.helpguide.org/articles/depression/teenagers-guide-to-depression.htm>





SKUTECZNOŚĆ

- a. POCZUCIE WŁASNEJ SKUTECZNOŚCI
- b. NASTAWIENIE NA ROZWÓJ
- c. ODPORNOŚĆ EMOCJONALNA
- d. ODPORNOŚĆ SPOŁECZNA
- e. PRZYWÓDZTWO



SKUTECZNOŚĆ

„By odnieść sukces, ludzie muszą mieć poczucie własnej skuteczności; ono bowiem pozwala poradzić sobie z nieuniknionymi przeszkodami i niesprawiedliwościami w życiu”

(Albert Bandura)

Pytania wprowadzające

- Czy kiedykolwiek słyszeliście o skuteczności?
- Czy wiecie, co znaczy to pojęcie?
- Jakie są Waszym zdaniem składniki skuteczności?

Przedstawienie sekcji

- Obejrzyjcie video na temat SKUTECZNOŚCI: https://www.youtube.com/watch?v=WIJCpiXxKhU&ab_channel=UPRIGHT



Dlaczego tak ważne jest ćwiczenie skuteczności?

Trening skuteczności pomaga w kształtowaniu swojego sposobu myślenia oraz oczekiwań względem samego siebie, a także w budowaniu swojej odporności (resilience).

Trening skuteczności z programem UPRIGHT ma na celu zwiększenie zaufania w stosunku do własnych zdolności, kształtowanie umiejętności odzyskania równowagi po niepowodzeniu/trudnych wydarzeniach, rozwijanie zdolności budowania silnej grupy, naukę wpływania na grupę i przyjmowania za nią odpowiedzialności oraz zrozumienie, że wysiłek się opłaca i jest czymś wartościowym.



3



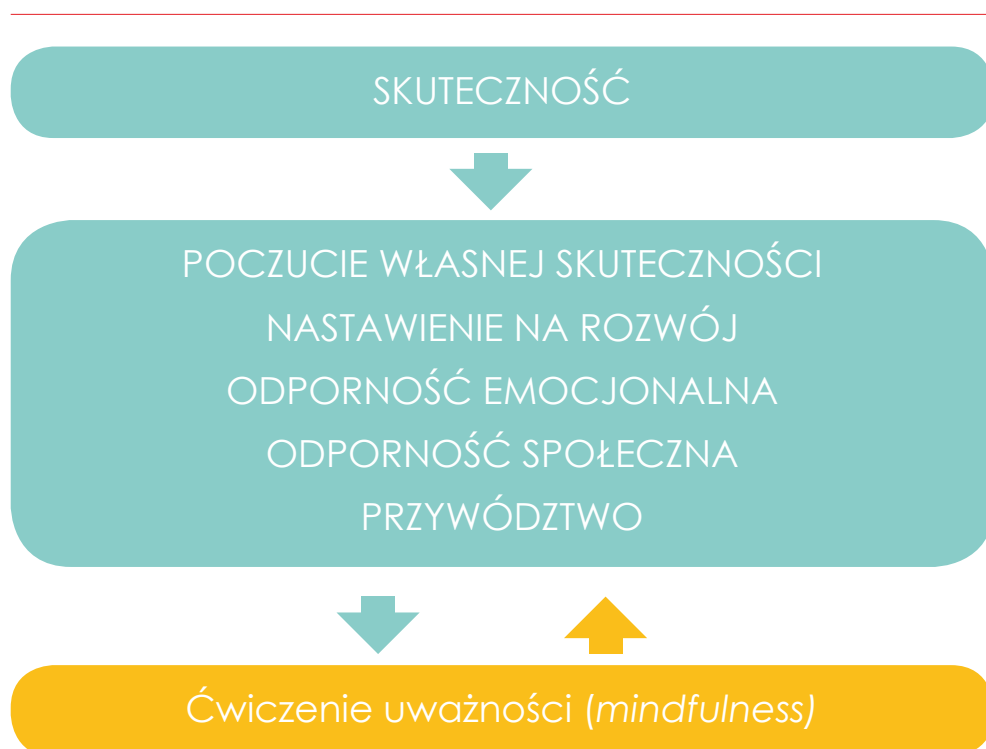
Czym jest skuteczność?



Skuteczność to umiejętność osiągnięcia pożądanego lub zamierzonego rezultatu. Jest to zdolność behawioralnego działania jednostki połączona z postrzeganiem przez nią jej umiejętności działania

(Nugent, 2013)

Umiejętności związane ze skutecznością to:



Program treningu skuteczności UPRIGHT składa się z pięciu kluczowych umiejętności:

- **Poczucie własnej skuteczności** to zaufanie do własnych umiejętności. Według Bandury (1997) pojęcie to odnosi się do pewności siebie dotyczącej zdolności organizacji oraz wyznaczenia określonego kierunku działania, by osiągnąć dany cel. W modelu proponowanym przez badacza oczekiwania w stosunku do własnej skuteczności mają cztery główne źródła: doświadczenia związane z mistrzostwem/realizacją celów, doświadczenia „z drugiej ręki”/wzory do naśladowania, perswazja werbalna oraz stany fizjologiczne. W 2005 roku Maddux dodał do tej listy piąte główne źródło – wizualizację.
- **Nastawienie na rozwój** oznacza wiarę w wartość wysiłku. Według Dweck (2006) istnieją dwa rodzaje nastawienia: nastawienie na rozwój oraz nastawienie na stałość. U każdego z nas występują oba rodzaje, ale u niektórych z nas jedno z nich dominuje. Nastawienie na stałość zakłada, że inteligencja i umiejętności są czymś statycznym oraz niezmiennym. Nastawienie na rozwój zakłada natomiast, że inteligencję i umiejętności można rozwijać.
- **Odporność emocjonalna** to zdolność do osiągnięcia równowagi po niepowodzeniu/trudnych wydarzeniach. Jest to umiejętność adaptacji do stresujących sytuacji oraz radzenia sobie z wyzwaniami. Odporność emocjonalna nie eliminuje całkowicie stresu i problemów, pozwala natomiast przezwyciężyć lub zaakceptować trudności.
- **Odporność społeczna** oznacza zdolność do tworzenia silnej grupy w obliczu wspólnych trudności. Odporność społeczna oznacza zdolność do pracy z innymi ludźmi w celu osiągnięcia wspólnych celów, nawet w stresujących sytuacjach.
- **Przywództwo**: Dobre przywództwo oznacza zdolność wywierania wpływu i wzięcia odpowiedzialności za wysiłek osiągnięcia wspólnego celu. Osoba z umiejętnościami przywódczymi jest zdolna do organizowania aktywności i projektów, a także upewniania się, że wszystko idzie zgodnie z planem. Taka osoba powinna również umieć inspirować innych i posiadać umiejętności interpersonalne. Dobrzy liderzy powinni okazywać empatię, a także wiedzieć, jaką przyjąć pozycję w określonym kontekście, aby zmaksymalizować umiejętności i zainteresowanie grupy (Linder i Ledertoug, 2014).



Tabela

Cel nauki Skuteczności

Gdy już wprowadzisz zagadnienie Skuteczności – główny komponent oraz umiejętności z nim związane – pokaż klasie następującą tabelkę (slajd nr X). Poproś uczniów, aby wybrali którąś z kategorii wymienionych w tabelce.

Podczas określania poziomu nauczania powiedz uczniom, aby nie wybierali poziomu, który będzie dla nich zbyt łatwy (ponieważ będą się nudzić) ani poziomu zbyt trudnego (będzie to dla nich stresujące). Dobrze jest jednak wyjść poza strefę komfortu, aby nauczyć się więcej i lepiej.



KOMPETENCJA	ZACZĄŁEM/AM SIĘ UCZYĆ	UCZĘ SIĘ	POTRAFIĘ ZASTOSOWAĆ TO CO UMIEM	POTRAFIĘ ZASTOSOWAĆ I WYŁUMACZYĆ TO CO UMIEM
POCZUCIE WŁASNEJ SKUTECZNOŚCI	Mam świadomość, że moje oczekiwania sukcesu wpływają na moje zachowanie. Po lekcjach UPRIGHT potrafię opisać przynajmniej jedną strategię poprawy poczucia własnej skuteczności.	Znam różnicę między wysokim a niskim poczuciem własnej skuteczności. Po lekcjach UPRIGHT potrafię opisać niektóre strategie poprawiające poczucie własnej skuteczności.	Mam świadomość poczucia mojej własnej skuteczności. Po lekcjach UPRIGHT rozumiem, które strategie mogą mi pomóc w spełnieniu moich oczekiwań.	Rozumiem jak poczucie własnej skuteczności wpływa na działanie. Rozumiem jak zwiększyć poczucie własnej skuteczności. Po lekcjach UPRIGHT potrafię wyjaśnić innym jak poprawić poczucie własnej skuteczności.
MÓJ CEL				
MÓJ REZULTAT				
NASTAWIENIE NA ROZWÓJ (PODEJŚCIE ROZWOJOWE)	Mam świadomość różnych typów podejść. Po lekcjach UPRIGHT, potrafię opisać przynajmniej jedną cechę każdego z podejść.	Znam różne typy podejść – nastawienie na rozwój i nastawienie na trwałość. Po lekcjach UPRIGHT, potrafię opisać różne strategie poszerzające nastawienie na rozwój.	Mam świadomość poczucia mojego własnego podejścia. Po lekcjach UPRIGHT rozumiem jak zastosować podejście rozwojowe kiedy pojawiają się wyzwania.	Rozumiem jak działają podejścia i jak promować nastawienie na rozwój. Po lekcjach UPRIGHT potrafię wytłumaczyć innym co można zrobić żeby zwiększyć nastawienie na rozwój.
MÓJ CEL				
MÓJ REZULTAT				
ODPORNOŚĆ EMOCJONALNA	Mam świadomość, że można być mało lub bardzo odpornym. Po lekcjach UPRIGHT potrafię opisać przynajmniej jeden sposób który pomoże ci odzyskać równowagę po niepowodzeniu.	Potrafię rozpoznać różne ważne elementy odporności emocjonalnej. Po lekcjach UPRIGHT potrafię opisać strategie poprawiające odporność emocjonalną.	Mam świadomość mojej własnej odporności emocjonalnej. Po lekcjach UPRIGHT rozumiem różne strategie poprawiające odporność emocjonalną.	Rozumiem co znaczy bycie odpornym i jak poprawić własną odporność emocjonalną. Po lekcjach UPRIGHT potrafię wytłumaczyć innym co zrobić żeby poprawić odporność emocjonalną.
MÓJ CEL				
MÓJ REZULTAT				
ODPORNOŚĆ SPOŁECZNA	Mam świadomość że my jako grupa możemy być mało lub bardzo odporni. Po lekcjach UPRIGHT potrafię opisać przynajmniej jedną strategię która pomoże nam odzyskać równowagę po niepowodzeniu.	Potrafię rozpoznać różne ważne elementy odporności społecznej. Po lekcjach UPRIGHT potrafię opisać strategie poprawiające odporność społeczną.	Mam świadomość mojej własnej odporności społecznej. Po lekcjach UPRIGHT rozumiem różne strategie poprawiające odporność społeczną grupy i klasy.	Rozumiem co oznacza bycie odpornym społecznie i jak poprawić naszą własną odporność społeczną. Po lekcjach UPRIGHT potrafię wyjaśnić innym co zrobić, żeby poprawić odporność społeczną.
MÓJ CEL				
MÓJ REZULTAT				
PRZYWÓDZTWO	Mam świadomość co znaczy być dobrym przywódcą i objąć przywództwo. Po lekcjach UPRIGHT potrafię opisać przynajmniej jeden sposób poprawy umiejętności przywódczych.	Potrafię rozpoznać różne ważne elementy dobrych umiejętności przywódczych. Po lekcjach UPRIGHT potrafię opisać różne strategie poprawiające umiejętności przywódcze.	Mam świadomość jak i kiedy przejąć przywództwo i jak pokazać odpowiedzialność w grupie lub sytuacji w klasie. Po lekcjach UPRIGHT rozumiem jak przeprowadzić grupę.	Rozumiem czym są dobre umiejętności przywódcze i jak je poprawiać. Po lekcjach UPRIGHT potrafię wyjaśnić obowiązki przywódcy i umiejętności potrzebne żeby przeprowadzić grupę.
MÓJ CEL				
MÓJ REZULTAT				

3



Gdy ukończysz pracę nad wszystkimi umiejętnościami wiążącymi się z zagadnieniem skuteczności, powróć do tej tabeli. Niech uczniowie ocenią swój obecny poziom wiedzy wynikający z poziomu nauczania. Następnie pozwól im porównać efekt końcowy z ich oczekiwaniami wobec procesu nauki i jego wynik z ich wiedzą posiadaną w momencie rozpoczęcia lekcji na temat skuteczności.



Źródła:

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York, NY, US: W H Freeman/Times Books/ Henry Holt i Co.

Dweck, C.S. (2006). Mindset: The New Psychology of Success. New York: Ballantine Books

Linder, A. i Ledertoug, M.M. (2014). Livsduelighed og børns karakterstyrker. Dansk Psykologisk Forlag.

Maddux, J.E. (2005). Self- Efficacy – The Power of believing You Can. w S. J. Lopez i C. R. Snyder (red.), The Oxford Handbook of Positive Psychology (ss. 335-344). New York: Oxford University Press, Inc.

Nugent, P. (2013). "EFFICACY," Pozyskano z <https://psychologydictionary.org/efficacy/>





a. Poczucie własnej skuteczności

Nauka strategii zaufania własnym zdolnościom

„Ci będą zwyciężać,
którzy uwierzą, że
mogą”

(Virgil)

CZĘŚĆ TEORETYCZNA

*Zastanów się nad
swoim własnym
doświadczeniem
i procesem uczenia się.*

*Przedstaw założenia leżące
u podstaw proponowanych ćwiczeń.
Uczniowie powinni zrozumieć, że
te umiejętności są ważne i mają
zastosowanie w ich codziennym
życiu.*

Ta umiejętność może być przydatna, kiedy...



„Masz konflikty za pośrednictwem mediów społecznościowych, wiadomości błyskawicznych lub z rodziną, reagujesz zbyt szybko i mówisz rzeczy bez wystarczającej refleksji”.

„Jesteś tak zajęty/ zajęta egzaminami, cały czas wykorzystujesz swój mózg i jesteś bardzo oderwany/ oderwana od tego, co dzieje się w twoim ciele”.

„Kiedy bawisz się piłką – jeśli zwrócisz uwagę, możesz złapać piłkę, ale jeśli myślisz o lodach lub czymś innym, możesz nie złapać piłki”.

Czego oczekuje się po tej sesji?

Sesja o poczuciu własnej skuteczności została opracowana, by pomóc uczniom je rozwinąć. Cele:

- zrozumienie znaczenia poczucia własnej skuteczności i sposobu, w jaki wpływa ono na nasze zachowania,
- rozwój różnych strategii zwiększających poczucie własnej skuteczności.

Czym jest poczucie własnej skuteczności?

Postrzegane poczucie własnej skuteczności to przekonanie danej osoby, że jest ona w stanie działać tak, by osiągnąć określone cele. Główną przyczyną zachowań ludzkich jest wiara ludzi w ich zdolność wywołania określonego efektu swoimi działaniami. Wiara w poczucie własnej skuteczności decyduje o tym, co ludzie czują, jak myślą, jak się motywują i zachowują

(Bandura, 1997)

Wiara, że jesteś w stanie osiągnąć to, czego pragniesz, to jeden z najważniejszych składników – być może najważniejszy – w przepisie na sukces. Innymi słowy poczucie własnej skuteczności oznacza pozytywne oczekiwania względem swojej umiejętności, by z sukcesem wykonać określone zadanie. Kluczowe jest przy tym wzmacnianie strategii prowadzących do efektywnego wykonania zadania. Osoba o silnym poczuciu własnej skuteczności będzie podchodzić do ćwiczeń i zadań jak do wyzwań, a także starać się osiągnąć cel, często pokazując wysokie ambicje. Osoba o niskim poczuciu własnej skuteczności wątpi w swoje zdolności, stara się unikać trudnych zadań, często przejawiając (bezpodstawnie) niskie ambicje. Osoba taka zazwyczaj poddaje się w obliczu trudności. Możliwe jest posiadanie silnego poczucia własnej skuteczności w niektórych obszarach i słabego w innych. Jednak zawsze możemy wykorzystać strategię z obszaru, w którym mamy silne poczucie własnej skuteczności, w taki sposób, by wzmocnić obszary, w których mamy słabe poczucie własnej skuteczności.

Sposoby na zwiększenie poczucia własnej skuteczności przedstawione zostały poniżej (Bandura, 1997; Maddux, 2005)



3



Doświadczenia dochodzenia do mistrzostwa (albo realizacja celów) wpływają na nasze postrzeganie własnych zdolności. Udań próby kontroli, które możemy połączyć z własnymi wysiłkami, zwiększają nasze poczucie własnej skuteczności. Jeżeli poradzimy sobie z małymi zadaniami, jest bardziej prawdopodobne, że spróbujemy kolejny raz, podczas gdy porażka wywoła w nas niechęć.

Ważne jest, żeby nauczyciele dopasowywali zadania do zdolności uczniów w taki sposób, by stworzyć im szansę osiągnięcia mistrzostwa. Jeżeli zadanie jest za trudne, uczeń zbyt łatwo może się poddać. Jeżeli jest za proste, uczeń może stwierdzić, że odnoszenie sukcesów przychodzi łatwo, i nie nauczy się, w jaki sposób radzić sobie z trudnymi sytuacjami. Doświadczenia dochodzenia do mistrzostwa mają silny wpływ na poczucie własnej skuteczności.

Wzory do naśladowania (albo doświadczenia „z drugiej ręki”) mogą inspirować ludzi do wykonywania zadań przez naśladownictwo– obserwując kogoś, kto wykonuje podobne zadanie albo z sukcesem pokonuje trudną sytuację. Obserwowanie ludzi w podobnym wieku albo wydających się z podobnego środowiska, którzy odnoszą sukcesy, zwiększa naszą wiarę w naszą własną zdolność do wykonania podobnych działań.

Ważne jest, by nauczyciele zapewniali wzory do naśladowania, które nie są dalekimi, niedostępnymi ikonami czy idolami, tylko prawdziwymi ludźmi, potrafiącymi wskazać drogę w dobrym kierunku.

Perswazja werbalna może zachęcać i przekonać nas do wykonania jakiegoś zadania przez zwiększenie poziomu zaufania do naszych własnych zdolności. Konstrukttywne informacje zwrotne są ważne dla utrzymania poczucia własnej skuteczności; mogą one pomóc nam w pokonaniu braku wiary w siebie.

Nauczyciele powinni zachęcać uczniów i dostarczać im użytecznych i konstruktywnych informacji zwrotnych, aby pokazać uczniom swoje zaufanie i wsparcie.

Stany psychofizjologiczne takie jak nastroje, emocje, fizyczne reakcje i poziom stresu mogą wpływać na naszą wiarę w nasze zdolności. Stany negatywne (np. nerwowość) mogą wywoływać w nas wątpliwości i w ten sposób zmniejszać nasze poczucie własnej skuteczności. Stany pozytywne (np. pewność siebie), wiążące się z entuzjazmem, zwiększają nasze poczucie własnej skuteczności. Sposób, w jaki interpretujemy i oceniamy nasze stany emocjonalne, jest ważny w rozwoju naszego poczucia własnej skuteczności. Niektóre stany i emocje mogą być zarówno negatywne, jak i pozytywne, np. podniecenie może powodować nerwowość, ale także wywoływać entuzjazm.

Nauczyciele powinni budować w klasie dobre środowisko do nauki przez eliminowanie czynników mogących wywołać stres i przez wprowadzanie pozytywnych emocji; pomoże to w stworzeniu dobrego gruntu dla rozwoju poczucia własnej skuteczności.

Wizualizacja oznacza wyobrażanie sobie sukcesu przed podjęciem się zadania. Mózg dzięki takiej wizualizacji może przygotować się na rzeczywiste działanie. Wystarczy jedynie zamknąć oczy i w duchu odbyć rozmowę z samym sobą prowadzącą nas do naszego celu, aby zwiększyć swoje szanse na sukces w rzeczywistym działaniu.

Można użyć technik wizualizacji, aby zachęcić uczniów do wiary w siebie.

Poziom poczucia własnej skuteczności ma wpływ na rozumienie, motywację oraz emocje.

Rozumienie oznacza świadome myślenie. Szkoły często skupiają się na wyniku procesu uczenia się i wyznaczaniu celów. Na każdy proces wyznaczania celów wpływają doświadczenia uczniów i ich ocena własnych zdolności i kompetencji, która w rezultacie oddziaływać będzie na ich rzeczywiste osiągnięcia.

Motywacja zależy od oczekiwania sukcesu. To oczekiwanie jest niezbędne, by stać się odważnym i przedsiębiorczym w wyznaczaniu sobie celów. Wpływa ono także na stopień wytrwałości i wysiłek, jaki uczeń chce włożyć w dane zadanie, oraz w to, jak łatwo uczeń dojdzie do równowagi po ciężkiej sytuacji.

Również emocje zależą od poczucia własnej skuteczności. Uczucie kontroli i pewność swojej zdolności do opanowania stresu zmniejsza niepokój i liczbę negatywnych myśli. Takie uczucia zwiększają poczucie własnej skuteczności. Poczucie utraty kontroli zwiększa poziom stresu, niepokoju oraz negatywnego myślenia, w ten sposób zmniejszając poczucie własnej skuteczności.

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA



Powitanie i wprowadzenie

Nauczyciel zaczyna od krótkiego przypomnienia poprzednich sesji, podkreślenia ciągłości między przypominanymi tematami a ćwiczeniem otwierającym nowy temat. Skorzystaj z sugestii poniżej do przypomnienia poprzednich sesji:

Omówienie

- Co wydarzyło się od poprzedniej sesji?
- Jak wykorzystaliście umiejętności nabyte podczas ostatniej sesji?

Reakcje i opinie – spostrzeżenia dotyczące poprzedniej sesji.

- Czy macie jakieś uwagi dotyczące tego, czym zajmowaliśmy się podczas poprzedniej sesji?
- Po zastanowieniu się, jakie były Wasze reakcje na ostatnią sesję? Czy teraz zrobilibyście coś inaczej? Czy potraficie to opisać podając jakiś przykład?



Określenie założeń

Aby wyjaśnić uczniom pojęcie poczucia własnej skuteczności, możesz opisać jego znaczenie dla podejmowania działań i odnoszenia w nich sukcesów. Możemy rozwijać strategie, które pozwolą nam na wzmocnienie poczucia skuteczności, w ten sposób zwiększając swoje szanse na dojście do mistrzostwa i odnoszenie sukcesów. Możesz również zadać uczniom kilka pytań naprowadzających na temat ważności poczucia własnej skuteczności, używającego konkretnych, specyficznych strategii. Dyskusję na ten temat mogą rozpocząć uczniowie albo nauczyciel. Pierwsze ćwiczenie „Materiał do przemyślenia” pozwoli przedstawić założenia sesji.



3

1) Materiał do przemyślenia

Zadaj pytania wprowadzające:

- Jak czujesz się, gdy wiesz, że zaraz będziesz uczyć się czegoś nowego albo czegoś trudnego?
- Czy czujesz się pewny/a siebie? Czy masz wątpliwości?
- Czy wierzysz we własną zdolność do osiągnięcia sukcesu?

2) Informacje wprowadzające

Przedstaw uczniom pojęcie poczucia własnej skuteczności w oparciu o fragment rozdziału „Czym jest poczucie własnej skuteczności?”.

Mogą w tym pomóc slajdy PowerPoint odnoszące się do niniejszego rozdziału.

3) Przedstawienie umiejętności

Linki do filmów wideo przedstawiających i wyjaśniających umiejętności:

- Poczucie własnej skuteczności: https://www.youtube.com/watch?v=0ANUwGkR-f18&ab_channel=UPRIGHT





4) Poczucie własnej skuteczności

Historia do dyskusji: Mała Ciuchcia



Przeczytaj głośno poniższą historię.

Pewnego dnia Mała Ciuchcia musiała pociągnąć za sobą bardzo długi skład wagonów. Zadanie szło jej bardzo dobrze aż do momentu, gdy Mała Ciuchcia stanęła u stóp bardzo stromego wzgórza. Wtedy – nieważne, jak bardzo się starała – nie była w stanie poruszyć pociągu. Ciągnęła i ciągnęła, sapała i sapała. Cofnęła się trochę i znów spróbowała. Buch, jak gorąco! Uch, jak gorąco! Ale na nic się to zdało – wagony po prostu nie były w stanie wjechać na wzgórze. W końcu Mała Ciuchcia zostawiła pociąg na torach i zaczęła samotnie jechać pod górę. Myślicie, że się poddała? Absolutnie nie! Chciała znaleźć pomoc. „Na pewno ktoś tu niedaleko mi pomoże!” – myślała. Ciuchcia przejechała przez wzgórze, wzdłuż torów. Buch, jak gorąco! Uch, jak gorąco! Puff, jak gorąco! Uff, jak gorąco! Wkrótce zobaczyła Wielką Lokomotywę stojącą na bocznym torze. Ciuchcia podbiegła do niej, popatrzyła w górę i zapytała: „Czy pomożesz mi przedostać się przez wzgórze razem z moimi wagonami? Skład jest taki długi i ciężki, nie umiem sama go pociągnąć”. Wielka Lokomotywa spojrzała na nią z góry, a następnie rzekła: „Czy nie widzisz, że już skończyłam pracę na dzisiaj? Już mnie wymyło i wytarto, czekam teraz na kolejny kurs. Nie mogę Ci pomóc”. Ciuchci zrobiło się przykro, jednak szła dalej. Buch, jak gorąco! Uch, jak gorąco! Puff, jak gorąco! Uff, jak gorąco! Wkrótce napotkała inną Wielką Lokomotywę, która również stała na bocznym torze. Sapała i dyszała, dyszała i dmuchała – tak, jakby zaraz miała wyzionąć ducha.

„Ta Wielka Lokomotywa na pewno będzie w stanie mi pomóc!” – pomyślała Mała Ciuchcia. Podjechała do Lokomotywy i zapytała: „Czy pomożesz mi przedostać się przez wzgórze razem z moimi wagonami? Skład jest taki długi i ciężki, nie umiem sama go pociągnąć”. Druga Wielka Lokomotywa odpowiedziała: „Właśnie skończyłam bardzo długą jazdę. Nie widzisz, jak bardzo jestem zmęczona? Nie możesz poprosić kogoś innego o pomoc?”. „Spróbuję” – powiedziała Mała Ciuchcia i wyruszyła w dalszą drogę. Buch, jak gorąco! Uch, jak gorąco! Puff, jak gorąco! Uff, jak gorąco! Po chwili Mała Ciuchcia napotkała inną Ciuchcię, zupełnie taką, jak ona sama. Podeszła do niej i znów zapytała: „Czy pomożesz mi przedostać się przez wzgórze razem z moimi wagonami? Skład jest taki długi i ciężki, nie umiem sama go pociągnąć”. „Oczywiście” – powiedziała Ciuchcia. „Z radością Ci pomogę, jeżeli tylko mi się uda”. Ciuchcie wróciły więc do miejsca, w którym stał pociąg. Obie stanęły na przedzie pociągu, jedna za drugą. Nagle – gwizd! Nagle – świst! Ruszyła maszyna po szynach ospale. Ciuchcie powoli wspinały się na strome wzgórze. Po drodze zaczęły śpiewać krótką piosenkę: „Chyba umiem! Chyba umiem! Chyba umiem! Chyba umiem!”. I rzeczywiście – umiały. Bardzo szybko wciągnęły wagony na wzgórze, a potem zjechały na drugą stronę. Znów znalazły się na płaskim terenie, gdzie Mała Ciuchcia mogła samodzielnie ciągnąć pociąg. Mała Ciuchcia podziękowała swojej przyjaciółce, która przyszła jej z pomocą, i pożegnała się. A następnie wesoło ruszyła w dalszą drogę, cicho podśpiewując: „Rzeczywiście umiałam! Rzeczywiście umiałam! Rzeczywiście umiałam!”.

Propozycje do omówienia:

Przedyskutujcie tę historię w klasie.
Czego możecie się z niej nauczyć?



Briana's playroom. Bedtime Stories (2018, Sierpień 13)

Pozyskano z: http://ah_coo.tripod.com/engine_that_could.htm.



Historia do dyskusji: Pieśń bojowa(The Fight Song)

Cel:

Sposobem na zwiększenie poczucia własnej skuteczności jest obserwacja zachowań innych i konsekwencji tych zachowań.

Czas:

Ćwiczenie: 5–15 minut. Omówienie: 5–15 minut.

Materiały:

Tekst i wideo do piosenki dostępne na YouTube. Słowa piosenki po angielsku i po polsku.



Instrukcja: Najpierw obejrzyjcie filmik w serwisie YouTube.

Wideo na YouTube „Fight Song” z tekstem w języku angielskim:

Rachel Platten. (27 czerwca 2014 r.). Rachel Platten – Fight Song (Official Lyric Video) [Plik video]. <https://www.youtube.com/watch?v=LVxon65u3tA>.

Następnie przeczytajcie historię. Na koniec przeczytajcie historię jeszcze raz podczas słuchania piosenki.

Rachel Platten miała marzenie: chciała być profesjonalną piosenkarką i autorką piosenek. Przez dwanaście lat pracowała na to, by jej marzenie stało się rzeczywistością. Napisała wiele piosenek, ale żadna z nich nie stała się wielkim hitem. Rachel podróżowała z miasta do miasta i śpiewała wieczorami w klubach, ale czasem widownia liczyła tylko 20 osób. Nagrała kilka płyt ze swoją muzyką, ale niezbyt dobrze się sprzedawały.

Może – pomyślała Rachel – powinnam się poddać. Była już zmęczona jeżdżeniem po kraju starym autem swojej mamy. Była zmęczona śpiewaniem w klubach od pierwszej w nocy do czwartej nad ranem. Była zmęczona jedzeniem na kolację zimnych płatków. Miała 32 lata. Większość jej przyjaciół miała stabilną pracę, domy i dzieci. Co miała ona? 120 piosenek, których nikt nie chciał słuchać.

Rachel musiała podjąć jakąś decyzję. Czy powinna się poddać, czy mimo wszystko nadal próbować? Przez rok myślała tylko o tym. W końcu zdecydowała, że nadal będzie próbować. „Zawsze będę śpiewać” – powiedziała – „nawet jeśli tylko 5 osób przyjdzie mnie słuchać. Zawsze będę pisać piosenki, nawet jeśli nigdy nie napiszę żadnego hitu”. Rachel napisała piosenkę o swojej decyzji. „Nie obchodzi mnie, że nikt inny we mnie nie wierzy” – napisała – „bo ja wciąż mam w sobie siłę, żeby walczyć”. Nazwała tę piosenkę „Fight Song”, czyli „pieśń bojowa”.

„Fight Song” stała się ogromnym hitem. Kilka miesięcy później Rachel zaśpiewała tę piosenkę na koncercie. Na widowni siedziało 50 tysięcy osób.

Po tym jak piosenka stała się hitem, tysiące osób napisały do Rachel mejlem, listownie albo na Twitterze czy Facebooku. Twoja piosenka pomogła mi, gdy przechodziłam chemioterapię... gdy straciłam pracę... gdy nie miałam pieniędzy, żeby zapłacić czynsz... kiedy się rozwodziłam... kiedy miałam depresję po rozstaniu... kiedy przeprowadziłam się do nowego miasta... kiedy dochodziłam do siebie po wypadku samochodowym. Każda historia była inna, ale jednocześnie wszystkie były do siebie podobne: piosenka Rachel pomogła każdemu z autorów korespondencji w przeżyciu trudnego okresu.

Rachel Platten napisała „Fight Song”, żeby pomóc sobie samej, ale piosenka pomogła również tysiącom – może milionom – innych ludzi. Teraz nie jest to już tylko pieśń bojowa Rachel; teraz to pieśń bojowa każdego człowieka.

Propozycje do omówienia:

Przedyskutujcie w klasie historię.

Czego możecie się z niej nauczyć?



3



5) Dylemat do przedyskutowania

Motorem poczucia własnej skuteczności są nasze oczekiwania.

Wczoraj oszukiwałem na sprawdzianie z matematyki. Stresowałem się, ale w końcu udało mi się przepisać kilka wyników od Łucji, która siedziała obok mnie. Skoro wszyscy to robią, dlaczego ja nie mogę? To była kwestia tylko kilku punktów. W końcu przecież nie przepisałem całego sprawdzianu.

Propozycje do omówienia:

Co o tym myślicie? Czy uważacie, że ściąganie może wpłynąć na Wasz poziom poczucia własnej skuteczności?

Las Hayas (2018)

6) Ćwiczenia dla uczniów

Doświadczenia dochodzenia do mistrzostwa: momenty chwały.
Świadomość dojścia do mistrzostwa.



Cel:

Sposobem na zwiększenie swojego poczucia własnej skuteczności jest bycie świadomym swoich poprzednich doświadczeń dochodzenia do mistrzostwa.

Czas:

Ćwiczenie: 5–15 minut. Omówienie: 5–15 minut.

Materiały:

Zeszyt, karteczka samoprzylepna, kartka zwykłego papieru.



Instrukcja: Kiedy myślisz o chwilach, które prowadziły do mistrzostwa – np. opanowania jakiejś umiejętności, wypełnienia zadania – czujesz radość, energię i odwagę, aby sięgać po więcej tego typu doświadczeń.

Zamknij oczy i pomyśl o czymś, co udało Tobie się zrobić w szkole, co sprawiło, że poczułeś/aś się dobrze.

Teraz otwórz oczy i napisz kilka kluczowych słów związanych z tą rzeczą na karteczce samoprzylepnej.

Znajdź sobie partnera lub partnerkę i opowiedz mu o swoim momencie chwały.

Następnie zamieńcie się rolami: teraz to Ty postuchaj o momencie chwały partnera lub partnerki.

Zapisz refleksje, które Tobie się nasuwają, w Twoim zeszycie.

Jak czułeś/aś się, przypominając sobie jeden z momentów chwały, który przeżyłeś/aś w szkole?

Propozycje do omówienia:

Rozwiń Swoje odpowiedzi na ostatnie pytanie. Jak momenty chwały, które przeżyłeś/aś w przeszłości, mogą pomóc Ci w motywowaniu się do przeżywania kolejnych?

Dodatkowe propozycje:

Znajdź inne momenty i rzeczy tego rodzaju, na przykład:

- doświadczenia dochodzenia do mistrzostwa związane z Twoim czasem wolnym, przyjaciółmi albo rodziną;
- moment, w którym osiągnąłeś/osiągnęłaś coś bardzo trudnego;
- coś, co osiągnąłeś/osiągnęłaś dzisiaj albo w tym tygodniu.



Bycie wzorem do naśladowania: przywoływanie wspomnień

Cel:

Sposobem na zwiększenie poczucia własnej skuteczności jest inspirowanie się przyjaciółmi, znajomymi i członkami rodziny, którym udało się wykonać trudne zadanie albo poradzić sobie z trudnymi sytuacjami.

Czas:

Ćwiczenie: 5–15 minut. Omówienie: 5–15 minut.

Materiały:

Zeszyt, karteczka samoprzylepna, papier.

Przypomnij sobie sytuację, w której Ty albo ktoś Tobie bliski pokonał przeszkodę i poradził sobie z trudną sytuacją.

Jak ta osoba się zachowuje? Co robi inaczej niż inni? Czy Ty kiedyś zachowałeś/aś się w podobny sposób?

Przypomnij sobie o tym wydarzeniu, gdy staniesz w obliczu podobnej sytuacji. Zapisz je w zeszytach.

Propozycje do omówienia:

Odpowiedzcie na poniższe pytania:

- Jak najlepiej możesz uczyć się od siebie lub innych? Jakie masz sposoby, by uczyć się od siebie lub innych?
- Co możesz zrobić, by inspirować się sami sobą albo innymi?
- Jak możesz zastosować do siebie to, co Ty albo inni zrobiliście?

Dodatkowe propozycje:

Uczniom może być łatwiej wykonać to ćwiczenie, jeśli podasz im kilka przykładów.

- Opowiedz im o swojej własnej walce z czymś i o tym, jak obserwacja zachowań innych ludzi postawionych w podobnej sytuacji Cię zainspirowała.

Podaj przykład, do którego uczniowie mogą się odnieść, i który uważają za istotny (np. zrobienie prezentacji czy bycie samemu w domu). Poproś uczniów, by pomyśleli o sposobach na pokonanie trudności opisanych w przykładzie.

Polly, S. i Britton, K.H. (2015). Character Strengths matter. How to live a full life. USA: Positive Psychology News, LLC



3





Perswazja werbalna: Używanie cytatów jako inspiracji do podniesienia poczucia własnej skuteczności

Cel:

Sposobem na zwiększenie poczucia własnej skuteczności jest stosowanie perswazji werbalnej. W tym ćwiczeniu uczniowie znajdują inspirację przez perswazję werbalną w formie cytatów.

Czas:

Ćwiczenie: 15–30 minut. Omówienie: 5–10 minut.

Materiały:

Krzesta ustawione w grupach po 3–4.



Instrukcje: Nauczyciel przed lekcją przygotowuje cytaty na osobnych kartkach lub kartonikach.

Dobierzcie się w grupy czteroosobowe.

Niech każda z grup wybierze po dwa z poniższych cytatów.

Przedyskutujcie cytaty w swojej grupie.

Przedstawcie swoje cytaty klasie.

Cytaty

- Marzenie to tylko ulotny sen. Cel to marzenie z wyznaczonym terminem. (Harvey Mackay)
- Końcem osoby nie jest moment, w którym zostaje pokonana; osoba kończy się, gdy się poddaje. (Richard Nixon)
- Przeszkody to okazja, żeby lepiej zacząć raz jeszcze. (Henry Ford)
- Zainspiruj się złotem –robi postępy tylko wtedy, gdy nadstawia kark. (Jack Conant)
- Lepiej mieć sztywny kark od patrzenia zbyt wysoko niż garb na plecach od celowania zbyt nisko. (Jacques Chancel)
- Porażki są jak otarte kolana... boją, ale tylko z wierzchu. I szybko się goją. (Ross Perot)
- Geniusz to 1 procent inspiracji i 99 procent ciężkiej pracy. (Thomas Edison)
- Temu, kto ryzykuje i odnosi porażkę, można wybaczyć. Ten, kto nie ryzykuje i nigdy nie odnosi porażek, jest porażką całym sobą. (Paul Tillich)
- Przegrani wizualizują sobie straty, które przyniesie im porażka. Wygrani wizualizują sobie nagrodę za sukces. (Rob Gilbert)
- Sukces zależy od Twojego wysiłku, a nie od Twoich życzeń. (anonimowy)
- Najlepsze podejście do problemu to podejście typu „spróbuję”. (anonimowy)

Propozycje do omówienia:

Przedyskutujcie, jak podane wyżej cytaty mogą pomóc Wam w budowaniu poczucia własnej skuteczności.

Dodatkowe propozycje:

Niech uczniowie wybiorą jeden z cytatów i napiszą krótki esej o tym, jak może on pomóc im w budowaniu ich poczucia własnej skuteczności.



McGrath, H., i Noble, T. (2011).
BOUNCE BACK! A Wellbeing and Resilience Program. Melbourne: Pearson Education.



Stany psychofizjologiczne: nowe spojrzenie

Cel:

Sposobem na zwiększenie poczucia własnej skuteczności jest uświadomienie sobie swoich stanów fizjologicznych i świadome próby wzmacniania stanów pozytywnych.

Czas:

Ćwiczenie: 10–15 minut. Omówienie: 10 min.

Materiały:

Aplikacja Mind Map albo kartki formatu A3.



Zadania wykonywane indywidualnie

Wyobraź sobie, że musisz publicznie zrobić coś, co dobrze Ci wychodzi.

Co to jest?

Czy chwilę przed zrobieniem tego, serce podniosłoby Ci tętno?

Jak uważasz, dlaczego Twoje serce bije szybciej?

Jakiego rodzaju myśli mogą pomóc Ci w nabraniu pewności siebie? Czy:

„Moje serce bije szybciej, bo bardzo się stresuję, bardzo się stresuję, bardzo się stresuję. Nie wiem, czy mi się uda!”

czy raczej

„Moje serce bije szybciej, bo bardzo chcę, żeby to zadanie poszło mi dobrze, i nie chcę się rozpraszać. To dlatego serce bije mi szybciej. Moje serce pomaga mi uzyskać tyle energii, ile potrzebuję, żeby poszło mi najlepiej, jak to możliwe!”.

Która interpretacja lepiej podniosłaby poziom Twojej pewności siebie? Dlaczego?

Dyskusja grupowa

Dobierzcie się w grupy trzyosobowe i przedyskutujcie swoje opinie.

Propozycje do omówienia:

Przedyskutujcie w klasie:

- Co czujesz, gdy jesteś w pozytywnym stanie psychofizjologicznym?
- Co dzieje się w Twoim ciele? W Twojej głowie?
- Co dzieje się, gdy zwiększasz częstość występowania lub długość stanów pozytywnych?
- Co czujesz, gdy jesteś w negatywnym stanie psychofizjologicznym?
- Co dzieje się w Twoim ciele? W Twojej głowie?

Dodatkowe propozycje:

Przedyskutujcie w klasie:

- Co możemy zrobić jako klasa, żeby zmniejszyć częstość występowania lub skrócić okresy utrzymywania się stanów negatywnych, a zwiększyć częstotliwość stanów pozytywnych?



3



Wizualizacja: możesz to zrobić

Cel:

Sposobem na wzmocnienie poczucia własnej skuteczności jest wyobrażenie sobie (wizualizacja), że jesteś w stanie rzeczywiście coś zrobić albo że doszedłeś w tym do mistrzostwa.

Czas:

Ćwiczenie: 5–15 minut. Omówienie: 5–15 min.

Materiały:

Krzesła.



Usiądź na krześle z wyprostowanymi plecami. Zamknij oczy. Pomyśl o bardzo konkretnym celu, który chcesz osiągnąć.

Teraz wyobraź sobie przyszłość.

Właśnie zrealizowałeś(-aś) swój cel. Postaraj się zatrzymać jego mentalny obraz, tak, jakby ta sytuacja zachodziła w tym momencie.

Dodaj do swojej wizualizacji tak wiele szczegółów, jak tylko zdołasz:

- Kto z Tobą jest?
- Jakich emocji teraz doświadczasz?
- Co masz na sobie?
- Czy czujesz jakiś zapach?
- Co słyszysz?
- W jakim środowisku się znajdujesz?

Jaki byłby Twój pierwszy krok do osiągnięcia celu? Kiedy go zrobisz: dzisiaj, jutro?

Propozycje do omówienia:

Odpowiedz na pytanie, jak techniki wizualizacji mogą pomóc Ci w kształtowaniu Twojego poczucia skuteczności.

Dodatkowe propozycje:

Zastanówcie się w klasie i podajcie kilka przykładów sytuacji, w których techniki wizualizacji mogłyby być pomocne:

- w szkole,
- w domu,
- w czasie wolnym.



LeVan, A. (2009). Seeing is believing: The power of visualization [Plik tekstowy].
Pozyskano z <https://www.psychologytoday.com/us/blog/flourish/200912/seeing-is-believing-the-power-visualization>



7) Ćwiczenie uważności (mindfulness):

Dźwięki i myśli

Cel:

Sposób na poprawę uważności: zwiększenie świadomości dźwięków i myśli; postrzeganie rzeczy takimi, jakie są, bez przywiązywania się do tego, co się zauważy. Dźwięki przychodzą i odchodzą, myśli przychodzą i odchodzą – myśli to tylko myśli i nie zawsze muszą być prawdziwe.

Czas:

Ćwiczenie: 5–7 minut; omówienie: 5 minut.

Materiały:

Krzesełko – jedno dla każdego ucznia.

Wyobraź sobie, że jesteś we własnej „bańce”; nie poświęcaj uwagi osobom dookoła Ciebie, daj im i sobie trochę przestrzeni. Jeśli chcesz, zamknij oczy lub po prostu patrz przed siebie.

Teraz skieruj swoją uwagę na to, co słyszysz. Otwórz się na dźwięki, dźwięki na zewnątrz klasy, w środku niej, dźwięki bliskie Twojemu ciału. Zobacz, czy jesteś w stanie po prostu zauważać dźwięki takimi, jakie są – możesz nawet wyobrazić sobie, że jesteś dyktafonem i doświadczasz tylko surowego wrażenia dźwięku: jego wysokości, głośności i rytmu. Zupełnie tak, jakbyś słyszał(a) coś po raz pierwszy; zainteresuj się tym, co obserwujesz.

Może zauważyłeś, jak łatwo się rozpraszasz, jak łatwo dźwięki są w stanie stworzyć historię. Jeśli to zaobserwujesz, postaraj się przestać i po prostu usłysz dźwięki takimi, jakie są, gdy przychodzą i odchodzą. Niektóre dźwięki są łatwo zagłuszone przez inne; zauważ, czy między poszczególnymi dźwiękami słyszysz przerwy.

Bądź świadomy(-a) tego, jak dźwięki po prostu przychodzą, zostają na chwilę i odchodzą.

Teraz pozwól dźwiękom zniknąć w tle i przenieść swoją świadomość do swojego umysłu. Co tam się dzieje? Czy zauważasz jakieś myśli? Może myślisz o tym, co teraz robisz albo co będziesz robić. Staraj się nie oceniać konkretnych myśli jako dobrych albo złych. Po prostu je obserwuj; może są to myśli radosne, niepokojące albo neutralne. Zauważ je, a potem je puść, nie trzymaj się ich. Tak, jakbyś stał(a) i patrzył(a), jak przychodzą i odchodzą.

Nie próbuj kontrolować ani zmieniać swoich myśli. Pozwól im przyjść i odejść we własnym tempie, tak jak chwilę wcześniej dźwiękom. Zobacz, czy możesz podejść do nich jak do dźwięków; po prostu zauważ, kiedy przychodzą i odchodzą, tak jak obserwuje się chmury na niebie: Twój umysł jest niebem, Twoje myśli – chmurami; czasami dużymi, czasami małymi, czasami ciemnymi, czasami jasnymi. Ale niebo zawsze jest na swoim miejscu.

Może jesteś w stanie sobie wyobrazić, że Twoje myśli są zapisane w chmurach, które Cię mijają, a może nie. Niektóre chmury płyną szybko, inne wolno, by na koniec się rozpuścić.

Może stwierdzisz, że Twoja uwaga wskazuje w chmurę, która niesie ją razem z myślami, a nawet tworzy z nich historię. Jeżeli to zauważyłeś, to po prostu pomyśl, gdzie znajduje się Twoja uwaga, wyjdź z tego miejsca i zobacz, czy jesteś w stanie znów oglądać, jak myśli do Ciebie przychodzą i odchodzą.

Pamiętaj, że zawsze możesz wrócić do swojego oddechu i czucia swojego ciała, jako kotwicy, do której przymocujesz swoją uwagę w bieżącym momencie przed powrotem i ponownym obserwowaniem, jak myśli przychodzą i odchodzą.

Teraz sprawdź, czy jesteś w stanie pozbyć się swoich myśli i przekierować swoją uwagę na oddech. Skup się teraz tylko na oddychaniu. Zostań tam na chwilę; możesz nawet policzyć liczbę swoich wdechów i wydechów.

Propozycje do omówienia:

Co zauważyłeś/aś? Czego doświadczyłeś/aś? Czy zauważyłeś/aś jakieś konkretne myśli? Czy zauważyłeś/aś, że Twój umysł skupił się na jakiejś myśli i przez to „odleciał” od ćwiczenia? Czy byłeś/aś w stanie wyobrazić sobie, że po prostu obserwujesz swoje myśli tak, jak obserwuje się chmury? Jak myślisz, z czego wzięły się Twoje myśli? Czy zauważyłeś/aś, że niektóre myśli miały wpływ na Twoje ciało lub emocje? Czy myślisz, że wszystkie Twoje myśli były prawdziwe? Dlaczego?

Dodatkowe propozycje:

Jeżeli zauważyłeś/aś jakieś myśli, możesz niektóre z nich zapisać w narysowanych przez Ciebie chmurkach. Czy mógłbyś/mogłabyś spróbować znaleźć tylko jedno słowo dla każdej myśli, które dobrze by ją opisało?



3



Jónsdóttir (2018)



8) Propozycje filmów do obejrzenia. Filmy rozwijające poczucie własnej skuteczności.

- The Karate Kid (2010):

Sony Pictures Entertainment. (2010, Styczeń 4). Watch the Official THE KARATE KID Trailer in HD [Plik video]. pełna wersja filmu dostępna na platformie Amazon Prime Video.



9) Ćwiczenie utrwalające

Cel:

Dogłębne zrozumienie poczucia własnej skuteczności potrzebnego w nowych, nieznanych sytuacjach.

Czas:

Ćwiczenie: 5 minut.

Materiały:

Aplikacja ExplainEverything albo zeszyt.



Kluczowe zagadnienia

- 1) Czego nauczyłeś/aś się na temat poczucia własnej skuteczności podczas pracy z niniejszym rozdziałem?
- 2) Które z wykonanych ćwiczeń uważasz za pomocne i istotne?
- 3) W jaki sposób możesz wykorzystać to, czego się tutaj nauczyliście, w życiu codziennym?

Użyj aplikacji ExplainEverything i wyjaśnij, czego nauczyłeś/aś się na lekcji na temat umiejętności komunikacji albo napisz to w swoim zeszycie.

Propozycje do omówienia:



Niech uczniowie pokażą swoje wyniki z aplikacji Explain Everything na tablicy interaktywnej w klasie albo przeczytają na głos kilka kluczowych zagadnień.



Czy nadszedł czas, aby użyć tabelki?

Pamiętaj, że po ukończeniu treningu wszystkich umiejętności w ramach danej sekcji należy skorzystać z odpowiedniej tabelki, aby pomóc uczniom ocenić rezultaty nauki.



10) Zadanie domowe

Wiele ćwiczeń opisanych w tym rozdziale może być pracą domową.

Źródła:

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York, NY, US: W H Freeman/Times Books/ Henry Holt i Co

Maddux, J. E. (2005). Self-Efficacy – The Power of believing You Can. w S. J. Lopez and C.R. Snyder (red.), The Oxford Handbook of Positive Psychology. Oxford University Press





b. Nastawienie na rozwój

Nauka wiary w wysiłek

„Dąż do postępu,
nie do perfekcji”

(Anonymous)

CZĘŚĆ TEORETYCZNA

*Zastanów się nad
swoim własnym
doświadczeniem
i procesem uczenia się.*

*Przedstaw założenia leżące
u podstaw proponowanych
ćwiczeń. Uczniowie powinni
zrozumieć, że te umiejętności są
ważne i mają zastosowanie w ich
codziennym życiu.*

Ta umiejętność może być przydatna, kiedy...



„Kiedy uprawiasz sport lub muzykę i potrzebujesz osiągnąć wyższe cele.”

„Kiedy nie zdasz egzaminu, ale musisz dalej próbować”.

„Kiedy zaczynasz myśleć o rezygnacji z zadania, ponieważ jest to dla ciebie trudne”.

Czego oczekuje się po tej sesji?

Niniejsza sesja ma kształtować u uczniów nastawienie na rozwój. Cele:

- zrozumienie znaczenia nastawienia na trwałość, „sztywnego/zamkniętego” (fixed mindset) oraz nastawienia na rozwój (growth mindset), a także znaczenia świadomości własnego nastawienia w różnych sytuacjach,
- rozwój nastawienia, które pozwoli porażkom stać się zaletami podczas procesu uczenia się.

Czym jest nastawienie na trwałość i nastawienie na rozwój?

Osoby o nastawieniu na trwałość wierzą, że ich podstawowe zdolności, inteligencja oraz talenty są stałymi, wrodzonymi cechami. To przekonanie sprawia, że wyznaczają sobie cele jedynie w obrębie tych wrodzonych, często ograniczonych talentów. Oczekują sukcesów i przyjmują, że nigdy nie odniosą porażki. Osoby nastawione na rozwój uważają, że ich talenty i zdolności mogą być rozwijane, jeżeli włożą w to wystarczająco dużo wysiłku, będą dobrze nauczone i nie stracą pewności siebie. Niekoniecznie muszą one myśleć, że każdy człowiek może osiągnąć takie same cele, ale wierzą, że każdy może się poprawić, jeśli będzie nad tym pracował

(Dweck, 2012)

Nastawienie na trwałość	Charakterystyka	Nastawienie na rozwój
Cechy, z którymi się rodziś. „Wryte w kamieniu”.	Umiejętności i inteligencja	Cechy zawsze mogą być ulepszone i rozwijane
Skupienie na efekcie: konieczność zachowania pozorów	Główne zmartwienie	Skupienie na procesie: Chęć ciągłej nauki/poprawiania się
Coś, co robisz, gdy nie jesteś wystarczająco dobry	Wysiłek	Ważny element procesu uczenia się
Poddajesz się albo rezygnujesz	Wyzwania	Starasz się jeszcze bardziej
Odbierasz to personalnie	Informacja zwrotna	Używasz jej aby się uczyć
Starasz się unikać popełniania błędów	Błędy	Traktujesz je jako okazję do nauki

Dweck (2012)

Nastawienie na rozwój

Nastawienie na rozwój oznacza wiedzę, że możesz rozwijać swoje zdolności i talenty. Oznacza to, że nie boisz się podejmowania wyzwań i próbowania nowych rzeczy. Nawet jeśli na samym początku nie jesteś w czymś dobry(-a), wiesz, że możesz poprawić się, jeśli spróbujesz. Wiesz, że Twój wysiłek jest konieczną i jedyną drogą do osiągnięcia mistrzostwa.

Osoby nastawione na rozwój rozumieją, że porażki są częścią życia i że stanowią szansę do nauki i rozwoju. Takie osoby, gdy są sfrustrowane, nie poddają się łatwo; wciąż próbują albo szukają innych sposobów na poradzenie sobie z problemem. Lubią stawiać sobie wyzwania i poszerzać swoje możliwości, oraz czują inspirację, gdy



3



widzą, jak inni coś robią. Uważają informacje zwrotne za pożyteczne, postrzegają je jako wskazówkę do nauki i sposób pomagający rozpoznać dziedziny, w których potrzebna jest poprawa.

Osoby nastawione na rozwój akceptują fakt, że nie zawsze robią wszystko dobrze; wiedzą, że muszą się uczyć. Ich nastawienie to: „Nie umiem – jeszcze”. Skupiają się na własnym rozwoju i nauce, nie są zajęte tym, co inni ludzie mogą pomyśleć.

Nastawienie na trwałość

Nastawienie na trwałość oznacza wiarę, że albo jesteś w czymś dobry, albo nie.

Gdy odnosisz porażkę, wierzysz, że jej przyczyną jest Twój brak umiejętności. Gdy musisz stawić czoła trudnościom, prawdopodobnie się poddasz, ponieważ nie sądzisz, że jesteś w stanie poprawić się albo uczyć. Łatwo się zniechęcasz i winisz albo siebie, albo innych, zamiast zaakceptować, że wszystko jest trudne, zanim stanie się łatwe.

Nastawieniu na trwałość często towarzyszy pragnienie, by dobrze wypaść w oczach innych oraz chęć uchodzenia za osobę odnoszącą sukcesy albo wyjątkowo mądrą. To często sprawia, że osoba o takim nastawieniu unika wyzwań, ponieważ boi się wypaść niekorzystnie. Woli trzymać się tego, co wie i co już umie zrobić. Takie osoby często potrzebują pochwał, by czuć się wartościowymi. Odbierają krytykę osobiście i mogą czuć się zagrożone, gdy inni odnoszą sukcesy.

Nastawienie na rozwój w każdym z nas

Ludzie nie są w całości nastawieni na rozwój ani na trwałość – każdy z nas wykazuje elementy obu tych podejść. Jednocześnie jednak większość z nas wykazuje tendencję albo w stronę nastawienia na rozwój, albo nastawienia na trwałość, w zależności od sytuacji. Na przykład możesz mieć nastawienie na trwałość w szkole i nastawienie na rozwój, gdy uprawiasz sport. Możesz być nastawiony na rozwój na matematyce, a na trwałość – na polskim. Przez większość czasu odczuwasz mieszkankę obu, np. 2/3 nastawienia na rozwój i 1/3 nastawienia na trwałość. Ten stosunek zmienia się w zależności od różnych czynników: Czy odczuwasz silną presję? W jakim stopniu czujesz się bezpiecznie i wygodnie wśród swoich kolegów i koleżanek z klasy? Czy lubisz nauczyciela? Czy jesteś w dobrym humorze? Czy się wypałeś(-aś)?

Kultywowanie u uczniów przede wszystkim nastawienia na rozwój może być trudnym zadaniem:

- Zwyczajne powiedzenie uczniom, żeby zaczęli być nastawieni na rozwój, może odnieść odwrotny skutek, ponieważ mogą negatywnie zareagować, gdy ktoś będzie narzucać im swój sposób myślenia. Bardziej efektywne jest zaprezentowanie naukowego i praktycznego wyjaśnienia sposobów, w jaki działa inteligencja oraz dowodów na to, że mózg jest w stanie się rozwijać.
- Powtarzanie komunikatu „po prostu postaraj się bardziej” może być antyproduktywne. Uczniowie muszą zrozumieć, dlaczego powinni w coś włożyć wysiłek i jak go rozłożyć.
- Ważne jest budowanie kultury nastawienia na rozwój w praktyce.

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA



Powitanie i wprowadzenie

Nauczyciel zaczyna od krótkiego przypomnienia poprzednich sesji, podkreślenia ciągłości między przypominanymi tematami a ćwiczeniem otwierającym nowy temat. Skorzystaj z sugestii poniżej do przypomnienia poprzednich sesji:

Omówienie

- Co wydarzyło się od poprzedniej sesji?
- Jak wykorzystaliście umiejętności nabyte podczas ostatniej sesji?

Reakcje i opinie – spostrzeżenia dotyczące poprzedniej sesji

- Czy macie jakieś uwagi dotyczące tego, czym zajmowaliśmy się podczas poprzedniej sesji?
- Po zastanowieniu się, jakie były Wasze reakcje na ostatnią sesję? Czy teraz zrobilibyście coś inaczej? Czy potraficie to opisać podając jakiś przykład?



Określenie założeń

Możesz porozmawiać z uczniami o wyzwaniach uczenia się i wytłumaczyć, że przygotowanie na porażkę to ważny aspekt postępu. Możesz też zadać kilka pytań wprowadzających na temat znaczenia zmiany nastawienia przy użyciu konkretnych, specyficznych strategii. Dyskusję na ten temat mogą rozpocząć uczniowie albo nauczyciel. Pierwsze ćwiczenie „Materiał do przemyślenia” pozwoli przedstawić założenia sesji

1) Materiał do przemyślenia

Zadaj pytania wprowadzające:

- Co wiesz na temat nastawienia?

W jakim stopniu zgadzasz się z poniższymi stwierdzeniami?

- „Możesz nauczyć się nowych rzeczy, ale tak naprawdę nie możesz zmienić swojej podstawowej inteligencji”.
- „Nie możesz za bardzo zmienić swojej inteligencji”.

2) Informacje wprowadzające

Przedstaw uczniom pojęcie nastawienia na rozwój w oparciu o fragment rozdziału „Czym jest nastawienie na rozwój?”.

Mogą w tym pomóc slajdy PowerPoint odnoszące się do niniejszego rozdziału.

3) Przedstawienie umiejętności

Linki do filmów wideo przedstawiających i wyjaśniających umiejętności

- Nastawienie na rozwój: https://www.youtube.com/watch?v=jz2SGr5Adf8&ab_channel=UPRIGHT



3



4) Nastawienie na rozwój

Historia do dyskusji: nastawienie słonia



Pewien człowiek przechodził obok stada słoni. Nagle zatrzymał się, zmieszany faktem, że te ogromne istoty były utrzymywane jedynie liną przywiązaną do ich nóg. Oczywiście było, że były w stanie zerwać linę, ale z jakiegoś powodu tego nie robiły. Mężczyzna nieopodal zobaczył trenera i zapytał go, dlaczego te piękne, wielkie zwierzęta po prostu tam stały i nie próbowały uciec.

„Cóż” – powiedział trener – „gdy są bardzo młode i o wiele mniejsze, używamy tej samej liny, aby je przywiązać, i w tym wieku tyle wystarcza, by je przytrzymać. Gdy dorastają, warunkuje się je tak, aby uwierzyły, że nie są w stanie się wyzwolić. Wierzą, że lina nadal jest w stanie je utrzymać, dlatego nigdy nie próbują się wydostać”. Mężczyzna nie mógł w to uwierzyć. Te zwierzęta były w stanie wyzwolić się z więzów, ale ponieważ myślały, że nie potrafią, utknęły tam, gdzie były. Rzeczywiście zdolności tych potężnych, gigantycznych istot były zahamowane ich ograniczeniami z przeszłości.

Często tak jak te słonie przechodzimy przez życie, trzymając się przekonania, że nie jesteśmy w stanie zrobić niektórych rzeczy – tylko dlatego, że raz nam nie wyszło. Wiele z nas odmawia w ogóle próbowania czegokolwiek nowego i stanowiącego wyzwanie – tylko z powodu naszego nastawienia.

Autor nieznany. (2012). The Elephant Mindset.

Pozyskano z: <http://www.dailytenminutes.com/2012/06/story-elephant-mindset.html>.

5) Dylematy do przedyskutowania

Czy zawsze dobrze jest starać się bardziej?
Czy można starać się za mocno?
Co innego możesz zrobić niż tylko bardziej się starać?

Tange (2018)



6) Ćwiczenia dla uczniów

Rozmowa z samym sobą

Cel:

Sposobem na wzmocnienie nastawienia na rozwój jest jego wspieranie i pielęgnowanie dzięki zastosowaniu rozmowy z samym sobą. Zawsze, gdy uczniowie angażują się w trudne działanie, pozwól im odpowiedzieć na pytania podane poniżej.

Czas:

Indywidualnie: 2–5 minut podczas zaangażowania w trudne zadanie.

W grupach: 5–15 minut.

Materiały:

Slajd z programu PowerPoint.

Wybierz pytania/stwierdzenia, które uważasz za najbardziej istotne w chwili, gdy jesteś zaangażowany w działanie wymagające, trudne albo ciężkie dla Ciebie (np. odrabianie pracy domowej, uprawianie sportu).

1. Rzeczy do powiedzenia samemu(-ej) sobie podczas wykonywania trudnego zadania:

- Ciężko pracowałem(-am) nad tym zadaniem.
- Mam wszystkie te umiejętności, muszę tylko móc _____.
- Udało mi się dojść aż tutaj, teraz już się nie zatrzymam.
- Gdy będę w stanie zrobić _____, będę wiedzieć, że to zrozumiałem(-am).

2. Pytania do samego(-j) siebie po ukończeniu tego zadania:

- Czego nauczyłem(-am) się dzięki wykonaniu tego zadania?
- Co mówiłem(-am) sobie podczas wykonywania tego zadania?
- Który z moich błędów nauczył mnie czegoś nowego?
- Jak mogę zastosować tę wiedzę podczas wykonywania innych stanowiących wyzwanie zadań?
- Wcześniej nie umiałem(-am) _____. Teraz umiem _____.
- Wyciągając wnioski z tego zadania: następnym razem zrobię _____.
- Dowiedziałem się o sobie jednej rzeczy: _____.

Propozycje do omówienia:

- 1) Załóż dziennik i zapisuj w nim odpowiedzi na powyższe pytania przez tydzień albo dwa.
- 2) Zawsze, gdy wykonujesz trudne zadanie, przemyśl odpowiedzi na powyższe pytania.

Dodatkowe propozycje:

W grupach przemyślcie refleksje zapisane w Waszych dziennikach albo podczas wykonywania trudnego zadania.



3

Badanie nastawienia

Cel:

Zwiększenie świadomości na temat swoich codziennych nastawień.

Czas:

Praca w grupach: 5-10 min.; podsumowanie: 5-10 min.

Materiały:

Papier, zeszyty lub telefon



Utwórzcie grupy składające się z 2-3 uczniów. Podzielcie kartki na dwie kolumny: "nastawienie na trwałość" i "nastawienie na rozwój". Zapiszcie w nich jak najwięcej przykładów z życia codziennego.

Dyskusja:

Każda z grup prezentuje 1-3 przykłady nastawienia na trwałość oraz nastawienia na rozwój, uzasadniając dlaczego uważają, że to są dobre przykłady tych nastawień.

Propozycje do omówienia:

- Jak możemy wzmacniać swoje nastawienie na rozwój?
 - Co możemy zrobić sami?
 - Co mogą zrobić inni (przyjaciele, znajomi, rodzice, rodzina, nauczyciele, struktury, zasady)?
- Czy czasami nastawienie na rozwój staje się ważniejsze niż inne?
- Czy istnieją jakieś wady czy negatywne aspekty nastawienia na rozwój?



Dodatkowe propozycje:

Zawieście diagram na ścianie w Waszej klasie. Odnieście się do niego, gdy będziecie podchodzić do różnych sytuacji z nastawieniem na trwałość albo nastawieniem na rozwój.



Źródło: (Tange, 2019)

3



Od nastawienia na trwałość do nastawienia na rozwój

Cel:

Sposobem na wzmocnienie nastawienia na rozwój jest wykrzycie „głosów nastawionych na trwałość” i „głosów rozwojowych” w Twoim umyśle i ćwiczenie wykorzystywania tych głosów w odpowiedni sposób.

Czas:

Ćwiczenie: 10–20 minut. Omówienie: 5–10 minut.

Materiały:

Slajd z programu PowerPoint.



Możemy ćwiczyć zmianę z nastawienia na trwałość na nastawienie na rozwój przez podążanie za następującymi krokami:

1. Odkryj „głosy nastawione na trwałość”.

Przykładami głosów nastawionych na trwałość są sytuacje, w których mówisz sobie na przykład: „Będę nieudacznikiem, jeśli mi się to nie uda”, „Prawdopodobnie nie umiem tego zrobić, więc nie będę nawet próbować” albo gdy zaczynasz się krytykować: „Jestem w tym beznadziejny(-a). Jestem rozczarowany(-a) sobą. Nie udało mi się i inni są w stanie zobaczyć, że moje życie to porażka”.

2. Zaakceptuj to, że masz wybór.

Możesz wybrać, jak odpowiadać głosom nastawionym na trwałość. Możesz je zaakceptować i powiedzieć sobie: „Tak, naprawdę jestem w tym beznadziejny(-a)” ALBO możesz próbować, ćwiczyć, poprosić o pomoc, starać się wypróbować nowe strategie, spróbować czegoś nowego itd.

3. Zauważ i wspieraj głosy rozwoju.

Zaakceptuj, że początki nigdy nie są łatwe – dla nikogo. Inni ludzie próbowali dalej; także wówczas, gdy im się nie udawało: „Może JESZCZE nie umiem tego zrobić, ale jeśli poświęcę na to odpowiednią ilość czasu, mogę nauczyć się, jak to zrobić”. Ważne jest, by skupiać się bardziej na nauce niż na wyniku.

4. Podążaj za głosem rozwoju.

Uświadom sobie, co zyskujesz, gdy wykorzystujesz nastawienie na rozwój. Zauważ, co tracisz, gdy przyjmujesz nastawienie na trwałość. Tracisz szanse na naukę. Czujesz się hamowany(-a), spowalniany(-a) albo ograniczany(-a), ponieważ nie wierzysz, że jesteś w stanie odnieść sukces. Krytykujesz siebie i innych, gdy odnosisz porażkę. Tracisz zapał, gdy musisz stawić czoła wyzwaniom.

Utwórzcie grupy liczące 2–4 uczniów.

Zastanówcie się nad przykładem głosu nastawionego na trwałość, który wszyscy znacie. Zastanówcie się nad nim według 4 kroków podanych powyżej. Jak możecie wykrzyć głosy nastawione na trwałość? Jak możecie zaakceptować to, że macie wybór? Jak możecie zauważyć i wesprzeć głosy rozwoju? Jak za nimi podążacie?

Propozycje do omówienia:

Każda grupa prezentuje sposoby: 1) wykrywania; 2) akceptowania wyboru; 3) wspierania głosów rozwoju; 4) podążania za głosami rozwoju. Przedyskutujcie je w klasie.

Dodatkowe propozycje:

Omówcie głosy nastawione na trwałość i głosy rozwojowe, które ogólnie występują w klasie.



3





Różne rodzaje pochwał

Cel:

Sposobem na wzmocnienie nastawienia na rozwój jest uświadomienie sobie, że istnieją różne rodzaje pochwał: pochwały inteligencji/talentów oraz pochwały wysiłku/procesu, i że każdy z tych rodzajów pochwał wspiera inny rodzaj nastawienia: na trwałość lub na rozwój.

Czas:

Ćwiczenie: 10–15 minut. Omówienie: 10 minut.

Materiały:

Papier lub zeszyt, długopis.



Utwórzcie grupy czteroosobowe. Podzielcie każdą z grup na dwie dwuosobowe podgrupy.

Każda z podgrup ma 3 do 5 minut na przygotowanie dwóch rodzajów pochwał dla każdej osoby z drugiej podgrupy:

- pierwsza pochwała powinna dotyczyć tego, jaka osoba jest - jej talentu.
- druga pochwała powinna dotyczyć tego, co ta osoba robi - jej czynu lub wysiłku

Przekażcie sobie nawzajem pochwały i przedyskutujcie, co czuliście ich słuchając. Czy jest jakaś różnica w tym, jak czuliście słuchając pierwszej i drugiej pochwały?

Propozycje do omówienia:

Przedyskutujcie w klasie:

- Kiedy i gdzie często chwalimy ludzi za ich talenty?
- Jak możemy starać się chwalić wysiłek, a nie talent?

Dodatkowe propozycje:

Przez cały dzień/tydzień szukaj obu rodzajów pochwał. Powiedz swoim rodzicom, żeby chwalili Ciebie za wysiłek, a nie za talent.



Źródło: Tange (2019)



7) Ćwiczenie uważności (mindfulness):

Dźwięki i Myśli

Cel:

Sposób na poprawę uważności: zwiększenie świadomości dźwięków i myśli; postrzeganie rzeczy takimi, jakie są, bez przywiązywania się do tego, co się zauważy. Dźwięki przychodzą i odchodzą, myśli przychodzą i odchodzą – myśli to tylko myśli i nie zawsze muszą być prawdziwe.

Czas:

Ćwiczenie: 5–7 minut. Omówienie: 5 minut.

Materiały:

Krzesełko – jedno dla każdego ucznia.

Wyobraź sobie, że jesteś we własnej „bańce”; nie poświęcaj uwagi osobom dookoła Ciebie, daj im i sobie trochę przestrzeni. Jeśli chcesz, zamknij oczy lub po prostu patrz przed siebie.

Teraz skieruj swoją uwagę na to, co słyszysz. Otwórz się na dźwięki – dźwięki na zewnątrz klasy, wewnątrz, dźwięki bliskie Twojemu ciału. Zobacz, czy jesteś w stanie po prostu zauważać dźwięki takimi, jakie są – możesz nawet wyobrazić sobie, że jesteś dyktafonem i doświadczasz tylko surowego wrażenia dźwięku: jego wysokości, głośności i rytmu. Zupełnie tak, jakbyś słyszał(a) coś po raz pierwszy; zainteresuj się tym, co obserwujesz.

Może zauważysz, jak łatwo się rozpraszasz, jak łatwo dźwięki są w stanie stworzyć historię. Jeśli to zaobserwujesz, postaraj się przestać i po prostu usłysz dźwięki takimi, jakie są, gdy przychodzą i odchodzą. Niektóre dźwięki są łatwo zagłuszone przez inne. Zauważ, czy między poszczególnymi dźwiękami słyszysz przerwy. Bądź świadomy(-a) tego, jak dźwięki po prostu przychodzą, zostają na chwilę i odchodzą.

Teraz pozwól dźwiękom zniknąć w tle i przenieść swoją świadomość do swojego umysłu. Co tam się dzieje? Czy zauważasz jakieś myśli? Może myślisz o tym, co teraz robisz albo co będziesz robić. Staraj się nie oceniać konkretnych myśli jako dobrych albo złych. Po prostu je obserwuj; może są to myśli radośne, niepokojące albo neutralne. Zauważ je, a potem je puść – nie trzymaj się ich. Tak, jakbyś stał(a) i patrzył(a), jak przychodzą i odchodzą.

Nie próbuj kontrolować ani zmieniać swoich myśli. Pozwól im przyjść i odejść we własnym tempie, tak jak chwilę wcześniej dźwiękom. Zobacz, czy możesz podejść do nich jak do dźwięków; po prostu zauważ, kiedy przychodzą i odchodzą, tak jak obserwuje się chmury na niebie: Twój umysł jest niebem, Twoje myśli – chmurami; czasami dużymi, czasami małymi, czasami ciemnymi, czasami jasnymi. Ale niebo zawsze jest na swoim miejscu.

Może jesteś w stanie sobie wyobrazić, że Twoje myśli są zapisane w chmurach, które Cię mijają, a może nie. Niektóre chmury płyną szybko, inne wolno, by na koniec się rozpułnąć.

Może stwierdzisz, że Twoja uwaga wskakuje w chmurę, która niesie ją razem z myślami, a nawet tworzy z nich historię. Jeżeli to zauważysz, to po prostu obserwuj swoje myśli tak, jak obserwuje się chmury na niebie: Twój umysł jest niebem, Twoje myśli – chmurami; czasami dużymi, czasami małymi, czasami ciemnymi, czasami jasnymi. Ale niebo zawsze jest na swoim miejscu.

Pamiętaj, że zawsze możesz wrócić do swojego oddechu i czucia swojego ciała jako kotwicy, do której przymocujesz swoją uwagę w bieżącym momencie przed powrotem i ponownym obserwowaniem, jak myśli przychodzą i odchodzą.

Teraz sprawdź, czy jesteś w stanie pozbyć się swoich myśli i przekierować swoją uwagę na oddech. Skup się teraz tylko na oddychaniu. Zostań tam na chwilę; możesz nawet policzyć swoje wdechy i wydechy.

Propozycje do omówienia:

Co zauważyłeś/aś? Czego doświadczyłeś/aś? Czy zauważyłeś/aś jakieś konkretne myśli? Czy zauważyłeś/aś, że Twój umysł skupił się na jakiejś myśli i przez to „odleciał” od ćwiczenia? Czy byłeś/aś w stanie wyobrazić sobie, że po prostu obserwujesz swoje myśli tak, jak obserwuje się chmury? Jak myślisz: z czego wzięty się Twój umysł? Czy zauważyłeś/aś, że niektóre myśli miały wpływ na Twoje ciało lub emocje? Czy myślicie, że wszystkie Twoje myśli były prawdziwe? Dlaczego?

Dodatkowe propozycje:

Jeżeli zauważyłeś/aś jakieś myśli, możesz niektóre z nich zapisać w narysowanych przez Ciebie chmurkach. Czy mógłbyś/mogłabyś spróbować znaleźć tylko jedno słowo dla każdej myśli, które dobrze by ją opisało?



3



Jónsdóttir (2018)



8) Propozycje filmów do obejrzenia. Filmy kształtujące nastawienie na rozwój

- Forrest Gump (1994):
Paramount Pictures. (2014, Czerwiec 29). Forrest Gump IMAX Trailer [Plik video]. Pozyskano z https://www.youtube.com/watch?v=921V_LwMd1Q (dostępny w języku angielskim). Film dostępny na platformie Netflix.
- Sing (2016):
Universal Studios. (b.d.). ¡Canta! [Plik video].
Pozyskano z <http://www.canta-lapelicula.es/videos> (dostępny w języku hiszpańskim).
- Brave (2012):
Disney Pixar. (2011, Listopad 16). Brave Trailer [Plik video].
Pozyskano z https://www.youtube.com/watch?v=TEHWDA_6e3M (dostępny w języku angielskim)
- Mindsets Explained:
Sprouts. (2016, Kwiecień 15). Growth Mindset vs. Fixed Mindset [Plik video]. Pozyskano z https://www.youtube.com/watch?v=KUWn_TJTnU (dostępny we wszystkich językach).
- Neuroplasticity:
Sentis. (2012, Listopad 6). Neuroplasticity [Plik video]. Pozyskano z <https://www.youtube.com/watch?v=ELpfYCZa87g> (dostępny we wszystkich językach).
- What Is Growth Mindset:
Khan Academy. (2014, Sierpień 19). The Growth Mindset [Plik video]. Pozyskano z <https://www.youtube.com/watch?v=wh0OS4MrN3E> (dostępny we wszystkich językach).
- The difference between fixed & growth mindset:
MindsetKit. (b.d.). What is growth mindset? [Plik video]. Pozyskano z <https://www.mindsetkit.org/topics/about-growth-mindset/what-is-growth-mindset> (dostępny we wszystkich językach dzięki tłumaczeniu automatycznemu)
- Growing your mind (dostępny we wszystkich językach dzięki tłumaczeniu automatycznemu):
Khan Academy. (2014, Sierpień 19). Growing your mind [Video file]. Pozyskano z <https://www.youtube.com/watch?v=WtKJrB5rOKs>



9) Ćwiczenie utrwalające

Cel:

Dogłębne zrozumienie pojęcia nastawienia na trwałość i nastawienia na rozwój, które pozwoli na ich wykorzystanie w nowych, nieznanych sytuacjach.

Czas:

Ćwiczenie: 5 minut.

Materiały:

Aplikacja Explain Everything albo zeszyt.



Kluczowe zagadnienia

- 1) Czego nauczyłeś/aś się na temat nastawienia na rozwój podczas pracy z niniejszym rozdziałem?
- 2) Które z wykonanych ćwiczeń uważasz za pomocne i istotne?
- 3) W jaki sposób możesz wykorzystać to, czego się tutaj nauczyliście, w życiu codziennym?

Użyjcie aplikacji ExplainEverything i wyjaśnij, czego nauczyłeś/aś się na lekcji na temat umiejętności komunikacji albo zapisz to w swoim zeszycie.



Propozycje do omówienia:

Niech uczniowie pokażą swoje wyniki z aplikacji Explain Everything na tablicy interaktywnej w klasie albo przeczytają na głos kilka kluczowych zagadnień.

Czy nadszedł czas, aby użyć tabelki?

Pamiętaj, że po ukończeniu treningu wszystkich umiejętności w ramach danej sekcji należy skorzystać z odpowiedniej tabelki, aby pomóc uczniom ocenić rezultaty nauki.



3

10) Zadanie domowe

Wiele ćwiczeń opisanych w tym rozdziale może być pracą domową.

Źródła:

Dweck, C. S. (2006). Mindset: The new psychology of success. New York: Random House.

Dweck, C. S. (2012). Mindset: How you can fulfil your potential. New York: Ballantine books.





c. Odporność emocjonalna

Nauka odzyskiwania równowagi
po niepowodzeniach

„Życie jest jak pudełko
czekoladek – nigdy nie wiesz,
co Ci się trafi”

(‘Forrest Gump’ film)

CZĘŚĆ TEORETYCZNA

*Zastanów się nad
swoim własnym
doświadczeniem
i procesem uczenia się.*

*Przedstaw założenia leżące
u podstaw proponowanych ćwiczeń.
Uczniowie powinni zrozumieć,
że te umiejętności są ważne i mają
zastosowanie w ich codziennym
życiu.*

Ta umiejętność może być przydatna, kiedy...



„Kiedy przenosisz się z jednej szkoły do drugiej i musisz zacząć od nowa”.
„Kiedy zaczynasz żyć z innymi ludźmi i szanujesz inne zasady”.

Czego oczekuje się po tej sesji?

Ta sesja została opracowana, by wesprzeć rozwój umiejętności odzyskiwania równowagi oraz radzenia sobie z przeciwnościami losu. Cele:

- zrozumienie znaczenia odporności emocjonalnej,
- rozwój różnych strategii radzenia sobie z trudnymi sytuacjami i pokonywania trudności.

Czym jest odporność emocjonalna?



Istnieje wiele różnych definicji odporności, ale każda z nich odnosi się do zdolności jednostki do pokonywania trudności i do wykorzystywania mocnych stron potrzebnych, by poradzić sobie z różnymi rodzajami trudnych doświadczeń lub przeciwnościami losu

(Noble & McGrath, 2013)

Wszyscy przechodzimy w życiu przez ciężkie chwile. Czasami doświadczamy nieznanych trudności lub musimy zmierzyć się z rozczarowaniami. Niekiedy jednak musimy poradzić sobie z ogromnymi wyzwaniami lub kryzysami. Stawienie czoła takim wyzwaniom może sprawić, że staniemy się silniejsi psychicznie i zdobędziemy nowe umiejętności radzenia sobie z trudnościami. Uczymy się, jak odzyskać równowagę i jak wzmocnić naszą odporność. Uczniowie o optymalnym poziomie dobrego samopoczucia i odporności cieszą się dobrym zdrowiem fizycznym i psychicznym, są bardziej odporni na stres i mają dobre wyniki w nauce (McGrath i Noble, 2011). Co prawda nie znamy dnia, gdy stanimy przed trudnymi dla nas wydarzeniami, ale wiemy, że istnieją sposoby i strategie, które mogą pomóc nam w walce z przeciwnościami. Nasz stosunek emocji pozytywnych do negatywnych (A), nasze nadzieje i optymizm (B) oraz style wyjaśniania (C) to ważne czynniki w okresie następującym po życiowych komplikacjach.

A) Pozytywne emocje

W 2009 roku opublikowana została książka Positivity – synteza przełomowych badań Fredrickson nad pozytywnymi emocjami (wydanie polskie: Barbara L. Fredrickson Pozytywność, 2011). Badaczka wykazała, że możemy kreować nasze dobre samopoczucie przez skupienie się na emocjach pozytywnych oraz wykorzystanie ich do poradzenia sobie z emocjami negatywnymi. Każdy z nas w jakimś stopniu doświadcza negatywnych sytuacji. Często bywamy wówczas przepętnieni negatywnymi emocjami na przykład wściekłością, smutkiem, żalem, niekiedy stajemy się też bardzo zrzędlivi. To wpływa na nasze myśli, uczucia, relacje oraz osądy. Negatywne emocje uruchamiają w nas zamknięty, wąski sposób myślenia, który można porównać do posiadania kłapek na oczach albo widzenia tunelowego. Odczuwanie negatywnych emocji jest sygnałem, że nie wszystko jest tak, jak powinno być. Emocje te są kluczowe dla naszego życia i mogą stanowić nawet kwestię życia i śmierci.

Badania Fredrickson (2009, 2013) skupiały się na skutkach, jakie emocje pozytywne niosą dla naszego samopoczucia i zdrowia. Teoria pozytywnej emocjonalności (the Broaden-and-Build Theory) rozwinięta przez Fredrickson głosi, że pozytywne emocje mają ożywczy i trwały efekt dla naszych osobistych zasobów. Takie emocje zmieniają sposób, w jaki pracuje nasz mózg i rozwijają repertuar naszych myśli i działań dzięki rozszerzeniu naszego pola widzenia i uwagi. Badania skupiały się na dziesięciu emocjach pozytywnych: radości, zainteresowaniu, wdzięczności, spokoju, nadziei, dumie, rozbawieniu, inspiracji, podziwie i miłości (Fredrickson, 2009). Ostatnia emocja, miłość, uważana jest za nadrzędną, jako że może zawierać w sobie pozostałe.

W negatywnych sytuacjach emocje pozytywne mogą zmniejszyć efekty poprzedzających je emocji negatywnych i poszerzyć naszą perspektywę, abyśmy ujrzeli więcej opcji i więcej rozwiązań. Teoria wstępującej spirali (Theory of the Upward Spiral) jest rozwinięciem teorii pozytywnej emocjonalności. Gdy emocje pozytywne przeważają nad negatywnymi, budujemy swoje zasoby. Można to określić jako „wptatę” pozytywnych emocji do banku, z którego będziemy mogli wyciągnąć je później, co dodatkowo procentuje w formie jeszcze większej liczby pozytywnych emocji. To tworzy spiralę wstępującą: emocje pozytywne procentują tworząc jeszcze większą liczbę pozytywnych emocji. Nasze doświadczenia emocji pozytywnych i negatywnych mają wpływ na nasze uczucia i myśli, mogą stać się samospełniającymi się przepowiedniami i uruchomić albo pozytywną spiralę wstępującą albo negatywną spiralę zstępującą.



3



Badania emocji pozytywnych i negatywnych pokazały, że koniecznym warunkiem dobrego samopoczucia jest dominacja emocji pozytywnych. Określane jest to jako wskaźnik pozytywności. Jako ludzie jesteśmy wyposażeni w negatywne nastawienie – uważamy nie przypatrujemy się temu co nam zagraża, co ma zapewnić nam przetrwanie. Gdy przeważają emocje negatywne, rozwijamy widzenie tunelowe, co pomaga nam stać czoła poważnym i trudnym sytuacjom. Jednak doświadczanie takich emocji często i przez dłuższy czas negatywnie wpływa na nasze samopoczucie i nie pozwala nam się rozwijać. Z kolei gdy przeważają emocje pozytywne, mamy się dobrze, rozwijamy się i odnosimy sukcesy (Holmgren, Ledertoug, Paarup, i Tidmand, 2018).

- Dominacja emocji negatywnych -> brak prawidłowego rozwoju
- Równe poziomy emocji negatywnych i pozytywnych -> brak prawidłowego rozwoju
- Dominacja emocji pozytywnych -> dobrostan, dobre samopoczucie
- Zdecydowana dominacja emocji pozytywnych -> rozwój i rozkwit

B) Nadzieja i optymizm

Nasz wskaźnik pozytywności jest ważnym czynnikiem w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami i budowaniu odporności. Ma on również wpływ na sposób, w jaki patrzymy w przeszłość - czy jesteśmy do niej nastawieni optymistycznie i mamy nadzieję na najlepsze, czy jesteśmy pesymistami i brakuje nam nadziei. Dobrym sposobem na budowanie odporności jest zwiększenie nadziei i optymizmu. Snyder (2002) definiuje nadzieję jako pozytywny stan emocjonalny, bazujący na interaktywnym działaniu ukierunkowanym na cele i strategiach prowadzących do osiągnięcia tych celów

Lopez (2013) odróżnia nadzieję od optymizmu. Optymizm to przekonanie, że przyszłość będzie lepsza niż teraźniejszość, oczekiwanie jej nadejścia i myślenie o niej. Optymizm jednak istnieje bardziej w sposobie myślenia niż w konkretnych działaniach. Nadzieja natomiast to przekonanie, że przyszłość będzie lepsza niż teraźniejszość, połączone z wiarą, że ma się siłę, by rzeczywiście sprawić, że przyszłość stanie się lepsza.

Nadzieja tworzy się przez połączenie czterech składników:

- 1) Siła woli: cele, które są istotne, ale niepewne, zapewniają kierunek oraz końcowy punkt myślenia pełnego nadziei.
- 2) Droga: odzwierciedla sposoby myślenia ukierunkowane na osiągnięcie zamierzonych przez nas celów oraz spostrzegana własna zdolność do generowania tych sposobów.
- 3) Poczucie sprawstwa: odnosi się do motywacji w dążeniu do celu.
- 4) Bariery: powstrzymują nas one przed osiąganiem naszych celów. Gdy natrafiamy na nie, możemy się poddać albo skupić się na opracowywaniu nowych dróg dążenia do celu.

Można być pełnym nadziei lub nie mieć jej w ogóle. Osoby pełne nadziei są w stanie zmieniać rezultaty, ponieważ wykorzystują swoje zdolności aż do ich granic, a to pozwala im osiągać wyniki na pozór niemożliwe. Gdy osobie, która ma nadzieję, coś pokrzyżuje plany, znajdzie ona nową energię i nowe środki, aby osiągnąć cel. Osoba, której brakuje nadziei, będzie potrzebować więcej czasu na dojście do siebie i zdobycie odwagi, by spróbować ponownie.

To, jak postrzegamy naszą przyszłość i na co mamy nadzieję, wpływa na sposób, w jaki przeżywamy swoje życie (Lopez, 2013). Nadzieja jest cechą charakterystyczną ucznia odnoszącego sukcesy, napędza wytrwałość i motywację, a także działa jako swoiste zabezpieczenie przed niepowodzeniami. Ważne jest, by pamiętać, że nadziei można się nauczyć i że osoby pełne nadziei mogą pomóc w budowaniu jej u innych.

Jako nauczyciel możesz wspierać rozwój nadziei przez (Lopez 2013; University of Minnesota, 2013):

- bycie wzorem do naśladowania, np. pokazując własną nadzieję,
- podkreślanie nadziei w historiach i działaniu,
- pomaganie uczniom w znajdowaniu innych wzorów do naśladowania, od których będą mogli czerpać nadzieję,
- pomaganie uczniom w zrozumieniu powiązania między sposobem myślenia, nadzieją oraz przyszłym życiem,
- zachęcanie uczniów do znajdowania różnych sposobów na osiągnięcie swoich celów.

C) Style wyjaśniania

Na nadzieję i optymizm mocno oddziałują nasze style wyjaśniania – sposoby, w jakie tłumaczymy swoje sukcesy oraz porażki. Sposób, w jaki mówimy o nas samych i o tym jak doświadczamy sukcesów i porażek, ma wpływ na nasze style wyjaśniania. Ważne jest zrozumienie tej kwestii, by efektywnie pomagać uczniom.

Seligman (1998) definiuje style wyjaśniania jako sposób, w który zazwyczaj tłumaczymy sobie przyczyny swoich doświadczeń.

Nasz styl wyjaśniania opiera się na trzech różnych wymiarach:

1. Stałość (permanence): wydarzenia można postrzegać jako czasowe albo stałe.
2. Zasięg (pervasiveness): wydarzenia można postrzegać jako globalne (wszechobecne) albo konkretne (ograniczone do jednej dziedziny życia).
3. Personalizacja (personalisation): wydarzenia mają przyczyny wewnętrzne lub zewnętrzne.

Każdy ze stylów wyjaśniania ma zarówno aspekt optymistyczny jak i pesymistyczny.

1) Styl wyjaśniania w wymiarze stałości łączy się z postrzeganiem czasu:

Styl pesymistyczny:

„Zawsze mi się to przytrafia” albo „Ja to zawsze mam pecha”

Styl optymistyczny:

„Czasem mi nie wychodzi” albo „Ostatnio mam trochę cięższy okres”

Posługiwanie się stale stylem pesymistycznym może prowadzić do wyuczonej bezradności. Osoby, które mają taki styl, czują, że nic pozytywnego nigdy im się nie zdarza i że wszystkie wydarzenia są na ich niekorzyść. Osoby takie potrzebują bardzo długiego (nieograniczonego) czasu, aby dojść do siebie. Przyjęcie stylu optymistycznego na stałe prowadzi do wytrwałości. Osoby, które mają taki styl, będą próbować kolejny raz albo będą starać się bardziej, żeby osiągnąć sukces. Czasowe stosowanie stylu pesymistycznego i stałe stosowanie stylu optymistycznego są potrzebne, aby wzmocnić odporność.





2) Styl wyjaśniania w wymiarze zasięgu łączy się z postrzeganiem przestrzeni:

Styl pesymistyczny:

„Jeżeli nie umiem rozwiązać tego zadania z matematyki, to prawdopodobnie obleję również fizykę”.

Styl optymistyczny:

„Mój nauczyciel angielskiego nie dostrzega moich postępów”.

Styl wyjaśniania związany z zasięgiem i przestrzenią zakłada, że dane wydarzenie może rozszerzyć się na inne obiekty czy sytuacje albo dotyczyć tylko konkretnej sytuacji. W tym drugim przypadku jednostka ma szansę, by dojść do siebie po trudnej sytuacji.

By budować odporność (resilience) ważne jest, by jednocześnie stosować styl pesymistyczny w odniesieniu do określonej sytuacji i optymistyczny w odniesieniu do sytuacji ogólnie.

3) Styl wyjaśniania w wymiarze personalizacji odnosi się do postrzegania przyczynowości:

Styl pesymistyczny:

„Jestem zbyt głupi, żeby to zrozumieć” (przyczyna wewnętrzna).

„Nauczyciel jest za głupi, żeby uczyć tego przedmiotu w sposób zrozumiały” (przyczyna zewnętrzna).

Styl optymistyczny:

„Jeśli bardziej się postaram, to dam radę” (przyczyna wewnętrzna).

„Jeżeli poproszę nauczyciela, żeby raz jeszcze mi to wytłumaczył, to prawdopodobnie to zrozumie” (przyczyna zewnętrzna).

Pesymistyczny styl spersonalizowany z przyczyną wewnętrzną prowadzi do niskiej samooceny i poczucia braku kontroli, a optymistyczny styl spersonalizowany podnosi samoocenę i zwiększa poczucie kontroli.

Rodzaje stylów wyjaśniania:

	DOBRA SYTUACJA	ZŁA SYTUACJA
OPTYMISTYCZNY	• Stały • Wszechobecny • Osobisty (wewnętrzny)	• Tymczasowy • Konkretny • Przyczyna zewnętrzna
PESYMISTYCZNY	• Tymczasowy • Konkretny • Przyczyna zewnętrzna	• Stały • Wszechobecny • Osobisty (wewnętrzny)

(Peterson, 2006)

Jako nauczyciel możesz zachęcać uczniów do używania optymistycznego stylu wyjaśniania:

- pomaganie uczniom w wyznaczaniu realistycznych celów, np. rozdzielanie trudnych zadań na mniejsze przedsięwzięcia, ustalanie „kamieni milowych”, które uczniowie są w stanie osiągnąć,
- rozwijanie u uczniów dobrych strategii rozwiązywania problemów,
- podkreślanie związku między dobrymi strategiami oraz znajdowaniem dobrych rozwiązań,
- chwalenie i docenianie wysiłku uczniów, podkreślanie postępu osiągniętego przez przyjmowanie odpowiedzialności;
- dawanie informacji zwrotnych, które pomogą uczniom się odnaleźć.

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA



Powitanie i wprowadzenie

Nauczyciel zaczyna od krótkiego przypomnienia poprzednich sesji, podkreślenia ciągłości między przypominanymi tematami a ćwiczeniem otwierającym nowy temat. Skorzystaj z sugestii poniżej do przypomnienia poprzednich sesji:

Omówienie

- Co wydarzyło się od poprzedniej sesji?
- Jak wykorzystaliście umiejętności nabyte podczas ostatniej sesji?

Reakcje i opinie – spostrzeżenia dotyczące poprzedniej sesji

- Czy macie jakieś uwagi dotyczące tego, czym zajmowaliśmy się podczas poprzedniej sesji?
- Po zastanowieniu się, jakie były Wasze reakcje na ostatnią sesję? Czy teraz zrobiliście coś inaczej? Czy potraficie to opisać podając jakiś przykład?



Określenie założeń

Możesz wyjaśnić uczniom znaczenie odporności emocjonalnej w radzeniu sobie z wyzwaniami i trudnymi sytuacjami. Opanowanie tej umiejętności może pomóc w każdym momencie życia, zwłaszcza w okresie dojrzewania, gdy trudne sytuacje są raczej regułą niż wyjątkiem. Odporność emocjonalna jest kluczowa w radzeniu sobie z takimi wyzwaniami w sposób efektywny. Możesz także zadać pytania naprowadzające na temat ważności umiejętności konstruktywnego reagowania na ciężkie sytuacje i pokonywania trudności przez wykorzystanie specyficznych, konkretnych umiejętności związanych z odpornością psychiczną. Dyskusja może zostać wywołana przez uczniów albo zainicjowana przez nauczycieli.

Ważne jest wytłumaczenie, że odporność emocjonalna nie oznacza bycia na tyle silnym, by nie złamać się pod żadnym rodzajem presji. Czasami okoliczności się zmieniają i nie będzie potrzeby dostosowania się i pokonania wszystkich negatywnych sytuacji. Bycie odpornym emocjonalnie oznacza jednak bycie zdolnym do poradzenia sobie z trudną sytuacją i dojścia po niej do siebie.

Pierwsze ćwiczenie „Materiał do przemyślenia” to sposobność, aby zaprezentować założenia tej sesji.



3

1) Materiał do przemyślenia

- Co wiesz na temat odporności emocjonalnej?
- Jak reagujesz na życiowe komplikacje?
- Jak zazwyczaj radzisz sobie z trudnymi sytuacjami?
- Czy łatwe jest dla Ciebie dojście do siebie po negatywnych doświadczeniach?

2) Informacje wprowadzające

Przedstaw uczniom pojęcie odporności emocjonalnej w oparciu o fragment rozdziału „Czym jest odporność emocjonalna?” Mogą w tym pomóc slajdy PowerPoint odnoszące się do niniejszego rozdziału.

3) Przedstawienie umiejętności

Linki do filmów wideo przedstawiających i wyjaśniających umiejętności:

- Odporność emocjonalna: https://www.youtube.com/watch?v=59JzrxLXhq4&ab_channel=UPRIGHT





4) Odporność emocjonalna

Historia do dyskusji



Posłuchajcie piosenki „Stronger” na YouTube:

Kelly Clarkson. (2011, Grudzień 14). Kelly Clarkson - Stronger (What Doesn't Kill You) [Plik video]. Pozyskano z <https://www.youtube.com/watch?v=Xn676-fLq7I>

Następnie przeczytajcie głośno słowa piosenki (nauczyciel albo uczeń). Przedyskutujcie ich znaczenie.

Wiesz, trochę wydaje się cieplejsze, gdy śpię w nim sama.
Wiesz, że mam kolorowe sny, i że robię tylko to, co chcę.
Myślisz, że dałam Ci najlepszą część siebie, że to Ty śmiałeś się ostatni.
Pewnie myślisz, że wszystko, co dobre, już odeszło, i że zostawiłeś mnie załamana,
myśląc, że będę błagać, abys wrócił – ale, kochanie, nie znasz mnie w ogóle, i
jesteś w ogromnym błędzie.
Co Cię nie zabije, to Cię wzmocni – będziesz bardziej dumna z siebie.
To, że jestem sama, nie oznacza samotności.
Co Cię nie zabije, to Cię zahartuje, sprawi, że przez życie będziesz stąpać lżej.
Twoje odejście nie oznacza, że już koniec ze mną.
Co Cię nie zabije, to Cię wzmocni – będę silniejsza,
Tylko ja sama ze sobą.
Co Cię nie zabije, to Cię zahartuje, sprawi, że przez życie będziesz stąpać lżej.
Twoje odejście nie oznacza, że już koniec ze mną.
Usłyszałeś, że zaczęłam od nowa z kimś innym,
ale powiedziałam Ci, że świetnie sobie bez Ciebie radzę.
Nie myśl, że do Ciebie wrócę, powrócę tanecznym krokiem.
Próbowateś mnie złamać, ale, widzisz, co Cię nie zabije...
...to Cię wzmocni – będziesz bardziej dumna z siebie.
To, że jestem sama, nie oznacza samotności.
Co Cię nie zabije, to Cię zahartuje, sprawi, że przez życie będziesz stąpać lżej.
Twoje odejście nie oznacza, że już koniec ze mną.
Co Cię nie zabije, to Cię wzmocni – będę silniejsza.
Tylko ja sama ze sobą.
Co Cię nie zabije, to Cię zahartuje, sprawi, że przez życie będziesz stąpać lżej.
Twoje odejście nie oznacza, że już koniec ze mną.
Dzięki Tobie coś nowego się zaczęło – dzięki Tobie moje serce nie jest złamane.
Dzięki Tobie w końcu myślę o samej sobie.
Wiesz, w końcu dzień, gdy mnie zostawiłeś, stał się dla mnie nowym początkiem.
Co Cię nie zabije, to Cię wzmocni...

...

Clarkson, K. (2011) Stronger.

5) Dylematy do przedyskutowania

W wielu kulturach przyjętym zwyczajem jest żałoba trwająca przez rok po stracie kogoś bliskiego.

Jak możesz opłakiwać stratę i w tym samym czasie dochodzić po niej do siebie?
Czy możliwe jest ustalenie konkretnego czasu na żałobę? Dlaczego? Dlaczego nie?

Ledertoug (2018)



6) Ćwiczenia dla uczniów

Wskaźnik pozytywności

Cel:

Sposobem na zwiększenie odporności emocjonalnej jest uczenie się jak zwiększyć częstotliwość doświadczania pozytywnych emocji.

Czas:

Ćwiczenie: 10 minut. Omówienie: 30 minut.

Materiały:

Tablet/komputer albo kartki A4, kolorowe flamastry i różne czasopisma.



Zastanów się nad własnym wskaźnikiem pozytywności.

Czy w ciągu dnia doświadczasz więcej emocji pozytywnych niż negatywnych?

Czy doświadczasz tyle samo emocji pozytywnych i negatywnych?

Czy masz więcej emocji negatywnych niż pozytywnych?

Nieważne jak często doświadczasz emocji pozytywnych na co dzień, zawsze możecie zwiększyć tę częstotliwość.

Jednym ze sposobów zwiększenia częstotliwości ich doświadczania jest stworzenie „pozytywnego portfolio” dla jednej z najważniejszych dla Ciebie emocji. Wybierz jedną emocję z obrazka poniżej i stwórzcie portfolio – albo na swoim tablecie/komputerze przy użyciu fotografii lub obrazków z Internetu, albo na kartkach, używając kolorowych flamastrów i wycinków z czasopism. Użyj obrazków, rysunków, fotografii, zdjęć itd., które poprawiają Tobie humor, gdy na nie patrzysz lub o nich myślisz. Powracaj do swojego portfolio tak często, jak będzie Tobie to potrzebne.



Propozycje do omówienia:

Pozwól uczniom stworzyć plakaty dla każdej z dziesięciu pozytywnych emocji. Następnie zawieście te plakaty w klasie.

Dodatkowe propozycje:

Poproś uczniów, by napisali esej albo stworzyli podcast o wybranej pozytywnej emocji.



3



Lista nastrojów

Cel:

Sposobem na zwiększenie odporności emocjonalnej jest uczenie się jak polepszać swój nastrój.

Czas:

Ćwiczenie: 10 minut. Omówienie: 10 minut.

Materiały:

Zeszyt i ołówek.



Stwórz listę trzech do pięciu rzeczy, które wprawiają Ciebie w zły nastrój. Następnie stwórz drugą listę, również trzech do pięciu rzeczy, które sprawiają, że jesteś w dobrym nastroju.

Zły nastrój

- 1:
- 2:
- 3:
- 4:
- 5:

Dobry nastrój

- 1:
- 2:
- 3:
- 4:
- 5:

Gdy skończysz układać listę, podnieś rękę i znajdź kogoś do pary. Najpierw przeczytaj drugiej osobie rzeczy, które wprowadzają Ciebie w zły nastrój, a potem te, które sprawiają, że jesteś w dobrym nastroju. Poproś partnera, by podał Tobie ze swojej listy coś, co wprawia go w dobry nastrój, i dopiszcie to do Swojej listy.

Zamieńcie się rolami i wysłuchaj swojego partnera. Następnie podaj mu przykład czegoś innego, co może wywołać w Tobie dobry nastrój.

Propozycje do omówienia:

Poproś uczniów, aby zapisali listy rzeczy na dobry i zły nastrój na tablicy albo tablicy interaktywnej. Czego możecie dowiedzieć się z zapisanych list?

Dodatkowe propozycje:

Wybierzcie jedną albo dwie rzeczy z „list dobrego nastroju”, na których skupicie się w klasie przez kilka następnych dni.



Holmgren, N. Ledertoug, M.M., Paarup, N. i Tidmand, L. (2018)
The Battle against Boredom, København: Dafolo Forlag.



Korzystanie z nadziei do osiągnięcia swoich celów

Cel:

Sposobem na zwiększenie odporności emocjonalnej jest proaktywna praca nad kreowaniem większej nadziei. Ponieważ to ćwiczenie jest złożone, nauczyciel może pokazać własny model, aby uczniowie mogli się nim pomocniczo posłużyć.

Czas:

Ćwiczenie: 10 minut. Omówienie: 10 minut.

Materiały:

Wydrukowany egzemplarz ćwiczenia albo zeszyt; ołówek.

W modelu poniżej zacznij od określenia celu i zapisz go w ostatniej kolumnie po prawej stronie.

Następnie opracuj możliwe drogi dążenia do celu (co najmniej trzy dla każdego celu). Zapisz je w ostatniej kolumnie po lewej stronie.

W kolumnie oznaczonej „Moje bariery” zapisz wszystkie rzeczy, które potencjalnie mogłyby uniemożliwić Tobie osiągnięcie celu.

Dla każdej bariery opracuj strategię, która pomoże Ci ją przezwyciężyć, i zapisz ją w kolejnej kolumnie.

Moje drogi dążenia do celu	Moje bariery	Moje strategie pokonywania barier	Mój cel

Propozycje do omówienia:

Porozmawiajcie o barierach, które mogą powstrzymywać uczniów przed osiągnięciem ich celów. Niech uczniowie podzielą się sposobami pokonywania takich barier.

Dodatkowe propozycje:

Przedyskutujcie różne sposoby pokonywania trudności i barier.

Lopez, S.J. (2013). Making hope happen. Create the future you want for yourself and others. New York: Atria Paperback



3





Poszukiwanie siły woli

Cel:

Sposobem na zwiększenie odporności emocjonalnej jest nauka umacniania swojej siły woli oraz czerpania nadziei od innych osób.

Czas:

Ćwiczenie: 10 minut. Omówienie: 10 minut.

Materiały:

Smartfony albo długopisy i papier.



Dobierzcie się w pary i przeprowadźcie wywiady ze sobą nawzajem, używając długopisów i kartek albo smartfonów.

Zadawajcie sobie następujące pytania:

Jeżeli sprawy nie będą przebiegać zgodnie z planem albo będzie ciężko, jak możesz znaleźć siłę, by wciąż dążyć do celu?

Dlaczego nie ustawałbyś/nie ustawałabyś w wysiłkach?

Jakie cechy charakteru pomogłyby Ci się nie poddać?

Czy są w Twoim życiu osoby, od których mógłbyś/mogłabyś czerpać nadzieję?

Propozycje do omówienia:

Przedyskutujcie w klasie: czy istnieją jakieś różnice między wyżej omawianymi strategiami, gdy jest się dorosłym oraz gdy jest się nastolatkiem?

Dodatkowe propozycje:

Wybierzcie najlepsze z zaprezentowanych w wywiadach strategii. Przeprowadźcie wywiad z nauczycielem. Uczniowie mogą też wykonać to ćwiczenie w domu, z innymi dorosłymi, aby znaleźć nowe strategie do opanowania.



Boniwell, I. i Ryan, L. (2012). Personal Well-being lessons for secondary school. Positive psychology in action for 11 to 14 year olds. UK: Open University Press.



Łapacz snów

Cel:

Sposobem na zwiększenie odporności jest stworzenie nadziei na przyszłość.

Czas:

Ćwiczenie: 20 minut. Omówienie: 10 minut.

Materiały:

Kartki papieru, kolorowe flamastry, wycinki z czasopism, fotografie, pióra, sznurki.



Wykonaj własne łapacze snów.

Możesz zrobić łapacz snów, używając komputera lub tabletu i potem go wydrukować, albo możecie użyć kolorowego papieru, piór, sznurków itd.

Napisz swoje największe marzenie w środku łapacza snów.

Możesz dołączyć obrazki albo rysunki, które będą pokazywać Twoje marzenie.

Gdyby wszystko byłoby możliwe, czego byście sobie życzył/a?

Co mógłbyś/mogłabyś zrobić, aby sprawić, by to marzenie stało się rzeczywistością?

Propozycje do omówienia:

Udekorujcie klasę używając wszystkich łapaczy snów.

Dalsze propozycje:

Opowiedzcie sobie nawzajem o zapisanych w Waszych łapaczach snów marzeniach.



3

Lopez, S.J. (2013). Making hope happen.
Create the future you want for yourself and others. New York: Atria Paperback





Style wyjaśniania

Cel:

Sposobem na zwiększenie odporności emocjonalnej jest zwiększenie świadomości na temat własnego stylu wyjaśniania. Wyłumacz uczniom, że pierwszą rzeczą, którą muszą zrobić, jest uświadomienie sobie własnego stylu wyjaśniania – dzięki temu będą mogli go zmienić w razie potrzeby. Zwięźle przypomnij różne style.



Czas:

Ćwiczenie: 10 minut. Omówienie: 10 minut.



Materiały:

Ołówek, wydrukowana kopia ćwiczenia albo zeszyt.



Julia robiła w klasie prezentację. Poszło jej okropnie i bardzo była tym zasmucona. Długo zastanawiała się nad tym, jak opowiedzieć o tym rodzicom. Przy każdej próbie wyjaśnienia tego doświadczenia rodzicom używa innych stylów wyjaśniania. Udało jej się stworzyć sześć różnych wyjaśnień, które znajdują się poniżej.

Spójrz na te różne wyjaśnienia i spróbuj rozpoznać, które z wyjaśnień są pesymistyczne, a które optymistyczne.

Rozważ również, które wyjaśnienia są wyjaśnieniami stałymi (zawsze / nigdy lub czasami), globalnymi (wszystko / coś), osobistymi (wewnętrzne (Ja) / zewnętrzne (oni)). Zadanie możesz wykonać sam lub przedyskutować je z partnerem.

1) Jestem okropnym prezydentem. Nie potrafię się poprawnie wypowiedzieć na forum.

Styl wyjaśniania: _____

2) Cóż, takie rzeczy się po prostu czasami zdarzają. To nic wielkiego, następnym razem postaram się zrobić lepszą prezentację.

Styl wyjaśniania: _____

3) Komputer zepsuł się w połowie prezentacji i nie mogłam jej dokończyć.

Styl wyjaśniania: _____

4) Ta prezentacja poszła mi okropnie. Już nigdy nie będę w stanie zrobić żadnej prezentacji, z matką też nie.

Styl wyjaśniania: _____

5) Zawsze jest tak, że przed prezentacją wiem dokładnie, co powiedzieć, a w trakcie prezentacji wszystko zapominam.

Styl wyjaśniania: _____

6) Nie pozwolę, aby to mi się przydarzyło kiedykolwiek więcej. Następnym razem przygotuję się nawet lepiej.

Styl wyjaśniania: _____

Który ze stylów wyjaśniania Ty byś użył?

Propozycje do omówienia:

Przedyskutujcie przykłady różnych stylów wyjaśniania.



Dalsze propozycje:

Przedyskutujcie, jak możecie pomagać sobie nawzajem przez użycie bardziej optymistycznych stylów wyjaśniania.



7) Ćwiczenie uważności (mindfulness):

Kotwica

Cel:

Sposób na zwiększenie uważności (mindfulness): naucz się zachowywania uwagi, życzliwości i ciekawości. Wprowadź oddech jako kotwicę dla swojej uwagi. Dzięki temu zawsze będziesz mógł / mogła się odprężyć, przestać działać na autopilocie i sprawić, aby Twoja uwaga zawsze znajdowała się tam, gdzie chcesz, aby była.

Czas:

Ćwiczenie: 3–5 minut, omówienie: 5 minut.

Materiały:

Krzesełko – jedno dla każdego ucznia.

Zatrzymaj się na chwilę. Wyobraź sobie, że jesteś we własnej „bańce”: nie poświęcaj uwagi osobom dookoła Ciebie, daj im i sobie trochę przestrzeni. Jeśli chcesz, możesz zamknąć oczy albo po prostu patrzeć przed siebie.

Teraz skieruj uwagę na swój oddech. Obserwuj swój oddech w tym momencie, z życzliwością i ciekawością. Nie zmieniaj go w żaden sposób, po prostu wdychaj i wydychaj powietrze.

Jeśli chcesz, możesz położyć dłoń na swoim brzuchu, żeby lepiej poczuć, co dzieje się z nim podczas wdychu i wydechu. Możesz zaobserwować lekki ruch przy każdym oddechu. Jeśli chcesz, możesz zamknąć oczy albo po prostu patrz w dół.

Nie ma tutaj odpowiedniego albo złego sposobu, w jaki czujesz. Po prostu wdychaj i wydychaj powietrze; nie musisz w żaden sposób świadomie kontrolować swojego oddechu.

Możesz spróbować zamknąć jedną dziurkę od nosa – połóż palec na swoim nosie i oddychaj przez drugą dziurkę. Obserwuj swoje odczucia. Po kilku oddechach zmień dziurkę, przez którą oddychasz. Po prostu obserwuj wrażenia, które towarzyszą Ci, gdy oddychasz. Może poczujesz ciepło albo zimno, mrowienie albo suchość.

Znow zacznij oddychać przez obie dziurki; po prostu wdychaj i wydychaj powietrze. Jeśli Twoje myśli odpływają, nie przejmuj się – myśli mają to do siebie. Zaobserwuj, o czym myślisz i czego doświadczasz, a następnie przekieruj uwagę z powrotem na swój oddech. Twój oddech to Twoja kotwica, dzięki której możesz wrócić do teraźniejszości.

Jeżeli Twoje myśli wędrują gdzieś częściej niż raz, za każdym razem spokojnie powróć do swojego oddechu. Powtórz ćwiczenie tyle razy, ile potrzebujesz. Wykonuj je w ciszy.

Propozycje do omówienia:

Co zauważyłeś/aś? Czego doświadczyłeś/aś? Czy zauważyłeś/aś cokolwiek w swoim ciele (lekkość, ciężkość, mrowienie, zimno, ciepło albo cokolwiek innego)? Czy pamiętasz jakieś myśli albo uczucia? Czy zauważyłeś/aś, że Twoje myśli odpływają?

Dodatkowe propozycje:

W jaki sposób skupienie się na swoim oddechu może być użyteczne? Czy jesteś w stanie wymyślić jakąś sytuację, w której pomocne byłoby zakotwiczenie swojej uwagi w oddechu? Gdzie i kiedy to ćwiczenie mogłoby okazać się pomocne?



3



Jónsdóttir (2018)



8) Propozycje filmów do obejrzenia

- Cast Away (2000): 20th Century Fox. (2015, Marzec 5).
Cast Away | #TBT Trailer | 20th Century FOX [Plik video].
Pozyskano z <https://www.youtube.com/watch?v=4tVklCz2jcl> (dostępny tylko w języku angielskim)



- Axa PPP Healthcare. (2017, Luty 2). What is resilience? [Plik video]. Pozyskano z <https://www.youtube.com/watch?v=gcbTmw1Y48I> (dostępny tylko w języku angielskim)



- Black Dog Institute. (2016, Maj 2). Building personal resilience [Plik video]. Pozyskano z <https://www.youtube.com/watch?v=pS5H7VfkuPk> (dostępny we wszystkich językach dzięki transkrypcji automatycznej)



9) Ćwiczenie utrwalające

Cel:

Dogłębne zrozumienie odporności emocjonalnej potrzebnej w nowych, nieznanych sytuacjach.

Czas:

Ćwiczenie: 5 minut.

Materiały:

Aplikacja Explain Everything albo zeszyt.



Kluczowe zagadnienia

1) Czego nauczyłeś/aś się na temat odporności emocjonalnej podczas pracy z niniejszym rozdziałem?

2) Które z wykonanych ćwiczeń uważasz za pomocne i istotne?

3) W jaki sposób możesz wykorzystać to, czego się tutaj nauczyłeś/aś, w życiu codziennym?

Użyj aplikacji Explain Everything i wyjaśnij, czego nauczyłeś/aś się na lekcji na temat odporności emocjonalnej albo zapisz to w swoich zeszytach.

Propozycje do omówienia:

Niech uczniowie pokażą swoje wyniki z aplikacji Explain Everything na tablicy interaktywnej w klasie albo przeczytają na głos kilka kluczowych zagadnień.



Czy nadszedł czas, aby użyć tabelki?

Pamiętaj, że po ukończeniu treningu wszystkich umiejętności w ramach danej sekcji należy skorzystać z odpowiedniej tabelki, aby pomóc uczniom ocenić rezultaty nauki.



10) Zadanie domowe

Wiele ćwiczeń opisanych w tym rozdziale może być pracą domową.

Źródła:

Fredrickson, B. (2009). Positivity: Top-Notch Research Reveals the Upward Spiral That Will Change Your Life. New York. Three Rivers press

Fredrickson, B. (2013): Love 2.0: Finding Happiness and Health in Moments of Connection. New York. Hudson Street Press

Holmgren, N., Ledertoug, M.M., Paarup, N. i Tidmand, L. (2018). Til kamp mod kedsomhed i skoler og ungdomsuddannelse. København. Dafolo Forlag.

Lopez, S.J. (2013). Making hope happen. Create the future you want for yourself and others. New York: Atria Paperback

University of Minnesota [UMNCSH]. (2013, Maj 7). Interview with Dr. Shane Lopez [Plik video]. Pozyskano z: <https://www.takingcharge.csh.umn.edu/science-hope-interview-shane-lopez>

Manger, T. (2009). Det ved vi om motivation og mestring. København. Dafolo Forlag.

Noble, T., i McGrath, H. (2013). Well-being and resilience in education. W S. A. David, I. Boniwell & A. Conley Ayers (red.), The Oxford handbook of happiness. UK: Oxford University press.

McGrath, H. i Noble, T. (2011). BOUNCE BACK! A Wellbeing and Resilience Program. Melbourne: Pearson Education.

Peterson, C. (2006). A Primer in Positive Psychology. New York: Oxford University Press, Inc.

Seligman, M. (1998). Learned Optimism. New York: Pocket Books.

Snyder, C. R. (2002). Hope Theory. Rainbows in the mind. Psychological Inquiry, 13(4), 249-275.



3





d. Odporność społeczna

Nauka bycia silnym jako grupa

„Użyj bólu jako szczebla na drabinie życia, a nie jako wymówki, by nie iść dalej”

(Alan Cohen)

CZĘŚĆ TEORETYCZNA

Zastanów się nad swoim własnym doświadczeniem i procesem uczenia się.

Przedstaw założenia leżące u podstaw proponowanych ćwiczeń. Uczniowie powinni zrozumieć, że te umiejętności są ważne i mają zastosowanie w ich codziennym życiu.

Ta umiejętność może być przydatna, kiedy...



„Kiedy bierzesz udział w sporcie grupowym i musisz współpracować”.

„Gdy grupa ma problem i jesteś proszony/proszona o pomoc”.

Czego oczekuje się po tej sesji?

Ta sesja została opracowana tak, by wesprzeć uczniów w rozwoju ich odporności społecznej. Sesja ta powinna pomóc uczniom w funkcjonowaniu w różnych układach społecznych i w radzeniu sobie z przeciwnościami losu jako grupa. Cele:

- zrozumienie znaczenia odporności społecznej; odporność społeczna to kluczowy aspekt relacji międzyludzkich w trudnych okolicznościach,
- zbadanie zdolności uczniów do angażowania się w różne układy społeczne oraz ich roli w inicjowaniu pozytywnych interakcji społecznych,
- rozwinięcie u uczniów świadomości ich zdolności i opracowanie praktycznych planów i wskazówek usamodzielniania się i pomocy innym,
- budowanie mechanizmów elastycznych i adekwatnych odpowiedzi na trudności i nauka sposobów pokonywania problemów jako grupa.

Czym jest odporność społeczna?



Odporność społeczna to zdolność do nawiązywania kontaktu z innymi, kładąca nacisk na relacje społeczne, zarówno te już istniejące, jak i te dopiero nawiązywane. To podejście może zmienić przeszkody życiowe w kolektywne doświadczenie prowadzące do rozwoju

(Cacioppo, Reis, i Zautra, 2011).

Odporność indywidualna stanowi o odporności jednostki. Odporność społeczna to zdolność jednostek i grup do pracy z innymi, aby osiągnąć wyznaczone cele.

Odporność społeczna jest wielopoziomowa i opiera się na:

- charakterystycznych dla danej osoby sposobach, w jakie odnosi się do innych (np. sympatyczność, wiarygodność, uczciwość, empatia, pokora, szczodrość, otwartość),
- zasobach i umiejętnościach interpersonalnych (np. dzielenie się, uważne słuchanie, postrzeganie innych w uważny i empatyczny sposób, komunikowanie troski i szacunku dla innych, wrażliwość na potrzeby innych, współczucie, zdolność wybaczenia),
- zasobach i umiejętnościach grupowych (np. tożsamość grupowa, scentralizowanie, spójność, tolerancja, otwartość, zasady rządzenia).

Odporność społeczna opiera się na zdolności i motywacji do postrzegania innych w uważny i empatyczny sposób. Zdolność widzenia innych w taki sam sposób, w jaki postrzegamy siebie samych i reagowania na nich we wspierający sposób jest centralnym punktem relacji społecznych. Aby być odpornym społecznie, musimy zrozumieć, jak inni ludzie postrzegają różne życiowe doświadczenia i sytuacje. Skuteczna koordynacja działań wymaga istnienia wspólnych punktów widzenia (perspektyw) i celów. Silna świadomość i troska o potrzeby innych buduje pozytywne więzi międzyludzkie (Cacioppo i. in., 2011).

Zasoby osobiste, które zwiększają odporność społeczną, to m.in.:

- zdolność i motywacja do postrzegania innych w uważny i empatyczny sposób,
- poczucie więzi z innymi jednostkami i grupami,
- komunikowanie troski i szacunku dla innych,
- wartości, które promują dobro danej osoby i innych,
- zdolność do odpowiadania na problemy społeczne w sposób właściwy i odpowiedni,
- wyrażanie emocji społecznych w sposób efektywny i właściwy,
- zaufanie,
- tolerancja i otwartość.

(Cacioppo i. in., 2011)

Zauważ, że Twoim zadaniem nie jest nauczenie uczniów przyswojenia wszystkich wymienionych powyżej zasobów. Celem jest zrozumienie i rozpoznanie tych zasobów i ćwiczenie korzystania z nich.



3



CZĘŚĆ PRAKTYCZNA



Powitanie i wprowadzenie

Nauczyciel zaczyna od krótkiego przypomnienia poprzednich sesji, podkreślenia ciągłości między przypominanymi tematami a ćwiczeniem otwierającym nowy temat. Skorzystaj z sugestii poniżej do przypomnienia poprzednich sesji:

Omówienie

- Co wydarzyło się od poprzedniej sesji?
- Jak wykorzystaliście umiejętności nabyte podczas ostatniej sesji?

Reakcje i opinie – spostrzeżenia dotyczące poprzedniej sesji

- Czy macie jakieś uwagi dotyczące tego, czym zajmowaliśmy się podczas poprzedniej sesji?
- Po zastanowieniu się, jakie były Wasze reakcje na ostatnią sesję? Czy teraz zrobilibyście coś inaczej? Czy potraficie to opisać podając jakiś przykład?



Określenie założeń

Aby zrozumieć potrzebę kształtowania odporności społecznej, należy być świadomym wyzwań społecznych pojawiających się w okresie dojrzewania. Możesz zadać pytania naprowadzające na temat znaczenia nauczania się, jak pokonywać trudności jako grupa dzięki użyciu konkretnych, specyficznych umiejętności. Możesz także zapytać uczniów o złe skutki niestosowania takich umiejętności.

Wy tłumacz swoim uczniom, że bycie odpornym społecznie nie oznacza udawania, że wszystko jest w porządku. Znaczy to natomiast, że posiada się zdolność rozwiązywania problemów w relacjach z innymi. Takie problemy można rozwiązać przez współpracę z innymi; powinna być ona oparta na konstruktywnych, zorientowanych na grupę strategiach rozwiązywania problemów (Cacioppo i. in., 2011).

Pierwsze ćwiczenie „Materiał do przemyślenia” pozwoli przedstawić założenia sesji.

1) Materiał do przemyślenia

Zadaj pytania wprowadzające:

- Czy wiesz coś o „odporności społecznej”? Jak myślisz, co to znaczy?
- Jak umiejętności odporności społecznej mogą być stosowane w życiu codziennym?
- Co może pomóc w budowaniu odporności społecznej?
- Czy jesteś w stanie opisać konkretną trudną sytuację, w której odporność społeczna mogłaby być pomocna?

2) Informacje wprowadzające

Przedstaw uczniom pojęcie odporności społecznej w oparciu o fragment rozdziału „Czym jest odporność społeczna?”.

3) Przedstawienie umiejętności

Linki do filmów wideo przedstawiających i wyjaśniających umiejętności.

- Odporność społeczna: https://www.youtube.com/watch?v=diD3vXIXCeM&ab_channel=UPRIGHT



4) Odporność społeczna

Historia do dyskusji: Złoty sezon



Karolina Fonda, nazywana po prostu „Karo”, jest gwiazdą szkolnej drużyny siatkarskiej Zachodniego Liceum w Iowa. Karo jest uwielbiana przez całą społeczność; dzięki niej Trojanie (szkolna drużyna) stali się niezwyciężeni. Każdy miał nadzieję, że Zachodnie Liceum znów wygra mistrzostwa, kolejny raz pokonując swojego wieloletniego rywala, Liceum Centralne. Podczas imprezy u siebie w domu Karo postanawia ukradkiem się wymknąć. Chce bowiem odwiedzić w szpitalu swoją chorą na raka mamę. Po drodze do szpitala Karo ginie w wypadku motocyklowym, a cała społeczność pogrąża się w żałobie.

Mimo że cała szkoła i społeczność są wciąż w szoku po śmierci Karo, trenerka Trojanów, Katarzyna Bresnahan, nie zawiesza treningów siatkówki. Bezpośrednio kontaktuje się z najlepszą przyjaciółką Karo, Anną, zachęcając ją do powrotu, ponieważ Karo chciałaby, żeby drużyna wciąż grała. Anna początkowo odmawia, ale trenerka nalega – tak długo, aż Anna się zgadza. Gdy wychodzi na jaw, że Zachodnie Liceum przegrało ostatni mecz przez wycofanie się z gry z powodu utraty zawodniczki, Katarzyna Bresnahan zachęca całą szkołę do dalszej walki – dla dobra i pamięci Karo.

Drużyna Zachodniego Liceum źle radzi sobie na treningach i z kretesem przegrywa pierwszy mecz, wciąż przygnębiona śmiercią Karo. Bresnahan wprowadza więc wyczerpujące treningi, które mają wyłonić najlepszą zawodniczkę. Gdy Anna uzyskuje najlepszy wynik, trenerka mianuje ją nową kapitan drużyny. Mijają tygodnie, drużyna odczuwa coraz większą motywację, by wygrać mistrzostwa stanu dla Karo i zaczyna wygrywać mecze. Bresnahan mówi drużynie, że muszą wygrać wszystkie pozostałe mecze, aby zostać mistrzami stanu. Trojanie wygrywają kolejne czternaście meczów, dzięki czemu mają szansę na wygranie mistrzostw. Przed rozpoczęciem turnieju Anna otrzymuje prezent od ojca Karo, Ernesta, który zachęca ją nie do grania albo bycia jak Karo, tylko do „życia jak ona”. Na mistrzostwach stanu Trojanie z łatwością wygrywają ćwierćfinał, ale ledwo udaje im się wygrać półfinał. Dostają się do walki o mistrzostwo, w której muszą stawić czoła Liceum Centralnemu, na którego wygraną wszyscy stawiają. Liceum Centralne wysuwa się na prowadzenie na początku gry, ale drużynie Liceum Zachodniego udaje się zremisować aż do piątego, ostatniego seta. W końcu Liceum Zachodnie znów zdobywa mistrzostwo stanu. Tym wiwatuje, z głośników jako hołd dla Karo płynie piosenka „Sweet Caroline” (Uroczna Karo), a Anna wysoko podnosi zdjęcie Karo, z dumą zadzierając głowę.

The miracle season. In Wikipedia. Pozyskano Czerwiec 13, 2018 z https://en.wikipedia.org/wiki/The_Miracle_Season

5) Dylemat do przedyskutowania

Podziel uczniów na dwie grupy i przedstaw im następującą sytuację:

Tak jak w przypadku drużyny siatkarskiej Zachodniego Liceum, Ty i Twoi przyjaciele bierzecie udział w szkolnym turnieju (sportowym albo z innej dziedziny), ale tracicie najbardziej utalentowaną członkinię Waszej grupy. Niektórzy z Was chcieliby, aby drużyna wycofała się z turnieju i w przyszłym roku wróciła lepiej przygotowana, inni chcą dalej uczestniczyć w turnieju.

Co zrobilibyście w każdym z tych przypadków? Jakie są zalety i wady takiego rozwiązania? Jak w każdym wypadku moglibyście zbudować odporność emocjonalną?

Hjemdal, Morote, Anyan (2018)



3





6) Ćwiczenia dla uczniów

Odporność społeczną

Cel:

Sposobem na zwiększenie odporności społecznej jest zrozumienie znaczenia odporności.

Czas:

Ćwiczenie: 10 minut. Omówienie: 5 minut.

Materiały:

Karteczki samoprzylepne, długopisy.



Niech uczniowie dołączą się w grupy liczące od 4 do 6 osób.

Zastanówcie się nad następującymi kwestiami:

- Co rozumiecie pod pojęciem „odporności społecznej”?
- Podzielcie się swoimi odpowiedziami z członkami swojej grupy.
- Przedyskutujcie i ustalcie jeden sposób rozumienia pojęcia „odporności społecznej”, a następnie napiszcie je na karteczce samoprzylepnej umieszczonej na tablicy, oknie lub ścianie. Podajcie konkretne przykłady, które będą mogły pomóc Wam w wytłumaczeniu Waszych pomysłów (np. sytuacje, w których możecie rozpoznać zbiorową odporność danej grupy).
- Podzielcie się Waszymi wnioskami z resztą klasy.

Propozycje do omówienia:

Zastanówcie się nad zagadnieniami powszechnie łączonymi z nauką o odporności społecznej, które pojawiły się w ćwiczeniu.

Dodatkowe propozycje:

Podczas dyskusji w klasie podajcie przykłady doświadczeń związanych z odpornością społeczną.



Hjemdal, Morote, Anyan (2018)



Historia Marii

Cel:

Sposobem na zwiększenie odporności społecznej jest zwiększenie świadomości na temat tej umiejętności.

Czas:

Ćwiczenie: 20 minut. Omówienie: 10 minut.

Materiały:

Karta odporności A.



Niech uczniowie dobiorą się w grupy po 3–4 osoby. Niech jeden z uczniów przeczyta głośno historię podaną poniżej. Następnie wszyscy razem wypełnią Kartę odporności A.

Maria miała 11 lat, gdy wraz ze swoją mamą i trzema braćmi przeprowadziła się do USA, by uciec od zamieszek politycznych i trudności ekonomicznych w ich rodzinnej Republice Dominikany. W Dominikanie została główna opiekunka Marii, jej babcia, oraz reszta jej bardzo licznej dalszej rodziny. Maria, jej mama i bracia tłoczyli się w jednopokojowym mieszkaniu w Nowym Jorku w sąsiedztwie zamieszkanym głównie przez Dominikańczyków aż do chwili, gdy matka Marii odzyskała swoją dawną przyjaciółkę, która pomogła rodzinie znaleźć porządne mieszkanie. Maria, która bardzo słabo mówiła po angielsku, uczęszczała w szkole na zajęcia z tego języka przeznaczone dla obcokrajowców. Bardzo szybko uzyskała wystarczającą znajomość tego języka, gdy poznała nowych przyjaciół, którzy tak jak ona pochodzili spoza USA. Inne dzieci pochodziły z różnych państw, były przedstawicielami różnorodnych kultur; zarówno one, jak i Maria okazywały szacunek i akceptację sobie nawzajem. Pomagały też sobie w nauce nowego języka i umiejętnościach prezentacji. Na koniec jednej z lekcji, na której dzieci przedstawiały wyniki pracy grupowej, Maria i jej koledzy z klasy zaprezentowali swoją pracę i byli bardzo wdzięczni całej grupie. Maria pokazała swoje zaufanie i wiarę w członków grupy i obiecała współpracę w przyszłych pracach grupowych. Znajomość angielskiego Marii i jej przyjaciół znacząco wzrosła.

Propozycje omówienia:

Niech każda z grup wybierze jedną osobę, która po wypełnieniu Karty odporności A zaprezentuje całej klasie odpowiedzi grupy

Dodatkowe propozycje:

Przedyskutujcie w klasie, co historia Marii przekazuje Wam na temat odporności społecznej.



Berger, R. (2008). Fostering post-traumatic growth in adolescent immigrants. W L. Liebenberg i M. Ungar (red.), Resilience in action: Working with youth across cultures and contexts (ss. 87-110). Toronto: University of Toronto Press.



3





Karta odporności A

Przeczytajcie następujące pytania:	Zapiszcie swoje myśli i odpowiedzi na pytania:
1. Maria musiała pokonać następujące trudności: Pomyślcie o tym: Odporność to zdolność wytrzymania trudnej sytuacji, poradzenia sobie z nią i powrotu po niej do równowagi. Opiszcie trudności i problemy, w obliczu których stanęli Maria i jej nowi przyjaciele.	
2. Co pomogło Marii i jej nowym przyjaciółom w poradzeniu sobie z trudną sytuacją? Pomyślcie o tym: Dla każdej osoby istnieją wybory, których musi dokonać; zasoby, z których może skorzystać; mocne strony, z których czerpie siłę, oraz spostrzeżenia, które może zastosować. Gdy kilka osób połączy siły, te pojedyncze mocne strony mogą się „skumulować”, sprawiając, że grupie łatwiej będzie osiągnąć wspólny cel. Czy jesteście w stanie dostrzec w tej historii odporność społeczną?	Aby odpowiedzieć na to pytanie, opiszcie niektóre zasoby wprowadzone w tej sesji, które można znaleźć także w historii Marii.
3. Co wydarzyło się w życiu Marii, co mogłoby się nie zdarzyć bez odporności społecznej pokazanej w historii? Pomyślcie o tym: Historie o odporności pokazują kluczowe punkty, w których coś się zmienia, pojawiają się nowe, nieoczekiwane szanse albo już znane szanse nabierają większego znaczenia.	



Moja odporność społeczna

Cel:

Sposobem na zwiększenie odporności społecznej jest rozpoznanie naszej zdolności do angażowania się w układy społeczne oraz naszej roli w inicjowaniu pozytywnych interakcji społecznych.

Czas:

Ćwiczenie: 15 minut. Omówienie: 10 minut.

Materiały:

Karta odporności B.

Niech uczniowie dobrać się w grupy liczące od 2 do 4 osób.

Pomyślcie o własnych doświadczeniach związanych z odpornością społeczną.

Użyjcie swoich przemyśleń do wypełnienia Karty odporności B.

Propozycje do omówienia:

Przedyskutujcie, czego nauczyliście się o swojej własnej odporności społecznej.

Dodatkowe propozycje:

Napisz krótki esej o doświadczeniu związanym z odpornością społeczną.

Hjemdal, Morote, Anyan (2018)



3



Karta odporności B

Przeczytajcie następujące pytania:	Aby odpowiedzieć na pytania, zapiszcie w tej kolumnie swoje przemyślenia. Nie ma tutaj dobrych i złych odpowiedzi.
4. Opiszcie trudną sytuację albo przeciwność, której musieliście stawić czoła jako grupa (np. klasa, drużyna sportowa, kółko naukowe).	
5. Co pomogło Tobie i Twojej grupie poradzić sobie, mimo że stanęliście w obliczu trudnej sytuacji? Pomyślcie o tym: Dla każdej grupy istnieją wybory, których musi dokonać; zasoby, z których może skorzystać; mocne strony, z których czerpie siłę, oraz spostrzeżenia, które może zastosować. Opiszcie zasoby, które pomogły Tobie i Twojej grupie (drużynie, klubowi itd.) pokonać trudności: • rodzinne, • w szkole, • w Twojej społeczności.	W szkole W Twojej społeczności
6. Opiszcie, jak jeden lub więcej zasobów odporności społecznej (w Twojej rodzinie, szkole lub społeczności) pomógł Ci pokonać konkretną trudną sytuację.	Aby odpowiedzieć na to pytanie, opiszcie konkretne trudne sytuacje i konkretne zasoby, oraz to, jak razem wykorzystaliście zasoby, by poradzić sobie z tą trudną sytuacją.



Balony

Cel:

Sposobem na zwiększenie odporności społecznej jest poprawa umiejętności pracy w grupie.

Czas:

Ćwiczenie: 10–15 minut. Omówienie: 5 minut.

Materiały:

3–5 balonów.



Uformujcie duże koło, stojąc ramię przy ramieniu.

Za chwilę balony wleć w Wasze koło.

Waszym zadaniem jako drużyny jest sprawienie, by wszystkie balony zostały w powietrzu. Balony nie mogą dotknąć podłogi.

Podczas zabawy uważajcie na siebie nawzajem i współpracujcie jako drużyna.

Jak długo jesteście w stanie utrzymać balony w powietrzu?

Propozycje do omówienia:

Spróbujcie wykonać to samo ćwiczenie, trzymając się za dłonie.

Dodatkowe propozycje:

Przedyskutujcie w klasie, jak dobra praca w grupie może sprawić, że klasa stanie się bardziej odporna społecznie.



Red Barnet i Save the Children Denmark. (2016). Stærke sammen. Et læringsforløb til mellemtrinnet, der styrker klassefællesskabet og det enkelte barn. Pozyskano z <https://redbarnet.dk/media/3680/stærke-sammen.pdf>



3





Toksyczne odpady

Cel:

Sposobem na zwiększenie odporności społecznej jest elastyczne i precyzyjne myślenie, gdy grupa musi reagować na przeciwności i pokonywać trudności.

Czas:

Ćwiczenie: 5 + 15–20 minut. Omówienie: 5–10 minut.

Materiały:

1 duże wiadro, 1 małe wiadro, 1 długa lina, 1 klamerka do prania, 1 elastyczny sznurek/1 dętka do roweru, 8 krótszych sznurków, woda reprezentująca toksyczne odpady.

Przygotowanie: Otoczcie liną obszar o wymiarach 10 na 10 metrów. W jego środku umieśćcie małe wiadro zawierające „toksyczne odpady” (np. wodę). Poza tym obszarem postawcie duże wiadro (im dalej je umieścicie, tym trudniejsze będzie ćwiczenie). Duże wiadro symbolizuje punkt neutralizacji. Wnętrze odgródzonego liną obszaru jest bardzo toksyczne, więc dotknięcie go może grozić nawet śmiercią. Waszym zadaniem jest przetransportowanie toksycznych odpadów w małym wiadrze do punktu neutralizacji, aby zostały zniszczone. Jeżeli to zadanie nie uda się Wam w określonym przedziale czasowym, odpady eksplodują i zniszczą ziemię.

- Wybierzcie ucznia, który będzie prowadzić zadanie.

Macie 5 minut, aby się przygotować (etap przygotowawczy). Na tym etapie możecie mówić swobodnie. Upewnijcie się, że każdy zna plan i że wszyscy posiadacie wszystkie potrzebne informacje.

Gdy zaczniecie zajmować się usunięciem toksycznych odpadów, tylko osoba wybrana do kierowania zadaniem będzie mogła mówić. **RESZTA Z WAS (UCZNIÓW) MOŻE ROBIĆ TYLKO TO, CO KAŻE WAM ZROBIĆ KIEROWNIK ZADANIA.** Możecie odpowiadać, używając jedynie słów TAK oraz NIE.

Macie wszystkie materiały potrzebne do wykonania tego ćwiczenia.

Zasady: Nie wolno Wam wejść w toksyczny obszar.

Jeżeli rozlejecie toksyczne odpady, osoba, która znajduje się najbliżej odpadów, umiera, i nie może już brać udziału w zadaniu.

Ćwiczenie: Macie teraz 15 (20) minut, by uratować świat.

Propozycje do omówienia:

Przedyskutujcie następujące kwestie:

- Jak rozwiązaliście problem?
- Jak podzieliście się zadaniami?
- Czy Wasze rozwiązanie się sprawdziło?
- Czy można rozwiązać kwestię toksycznych odpadów w pojedynkę?
- Czy polegaliście na sobie nawzajem?
- Co zrobiliście najlepiej?
- Co potrzebujecie zrobić, by poprawić swoje działanie jako grupy?

Dodatkowe propozycje:

Przedyskutujcie też, co czuliście, otrzymując instrukcje od prowadzącego zadanie ucznia. Jak czuliście się, kierując działaniami wszystkich uczniów?



7) Ćwiczenie uważności (mindfulness):

Skanowanie ciała

Cel:

Ćwiczenie świadomości własnego ciała i zachowania uwagi z życzliwością i zaciekawieniem

Czas:

Ćwiczenie: 10 minut. Omówienie: 5 minut.

Materiały:

Krzesło – jedno dla każdego ucznia (jeśli to możliwe także materace)



W tym ćwiczeniu będziesz siedzieć na krześle, ale w domu możesz się położyć, jeśli tak wolisz. Ćwiczenie to pomoże Ci skupić się na własnym ciele. Możesz wyobrazić sobie, że uwaga jest jak latarka, którą kierujesz na swoje ciało, aby się mu przyglądać – zdecydowanie, ale z życzliwością i ciekawością. W tym ćwiczeniu nie chcemy dojść do jakiegoś określonego punktu ani wysilać się, żeby osiągnąć coś niesamowitego. Celem ćwiczenia jest po prostu poświęcenie pewnej ilości czasu każdemu obszarowi Twojego ciała, tak aby przyrzeć się temu, co już tam jest.

Wyobraź sobie, że jesteś we własnej „bańce”: nie poświęcaj uwagi osobom dookoła Ciebie, daj im i sobie trochę przestrzeni. Jeśli chcesz, możesz zamknąć oczy albo po prostu patrzeć przed siebie. Usiądź wygodnie, stawiając stopy płasko na podłodze, ręce trzymając na udach albo na stole. Głowę utrzymuj w równowadze, plecy miej proste, ale nie za bardzo napięte. Niech Twoje ciało odpręż się, staraj się być jak majestatyczna góra. Zaczynij przez skierowanie uwagi na wrażenia, które towarzyszą Twojemu oddechowi. Obserwuj swój oddech w tym momencie. Nie zmieniaj go w żaden sposób, po prostu obserwuj go takim, jaki jest. Obserwuj kilka wdechów i wydechów. Po prostu wdychaj i wydychaj powietrze.

Teraz skieruj uwagę na swoje ciało i przesunij latarkę uważności do swoich stóp – lewej i prawej. Co odczuwasz w tych miejscach? Czy czujesz podeszwy swoich stóp? Dotyk skarpet? Cokolwiek innego? Ciepło, zimno, mrowienie, śpięcie? Jeżeli niczego nie czujesz, to także jest w porządku. Nie staraj się niczego wymyślać – po prostu odczuwaj wszystko takim, jakie jest.

Przesuń latarkę uwagi na swoje kostki, łydki, piszczęły i kolana. Nie myśl o swoich kolanach, tylko w miarę możliwości, poczuj to, co już tam jest (jeżeli cokolwiek tam się znajduje). Następnie skieruj swoją uwagę na uda i stopniowo rozszerz ją aż do bioder. Czy jesteś w stanie poczuć, jak wspierasz się na swoim krześle, odprężając się na nim jak majestatyczna góra?

Czy jesteś w stanie poczuć swoje plecy, od odcinka lędźwiowego aż do barków? Po prostu zauważ, co czujesz swoimi plecami. Teraz przesunij latarkę do brzucha: czy zauważasz, jak Twój brzuch porusza się w miarę oddychania? Czy możesz przez chwilę zatrzymać tam uwagę? Jeśli Twoje myśli odpływają, nie przejmuj się – myśli mają to do siebie. Jedyną rzeczą, którą należy teraz zrobić, jest czułe skierowanie uwagi tam, gdzie chcesz, żeby była, czyli obecnie na brzuch.

Teraz skieruj swoją uwagę na ramiona. Co czujesz w tym obszarze? Następnie przenieś swoją uwagę na swoje palce, nadgarstki, ramiona i z powrotem na barki. Aż do szyi i twarzy. Potem do podbródka, policzków, oczu, czoła i uszu. Rozszerz swoją uwagę na całą swoją zrelaksowaną głowę.

Podczas kolejnego wdechu sprawdź, czy potrafisz wyobrazić sobie, że Twój oddech przepływa aż do palców u nóg i z powrotem, tak jakby oddychało całe Twoje ciało. Teraz w miarę możliwości przenieś całą swoją uwagę na oddychanie.

A teraz po prostu siedź i pozwól sobie być. Ciało kompletne i całe. Odpoczywaj w świadomości, chwila po chwili.

Propozycje do omówienia:

Co zauważyłeś/aś? Czego doświadczyłeś/aś? Czy zauważyłeś/aś cokolwiek w swoim ciele podczas wykonywania tego ćwiczenia?

Dodatkowe propozycje:

Spróbuj wykonać to ćwiczenie, medytując w łóżku, zaraz po porannym przebudzeniu się. Zostań w łóżku na kilka minut, poczuj swój oddech i przesunij swoją latarkę uważności przez całe ciało, od głowy do palców u stóp i z powrotem. Rozpocznij swój dzień z pełną uwagą.



3



Jónsdóttir (2018)



8) Propozycje filmów do obejrzenia

Unbroken (2014): Unbroken: Path to redemption. (2018, Czerwiec 28).
Unbroken: Path To Redemption Official Trailer [Plik video]. Pozyskano z
https://www.youtube.com/watch?time_continue=8&v=66aOpcEchZk



Coach Carter (2005): Peliculas de Youtube. (2012, Maj 12). Coach
Carter – Trailer [Plik video]. Pozyskano z <https://www.youtube.com/watch?v=znyAnWUYf2g>



Miracle (2004): Peliculas de Youtube. (2012, Luty 9). Miracle [Plik video].
Pozyskano z <https://www.youtube.com/watch?v=v64ofT1rGOW>



Remember the Titans (2000): Peliculas de Youtube. (2012, Styczeń 13).
Remember the Titans [Plik video]. Pozyskano z <https://www.youtube.com/watch?v=ThTD7u5z9hw>



9) Ćwiczenie utrwalające

Cel:

Dogłębne zrozumienie odporności społecznej potrzebnych w nowych, nieznanych sytuacjach.

Czas:

Ćwiczenie: 5 minut.

Materiały:

Aplikacja Explain Everything albo zeszyt.



Kluczowe zagadnienia

- 1) Czego nauczyłeś/aś się na temat odporności społecznej podczas pracy z niniejszym rozdziałem?
 - 2) Które z wykonanych ćwiczeń uważasz za pomocne i istotne?
 - 3) W jaki sposób możesz wykorzystać to, czego się tutaj nauczyłeś/aś, w życiu codziennym?
- Użyj aplikacji Explain Everything i wyjaśnij, czego nauczyłeś/aś się na lekcji na temat odporności społecznej albo napisz to w swoich zeszytach.

Propozycje do omówienia:

Niech uczniowie pokażą swoje wyniki z aplikacji Explain Everything na tablicy interaktywnej w klasie albo przeczytają na głos kilka kluczowych zagadnień.



Czy nadszedł czas, aby użyć tabelki?

Pamiętaj, że po ukończeniu treningu wszystkich umiejętności w ramach danej sekcji należy skorzystać z odpowiedniej tabelki, aby pomóc uczniom ocenić rezultaty nauki.



3

10) Zadanie domowe

Wiele ćwiczeń opisanych w tym rozdziale może być pracą domową.

Źródła:

Cacioppo, J. T., Reis, H. T., i Zautra, A. J. (2011). Social resilience: The value of social fitness with an application to the military. *American psychologist*, 66(1), 43.





e. Przywództwo

Uczenie się, jak wywierać wpływ na innych i przyjmować odpowiedzialność

„Lider to osoba, która zna drogę, podąża nią i wskazuje ją innym”.



(John C. Maxwell)

CZĘŚĆ TEORETYCZNA

Zastanów się nad swoim własnym doświadczeniem i procesem uczenia się.

Przedstaw założenia leżące u podstaw proponowanych ćwiczeń. Uczniowie powinni zrozumieć, że te umiejętności są ważne i mają zastosowanie w ich codziennym życiu.

Ta umiejętność może być przydatna, kiedy...



“Jesteś wybrany/wybrana do bycia przewodniczącym/przewodniczącą klasy”
 “Opiekujesz się młodszym rodzeństwem w domu”
 “Robisz szkolny projekt grupowy”

Czego oczekuje się po tej sesji?

Sesja o przywództwie została opracowana, by przekazać uczniom wiedzę, w jaki sposób kierować własnymi sprawami, wywierać wpływ na innych i brać odpowiedzialność. Cele:

- zrozumienie znaczenia przywództwa, nauczenie się sposobów ćwiczenia umiejętności przywódczych i pomagania innym w ich rozwijaniu,
- zrozumienie przez uczniów ich roli w inicjowaniu pozytywnych zmian – niezależnie od tego, jak duże one są – w społecznościach szkolnych, opierając się na poczuciu przynależności,
- rozwijanie ich samoświadomości oraz znajomości własnych zdolności, sformułowanie praktycznych planów i wskazówek służących wzięciu odpowiedzialności za własne życie i pomaganiu innym.

Czym jest przywództwo?



Przywództwo oznacza połączenie cech poznawczych i temperamentu, które powoduje, że osoba je posiadająca chce wywierać wpływ na innych, pomagać im i motywować w celu osiągnięcia wspólnych celów

(Peterson i Seligman, 2004).

Osoby posiadające takie predyspozycje kierują własnymi działaniami oraz działaniami innych. Jakość przywództwa uwarunkowana jest przez niezależne od siebie oraz połączone ze sobą cechy przywódcy, cechy obserwatorów i ograniczenia wynikające z sytuacji oraz jej kontekstu. Przywództwo jako cecha osobowa odzwierciedla motywację i zdolność wyszukiwania, przyjmowania i skutecznego realizowania roli przywódczych. Jednak praktykę przywództwa można odróżnić od przywództwa rozumianego jako zespół cech (Peterson i Seligman, 2004). Praktyczny aspekt przywództwa obejmuje nauczanie innych osób umiejętności potrzebnych do wzmacniania charakteru. Jest to typ przywództwa, o którym mowa w niniejszym rozdziale (w ramach programu UPRIGHT).

Praktyczny aspekt przywództwa obejmuje:

a. Definiowanie, określanie, identyfikowanie lub tłumaczenie kierunku działania grupy, które ma zostać zrealizowane przez osoby na tym samym poziomie lub osoby podporządkowane liderowi.

b. Ułatwianie lub umożliwianie procesów zachodzących w grupie, które prowadzą do realizacji tych celów (Zaccaro i Klimoski, 2001).

Praktyczny aspekt przywództwa nie obejmuje tylko cech osobowych, ale cały zestaw umiejętności i działań behawioralnych. To zmienia tradycyjne rozumienie przywództwa i skuteczności lidera jako cechy osobowej lub osobistej predyspozycji (Peterson i Seligman, 2004). Oznacza to, że przywództwo jest nie tylko cechą wrodzoną, ale także umiejętnościami i działaniami behawioralnymi, których można się nauczyć i rozwijać je.

Kim jest lider?

Lider to członek grupy, który motywuje i zachęca grupę do podejmowania różnych aktywności. Dobry lider zachowuje pozytywne relacje z członkami grupy – głównie poprzez organizowanie działań grupowych i nadzorowanie ich wykonania (Peterson i Seligman, 2004). Podsumowując; lider to osoba, która kieruje działaniami grupy i wyznacza kierunek poprzez inspirowanie członków grupy do podejmowania wysiłków w celu osiągnięcia sukcesu grupy.

Lider powinien:

- przekonać członków grupy do podjęcia stosownych działań;
- pomagać innym i wywierać na nich pozytywny wpływ poprzez kierowanie ich działaniami i motywowanie ich do podejmowania wysiłku;
- budować i dbać o dobre relacje i morale w grupie.



3



CZĘŚĆ PRAKTYCZNA



Powitanie i wprowadzenie

Nauczyciel zaczyna od krótkiego przypomnienia poprzednich sesji, podkreślenia ciągłości między przypominanymi tematami a ćwiczeniem otwierającym nowy temat. Skorzystaj z sugestii poniżej do przypomnienia poprzednich sesji:

Omówienie

- Co wydarzyło się od poprzedniej sesji?
- Jak wykorzystaliście umiejętności nabyte podczas ostatniej sesji?

Reakcje i opinie – spostrzeżenia dotyczące poprzedniej sesji.

- Czy macie jakieś uwagi dotyczące tego, czym zajmowaliśmy się podczas poprzedniej sesji?
- Po zastanowieniu się, jakie były Wasze reakcje na ostatnią sesję? Czy teraz zrobilibyście coś inaczej? Czy potraficie to opisać podając jakiś przykład?



Określenie założeń

Możesz wyjaśnić uczniom konsekwencje wywierania wpływu na inne osoby oraz związaną z tym odpowiedzialność. Możesz także zadać kilka pytań naprowadzających na temat ważności umiejętności przywódczych i minusów związanych z niewykorzystywaniem takich umiejętności. Dyskusję na ten temat mogą rozpocząć uczniowie albo nauczyciel. Pierwsze ćwiczenie „Materiał do przemyślenia” pozwoli przedstawić założenia sesji.

1) Materiał do przemyślenia

Zadaj pytania wprowadzające:

- Co wiesz na temat umiejętności przywódczych?
- W jaki sposób umiejętności przywódcze mogą być stosowane w codziennym życiu?
- Czy możesz podać cechy charakteryzujące dobrego lidera?
- Czy możesz opisać sytuację, w której zachowałeś/aś się jak lider?

2) Informacje wprowadzające

Przedstaw uczniom pojęcie przywództwa w oparciu o fragment rozdziału „Czym jest przywództwo?”. Mogą w tym pomóc slajdy PowerPoint odnoszące się do niniejszego rozdziału.

3) Przedstawienie umiejętności

Linki do filmów wideo przedstawiających i wyjaśniających umiejętności:

- Przywództwo: https://www.youtube.com/watch?v=v_VrFLRoj38&ab_channel=U-PRIGHT



4) Przywództwo

Historia do dyskusji:



Przeczytaj na głos poniższą historię:

Janek ma 12 lat i przeprowadził się z rodzicami do nowego miasta. Rodzice zapisali go do jedynej w mieście szkoły publicznej. Szkoła ta miała już wówczas mało uczniów, a ci, którzy zostali, rzadko do niej przychodzili, ponieważ nie miała dobrego zaplecza. Budynek szkoły był bardzo stary, wymagał naprawy i modernizacji, a krzesła w klasach były połamane. Janek zaprzyjaźnił się z Anną, Jurkiem i Dorotą, którzy chodzili do tej samej klasy, co chłopiec. Janek lubił przeglądać Internet i czytać o kampanii „GoFundMe”, w ramach której zbierano fundusze na pomoc ofiarom tsunami. Podzielił się ze swoimi przyjaciółmi pomysłem zebrania pieniędzy i założyli stronę internetową, aby zgromadzić środki na remont swojej klasy. Wkrótce potem przyjaciele utworzyli grupę o nazwie „Młodzi Mogą”, aby spopularyzować zbiórkę w mediach społecznościowych. W ciągu kilku miesięcy zebrali tak dużo pieniędzy, że wyremontowali nie tylko swoją klasę, ale także kilka innych oraz kilka budynków należących do szkoły. To zmieniło wygląd szkoły i dowiodło istnienia nowego poczucia społeczności szkolnej oraz włączenia jego członków. Grupa „Młodzi Mogą” stała się bardzo znana w całym mieście i zaczęła organizować pozalekcyjne zajęcia dla innych uczniów, przy wsparciu ze strony nauczycieli i innych pracowników szkoły. Szkoła publiczna poprawiła wszystkie swoje wskaźniki i wyniki nauczania, wzrosła frekwencja i liczba uczniów. Poprawiło się morale uczniów i klimat w szkole. Nowi uczniowie zapisywali się do szkoły na podstawie opinii swoich przyjaciół, którzy już do niej uczęszczali. Grupa „Młodzi Mogą” powiększyła się o nowych członków, którzy pomagali promować ideę brania przez młode osoby życia w swoje ręce oraz realizowania celów w szkole i w całej społeczności. Być może najważniejszą cechą przywódczą Janka było to, że podkreślał on, że nowy duch i klimat w jego szkole nie były wynikiem tylko jego wysiłków, ale wkładu, ducha i witalności całej grupy „Młodzi Mogą” i wszystkich innych osób w szkole. Janek to przykład przywództwa jako pozytywnej ludzkiej cechy.

Peterson, C., i Seligman, M. E. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. Oxford: Oxford University Press. .

5) Dylematy do przedyskutowania

Podziel klasę na dwa zespoły.

Jeden zespół ma poprzeć Janka w przypisaniu sobie pełnych zasług za sukces wynikający z jego przywództwa.

Drugi zespół ma poprzeć Janka w podzieleniu się zasługami z wszystkimi członkami grupy „Młodzi Mogą”.

Każdy zespół ma 3 minuty, aby sformułować argumenty na poparcie jego punktu widzenia.

Gdy zespoły będą gotowe, będą miały 5 minut na przeprowadzenie debaty, aby zdecydować, czy Janek powinien być przypisać sobie pełne zasługi za zmiany w szkole publicznej wynikające z zakończonej sukcesem zbiórki pieniędzy. A może Janek dobrze zrobił, dzieląc zasługi za zmiany pomiędzy wszystkich członków grupy „Młodzi Mogą”?

Propozycje do omówienia:

Pamiętaj, że pozytywne przywództwo zauważa i docenia uczestnictwo każdego członka grupy.

Hjemdal, Morote i Anyan (2018)



3





6) Ćwiczenia dla uczniów

Wdrożenie historii Janka

Cel

Wzmocnienie umiejętności przywódczych dzięki zrozumieniu znaczenia przywództwa, nauczeniu się sposobów ćwiczenia tych umiejętności i pomaganiu innym w ich opanowaniu.

Czas:

Ćwiczenie: 15 min. Omówienie: 5 min.

Materiały:

Historia Janka i Rejestr przywództwa – arkusz A



Utwórzcie grupy liczące 4 – 6 osób.

Każda grupa czyta historię o Janku i razem odpowiada na pytania w Rejestrze umiejętności przywódczych – arkusz A.

Każda grupa wyznacza jedną osobę do przedstawienia jej odpowiedzi. Należy pamiętać o tym, że nie ma dobrych ani złych odpowiedzi.

Po prezentacjach możesz przenieść arkusz rejestru umiejętności przywódczych grupy do własnej dokumentacji i zabrać ją do domu.

Propozycje do omówienia:

Do omówienia na zajęciach:

- W jaki sposób wybraliście osobę do przedstawienia odpowiedzi grupy?

Dodatkowe propozycje:

Jakie były Wasze myśli i odczucia podczas wyboru lidera grupy (np. rozczarowanie, duma, nerwowość, ulga, radość)?



Hjemdal, Morote i Anyan (2018)df



Rejestr umiejętności przywódczych – arkusz A

Przeczytaj poniższe pytania.	Jako grupa zanotujcie swoje myśli dotyczące każdego tematu.
1. Co podoba Wam się w Janku jako liderze?	
2. Jakie cechy Janka jako lidera chcielibyście sami posiadać (lub cenilibyście w przyjacielu/ przyjaciółce)? Każdy członek grupy powinien podać jedną cechę.	
3. Jak Janek wpłynął pozytywnie na inne osoby w szkole?	
4. Jak Janek utrzymał dobre relacje i wysokie morale wśród nauczycieli?	
5. W jaki sposób Janek zainspirował innych do przeprowadzenia zmian na lepsze w swojej szkole?	

Twoje cechy przywódcze

Cel

Sposobem na wzmocnienie umiejętności przywódczych jest uzyskanie samoświadomości, poznanie własnych umiejętności, sformułowanie praktycznych planów i wskazówek dotyczących brania spraw w swoje ręce i pomagania innym.

Czas:

Ćwiczenie: 15 min. Omówienie: 5 min.

Materiały:

Historia Janka i Zapis przywództwa – arkusz B

Zastanów się nad własnymi umiejętnościami przywódczymi. Na podstawie swoich przemyśleń wypełnij Rejestr umiejętności przywódczych – arkusz B



3





Rejestr umiejętności przywódczych – arkusz B

Przeczytaj poniższe pytania.	Zanotuj swoje przemyślenia na temat każdego pytania (nie ma dobrych ani złych odpowiedzi).
1. Czy sądzisz, że jesteś liderem(-ką)? - Jeśli tak, co lubisz w sobie jako liderze(-ce)? - Jeśli nie, jakich umiejętności chciał(a)byś się nauczyć, aby stać się liderem(-ką)?	
2. Czy wywarłeś(-aś) kiedyś pozytywny wpływ na innych? Jeśli tak, to w jaki sposób? Podaj przykłady.	
3. W jaki sposób utrzymałeś(-aś) dobre relacje z innymi ludźmi?	
4. Czy zainicjowałeś(-aś) lub potrafisz zainicjować pozytywne zmiany w życiu innych ludzi? Jeśli tak, to w jaki sposób?	
5. Czy chciał(a)byś przetestować niektóre cechy Janka jako lidera w swoich relacjach z rodziną i przyjaciółmi? - Które z tych cech wykorzystałeś(-aś) w swoich relacjach z członkami rodziny lub przyjaciółmi po sesji (przed kolejną sesją)?	



„Zadziwiający Spiderman”

Cel

Wzmocnienie umiejętności przywódczych dzięki zrozumieniu znaczenia przywództwa, nauczeniu się sposobów ćwiczenia tych umiejętności i pomaganiu innym w ich opanowaniu.

Czas:

Ćwiczenie: 10 min. Omówienie: 5 min.

Materiały:

Zaprezentuj ćwiczenie na slajdzie PowerPoint.

Wybierzcie spośród siebie osobę, która będzie w ćwiczeniu pełniła rolę lidera.

Lider musi wybrać uczestników, którzy wezmą udział w programie „Zadziwiający Spiderman”. Tylko 5 osób może brać udział w programie jednocześnie, ale wszystkich osób jest więcej.

W jaki sposób lider zorganizuje proces wyboru tak, aby każdy mógł zobaczyć ten program?

Zanotuj, jak lider:

- określi sposób lub metodę przeprowadzenia wyboru (najlepiej w wyniku rozmowy i uzgodnień);
- przekaze swoją decyzję dotyczącą harmonogramu dokonania wyborów, grupa po grupie;
- zagwarantuje utrzymanie dobrych relacji;
- przekona wszystkich, aby cierpliwie oczekiwali na swoją kolej.

Propozycje do omówienia:

Do omówienia na zajęciach:

- Jak czujeś(-aś) się jako lider odpowiedzialny za proces wyboru?
- Co czujeś(-aś), będąc przypisanym(-ą) do różnych grup? Do pierwszej, drugiej, ostatniej?

Dodatkowe propozycje:

Do omówienia na zajęciach:

- Zaproponuj 5 słów kluczowych do opisanie dobrego lidera.

Hjemdal, Morote i Anyan (2018)



3





Simon mówi

Cel

Wzmocnienie umiejętności przywódczych dzięki rozwinięciu samoświadomości przywództwa i nauczeniu się sposobów ich ćwiczenia

Czas:

Ćwiczenie: 10 min. Omówienie: 5 min.

Materiały:

Brak



Wybierzcie osobę, która będzie pełniła rolę lidera.

Osoba ta staje przed wszystkimi i mówi:

„Simon mówi: macie skakać w górę i w dół.”

Lider(ka) wskazuje różne czynności do wykonania przez uczniów. Uczniowie muszą wykonać czynność tylko wówczas, gdy lider(ka) pamięta(a), aby powiedzieć „Simon mówi” na początku każdego zdania. Spróbuj wykonywać to ćwiczenie z różną prędkością.

Jeśli lider nie powie „Simon mówi”, nie wykonuj polecenia.

Jeśli wykonasz polecenie bez „Simon mówi”, opuszczasz grę.

Gdy odpadnie 10 uczniów, wybierzcie nowego lidera i zacznijcie od początku.

Propozycje do omówienia:

Do omówienia na zajęciach:

- Jak łatwo/trudno było wykonywać polecenia?

Dodatkowe propozycje:

Do omówienia na zajęciach:

- Różnica pomiędzy prowadzeniem zabawy (w klasie lub podczas przerwy), a kierowaniem wykonywania zadania na zajęciach.



Ledertoug (2018)



Wizja, misja i planowanie

Cel

Wzmocnienie umiejętności przywódczych poprzez zrozumienie swojej roli w inicjowaniu pozytywnych zmian, nawet bardzo drobnych, w społeczności szkolnej dzięki poczuciu przynależności.

Czas:

Ćwiczenie: 2 min. Omówienie: 5 min.

Materiały:

Duże kartki papieru, markery.



Liderzy muszą mieć wizję, aby przekonać innych, by poszli za nimi.

Utwórzcie grupy liczące 4 – 5 uczniów.

Wyobraźcie sobie, że jesteście nowym zespołem liderów szkolnych w swojej szkole.

Przeprowadźcie burzę mózgów na następujące tematy:

Wizja: Zdolność myślenia o przyszłości lub planowania mądrze i z użyciem wyobraźni.

Misja: Dowolne ważne zadanie lub obowiązek, które zostały przypisane, przydzielone lub nałożone na siebie samego.

Planowanie: Podejmowanie decyzji w sprawie działań koniecznych do osiągnięcia założonego celu.

Sporządźcie plakat ukazujący Waszą wizję i misję oraz sposoby ich wdrożenia w życie.

Propozycje do omówienia:

Zorganizujcie wystawę plakatów w klasie i podzielcie się swoimi pomysłami.

Dodatkowe propozycje:

Zaproście lidera szkolnego na wystawę plakatów i poproście go/ją o przedstawienie Wam obecnej wizji, misji i planów dotyczących szkoły.



3

Ledertoug (2018)





7) Ćwiczenie uważności (mindfulness):

Skanowanie ciała

Cel

Ćwiczenie świadomości własnego ciała i zachowania uwagi z życzliwością i zaciekawieniem

Czas:

Ćwiczenie: 10 min. Omówienie: 5 min.

Materiały:

Krzesło – jedno dla każdego ucznia (jeśli to możliwe także materace).



W tym ćwiczeniu będziesz siedzieć na krześle, ale w domu możesz się położyć, jeśli tak wolisz. Ćwiczenie to pomoże Ci skupić się na własnym ciele. Możesz wyobrazić sobie, że uwaga jest jak latarka, którą kierujesz na swoje ciało, aby się mu przyglądać – zdecydowanie, ale z życzliwością i ciekawością. W tym ćwiczeniu nie chcemy dojść do jakiegoś określonego punktu ani wysilać się, żeby osiągnąć coś niesamowitego. Celem ćwiczenia jest po prostu poświęcenie pewnej ilości czasu każdemu obszarowi Twojego ciała, tak aby przyjrzeć się temu, co już tam jest.

Wyobraź sobie, że jesteś we własnej „bańce”: nie poświęcaj uwagi osobom dookoła Ciebie, daj im i sobie trochę przestrzeni. Jeśli chcesz, możesz zamknąć oczy albo po prostu patrzeć przed siebie. Usiądź wygodnie, stawiając stopy płasko na podłodze, ręce trzymając na udach albo na stole. Głowę utrzymuj w równowadze, plecy miej proste, ale nie za bardzo napięte. Niech Twoje ciało odpręży się, staraj się być jak majestatyczna góra. Zaczynij przez skierowanie uwagi na wrażenia, które towarzyszą Twojemu oddechowi. Obserwuj swój oddech w tym momencie. Nie zmieniaj go w żaden sposób, po prostu obserwuj go takim, jaki jest. Obserwuj kilka wdechów i wydechów. Po prostu wdychaj i wydychaj powietrze.

Teraz skieruj uwagę na swoje ciało i przesunij latarkę uważności do swoich stóp – lewej i prawej. Co odczuwasz w tych miejscach? Czy czujesz podeszwy swoich stóp? Dotyk skarpet? Cokolwiek innego? Ciepło, zimno, mrowienie, śpięcie? Jeżeli niczego nie czujesz, to także jest w porządku. Nie staraj się niczego wymyślać – po prostu odczuwaj wszystko takim, jakie jest.

Przesunij latarkę uwagi na swoje kostki, łydki, piszczele i kolana. Nie myśl o swoich kolanach, tylko w miarę możliwości, poczuj to, co już tam jest (jeżeli cokolwiek tam się znajduje). Następnie skieruj swoją uwagę na uda i stopniowo rozszerz ją aż do bioder. Czy jesteś w stanie poczuć, jak wspierasz się na swoim krześle, odprężając się na nim jak majestatyczna góra?

Czy jesteś w stanie poczuć swoje plecy, od odcinka lędźwiowego aż do barków? Po prostu zauważ, co czujesz swoimi plecami. Teraz przesunij latarkę do brzucha; czy zauważasz, jak Twój brzuch porusza się w miarę oddychania? Czy możesz przez chwilę zatrzymać tam uwagę? Jeśli Twoje myśli odpływają, nie przejmuj się – myśli mają to do siebie. Jedyną rzeczą, którą należy teraz zrobić, jest czułe skierowanie uwagi tam, gdzie chcesz, żeby była, czyli obecnie na brzuch.

Teraz skieruj swoją uwagę na ramiona. Co czujesz w tym obszarze? Następnie przenieś swoją uwagę na swoje palce, nadgarstki, ramiona i z powrotem na barki. Aż do szyi i twarzy. Potem do podbródka, policzków, oczu, czoła i uszu. Rozszerz swoją uwagę na całą swoją zrelaksowaną głowę.

Podczas kolejnego wdechu sprawdź, czy potrafisz wyobrazić sobie, że Twój oddech przepływa aż do palców u nóg i z powrotem, tak jakby oddychało całe Twoje ciało. Teraz w miarę możliwości przenieś całą swoją uwagę na oddychanie. A teraz po prostu siedź i pozwól sobie być. Ciało kompletne i całe. Odpoczywaj w świadomości, chwila po chwili.

Propozycje do omówienia:

Czy coś zauważyłeś(-aś)? Czy czegoś doświadczyłeś(-aś)? Czy podczas tego ćwiczenia zauważyłeś(-aś) coś dotyczącego swojego ciała?

Dodatkowe propozycje:

Wykonaj to ćwiczenie jako „medytację” (w łóżku) po obudzeniu się rano. Poleż po prostu przez kilka minut, poczuj, jak oddychasz i przesunij punkt swojej uwagi po całym swoim ciele – od głowy do palców u stóp i z powrotem. Rozpocznij swój dzień od pełnej świadomości.



Jónsdóttir (2018)



8) Propozycje filmów do obejrzenia

- Wave (2008):
IFC Films. (2011, Październik 13). WAVE Official Trailer [Plik video]. Pozyskano z <https://www.youtube.com/watch?v=W9drpWLmtOc>



- Mandela (2013):
Pathé Distribution. (b.d.). Mandela : un long chemin vers la liberté [Plik video]. Pozyskano z <http://www.pathefilms.com/film/mandela>



- The Lion King (1994):
Disney Movies. (2017, Lipiec 17). The Lion King | Trailer [Plik video]. Pozyskano z https://www.youtube.com/watch?v=zx3LT_G3cIA



3





9) Ćwiczenie utrwalające

Cel

Dogłębne zrozumienie umiejętności przywódczych potrzebnych w nowych, nieznanych sytuacjach.

Czas:

Ćwiczenie: 5 min.

Materiały:

Aplikacja ExplainEverything lub zeszyt.



Kluczowe zagadnienia

- 1) Czego nauczyłeś/aś się na temat umiejętności przywódczych podczas pracy z niniejszym rozdziałem?
- 2) Które z wykonanych ćwiczeń uważasz za pomocne i istotne?
- 3) W jaki sposób możesz wykorzystać to, czego się tutaj nauczyłeś/aś, w życiu codziennym?

Użyj aplikacji Explain Everything i wyjaśnij, czego nauczyłeś/aś się na lekcji na temat przywództwa i albo zapisz to w swoim zeszycie.

Propozycje do omówienia:

Niech uczniowie pokażą swoje wyniki z aplikacji Explain Everything na tablicy interaktywnej w klasie albo przeczytają na głos kilka kluczowych zagadnień.



Czy nadszedł czas, aby użyć tabelki?

Pamiętaj, że po ukończeniu treningu wszystkich umiejętności w ramach danej sekcji należy skorzystać z odpowiedniej tabelki, aby pomóc uczniom ocenić rezultaty nauki.



10) Zadanie domowe

Wiele ćwiczeń opisanych w tym rozdziale może być pracą domową.

Źródła:

Peterson, C., i Seligman, M. E. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. Oxford: Oxford University Press.

Zaccaro, S. J., i Klimoski, R. J. (2001). The nature of organizational leadership: Understanding the performance imperatives confronting today's leaders. San Francisco: Jossey-Bass.



3





UCZENIE SIĘ KOMPETENCJI SPOŁECZNO-EMOCJONALNYCH

- a. SAMOŚWIADOMOŚĆ
- b. SAMOKONTROLA
- c. ŚWIADOMOŚĆ SPOŁECZNA
- d. UMIEJĘTNOŚCI NAWIAZYWANIA
I UTRZYMYWANIA RELACJI
- e. ODPOWIEDZIALNE PODEJMOWANIE
DECYZJI



UCZENIE SIĘ KOMPETENCJI SPOŁECZNO-EMOCJONALNYCH

„Kształcenie umysłu bez
kształcenia serca w ogóle
nie stanowi kształcenia”

(Arystoteles)

Pytania wprowadzające

- Czy kiedykolwiek słyszeliście o uczeniu się kompetencji społeczno-emocjonalnych
- Czy wiecie, co znaczy „uczenie się społeczne”?
- Czy wiecie, co znaczy „uczenie się emocjonalne”?
- Jak myślicie, co te pojęcia w sobie zawierają?

Przedstawienie sekcji

- Obejrzyjcie następujące wideo na temat uczenia się społecznego i emocjonalnego: https://www.youtube.com/watch?v=OQU1W0j2a5Q&ab_channel=UPRI-GHT



Dlaczego tak istotna jest nauka kompetencji społeczno-emocjonalnych?

Umiejętności uczenia kompetencji społeczno-emocjonalnych pomagają Ci poprawić:

- Twoje własne samopoczucie,
- Twoje własne sposoby uczenia się,
- Twoje relacje z innymi.



4



Czym jest uczenie się kompetencji społeczno-emocjonalnych?

Uczenie się kompetencji społeczno-emocjonalnych (social and emotional learning, w skrócie: SEL) definiowane jest jako proces, w którym dzieci i dorośli zdobywają i efektywnie stosują wiedzę, podejścia i umiejętności niezbędne do zrozumienia emocji i radzenia sobie z nimi, wyznaczania i osiągania pozytywnych celów, czucia i okazywania empatii innym, nawiązywania i utrzymywania pozytywnych relacji oraz podejmowania odpowiedzialnych decyzji

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning – CASEL, b.d.

Jest to proces zdobywania fundamentalnych kompetencji do konstruktywnego radzenia sobie z sytuacjami intrapersonalnymi i interpersonalnymi.

Badania pokazują, że SEL nie tylko poprawia wskaźnik sukcesu, ale także zwiększa zachowania prospołeczne, na przykład życzliwość, dzielenie się i empatię, polepsza nastawienie uczniów do szkoły, a także zmniejsza występowanie depresji i stresu wśród uczniów (Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor, i Schellinger, 2011).

W ostatnich latach w szkołach zwiększył się nacisk na SEL. Stało się tak częściowo z powodu doniesień o pozytywnym związku między SEL i osiągnięciami akademickimi, a częściowo z powodu zwiększonego zainteresowania edukacją integralną (uwzględniającą zarówno umiejętności akademickie, jak i psychospołeczne).

Umiejętność SEL oraz strategie poprawiające te umiejętności są ważne w każdym aspekcie życia. Nie tylko młodzież, ale również nauczyciele, uczniowie i rodzice mogą odczuwać pozytywne skutki korzystania z nich.

Uczenie się kompetencji społeczno-emocjonalnych



SAMOŚWIADOMOŚĆ

SAMOKONTROLA

ŚWIADOMOŚĆ SPOŁECZNA

UMIEJĘTNOŚĆ NAWIĄZYWANIA I UTRZYMYWANIA RELACJI

ODPOWIEDZIALNE PODEJMOWANIE DECYZJI



Ćwiczenie uważności (*mindfulness*)

Lekcje o SEL składają się z następujących elementów:

- **Samoświadomość – poznanie siebie** to zdolność do dokładnego rozpoznania swoich własnych emocji, myśli, wartości i ich wpływu na zachowanie. Obejmuje ona precyzyjną ocenę własnych atutów i ograniczeń, wykorzystywanie pozytywnego sposobu myślenia i poleganie na głęboko zakorzenionej pewności siebie i realistycznym optymizmie. Wysoki poziom samoświadomości wymaga zdolności do rozumienia, jak myśli, emocje i zachowania łączą się ze sobą.
- **Samokontrola – samoregulacja** - to zdolność do skutecznego regulowania naszych emocji, myśli i zachowań w różnych sytuacjach. Obejmuje ona efektywne zarządzanie stresem, kontrolowanie naszych impulsów i motywowanie się. Odnosi się także do zdolności autonomicznej samoregulacji (Deci i Ryan, 1985). Samokontrola promuje dobre samopoczucie przez cały okres życia, w tym fizyczny, emocjonalny i społeczny dobrobyt oraz osiągnięcia akademickie.
- **Świadomość społeczna** - to zdolność przyjmowania perspektywy innych osób i współodczuwania z nimi, włączania osób z różnych środowisk i kultur. Jest to także zdolność uznawania zasobów i wsparcia – ze strony rodziny, szkoły i społeczności. Świadomość społeczna oznacza świadomość środowiska i zdolność do właściwego interpretowania emocji osób, z którymi wchodzi się w interakcje. Świadomość społeczna jest również uważana za element inteligencji emocjonalnej.
- **Umiejętności społeczne** - umożliwiają osobie nawiązywanie i utrzymywanie zdrowych i satysfakcjonujących relacji z różnymi jednostkami i grupami. Posiadanie dobrych umiejętności społecznych oznacza, że umiesz jasno się komunikować, słuchać innych i współpracować z nimi. Powinno także polegać na umiejętności oparcia się nieodpowiednim naciskom społecznym, konstruktywnego negocjowania i szukania albo oferowania pomocy w razie potrzeby. Ludzie potrzebują bliskich relacji, które obejmują stabilne interakcje przez długie okresy. To jakość relacji, a nie ich liczba, najmocniej poprawia nasze samopoczucie.
- **Odpowiedzialne podejmowanie decyzji** - to zdolność dokonywania autonomicznych wyborów i angażowania się w interakcje społeczne oparta na standardach moralnych, wymaganiach bezpieczeństwa i zasadach współżycia społecznego. Musi ona opierać się również na realistycznej ocenie konsekwencji, brania pod uwagę dobrego samopoczucia danej osoby i innych. Podejmowanie decyzji to proces dokonywania wyboru spośród możliwych alternatyw. Aby dokonać najlepszego i najbardziej konstruktywnego wyboru, decyzje powinny zostać zdefiniowane, a alternatywne rozwiązania opracowane, z uwzględnieniem możliwych konsekwencji. Proces ten powinien obejmować ocenę opartą na poprzednich doświadczeniach.



4

Tabela

Cel nauki Kompetencji społeczno-emocjonalnych

Gdy już wprowadzisz zagadnienie Uczenia się kompetencji społeczno-emocjonalnych, pokaż klasie poniższą tabelkę (slajd nr X). Poproś uczniów, aby wybrali którąś z kategorii wymienionych w tabelce.

Podczas określania poziomu nauczania powiedz uczniom, aby nie wybierali poziomu, który będzie dla nich zbyt łatwy (ponieważ będą się nudzić) ani poziomu zbyt trudnego (będzie to dla nich stresujące). Dobrze jest jednak wyjść poza strefę komfortu, aby nauczyć się więcej i lepiej.



KOMPETENCJA	ZACZAŁEM/AM SIĘ UCZYĆ	UCZĘ SIĘ	POTRAFIĘ ZASTOSOWAĆ TO CO UMIEM	POTRAFIĘ ZASTOSOWAĆ I WYŁUMACZYĆ TO CO UMIEM
SAMOŚWIADO- MOŚĆ	Potrafię nazwać przynajmniej 5 moich mocnych stron. Po lekcjach UPRIGHT potrafię opisać przynajmniej jedną strategię wykorzystania swoich mocnych stron.	Wiem jak szukać mocnych stron w sobie i w innych. Po lekcjach UPRIGHT potrafię opisać niektóre strategie poprawiające wykorzystanie mocnych stron.	Mam świadomość własnych mocnych stron i sposobów w jaki można je wykorzystać żeby zwiększyć szanse sukcesu. Po lekcjach UPRIGHT rozumiem których strategii bazujących na mocnych stronach użyć żeby poprawić swoje dobre samopoczucie i uczenie się.	Rozumiem jak stosowanie mocnych stron wpływa na uczucia i działania. Rozumiem też jak poprawić zastosowanie mocnych stron. Po lekcjach UPRIGHT potrafię wyjaśnić innym co zrobić, żeby wykorzystać swoje mocne strony.
MÓJ CEL				
MÓJ REZULTAT				
SAMOKONTROLA	Mam świadomość różnych typów motywacji. Po lekcjach UPRIGHT potrafię opisać wewnętrzną i zewnętrzną motywację.	Znam różne typy motywacji i kontinuum autodeterminacji. Po lekcjach UPRIGHT potrafię opisać różne strategie żeby poprawić motywację.	Mam świadomość własnej motywacji w różnych sytuacjach. Po lekcjach UPRIGHT rozumiem jak poprawić moją motywację gdy tego potrzebuję.	Rozumiem jak działa motywacja i jak poprawić motywację wewnętrzną. Po lekcjach UPRIGHT potrafię wyjaśnić innym co zrobić, żeby zwiększyć swoją motywację.
MÓJ CEL				
MÓJ REZULTAT				
ŚWIADOMOŚĆ SPOŁECZNA	Jestem świadomy/a ludzi wokół mnie. Po lekcjach UPRIGHT potrafię opisać przynajmniej jedno działanie, którego podjęcie poprawi świadomość społeczną.	Potrafię rozpoznać różne ważne elementy świadomości społecznej. Po lekcjach UPRIGHT potrafię opisać strategie poprawiające świadomość społeczną.	Mam świadomość własnej świadomości społecznej i wpływowi ma ludzi. Po lekcjach UPRIGHT rozumiem różne strategie poprawiające świadomość społeczną w klasie.	Rozumiem czym jest świadomość społeczna i jak ją poprawić. Po lekcjach UPRIGHT potrafię wyjaśnić innym co zrobić żeby poprawić świadomość społeczną.
MÓJ CEL				
MÓJ REZULTAT				
UMIEJĘTNOŚĆ NAWIĄZYWANIA I UTRZYMYWANIA RELACJI	Mam świadomość ważności relacji. Po lekcjach UPRIGHT potrafię opisać przynajmniej jeden sposób poprawy przyjaźni i dobrych relacji w klasie.	Potrafię rozpoznać różne ważne elementy umiejętności związanych z relacjami. Po lekcjach UPRIGHT potrafię opisać strategie poprawiające dobre relacje.	Mam świadomość moich relacji i sposobów budowania i utrzymywania przyjaźni. Po lekcjach UPRIGHT rozumiem różne strategie poprawy relacji w grupie i w klasie.	Rozumiem ważność umiejętności nawiązywania i utrzymywania relacji. Wiem jak poprawić relacji i jak zbudować i utrzymywać dobre relacje. Po lekcjach UPRIGHT potrafię wyjaśnić innym co można zrobić żeby poprawić relacje.
MÓJ CEL				
MÓJ REZULTAT				
ODPOWIEDZIAL- NE PODEJMOWA- NIE DECYZJI	Mam świadomość co znaczy podejmowanie dobrych decyzji. Po lekcjach UPRIGHT potrafię opisać przynajmniej jedno działanie poprawiające odpowiedzialne podejmowanie decyzji.	Potrafię rozpoznać różne ważne elementy odpowiedzialnego podejmowania decyzji. Po lekcjach UPRIGHT potrafię opisać różne strategie poprawiające podejmowanie decyzji.	Mam świadomość jak i kiedy muszę odpowiedzialnie podejmować decyzje. Po lekcjach UPRIGHT rozumiem jak moje decyzje wpływają na bezpośrednie działania i możliwe rezultaty.	Rozumiem czym jest odpowiedzialne podejmowanie decyzji i jak poprawić moje wybory. Po lekcjach UPRIGHT potrafię wyjaśnić innym strategie odpowiedzialnego podejmowania decyzji.
MÓJ CEL				
MÓJ REZULTAT				

4



Gdy ukończysz pracę nad wszystkimi umiejętnościami wiążącymi się z zagadnieniem uczenia się społecznego i emocjonalnego, powróć do tej tabelki. Niech uczniowie ocenią swój obecny poziom wiedzy wynikający z poziomu nauczania. Następnie pozwól im porównać efekt końcowy z ich oczekiwaniami wobec procesu nauki i jego wynik z ich wiedzą posiadaną w momencie rozpoczęcia lekcji na ten temat



Źródła:

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (b.d.) What is SEL?. Pozyskano z <https://casel.org/what-is-sel/>

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., i Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta analysis of school based universal interventions. Child development, 82(1), 405-432.

Deci, E., i Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum Press.



4



a. SAMOŚWIADOMOŚĆ

Jak nauczyć się rozpoznawać własne emocje, myśli i wartości

„W każdym z nas ukryte jest więcej niż byliśmy w stanie zbadać”

(Muhammad Yunus)

CZĘŚĆ TEORETYCZNA

Zastanów się nad swoim własnym doświadczeniem i procesem uczenia się.

Przedstaw założenia leżące u podstaw proponowanych ćwiczeń. Uczniowie powinni zrozumieć, że te umiejętności są ważne i mają zastosowanie w ich codziennym życiu.

Ta umiejętność może być przydatna, kiedy...



„Kiedy idziesz na zakupy i czujesz się wyczerpany emocjonalnie, ponieważ nie wiesz, jakie spodnie dla siebie wybrać”

„Kiedy ktoś cię pyta: „Opowiedz mi więcej o sobie, kim jesteś, czym się różnisz od innych osób?” I nie wiesz, co powiedzieć”.

Czego oczekuje się po tej sesji?

Sesja o samoświadomości została opracowana, by wesprzeć w uczniach świadomość ich mocnych stron i zasobów oraz pokazać im w jaki sposób mogą je wykorzystać w swoim życiu. Cele:

- zrozumienie znaczenia pojęcia „samoświadomości” (znajomości siebie),
- pomoc uczniom w zidentyfikowaniu i uświadomieniu sobie swoich mocnych stron, zasobów własnych i innych ludzi,
- wykształcenie w uczniach sposobu myślenia opartego na ich mocnych stronach oraz nauczanie ich w jaki sposób mogą swoje zasoby wykorzystać.

Czym jest samoświadomość?

Samoświadomość odzwierciedla zdolność do stania się obiektem własnej uwagi. W tym stanie człowiek identyfikuje, przetwarza i przechowuje informacje o samym sobie

(Morin, 2011)

Samoświadomość to zdolność rozpoznawania własnych emocji, myśli i wartości oraz rozumienie w jaki sposób wpływają one na nasze zachowanie. Jest to także umiejętność właściwej oceny swoich mocnych stron i ograniczeń.

Znajomość własnych zasobów, mocnych i słabych stron może być pomocna w życiu. Emocje i sposób myślenia wpływają na sposób, w jaki siebie oceniamy. Im bardziej świadomi jesteśmy własnych zasobów, tym łatwiej jest nam z nich korzystać.

Poniższy obrazek przedstawia model różnych zasobów, z których człowiek może korzystać:





Inteligencja - to zdolność nabywania i wykorzystywania wiedzy i umiejętności. Dawniej wierzono, że jej poziom jest niezmienny. Tradycyjnie inteligencję mierzy się za pomocą ilorazu inteligencji (IQ). Można mieć inteligencję poniżej średniej (IQ poniżej 90), inteligencję średnią (IQ 90 do 110), powyżej średniej (IQ większe niż 110) lub wykazywać się nawet bardzo wysoką inteligencją (IQ powyżej 130) (mierzoną Skalą Inteligencji Wechslera dla Dzieci (WISC), 1949/2014). Jednak obecnie przyjmuje się, że nasza inteligencja ma charakter dynamiczny. Amerykańska badaczka Carol Dweck (2006) zakwestionowała powszechne przekonanie, że inteligentni ludzie rodzą się już tacy. Według jej teorii sztywnego sposobu myślenia i myślenia nastawionego na rozwój (fixed and growth mindset - patrz rozdział dotyczący mentalności) rozwijamy się w zależności od naszego nastawienia/sposobu myślenia, wysiłku i wsparcia ze strony środowiska. Popularne definicje inteligencji podkreślają takie aspekty jak pamięć i zdolność do rozwiązywania problemów poznawczych, nie wyjaśniają jednak w pełni zdolności poznawczych. Nie uwzględniają one tzw. inteligencji interpersonalnej (umiejętności rozumienia intencji, motywacji i pragnień innych osób) ani inteligencji intrapersonalnej (zdolności rozumienia siebie, rozpoznawania własnych uczuć, lęków i motywacji).

Talent - to naturalna zdolność do bycia dobrym w czymś, szczególnie, jeśli nie jesteśmy tego uczeni. Talenty to dary, z którymi się rodzimy (Howe, Davidson i Sloboda, 1998). Są one powiązane z cechami rodzinnymi, które dziedziczymy. Mogą jednak zostać zmarnowane, jeśli nie zadba się o nie właściwie.

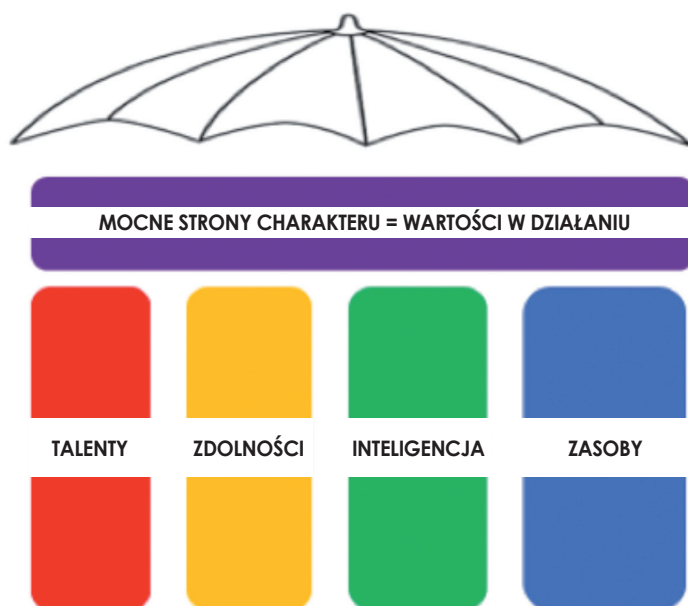
Umiejętności - to posiadanie środków lub kompetencji do zrobienia czegoś. Umiejętności można kształtować w dowolnym momencie życia, wpływają na nie podejmowane przez nas starania rozwijania ich.

Wartości - to ważność jaką przypisujemy rzeczom lub działaniom. Pomagają nam one ukierunkować nasze działania, aby znaleźć najlepszy sposób życia. Nasze wartości mogą ulegać zmianom, ale silny wpływ na nie mają wartości kulturowe, które uznawane są za stosunkowo stabilne (Seligman i Peterson, 2004).

Mocne strony charakteru - definiuje się jako pozytywne cechy odzwierciedlające się poprzez myśli, uczucia i zachowania. Mocne strony stanowią nasze wartości w działaniu. Ich stopień waha się w zależności od osoby, różnice te można mierzyć (Park, Peterson i Seligman, 2004).

Słaba strona - to stan lub cecha definiowana przez bycie słabym, brak siły, stanowczości lub mocy albo drobna wada lub defekt (Rust, Diessner i Reade, 2009).

Oprócz korzystania z własnych zasobów możemy też uzyskać wsparcie z zewnątrz (od rodziny, przyjaciół, nauczycieli, sąsiadów itd.).



Ważne jest, aby zdawać sobie sprawę z tego, że każdy człowiek posiada wszystkie te cechy (inteligencję, talenty, zdolności, mocne strony charakteru i zasoby) i że wszystkie można doskonalić. Nasze uczucia dotyczące nas samych - to, co myślimy o sobie i sposób w jaki o sobie mówimy - można zmienić stając się bardziej samoświadomym.

Jak wspomniano powyżej, mocne strony charakteru to nasze wartości w działaniu (Seligman i Peterson, 2004). Można je uważać za pojęcie ogólne - nasze mocne strony obejmują różne obszary i wpływają na nasze talenty, zdolności, inteligencję i zasoby. Jeśli na przykład wytrwałość jest jedną z ważniejszych mocnych stron danej osoby, będzie ona wywierać wpływ na jej talent do baletu, umiejętności mnożenia, efektywność uczenia się i zasoby (ponieważ osobę tę będzie cechować silna wola i nie porzuci ona swoich relacji).

Aby dobrze siebie poznać, można zacząć od skupienia się na mocnych stronach swojego charakteru.

Według brytyjskiego badacza Alexa Linley'a (2008), tylko około jedna trzecia ludzi w jakimś stopniu rozumie swoje mocne strony lub zalety. Wykorzystanie naszych mocnych stron to najmniejsza rzecz, którą możemy zrobić, aby doprowadzić do największych zmian. Mocne strony charakteru to względnie stabilne cechy, a nasze 5 najważniejszych mocnych stron uważane jest za królewską drogę do optymalnego sukcesu (Linley, 2008). Wykazano, że korzystanie ze swoich mocnych stron podnosi poziom radości, zadowolenia i zaangażowania oraz poprawia osiągnięcia i stopień osiągania wyznaczonych przez siebie celów (Donaldson, Dollwet i Rao, 2015; Fredrickson, 2009; Linley, 2008).

Uzmysłowienie sobie własnych mocnych stron charakteru, zbadanie ich i zastosowanie ich w szkole i w codziennym życiu będzie miało pozytywny wpływ na emocje i sposób myślenia. Poprawi ono także samopoczucie i osiągnięcia w nauce.

Na stronie VIA Institute of Character (<https://www.viacharacter.org/survey/account/register>) dorośli i dzieci w wieku od 10 lat mogą wypełnić bezpłatną ankietę, aby określić swój profil w zakresie mocnych stron charakteru.





CZĘŚĆ PRAKTYCZNA



Powitanie i wprowadzenie

Nauczyciel zaczyna od krótkiego przypomnienia poprzednich sesji, podkreślenia ciągłości między przypominanymi tematami a ćwiczeniem otwierającym nowy temat. Skorzystaj z sugestii poniżej do przypomnienia poprzednich sesji:

Omówienie

- Co wydarzyło się od poprzedniej sesji?
- Jak wykorzystaliście umiejętności nabyte podczas ostatniej sesji?

Reakcje i opinie – spostrzeżenia dotyczące poprzedniej sesji

- Czy macie jakieś uwagi dotyczące tego, czym zajmowaliśmy się podczas poprzedniej sesji?
- Po zastanowieniu się, jakie były Wasze reakcje na ostatnią sesję? Czy teraz zrobilibyście coś inaczej? Czy potraficie to opisać podając jakiś przykład?



Określenie założeń

Tutaj możesz wyjaśnić ważność indywidualnych mocnych stron i rolę tych cech w prowadzeniu życia pełnego radości, zadowolenia i zaangażowania, co pozwala ludziom prosperować i osiągać cele (Fredrickson, 2009; Linley, 2008). Możesz także zadać kilka pytań na prowadzących na temat uczenia się, wykorzystywania własnych mocnych stron i dostrzegania ich w innych, dzięki konkretnym narzędziom opartym na „namacalnych” mocnych stronach. Dyskusję na ten temat mogą rozpocząć uczniowie albo nauczyciel. Pierwsze ćwiczenie „Materiał do przemyślenia” pozwoli przedstawić założenia sesji.

1) Materiał do przemyślenia

Zadaj pytania wprowadzające:

- Czy wiesz, co oznacza pojęcie „samoświadomość”?
- W jakim stopniu znasz samego siebie?
- Czy jesteś świadom/a swoich mocnych stron? Swoich słabych stron?
- Ilu z Was może wymienić co najmniej 5 mocnych stron? Talentów? Umiejętności?

2) Informacje wprowadzające

Przedstaw uczniom pojęcie samoświadomości (znajomość samego siebie) w oparciu o fragment rozdziału „Co to jest samoświadomość?”. Mogą w tym pomóc slajdy PowerPoint odnoszące się do niniejszego rozdziału.

3) Przedstawienie umiejętności

Linki do filmów wideo przedstawiających i wyjaśniających umiejętności:

- Samoświadomość: https://www.youtube.com/watch?v=ka_7Eo440YM&ab_channel=UPRIGHT



4) Samoświadomość



Używanie swoich mocnych stron w zabawie - prawdziwa historia.

Przeczytaj na głos: Nadia ma 12 lat. Choruje na ADHD i każdy dzień w szkole jest dla niej wielkim wysiłkiem, ponieważ stara się dopasować do zasad w klasie i wykonywać polecenia nauczycieli. Nadia nienawidzi szkoły, ponieważ przez nią czuje się bezwartościowa i nie na miejscu.

Nauczyciel mówi do niej: "Nadia, proszę skoncentruj się, użyj trochę wytrwałości."

"Nadia, proszę, siedź spokojnie na krześle, użyj trochę samokontroli"

Wytrwałość i samokontrola nie należą do najmocniejszych stron Nadii. Właściwie to należą one do jej słabości. Nadia każdego dnia czuje się jak Syzyf z greckich mitów, który zmuszony jest codziennie wtaczać na górę kamień tylko po to, aby gdy już zbliża się do szczytu, staczał się w dół, powtarzając tę czynność w nieskończoność.

Po przerwie świątecznej, do klasy Nadii zostaje przypisany nowy nauczyciel. Nauczyciel obserwuje Nadie przez kilka tygodni i któregoś dnia, po lekcji, nauczyciel prosi Nadie, aby została.

"Mam dla ciebie specjalny projekt" - mówi nauczyciel. W podwórku za szkołą będziemy hodować kurczaki. Chciałabym abyś ty była za to odpowiedzialna."

Zaskoczona Nadia pyta nauczyciela: "Dlaczego ja? Mi przecież zazwyczaj nie idzie w szkole".

Nauczyciel mówi Nadii: "Widzę w tobie bardzo dużo siły. Musimy uruchomić te twoje mocne strony tutaj w szkole. Użyjemy twojej ciekawości do dowiedzenia się jak hodować kurczaki. Wykorzystamy twoją kreatywność, aby zbudować kurnik. Twoja uprzejmość i miłość idealnie sprawdzą się w opiece nad kurczakami."

Zauważenie w Nadii jej mocnych stron, a nie tylko jej słabości oraz stworzenie okoliczności, aby najlepsze cechy Nadii rozwijały się poprzez zabawę rozpoczęły proces transformacji. Nadia każdego rana wyczekiwała, aż będzie mogła pójść do szkoły.

Propozycje do omówienia:

Omów z klasą morał płynący z tej historii.

Podkreśl: Wzmocnienie mocnych stron, aby zrównoważyć słabe strony.

Dodatkowe propozycje:

Niech uczeń poda przykłady z własnego życia, jak przekształcić słabą stronę w mocną.



4

Ledertoug (2019)





5) Dylematy do przedyskutowania



Co to zdjęcie mówi o samoświadomości?

Lepiej? (wysoka samoświadomość?)

Gorzej? (zbyt wysoka samoświadomość?)

6) Ćwiczenia dla uczniów

Lista „dobry(-a)/słaby(-a) w”

Cel:

Poprawa samoświadomości następuje poprzez uzmysłowienie sobie własnych mocnych i słabych stron.

Czas:

Ćwiczenie: 5 min. Omówienie: 5 min.

Materiały:

Kopia ćwiczenia lub zeszyt.



Zapisz co najmniej 5 rzeczy, w których jesteś dobry(-a), i tyle swoich słabych stron, ile jesteś w stanie.

Jestem dobry(-a) w	Jestem słaby(-a) w

Propozycje do omówienia:

Do omówienia na zajęciach:

Czy łatwo było wymienić 5 rzeczy, w których jesteś dobry(-a)?

Czy łatwo było wymienić 5 rzeczy, w których jesteś słaby(-a)?

Jeśli uważasz, że jedno z tych zadań było łatwiejsze niż drugie, czy potrafisz wyjaśnić, dlaczego?

Dodatkowe propozycje:

- Na stronie <http://www.wordle.net/> utwórz „chmurę słów” zawierającą wszystkie rzeczy, w których jesteś dobry(-a).
- Sporządź listę mocnych stron uczniów, których istnienia nie byli świadomi.



Profil mocnych stron

Cel:

Poprawa samoświadomości następuje poprzez uzmysłowienie sobie własnych mocnych i słabych stron oraz nauczenie się, jak je wykorzystywać.

Czas:

Ćwiczenie: 10 – 15 min. Omówienie: 5 min.

Materiały:

Kopia profilu mocnych stron ucznia ze strony <http://www.viacharacter.org> lub rysunek jego mocnych stron. Papier i kredki.

Jeśli utworzyłeś(-aś) profil swoich mocnych stron na stronie <http://www.viacharacter.org>, przyjrzyj się klasyfikacji 24 mocnych stron. Jeśli nie utworzyłeś(-aś) takiego profilu, przyjrzyj się zestawieniu 24 mocnych stron charakteru poniżej i uszereguj je według stopnia, w jakim do Ciebie pasują.

Jakie są twoje mocne strony?



©Copyright 2004-2016, VIA Institute on Character. All Rights Reserved. Used with Permission. www.viacharacter.org

Teraz przyjrzyj się profilowi swoich mocnych stron. Niektóre mocne strony wykorzystujemy za mało, a inne – za dużo. Musimy ograniczyć używanie niektórych z nich w pewnych sytuacjach, a używanie innych zintensyfikować. To tak jak z ustawianiem głośności: czasami trzeba zwiększyć głośność, a czasami ją zmniejszyć lub tylko delikatnie skorygować.

Przyjrzyj się profilowi swoich mocnych stron i powiedz, w przypadku których cech musisz:

- zwiększyć głośność,
- zmniejszyć głośność,
- skorygować głośność,
- dostroić głośność.

Narysuj obrazek przedstawiający gałkę ustawienia głośności i w odpowiednich miejscach wpisz swoje mocne strony.

Propozycje do omówienia:

Pokaż obrazek partnerowi(-ce) i opowiedz mu/jej o nim. Posłuchaj swojego partnera(-ki).

Dodatkowe propozycje:

Utwórz zestawienie mocnych stron wszystkich uczniów w klasie i powieś je na ścianie.

Jakie mocne strony występują najczęściej?

Jakie mocne strony są często wśród mniejszych mocnych stron?

1. Musimy nauczyć się, jak zarządzać naszymi mocnymi stronami w sposób skoordynowany, tak jak instrumentami w orkiestrze. Utwór muzyczny może przekształcić się w „bałagan”, jeśli jego wykonanie nie będzie skoordynowane i może być czymś pięknym, jeśli zostanie odegrany właściwie.



4



Wyznacz swoją cenę

Cel:

Zwiększenie samoświadomości w celu uznania swoich zasobów. Oszacowanie wartości każdego z nich może być użytecznym sposobem do porównania z innymi uczniami.

Czas:

Ćwiczenie: 10 min. Omówienie: 5 min.

Materiały:

Zeszyt



Zapomnij o skromności i pokorze, ponieważ idziemy na zakupy! Znajdź co najmniej 10 „wysokiej jakości nabytków” (Twoich zalet) z opisem produktu, przedstawiającym to, co najbardziej w sobie lubisz.

Sporządź opis w formie paragonu.

Dziękujemy za odwiedziny!

uprzejmy	3,00
odpowiedzialny	5,95
niezależny	7,50
chętny do współpracy	12,50
twórczy	9,95
zaangażowany	6,50
pracowity	4,95
rozważny	3,50
aktywny	7,50
skoncentrowany	10,95

Propozycje do omówienia:

Do wspólnego omówienia: Co znalazło się na tej liście? Co nie znalazło się na tej liście?

Dodatkowe propozycje:

Zrób zdjęcia wszystkich list i stwórz z nich klasowy kolaż.



Fisker, H. (2003). Learning by Helle Fisker, Denmark.



Quiz dotyczący pewności siebie

Cel:

Poprawa samoświadomości w celu poznania swojej pewności siebie.

Czas:

Ćwiczenie: 10 – 15 min. Omówienie: 5 min.

Materiały:

Papier i długopis albo smartfon.



Dobierz sobie partnera(-kę). Zapisz wywiad długopisem na papierze albo nagraj go na smartfonie. Zadaj swojemu partnerowi / swojej partnerce 15 poniższych pytań i „sprawdź w rzeczywistości” jego/jej poziom pewności siebie. Potem zamień się miejscami i pozwól mu/jej na przeprowadzenie takiego samego wywiadu z Tobą.

- 1) Czy myślisz pozytywnie o sobie i innych?
- 2) Czy martwi Cię poziom Twojej pewności siebie?
- 3) Czy jesteś w stanie się zrelaksować i nic nie robić bez wyrzutów sumienia?
- 4) Czy uważasz, że masz szczęście?
- 5) Jeśli przyjaciel Cię zdenerwował lub zezłościł, czy potrafisz poradzić sobie z tymi emocjami, rozmawiając bezpośrednio o tym z przyjacielem?
- 6) Czy potrafisz być asertywny(-a) w większości sytuacji?
- 7) Czy regularnie wypróbujesz nowe rzeczy, nawet jeśli Cię przerażają?
- 8) Czy kontrolujesz, ile oglądasz telewizji?
- 9) Czy sam(a) wybierasz działania/czynności, w których uczestniczysz?
- 10) Czy potrafisz sam(a) pójść na przyjęcie?
- 11) Czy potrafisz wejść do pomieszczenia pełnego nieznajomych bez poczucia dyskomfortu?
- 12) Gdybyś poszedł/poszła na bal przebierańców i odkrył(a), że jesteś jedyną osobą w kostiumie, czy potrafił(a)byś z tego się śmiać?
- 13) Czy Twoi przyjaciele zachęcają Cię do rzucania sobie wyzwania?
- 14) Czy Twoi przyjaciele wzmacniają Twoją pewność siebie?
- 15) Czy patrzysz w przyszłość z ekscytacją?

Propozycje do omówienia:

Zapytaj partnera(-kę), czego nauczył(a) się o sobie.

Dodatkowe propozycje:

Omów z partnerem(-ką): Jakie działania możesz podjąć, aby wzmocnić swoją pewność siebie?



4





Znajdowanie mocnych stron

Cel:

Zwiększenie samoświadomości poprzez dostrzeżenie mocnych stron u siebie i u innych oraz uzyskanie świadomości tego, w jaki sposób postrzegają mnie inni.

Czas:

Ćwiczenie: 20 – 25 min. Omówienie: 5 min.

Materiały:

Kawałek papieru i długopis dla każdego ucznia.



Nauczyciel podaje Ci dwa przykłady, w jaki sposób można wyrazić uznanie dla innych osób, np.

Lubię Twoje poczucie humoru.

Doceniam Twoją gotowość pomocy.

Uczniowie ustawiają swoje krzesła w koło i siadają na nich, każdy z długim kawałkiem papieru i ołówkiem.

U góry kartki napisz swoje imię.

Na sygnał dany przez nauczyciela podaj swój kawałek papieru osobie po Twojej lewej stronie. Weź kawałek papieru od osoby po Twojej prawej stronie. Napisz na papierze zdanie wyrażające to, co doceniasz w tej osobie (masz na to jedną minutę).

Doceniam...

Przekaż ten kawałek papieru osobie po Twojej lewej stronie i weź papier od sąsiada po prawej.

Ponownie napisz „Doceniam...”, aby przekazać tej osobie, co w niej doceniasz.

Ćwiczenie trwa tak długo, aż otrzymasz swój własny kawałek papieru.

Przeczytaj, co napisali Twoi koledzy.

Co Twoi koledzy doceniają w Tobie?

Pozwól sobie nacieszyć się tą chwilą.

Propozycje do omówienia:

Do wspólnego omówienia: Jak czujesz się, doceniając innych i będąc docenianym(-ą) przez swoich(-je) kolegów/koleżanki?

Dodatkowe propozycje:

Zastanów się: docenienie których z Twoich cech było dla Ciebie najprzyjemniejsze lub nappełniło Cię największą dumą? Czy nauczyłeś(-aś) się czegoś nowego o swoich mocnych stronach?



Holmgren, N., Ledertoug, M.M., Paarup, N., i Tidmand, L. (2018). Til kamp mod kedsomhed. I skoler og ungdomsuddannelse. København: Dafolo Forlag.



7) Ćwiczenie uważności (mindfulness):

Serdeczność

Cel:

Zwiększenie życzliwości i współczucia do siebie i innych. Zwiększenie świadomości, że niezależnie od tego, kim jesteśmy i gdzie żyjemy, wszyscy chcemy być zdrowi i szczęśliwi. Pielęgnowanie pozytywnych uczuć i świadomości, że okazywanie i otrzymywanie życzliwości powoduje, że jesteśmy szczęśliwsi.

Czas:

Ćwiczenie: 7 – 10 min. Omówienie: 5 min.

Materiały:

Krzeseła, jedno dla każdego ucznia.

To ćwiczenie dotyczy medytacji, którą możemy inaczej nazwać „medytacją z sercem”. Służy ono utrzymaniu uczucia serdeczności w stosunku do siebie i innych. Pamiętaj, że wszyscy pragniemy być szczęśliwi i zdrowi. Życz więc sobie wszystkiego najlepszego, a potem zrób to w stosunku do innych. Zaczniij, siedząc na krześle i skup uwagę na swoim oddechu. Jeśli czujesz się komfortowo, możesz zamknąć oczy lub po prostu patrzeć na coś przed sobą. Możesz położyć rękę na sercu, żeby poczuć jego bicie. Możesz trzymać tak rękę przez cały czas trwania ćwiczenia lub położyć ją na kolanach.

Gdy będziesz gotowy(-a), przywołaj dobroć i przyjaźń, mówiąc cicho do siebie:

Mogę być szczęśliwy(-a), mogę być zdrowy(-a), mogę poradzić sobie z trudnościami, mogę cieszyć się życiem.

Nie spiesz się i cicho powtórz całe to zdanie.

Być może myślisz, że to jest dziwne, aby wysyłać sobie wiadomości, ale nie martw się tym – nie musisz odczuwać niczego specjalnego; po prostu powtórz:

Mogę być szczęśliwy(-a), mogę być zdrowy(-a), mogę poradzić sobie z trudnościami, mogę cieszyć się życiem.

Teraz wyślij życzliwe myśli do innych. Czy jest ktoś, komu chcesz przekazać swoje serdeczne życzenia? To może być ktoś, kto jest Ci drogi, ktoś w tej samej klasie albo ktoś, kogo ledwie znasz. Wyślij tej osobie życzliwe myśli: Bądź szczęśliwy(-a), bądź zdrowy(-a), bądź gotowy, aby poradzić sobie z trudnościami i ciesz się życiem jak tylko potrafisz.

Teraz pomyśl o wszystkich uczniach w Twojej klasie i przekaz im serdeczne myśli. Gdy będziesz przekazywać im swoje serdeczne życzenia, pamiętaj, że jesteś jednym(-ą) z nich, więc te serdeczne życzenia są także dla Ciebie: Bądź szczęśliwy(-a), zdrowy(-a) i ciesz się życiem tak, jak tylko potrafisz.

Możesz nawet przekazać swoje myśli wszystkim ludziom na świecie: żyjącym tam, gdzie jest wojna i tym, którzy żyją w pokoju, żyjącym w bogactwie i tym żyjącym w biedzie. Wszyscy dzielimy pragnienie szczęścia i zdrowia.

Obyśmy wszyscy byli szczęśliwi, zdrowi i cieszyli się życiem najlepiej jak potrafimy.

Teraz wróć do swojego oddechu. Po prostu podążaj za nim, najlepiej jak potrafisz.

Pozwól sobie na bycie takim(-ą), jakim(-ą) jesteś. Pozwól innym być takimi jakimi są.

Propozycje do omówienia:

Co zauważyłeś(-aś)? Czego doświadczyłeś(-aś)? Czy podczas tego ćwiczenia zauważyłeś(-aś) coś dotyczącego swojego ciała? Dlaczego myślisz, że ważne jest, aby wysyłać serdeczne myśli do siebie i innych? Jakie inne dobre życzenia masz dla siebie i innych?

Dodatkowe propozycje:

Zapisz dobre życzenia, które masz dla siebie. Być może chcesz dodać jakieś życzenia do tych, które zostały użyte w tym ćwiczeniu. Możesz wówczas napisać te życzenia dla osób, które są Ci bliskie, i zakończyć życzeniami dla świata: ludzi, zwierząt i reszty natury.

Co odczuwasz, gdy myślisz o tym, że inni życzą Ci szczęścia?



4





8) Propozycje filmów do obejrzenia

- Potężny i szlachetny (1998)
Miramax. (b.d.). The Mighty [plik tekstowy]. Pozyskano z <https://www.miramax.com/movie/the-mighty/>



- W pogoni za szczęściem (2006)
Sony Pictures Entertainment. (2006). The Pursuit Of Happyness [plik tekstowy]. Pozyskano z <http://www.sonypictures.com/movies/thepursuitofhappyness/>



- Norman (2010)
IMDb.com. (b.d.). Norman [plik video]. Pozyskano z https://www.imdb.com/title/tt1247683/videoplayer/vi3884949273?ref_=tt_ov_vi



9) Ćwiczenie utrwalające

Cel:

Dogłębne zrozumienie umiejętności samoświadomości potrzebnej w nowych, nieznanych sytuacjach.

Czas:

Ćwiczenie: 5 min.

Materiały:

Aplikacja ExplainEverything lub zeszyt.



Kluczowe zagadnienia

1) Czego nauczyłeś/aś się na temat samoświadomości podczas pracy z niniejszym rozdziałem?

2) Które z wykonanych ćwiczeń uważasz za pomocne i istotne?

3) W jaki sposób możesz wykorzystać to, czego się tutaj nauczyłeś/aś, w życiu codziennym?

Użyj aplikacji ExplainEverything i wyjaśnij, czego nauczyłeś/aś się na lekcji na temat samoświadomości albo zapisz to w swoim zeszycie.

Propozycje do omówienia:

Niech uczniowie pokażą swoje wyniki z aplikacji ExplainEverything na tablicy interaktywnej w klasie albo przeczytają na głos kilka kluczowych zagadnień.



Czy nadszedł czas, aby użyć tabelki?

Pamiętaj, że po ukończeniu treningu wszystkich umiejętności w ramach danej sekcji należy skorzystać z odpowiedniej tabelki, aby pomóc uczniom ocenić rezultaty nauki.



10) Zadanie domowe

Wiele ćwiczeń opisanych w tym rozdziale może być pracą domową.

Źródła:

Donaldson, S. I., Dollwet, M., i Rao, M. A. (2015). Happiness, excellence, and optimal human functioning revisited: Examining the peer-reviewed literature linked to positive psychology. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 185-195.

Dweck, C. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. New York: Random House.

English for students (2018, Sierpień 13).

Pozyskano z: <http://www.english-for-students.com/weakness-or-strength.html>

Fredrickson, B. (2009): *Positivity: Top-Notch Research Reveals the Upward Spiral That Will Change Your Life*, New York. Three Rivers press

Howe, M.J.A., Davidson, J.W. i Sloboda, J.A. (1998). Innate talents: reality or myth? *Behavioral and Brain Sciences*, 21 (3). 399-407.

Pozyskano z <http://eprints.whiterose.ac.uk/1533/1/davidson.j.w1.pdf>

Linley, A. (2008). *From Average to A+. Realising strengths in yourself and others*. Coventry: CAPP Press

Morin, A. (2011). Self Awareness Part 1: Definition, Measures, Effects, Functions, and Antecedents. *Social and Personality Psychology Compass*. 5 (10).

Pozyskano z: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/j.1751-9004.2011.00387.x>

Park, N., Peterson, C. i Seligman, M. (2004). Strengths of Character and Well-Being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, (5), 603-619.

Rust, T., Diessner, R., i Reade, L. (2009). Strengths only or strengths and relative weaknesses? A preliminary study. *The Journal of Psychology*, 143(5), 465-476.

Seligman, M. i Peterson, C. (2004). *Character Strengths and Virtues. A Handbook of Classification*. New York: Oxford University Press.

VIA Character Institute. (b.d.). Take the Free Character Strengths Test [Online quiz]. Pozyskano z <https://www.viacharacter.org/survey/account/register>

Wechsler, D. (1949/2014). *Wechsler intelligence scale for children*. USA: Pearson



4



b. Samokontrola

Nauka kontrolowania emocji,
myśli i zachowania

„Jesteśmy tym, co wielokrotnie
robimy. Doskonałość nie jest więc
pojedynczym działaniem, lecz
nawykiem”

(Will Durant)

CZĘŚĆ TEORETYCZNA

*Zastanów się nad
swoim własnym
doświadczeniem
i procesem uczenia się.*

*Przedstaw założenia leżące
u podstaw proponowanych
ćwiczeń. Uczniowie powinni
zrozumieć, że te umiejętności są
ważne i mają zastosowanie w ich
codziennym życiu.*

Ta umiejętność może być przydatna, kiedy...



„Kiedy grasz w piłkę nożną zbyt długo powstrzymując emocje, aż nagle czujesz się tak zdenerwowany, że wybuchasz mówiąc coś czego później żałujesz i z czego nie jesteś zadowolony”

„Kiedy odczuwasz ból brzucha z powodu tego jak emocjonalnie się czujesz”.

„Kiedy masz odrobić pracę domową, ale chcesz zrobić coś innego, na przykład: bawić się z przyjaciółmi lub oglądać Netflix”.

Czego oczekuje się po tej sesji?

Ta sesja została opracowana, aby pomóc uczniom w rozwoju umiejętności samokontroli w szkole i w życiu pozaszkolnym. Cele:

- zrozumienie znaczenia samokontroli i znalezienie najlepszych jej sposobów,
- nauka kontrolowania i motywowania się,
- rozwój różnych sposobów samokontroli i radzenia sobie ze stresem, by móc odnosić sukcesy i uczyć się.

Czym jest samokontrola?



Zdolność do opanowania problemów lub radzenia sobie z nimi, zamiast zrzucania ich na innych

(Johnston, Rogerson, Macijauskiene, Blaževičienė, Cholewka, 2014)

W programie UPRIGHT samokontrola odnosi się do:

- zdolności do skutecznego kontrolowania swoich emocji, myśli i zachowania w różnych sytuacjach,
- efektywnego radzenia sobie ze stresem i kontrolowania impulsów,
- motywowania się.

1) Zdolność do skutecznego kontrolowania swoich emocji, myśli i zachowania w różnych sytuacjach

W rozdziale „Modyfikacje poznawczo-behawioralne” przedstawione zostały metody kontrolowania swoich emocji, myśli i zachowania. Te aspekty nie zostaną więc omówione w niniejszym rozdziale.

2) Efektywne radzenie sobie ze stresem i kontrolowanie impulsów

Istnieje wiele technik kontrolowania poziomu stresu, w tym stosowanie pewnych fizycznych i psychologicznych rozwiązań tzw. odstresowywaczy.

Odstresowywacze fizyczne:

- wystarczająca ilość snu,
- ćwiczenia,
- robienie przerw i odpężanie się, w samotności lub z innymi (przyjaciele, rodzina),
- zdrowe nawyki żywieniowe,
- ćwiczenia oddechowe.

Odstresowywacze psychologiczne:

- medytacja albo ćwiczenie uważności (mindfulness) – część programu UPRIGHT,
- świadomość źródeł energii – upewnij się, że napełniasz swoje „zbiorniki energii” potrzebne do aktywności życia codziennego,
- wsparcie społeczne: dobre relacje i przyjaciele,
- planowanie, jak wykorzystywać swój czas.

Odstresowywacze mogą działać doraźnie lub mieć długoterminowy efekt.

Ćwiczenia oddechowe, które pomagają w uspokojeniu metabolizmu ciała po uruchomieniu się w nim reakcji na stres, działają doraźnie. Zyskanie świadomości na temat własnych myśli również działa jako odstresowywacz (zobacz rozdział o poznawczej modyfikacji zachowania).

Rozwój zdrowych nawyków (np. regularne ćwiczenia, wysypianie się, regularna medytacja, korzystanie ze wsparcia społecznego, odczuwanie przyjemności z układania planu dnia i robienia przerw na odpoczynek) to jeden z odstresowywaczy o efekcie długoterminowym.



4



3) Motywowanie się

Motywację można zdefiniować jako proces, w którym są rozpoczynane i wspierane działania nakierowane na osiągnięcie celu (Cook i Artino, 2016).

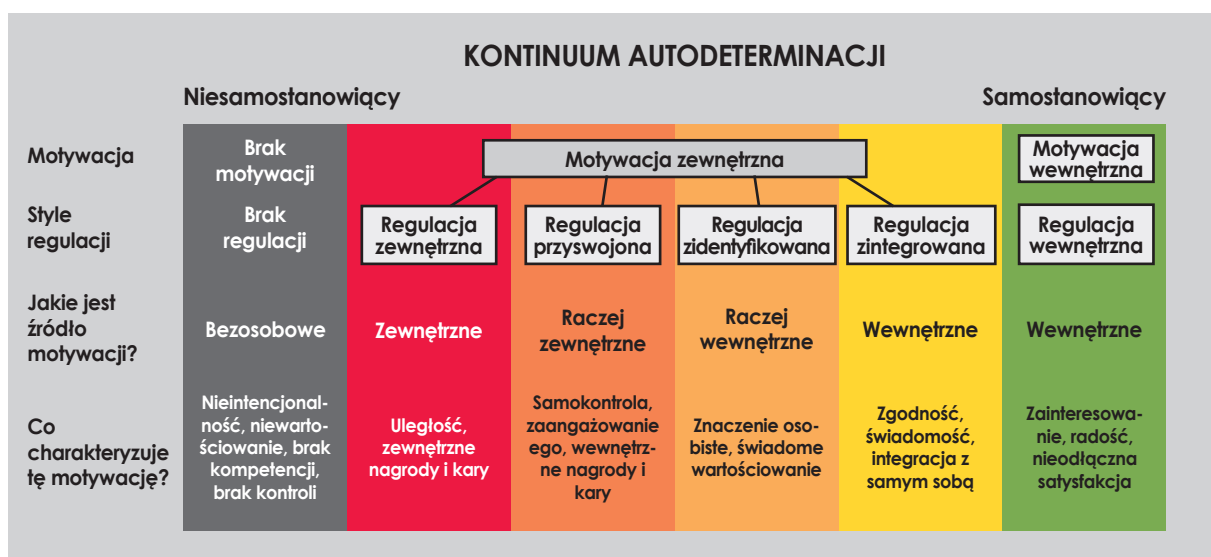
Analizowanie motywacji oznacza skupienie się na powodach określonego zachowania. Istnieje wiele różnych teorii wyjaśniających motywację. Behawioryści, jak B.F. Skinner, uważają, że ludzie odpowiadają na bodźce (Skinner, 1953). Termin „marchewka i kij” pokazuje, że ludzie mogą być motywowani przez karę (kij) albo nagrodę (marchewkę).



Behawioryści krytykowani są za skupianie się jedynie na wzmocnieniu zewnętrznym i nieuwzględnianie motywacji wewnętrznej. Przedstawiciel nurtu psychologii humanistycznej - Abraham Maslow - rozwinął teorię motywacji koncentrującej się wokół pięciu wewnętrznych podstawowych potrzeb ludzkich – znaną jako „hierarchia/piramida potrzeb Maslowa”. Późniejsza teoria motywacji, która opisuje zarówno wewnętrzne, jak i zewnętrzne czynniki, wspierana przez solidne dowody empiryczne, to teoria autodeterminacji oryginalnie opracowana przez Edwarda Deciego i Richarda Ryana (Deci i Ryan, 2000). Według niej istnieją dwa rodzaje motywacji:

- 1) kontrolowana/zewnętrzna oraz
- 2) autonomiczna/wewnętrzna.

Ryan i Deci opisali kontinuum motywacji rozciągające się od motywacji zewnętrznej do wewnętrznej.



Ryan, i Deci, (2000b)

Motywacja autonomiczna/wewnętrzna działa w sytuacji, w której masz wybór i robisz coś, ponieważ chcesz to zrobić (ang. wantivation, połączenie słowa want – chcieć – oraz motivation – motywacja), a nie ponieważ musisz to zrobić (ang. mustivation, od must – musieć). Słowo „autonomiczny” nie oznacza tutaj „niezależny od innych”. Na przykład zazwyczaj zatrzymujesz się na czerwonym świetle, ponieważ wybierasz, żeby zgodzić się z opinią, że dobrym pomysłem jest zatrzymać się, gdy światło jest czerwone.

Motywacja kontrolowana/zewnętrzna sprawia, że robisz coś, ponieważ czujesz się zmuszony, zobowiązany albo odczuwasz presję (Ryan i Deci, 2002).

Ludzie kierowani motywacją autonomiczną prawdopodobnie będą czuć większe zaangażowanie, przyjemność i zainteresowanie. Zazwyczaj angażują się także w bardziej satysfakcjonujące relacje i są lepsi w dostosowywaniu się, wytrzymywaniu i nieustawaniu w wysiłkach – przy jednoczesnym cieszeniu się powodzeniem w życiu.

Ludzie kierowani motywacją kontrolowaną nie funkcjonują na tym samym poziomie, co osoby z motywacją autonomiczną: nie uczą się dobrze, „chodzą na skróty” i redukują swoje aktywności do absolutnego minimum.

Motywacja autonomiczna może być obniżona przez groźby, kary, naciskanie na określone rezultaty przez dawanie oczekiwanych nagród, które wydają się bardzo ważne i zależą od wykonania zadania.

Ten typ motywacji może być wspierany przez dawanie wyboru, uznawanie uczuć, okazywanie zainteresowania, unikanie zbyt dużej presji oraz dawanie werbalnych i nieoczekiwanych nagród. Motywację autonomiczną można również zwiększać przez wspieranie trzech potrzeb, które, zgodnie z teorią autodeterminacji, są podstawowe dla wszystkich ludzi: autonomii, relacji i kompetencji.

Aby wspierać autonomię, musisz mieć wybór odnoszący się do (Pink, 2011):

- zadania – chodzi o wybór między kilkoma możliwościami, na przykład napisz esej na temat A, temat B albo temat C,
- techniki – oznacza to wybór między kilkoma metodami, na przykład zrobienie prezentacji PowerPoint, nagranie podcastu,
- czasu – najważniejszy będzie tutaj wybór ram czasowych, na przykład możesz wykorzystać na to zadanie którąś z kilku lekcji matematyki w tygodniu,
- zespołu – wybór między pracą indywidualną, w parach i grupową oraz wybór, z kim pracować.

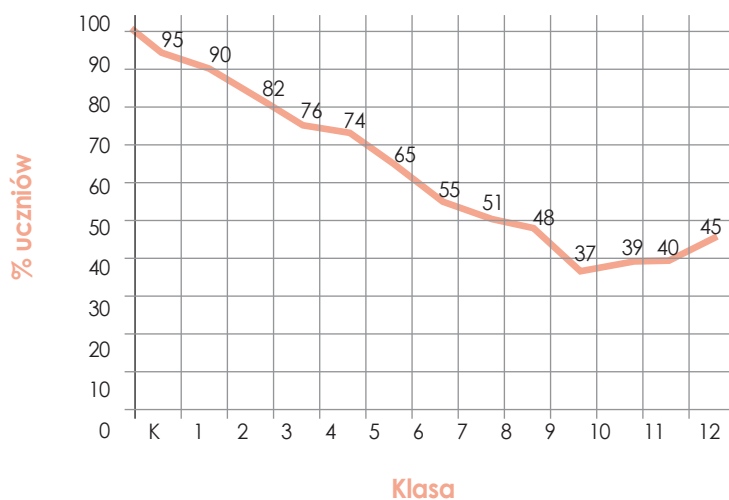
Aby wspierać kompetencje musisz dostosować zadanie do swoich umiejętności i wiedzy. Na przykład jeśli trudno Ci zrozumieć historię, Twoje zadanie musi być prostsze, jeśli nie masz problemu z matematyką, potrzebujesz zadań trudniejszych.

Aby wspierać relacje musisz poczuć się bezpiecznie, czuć, że jesteś połączony i włączony przez swoich nauczycieli i znajomych z klasy: na przykład poprzez organizowanie wydarzeń w klasie i poza nią, które sprawiają, że każdy poczuje się mile widziany w grupie uczniów.

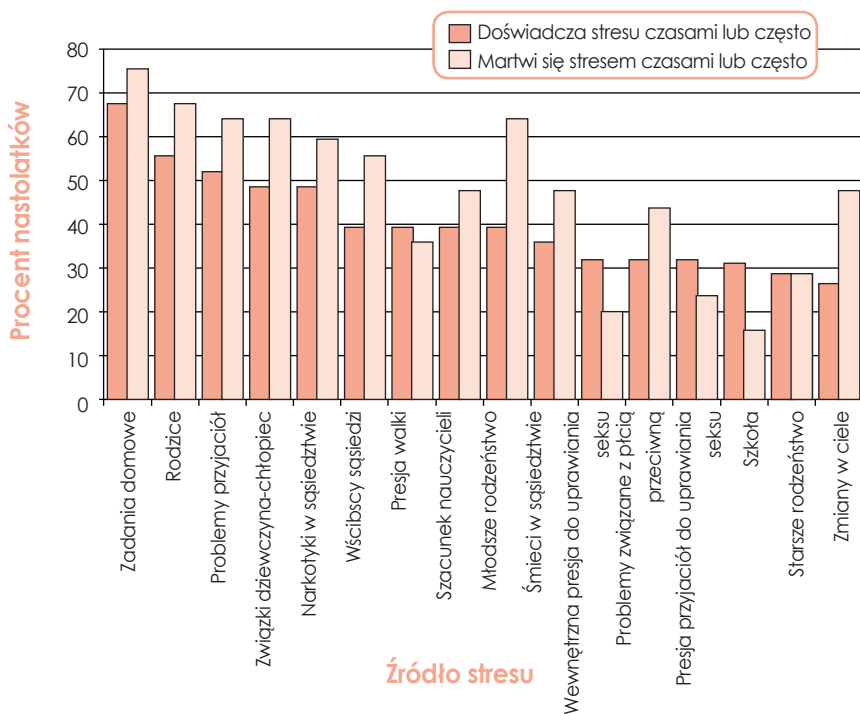
Wykazano, że zaangażowanie ucznia zmniejsza się między początkiem a końcem edukacji szkolnej. Jednocześnie w tym okresie stopniowo zwiększa się poziom odczuwanego znudzenia. Nuda odczuwana przez kilka minut od czasu do czasu może być zdrowa i prowadzić do zwiększenia kreatywności. Nuda, którą czuje się często lub przez przedłużone okresy, negatywnie wpływa na samopoczucie, zdolność uczenia się i może przynosić szkodę naszemu zdrowiu psychicznemu (Holmgren, Le-dertoug, Paarup i Tidmand, 2018).



Zaangażowanie się uczniów w naukę w zależności od etapu edukacji



Wielu nastolatków w okresie dojrzewania odczuwa stres, ich samopoczucie i zdolność uczenia się pogarszają się (Chandra i Batada, 2006)



CZĘŚĆ PRAKTYCZNA



Powitanie i wprowadzenie

Nauczyciel zaczyna od krótkiego przypomnienia poprzednich sesji, podkreślenia ciągłości między przypominanymi tematami a ćwiczeniem otwierającym nowy temat. Skorzystaj z sugestii poniżej do przypomnienia poprzednich sesji:

Omówienie

- Co wydarzyło się od poprzedniej sesji?
- Jak wykorzystaliście umiejętności nabyte podczas ostatniej sesji?

Reakcje i opinie – spostrzeżenia dotyczące poprzedniej sesji

- Czy macie jakieś uwagi dotyczące tego, czym zajmowaliśmy się podczas poprzedniej sesji?
- Po zastanowieniu się, jakie były Wasze reakcje na ostatnią sesję? Czy teraz zrobilibyście coś inaczej? Czy potraficie to opisać podając jakiś przykład?



Określenie założeń

Możesz wytłumaczyć uczniom znaczenie umiejętności samokontroli w uczeniu się i osiąganiu sukcesów w życiu. Możesz także zadać pytania naprowadzające na zwiększanie samokontroli przy wykorzystaniu specyficznych, konkretnych strategii. Dyskusja może zostać rozpoczęta przez uczniów lub zainicjowana przez nauczycieli. Pierwsze ćwiczenie „Materiał do przemyślenia” to sposobność, aby zaprezentować założenia tej sesji.



4

1) Materiał do przemyślenia

Zadaj pytania wprowadzające:

- Czym jest dla Ciebie samokontrola?
- Czy wiesz, co robić, by zredukować stres w Twoim życiu?
- Czy wiesz, co robić, by się zmotywować?

2) Informacje wprowadzające

Przedstaw uczniom pojęcie „samokontroli” w oparciu o fragment rozdziału „Czym jest samokontrola?”. Mogą w tym pomóc slajdy PowerPoint odnoszące się do niniejszego rozdziału.

3) Przedstawienie umiejętności

Linki do filmów wideo przedstawiających i wyjaśniających umiejętności:

- Self-management: https://www.youtube.com/watch?v=vvgmYOWcBTo&ab_channel=UPRIGHT



4) Samokontrola

Historia do dyskusji: 10 inspirujących cytatów z wykładu Jima Carreya na rozpoczęcie roku na University of Management w Maharishi, rocznik 2014.

Przeczytajcie głośno albo obejrzyjcie klip dostępny na YouTube (całe video trwające 26 minut). Jim Carrey to kanadyjsko-amerykański aktor, komik, scenarzysta i producent filmowy, znany m.in. z filmów Truman Show, Ace Ventura, Jestem na tak oraz z niedawno emitowanego serialu Kidding.

• Maharishi University of Management. (30 maja 2014 r.). Full Speech: Jim Carrey's Commencement Address at the 2014 MUM Graduation (EN, FR, ES, RU, GR,...). [plik wideo]. <https://www.youtube.com/watch?v=V80-gPkpH6M>.

Zbyt często widzę, jak ludzie zadowolają się czymś gorszym i jak rezygnują ze swoich marzeń. Gdy sam przeszedłem z podstawówki do szkoły średniej, straciłem wiarę w to, co mówiła większość moich nauczycieli: „Możesz stać się, kim tylko chcesz – marzenia się spełniają”. Uwierzyłem, że takie gadanie to jedno wielkie „G” i że każdy ograniczony jest przez swoją sytuację, politykę, ludzi oraz inne wpływy zewnętrzne. Jednak kiedy dorastałem (i być może nieco przy tym zmądrzałem), zacząłem całkowicie wierzyć w to, co mówili mi nauczyciele: że samodzielnie decydujesz o swojej drodze. Naprawdę możesz stać się, kimkolwiek zechcesz. A marzenia naprawdę się spełniają.

Christopher Gardner (w filmie „W pogoni za szczęściem” grany przez Willa Smitha) ujął to najlepiej: „Jeśli masz marzenie, musisz je chronić. Jeżeli ludzie sami nie są w stanie czegoś zrobić, będą Ci mówić: „nie da się tego zrobić”. Jeśli czegoś chcesz, idź i to zrób. I już”. Ogłoś swoją wizję, swoją prośbę do świata, pracuj nad nią, a wtedy stanie się ona rzeczywistością. Nigdy nie bój się sięgania wysoko. Szczerze wierzę w słowa „Proście, a będzie Wam dane” – jeżeli tylko będziecie chcieli, żeby coś się stało, wszystko stanie się możliwe. Marzenia mogą stać się rzeczywistością.

10) „Twoim zadaniem nie jest wymyślenie, jak To dokładnie się stanie. Ty masz otworzyć drzwi w swojej głowie, a kiedy drzwi otworzą się w prawdziwym życiu, po prostu przez nie przejść. Nie martw się, jeśli ominiesz swoją kolej. Zawsze jakieś inne drzwi będą się otwierać. Takie drzwi wciąż się otwierają”.

9) „Twoja potrzeba akceptacji może sprawić, że będziesz w tym świecie niewidzialny. Nie pozwól, żeby cokolwiek stało na drodze światła, które świeci przez tę formę. Zaryzykuj, że inni ujrzą Cię w pełnym blasku Twojej chwały”.

8) „Dlaczego nie spróbować wiary? Nie religii, tylko wiary. Nie nadziei, tylko wiary. Nie wierzę w nadzieję. Nadzieja jest jak żebrak. Nadzieja przechodzi przez ogień, a wiara przez niego przeskakuje”.

7) „Możesz spędzić całe życie, zastanawiając się nad tym, co złego może się stać, i martwiąc się tym, jak potoczy się Twoja przyszłość, ale wszystko, co kiedykolwiek będzie, to tylko to, co dzieje się właśnie tu i teraz, i decyzje, które podejmujemy w tym momencie”.

6) „Od ojca nauczyłem się wielu ważnych rzeczy – między innymi, że możesz odnieść porażkę w czymś, czego nie chcesz, więc równie dobrze możesz spróbować robić coś, co kochasz”.

5) „Świadomie wybieram, by postrzegać wyzwania jako coś, co przyniesie mi korzyści. Pozwala mi to radzić sobie z nimi w najbardziej produktywny sposób z możliwych”.

4) „Mogę powiedzieć Wam z doświadczenia, że wpływ, jaki wywieracie na innych, jest najbardziej wartościową walutą, jaka istnieje”.

3) „Z tego, co wiem, chodzi jedynie o to, by dać znać światu, czego chcecie, i o podejmowanie wysiłków, aby to osiągnąć, przy jednoczesnym odpuszczeniu sobie tego, w jaki sposób to może się wydarzyć”.

2) „Zawsze będziesz mieć tylko dwie opcje do wyboru: miłość oraz strach. Zawsze wybieraj miłość i nigdy nie pozwól, by strach skierował Cię przeciwko Twojemu niewinnemu sercu”.

1) „Tak wielu z nas wybiera drogę przez strach przebrany w kostium praktyczności. To, czego tak naprawdę chcemy, wydaje się całkowicie poza naszym zasięgiem, tak, jakby głupotą było tego oczekiwać, więc nigdy nawet nie śmiemy poprosić o to świat. Mówię: ja jestem dowodem, że możecie o to poprosić świat”.

Propozycje do omówienia:

Niech uczniowie podzielą się na dwie grupy – jedną, która wierzy w podaną powyżej argumentację, i drugą, która w nią nie wierzy (nauczyciel niech dołączy do grupy, która ma mniej osób). Niech uczniowie przygotują swoje własne argumenty i podzielą się nimi.

Dodatkowe propozycje:

Zaproponujcie wiadomości, które możemy zastosować, aby motywować siebie samych do podążania za marzeniem, pragnieniem albo ważnym celem.

5) Dylematy do przedyskutowania

Tange (2016)

“Powinieneś tylko robić rzeczy, na które jesteś entuzjastycznie nastawiony”

Propozycje do omówienia:

Poproś uczniów, by zinterpretowali to zdanie i omówili tę interpretację.

4



6) Ćwiczenia dla uczniów

Moja motywacja

Cel:

Sposobem na zwiększenie samokontroli jest uzyskanie świadomości na temat własnej motywacji i sposobów jej zmiany.

Czas:

Ćwiczenie: 15 minut albo dłużej. Omówienie: 10 minut.

Materiały:

Tabela.

	Zewnętrzna	Przyswojona	Zidentyfikowana	Zintegrowana	Wewnętrzna
	Kij i marchewka. Aby uniknąć kary albo zdobyć nagrodę.	Ktoś inny chciałby, żebym to zrobił(a). Będę mieć czyste sumienie.	Widzę, że to jest dla mnie dobre i użyteczne.	To stało się częścią tego, kim jestem.	Robię to, bo to jest super i kocham to robić.
Sport			30%		20%
Zadania domowe		25%	50%	40%	
Sprzątanie pokoju	40%	30%	30%	25%	
Spotykanie się z przyjaciółmi			20%	20%	60%

Stwórzcie swoje własne tabelki, używając aktywności z Waszego życia codziennego i oceńcie procentowy udział różnych motywacji w przypadku każdej z czynności (tak jak w przykładzie powyżej).

Wiemy, że ludzie rozkwitają, gdy czują się zmotywowani autonomicznie. Wiemy także, że motywacja autonomiczna może zostać wzmocniona, na przykład przez zaspokajanie trzech podstawowych potrzeb (autonomii, kompetencji, relacji).

Pomyślcie o sposobach, którymi Wy (i inne osoby) możecie wpływać na swoją motywację do różnych rzeczy. To nie jest proste zadanie. Może wymagać czasu i zastanowienia wspólnie z nauczycielami, trenerami, najlepszymi przyjaciółmi, rodzicami, rodzeństwem, dziadkami itd.

Propozycje do omówienia:

Zastanów się nad sposobami zwiększenia swojej motywacji do robienia rzeczy, które musisz zrobić w swoim życiu.

Dodatkowe propozycje:

Przedyskutujcie w klasie strategię poprawy motywacji i możliwe rady.



4



Pięć sposobów na zwiększenie samokontroli

Cel:

Sposobem na zwiększenie samokontroli jest nauka kontrolowania i regulowania własnych zachowań.

Czas:

Ćwiczenie: 10 minut w klasie i tydzień obserwacji. Omówienie: 10 minut.

Materiały:

Zeszyt i długopis.



Pomyślcie o swoim nawyku, który chcielibyście zmienić. Wybierzcie z poniższej listy wytyczne, które odpowiadają Waszym potrzebom. Obserwujcie się przez tydzień i napiszcie w Waszych zeszytach, czy Wam się udało.

1. Obserwujcie i wyeliminujcie rozpraszacze, np. telefon, telewizję i Internet, na cały tydzień.
2. Wyeliminujcie rzeczy, które Was kuszą: gdy jesteście na diecie, nie trzymajcie dookoła siebie śmieciowego jedzenia; kiedy nie pijecie alkoholu, nie chodźcie na imprezy; kiedy próbujecie mniej kupować, zostawiajcie karty kredytowe albo pieniądze w domu; gdy chcecie być w formie, unikajcie kanapy. Poproście innych, aby szanowali to, że pozbyliście się „kusicieli” i aby zachęcali Was do pozytywnych zmian w Waszym stylu życia.
3. Gdy następnym razem będziecie smutni, postarajcie się kontrolować swoje emocje i skupić się na pozytywnych aspektach sytuacji. Stańcie się świadomi stopnia, w jakim jesteście w stanie kontrolować swoje uczucia i reakcje.
4. Uważnie twórzcie sposoby postępowania, których jesteście w stanie systematycznie przestrzegać. Lekko dostosowujcie je do sytuacji w razie potrzeby, ale główne elementy niech pozostaną te same.
5. Uważajcie na swój zegar biologiczny. Wykonujcie najważniejsze zadania, gdy jesteście w stanie najwyższej uważności.

Propozycje do omówienia:

Niech uczniowie pokażą swoje plany działania i ich efekty po tygodniu obserwacji.

Dodatkowe propozycje:

Opracujcie listy tematów o samokontroli wybrane przez uczniów.



Rashid, T. (2015) Ways to Use VIA Character Strengths. W S. Polly i K. Britton (red.), Character Strengths Matter. How to live a full life. Positive Psychology News, LLC



Kontroluj swoje popędy i pragnienia

Cel:

Sposobem na zwiększenie samokontroli jest kontrolowanie swoich popędów i pragnień, zamiast pozwolenia, by one kontrolowały nas.

Czas:

Ćwiczenie: wstęp: 5 minut. Wykonanie: cały dzień. Omówienie w klasie: 10 minut.

Materiały:

Słodycze nadające się do ćwiczenia.

Fajnie jest robić to, czego się chce.

Jednak jeśli będziecie robić tylko to przez cały czas, może to stać się problemem, na przykład:

- Jeśli wydasz wszystkie pieniądze na nieprzemyślane zakupy pod wpływem chwili.
 - Jeśli się kłócisz, gdy jesteś zły.
 - Jeśli chcesz przez większość czasu jeść niezdrowe jedzenie, słodycze albo pić niezdrowe napoje.
 - Jeżeli chcesz spędzać cały dzień na graniu albo w mediach społecznościowych.
- Aby ćwiczyć samokontrolę, możesz użyć słodyczy jako przykładu.

Weź swoje słodycze od nauczyciela.

- Umieść je na kartce papieru i zapisz godzinę w swoich zeszytach.
- Połóż na swoim biurku.
- Zostaw je tam na cały dzień!

Jeśli możesz kontrolować swoje pragnienie przez cały dzień, dostaniesz więcej słodyczy. Jeśli nie możesz kontrolować swojego pragnienia i będziesz jeść słodycze w ciągu dnia, dostaniesz je tylko rano. Powtórz ćwiczenie kilka razy z innymi rzeczami / czynnościami, które chcesz kontrolować i sprawdź czy jesteś w stanie poprawić swoje wyniki.

Propozycje do omówienia:

Przedyskutujcie w klasie:

- Co w tym ćwiczeniu było łatwe/trudne i dlaczego?
- Jakie są sposoby aby było to łatwiejsze?
- Dlaczego tak ważna jest umiejętność kontroli swoich popędów i pragnień?
- Co może się stać, jeżeli nie umiemy ich kontrolować?

Dodatkowe propozycje:

Zobacz test marshmallow:

- <https://www.youtube.com/watch?v=SSaw9cNkkGw>
- https://www.youtube.com/watch?v=QX_oy9614HQ

Ledertoug i Tange (2018)



4





Zjedzcie słońca

Cel:

Sposobem na wzmocnienie samokontroli jest unikanie stresu przez sprawienie, że zadanie (np. szkolne) będzie łatwiejsze do wykonania.

Czas:

Ćwiczenie: 10 minut w klasie/tydzień poza klasą. Omówienie: 10 minut.

Materiały:

Długopis i papier albo zeszyt.



Przemyślcie swoje cele.

1. Wybierz cel, który chcesz osiągnąć. Podziel go na częściowe cele krótkoterminowe (jedzenie słońca kęs po kęsie). Zrób plan dotyczący osiągnięcia jednego z częściowych celów. Zapisz, co będzie konieczne i kiedy to powinno zostać zrobione:

Cel ogólny	Cele częściowe	Termin osiągnięcia każdego z celów częściowych	Osiągnięty (Tak/Nie)

2. Naprawdę postaraj się zrealizować założony cel. Zapisz, na zrobienie czego się decydujesz i do kiedy. Zawieś gdzieś tę kartkę, tak, żebyście (Ty i inne osoby) mogli widzieć Twoje zobowiązanie – dzięki temu nie zapomnisz o swoim planie. Możesz także zapisać to w swoim kalendarzu.
3. Zachowaj elastyczność. Jeżeli stanie się coś nieprzewidzianego, staraj się pozostać otwartym na nowe okazje. Gdy jedne drzwi się zamykają, drugie zazwyczaj się otwierają.

Propozycje do omówienia:

Przedyskutujcie w parach w klasie:

- Jak udało się to ćwiczenie?
- Czy musieliście cokolwiek zmienić, by spełniało Wasze potrzeby?

Dodatkowe propozycje:

- Staraj się skorzystać z tego ćwiczenia za każdym razem, gdy postawione zostaje przed Tobą istotne zadanie.
- To wideo może pomóc wytłumaczyć, jak wyznaczać sobie cele:
- Freedom Kigdom. (2017, Sierpień 8). How to set SMART goals. Pozyskano z <https://www.youtube.com/watch?v=wGbmAH4mBPA>



Tange (2017)



Plan B

Cel:

Sposobem na zwiększenie samokontroli jest unikanie stresu przez sporządzenie planu B.

Czas:

Ćwiczenie: 5–15 minut. Omówienie: 5–15 minut.

Materiały:

Kolorowe długopisy i zeszyt.

Wybierz scenariusz:

Scenariusz 1:

Pracujesz nad zadaniem na komputerze i nagle komputer się psuje.

- Jaki jest Twój plan B? Zrób burzę mózgów i zapisz swoje pomysły (3 minuty).
- Co zrobiłby ktoś inny? Zapytaj inne osoby w klasie. Znajdź partnera lub partnerkę do ćwiczenia. Zmieniajcie się w parach co 2 minuty. Zapisz pomysły każdego ze swoich partnerów/partnerek (6–8 minut).

Scenariusz 2:

Wyszedłeś/wyszłaś ze swoimi przyjaciółmi i spóźniłeś/aś się na ostatni autobus do domu.

- Jaki jest Twój plan B? Zrób burzę mózgów i zapisz swoje pomysły (3 minuty).
- Co zrobiłby ktoś inny? Zapytaj inne osoby w klasie. Znajdź partnera lub partnerkę do ćwiczenia. Zmieniajcie się w parach co 2 minuty. Zapisz pomysły każdego ze swoich partnerów/partnerek (6–8 minut).

Propozycje do omówienia:

Przedyskutujcie w klasie:

- Jak posiadanie planu B może zmniejszyć odczuwany stres?
- Jak możecie stać się lepsi w układaniu takich planów?

Dodatkowe propozycje:

- Zastanówcie się nad sytuacjami, w których Plan B byłby pomocny.

Reivich, K., i Shatte, A. (2012). Wellbeing@School. Building Resiliency In Young People. Pozyskano z <https://positivepsychologyprogram.com/wp-content/uploads/2017/06/Building-Resiliency-in-Young-people-Resource-2013.pdf/>



4





7) Ćwiczenie uważności (mindfulness):

Serdeczność

Cel:

Zwiększenie życzliwości i współczucia dla siebie i innych. Zwiększenie świadomości, że niezależnie od tego, kim jesteśmy i gdzie żyjemy, wszyscy chcemy być zdrowi i szczęśliwi. Pielęgnowanie pozytywnych uczuć i świadomości, że okazywanie i otrzymywanie życzliwości powoduje, że jesteśmy szczęśliwi.

Czas:

Ćwiczenie: 7 – 10 min. Omówienie: 5 min.

Materiały:

Krzesło – jedno dla każdego ucznia.



To ćwiczenie dotyczy medytacji, którą możemy inaczej nazwać „medytacją z sercem”. Służy ono utrzymaniu uczucia serdeczności w stosunku do siebie i innych. Pamiętaj, że wszyscy pragniemy być szczęśliwi i zdrowi. Życz więc sobie wszystkiego najlepszego, a potem zrób to w stosunku do innych. Zaczynaj, siedząc na krześle i skup uwagę na swoim oddechu. Jeśli czujesz się komfortowo, możesz zamknąć oczy lub po prostu patrzeć na coś przed sobą. Możesz położyć rękę na sercu, żeby poczuć jego bicie. Możesz trzymać tak rękę przez cały czas trwania ćwiczenia lub położyć ją na kolanach.

Gdy będziesz gotowy(-a), przywołaj dobroć i przyjaźń, mówiąc cicho do siebie:

Mogę być szczęśliwy(-a), mogę być zdrowy(-a), mogę poradzić sobie z trudnościami, mogę cieszyć się życiem.

Nie spiesz się i cicho powtórz całe to zdanie.

Być może myślisz, że to jest dziwne, aby wysyłać sobie wiadomości, ale nie martw się tym – nie musisz odczuwać niczego specjalnego; po prostu powtórz:

Mogę być szczęśliwy(-a), mogę być zdrowy(-a), mogę poradzić sobie z trudnościami, mogę cieszyć się życiem.

Teraz wyślij życzliwe myśli do innych. Czy jest ktoś, komu chcesz przekazać swoje serdeczne życzenia? To może być ktoś, kto jest Ci drogi, ktoś w tej samej klasie albo ktoś, kogo ledwie znasz. Wyślij tej osobie życzliwe myśli: Bądź szczęśliwy(-a), bądź zdrowy(-a), bądź gotowy, aby poradzić sobie z trudnościami i ciesz się życiem jak tylko potrafisz.

Teraz pomyśl o wszystkich uczniach w Twojej klasie i przekaz im serdeczne myśli. Gdy będziesz przekazywać im swoje serdeczne życzenia, pamiętaj, że jesteś jednym(-ą) z nich, więc te serdeczne życzenia są także dla Ciebie: Bądź szczęśliwy(-a), zdrowy(-a) i ciesz się życiem tak, jak tylko potrafisz.

Możesz nawet przekazać swoje myśli wszystkim ludziom na świecie: żyjącym tam, gdzie jest wojna i tym, którzy żyją w pokoju, żyjącym w bogactwie i tym żyjącym w biedzie. Wszyscy dzielimy pragnienie szczęścia i zdrowia. Obyśmy wszyscy byli szczęśliwi, zdrowi i cieszyli się życiem najlepiej jak potrafimy. Teraz wróć do swojego oddechu. Po prostu podążaj za nim, najlepiej jak potrafisz. Pozwól sobie na bycie takim(-ą), jakim(-ą) jesteś. Pozwól innym być takimi jakimi są.

Propozycje do omówienia:

Co zauważyłeś(-aś)? Czego doświadczyłeś(-aś)? Czy podczas tego ćwiczenia zauważyłeś(-aś) coś dotyczącego swojego ciała? Dlaczego myślisz, że ważne jest, aby wysyłać serdeczne myśli do siebie i innych? Jakie inne dobre życzenia masz dla siebie i innych?

Dodatkowe propozycje:

Zapisz dobre życzenia, które masz dla siebie. Być może chcesz dodać jakieś życzenia do tych, które zostały użyte w tym ćwiczeniu. Możesz wówczas napisać te życzenia dla osób, które są Ci bliskie, i zakończyć życzeniami dla świata: ludzi, zwierząt i reszty natury. Co odczuwasz, gdy myślisz o tym, że inni życzą Ci szczęścia?



Jónsdóttir (2018)



8) Propozycje filmów do obejrzenia

Trzy potrzeby, o których mówi teoria autodeterminacji, wytłumaczone zostały w następujących filmach:

- Camp Stomping Ground. (2014, Październik 17). What is Self Determination Theory? [Plik video]. Pozyskano z <http://selfdeterminationtheory.org/youtube-video-yet-another-application-sdt/> (available in English)



- Opposite Direction. (2017, Maj 17). Self Determination Theory [Plik video]. Pozyskano z <https://www.youtube.com/watch?v=BUr42fXDbTY>



Filmy:

- Młodzi gniewni (1995)
IMDb. (b.d.). Dangerous Minds (1995). Mentas peligrosas [Plik tekstowy]. Pozyskano z https://www.imdb.com/title/tt0112792/?ref_=ttmi_tt



- Buntownik z wyboru (1997)
Miramax. (2015, January 14). Good Will Hunting | Official Trailer (HD) Robin Williams, Matt Damon, Ben Affleck | MIRAMAX [Plik video]. Pozyskano z <https://www.youtube.com/watch?v=ReLJ1IbL-Q8&list=PLHLYMMYCXqjw97bTRgbQQ1c5pfxEA5mQ>



- Invictus – Niepokonany (2009)
Warner Bros. Pictures. (2009, Listopad 17). Invictus [Plik video]. Pozyskano z <https://www.youtube.com/watch?v=YNsm8uka6B4>



- Podaj dalej (2000)
Warner Bros. (2014, Lipiec 8). Pay It Forward - Trailer #f2 [Plik video]. Pozyskano z <https://www.youtube.com/watch?v=37M4rM3Whh4>



4



8) Ćwiczenie utrwalające

Cel:

Dogłębne zrozumienie samokontroli potrzebnej w nowych, nieznanych sytuacjach.

Czas:

Ćwiczenie: 5 min.

Materiały:

Aplikacja Explain Everything lub notebook



Kluczowe zagadnienia

- 1) Czego nauczyłeś/aś się na temat samokontroli podczas pracy z niniejszym rozdziałem?
- 2) Które z wykonanych ćwiczeń uważasz za pomocne i istotne?
- 3) W jaki sposób możesz wykorzystać to, czego się tutaj nauczyłeś/aś, w życiu codziennym?

Użyj aplikacji Explain Everything i wyjaśnij, czego nauczyłeś/aś się na lekcji na temat samokontroli albo zapisz to w swoim zeszycie.

Czy nadszedł czas, aby użyć tabelki?

Pamiętaj, że po ukończeniu treningu wszystkich umiejętności w ramach danej sekcji należy skorzystać z odpowiedniej tabelki, aby pomóc uczniom ocenić rezultaty nauki.



10) Praca domowa

Wiele ćwiczeń opisanych w tym rozdziale może być pracą domową.

Źródła:

Chandra, A., i Batada, A. (2006). Exploring stress and coping among urban African American adolescents: the Shifting the Lens study. *Prev Chronic Dis* [serial online]. Pozyskano z http://www.cdc.gov/pcd/issues/2006/apr/05_0174.htm

Cook, D. A., i Artino, A. R. (2016). Motivation to learn: an overview of contemporary theories. *Medical Education*, 50(10), 997–1014. <http://doi.org/10.1111/medu.13074>.

Deci, E. L., i Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.

Deci, E. L., i Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press.

Holmgren, Ledertoug, Paarup i Tidmand, (2018). Til kamp mod kedsomhed. Dafolo

Johnston, B., Rogerson, L., Macijauskiene, J., Blaževičienė, A., & Cholewka, P. (2014). An exploration of self-management support in the context of palliative nursing: a modified concept analysis. *BMC nursing*, 13(1), 21.

Pink, D. (2009). *Drive - The Surprising Truth About What Motivates Us*. New York: Riverhead Books.

Ryan, R. M., i Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.

Ryan, R. M., i Deci, E. L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic-dialectical perspective. W E. L. Deci i R. M. Ryan (red.), *Handbook of self-determination research* (ss. 3-33). Rochester, NY, US: University of Rochester Press.

Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. New York: The Macmillan Company.



4



c. Świadomość społeczna

Nauka przyjmowania perspektywy innych i brania jej pod uwagę.

„Jak chcecie, żeby ludzie Wam czynili, podobnie Wy im czyńcie”

(Biblia, Łukasz 6:31)

CZĘŚĆ TEORETYCZNA

Zastanów się nad swoim własnymi doświadczeniami i procesem uczenia się.

Przedstaw założenia leżące u podstaw proponowanych ćwiczeń. Uczniowie powinni zrozumieć, że te umiejętności są ważne i mają zastosowanie w ich codziennym życiu.

Ta umiejętność może być przydatna, kiedy...



„Kiedy musisz zaprojektować zasady nowej gry i musisz sprawić, żeby mogli w nią grać także osoby niewidome lub poruszające się na wózku”.

„Kiedy musisz znaleźć swoje miejsce w grupie i zdajesz sobie sprawę, że każdy jest inny”.

„Kiedy musisz komunikować się z szacunkiem z innymi, którzy różnią się od Ciebie”.

Czego oczekuje się po tej sesji?

Ta sesja na temat świadomości społecznej została opracowana, aby nauczyć poświęcania uwagi sobie nawzajem, integracji społecznej i tworzenia poczucia przynależności. Cele:

- zrozumienie znaczenia świadomości społecznej przez ocenę sposobów w jaki ludzie poświęcają uwagę sobie nawzajem i integrują się ze sobą,
- rozwijanie różnych strategii świadomości społecznej w celu poprawy relacji i budowania silnych społeczności klasowych i szkolnych.

Czym jest świadomość społeczna?



To empatia i zdolność przyjmowania perspektywy innych ludzi, także tych, pochodzących z różnych kultur i środowisk. Świadomość społeczna odnosi się do zdolności rozumienia społecznych i etycznych norm postępowania oraz postrzegania rodziny, szkoły i społeczności jako źródeł wsparcia. Jej elementem jest integracja społeczna, czyli na przykład akceptowanie różnorodności wewnątrz danej społeczności

(Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL), 2018)

Najważniejsze aspekty świadomości społecznej to empatia, inteligencja interpersonalna oraz inteligencja emocjonalna.

Empatia to zdolność rozumienia i odczuwania doświadczeń innych ludzi wewnątrz ich układu odniesienia, na przykład zdolność do postawienia się w pozycji innej osoby (Bellet i Maloney, 1991).

Elementy empatii to:

- Bycie spostrzegawczym i ciekawym innych: obserwuj i zastanów się – jak oni się czują?
- Stosowanie aktywnego słuchania: pomyśl o tym, co mówi dana osoba. Zadaвай dalsze pytania, aby zrozumieć i „zauważyć” tę osobę.
- Otwarcie się: spójrz na różne sprawy oczami innych. Odkryj wspólne doświadczenia. Przestań etykietować ludzi.

Obejrzyj film wideo na temat empatii (RSA, 2013).

- The RSA. (2013. Grudzień 10). Brené Brown on Empathy.
Pozyskano z: <https://www.youtube.com/watch?v=1Ewgu369Jw>



4



Inteligencja interpersonalna to wrażliwość na nastroje, uczucia, temperamenty i motywacje innych (Gardner, 1983).

Inteligencja emocjonalna to zdolność do rozpoznania swoich własnych emocji oraz emocji innych osób. Należy rozpoznawać różne uczucia i nazywać je we właściwy sposób, używać informacji emocjonalnych do kierowania swoim myśleniem i zachowaniem, a także dostosowywać swoje emocje do różnych środowisk lub różnych celów (Coleman, 2008).

- Interpretuj komunikację niewerbalną.
- Bądź zainteresowany/a innymi ludźmi i ich myśleniem.
- Bądź chętny/a do poznawania i zrozumienia innych.
- Bądź świadom/a własnego nastawienia.

Podstawy:

- Pamiętaj, że emocje Twoje i innych różnią się.
- Miej świadomość, że empatia to umiejętność, którą da się wyćwiczyć.
- Empatia nie jest równoznaczna ze współczuciem.

Sposobem na zwiększenie swojej świadomości społecznej jest aktywne słuchanie (Rogers, 1951). Zobacz również: rozdział o strategiach komunikacji.

- Utrzymuj kontakt wzrokowy z osobą, z którą rozmawiasz. Takie zachowanie pokaże jej, że poświęcasz pełną uwagę temu, co mówi. Sprawi też, że nie odpłyniesz do swoich własnych myśli podczas rozmowy.
- Postaraj się naprawdę słuchać zamiast śnić na jawie.
- Staraj się cicho powtórzyć sobie to, co druga osoba właśnie powiedziała, aby polepszyć swoje rozumienie rozmowy.
- Nie przerywaj osobom, które do Ciebie mówią. Takie zachowanie jest nie tylko obraźliwe, ale sprawi też, że umkną Ci ważne informacje.
- Nie osądzaj, gdy ktoś do Ciebie mówi. Zastanawianie się, jak odpowiedzieć na to co mówi, blokuje Twoją uwagę i zmniejsza Twoje rozumienie.
- Gdy druga osoba skończy mówić, własnymi słowami powtórz to, co powiedziała, tak, by pokazać jej, że rzeczywiście słuchasz i starasz się ją zrozumieć. Wyjaśnij wszelkie wątpliwości przez zadawanie pytań.
- Jednym ze skutecznych sposobów skupiania uwagi i rozumienia tego, co druga osoba mówi, jest dawanie odpowiednich informacji zwrotnych. Mogą one polegać na metodach werbalnych (mówienie „aha” albo “okej”) i pozytywnym języku ciała (kiwanie głową, uśmiech).

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA



Powitanie i wprowadzenie

Nauczyciel zaczyna od krótkiego przypomnienia poprzednich sesji, podkreślenia ciągłości między przypominanymi tematami a ćwiczeniem otwierającym nowy temat. Skorzystaj z sugestii poniżej do przypomnienia poprzednich sesji:

Omówienie.

- Co wydarzyło się od poprzedniej sesji?
- Jak wykorzystaliście umiejętności nabyte podczas ostatniej sesji?

Reakcje i opinie – spostrzeżenia dotyczące poprzedniej sesji.

- Czy macie jakieś uwagi dotyczące tego, czym zajmowaliśmy się podczas poprzedniej sesji?
- Po zastanowieniu się, jakie były Wasze reakcje na ostatnią sesję? Czy teraz zrobilibyście coś inaczej? Czy potraficie to opisać podając jakiś przykład?



Określenie założeń

Możesz wyjaśnić uczniom znaczenie przynależności do grupy i potrzeby czucia się zintegrowanym z grupą. Możesz także zadać pytania dotyczące znaczenia poświęcania sobie nawzajem uwagi i integrowania się dzięki konkretnym, specyficznym strategiom. Dyskusja może zostać wywołana przez uczniów lub zainicjowana przez nauczyciela. Pierwsze ćwiczenie „Materiał do przemyślenia” to sposobność, aby zaprezentować założenia tej sesji.



4

1) Materiał do przemyślenia

Zadaj kilka pytań wprowadzających:

- Co wiesz na temat świadomości społecznej?
- Jakie ważne kroki powinieneś/powinnaś podjąć, aby stać się osobą bardziej świadomą innych i posiadać większą inteligencję emocjonalną?
- Jak oceniasz swoją świadomość społeczną w skali od 1 do 10?
- Dlaczego świadomość społeczna jest ważna dla zdrowia psychicznego i odporności?

2) Informacje wprowadzające

Przedstaw uczniom pojęcie świadomości społecznej w oparciu o fragment rozdziału „Czym jest świadomość społeczna?”. Mogą w tym pomóc slajdy PowerPoint odnoszące się do niniejszego rozdziału.

3) Przedstawienie umiejętności

Linki do filmów wideo przedstawiających i wyjaśniających umiejętności:

- https://www.youtube.com/watch?v=3-dudrki-sc&ab_channel=UPRIGHT





4) Świadomość społeczna

Historia do dyskusji: Podaj dalej



"Podaj dalej" to film oparty na powieści Catherine Ryan Hyde. W filmie Trevor zaczyna 7 klasę w szkole w Las Vegas. Podczas lekcji WOŚu nauczyciel Eugene Simonet daje uczniom zadanie, aby stworzyli i wprowadzili w życie plan zmiany świata na lepszy. Plan Trevor opiera się na programie charytatywnym, w którym tworzy się sieć dobrych uczynków. Nadaje swojemu planowi nazwę "podaj dalej", co w praktyce oznacza, że odbiorca dobrego uczynku, robi coś dobrego dla trzech kolejnych osób, zamiast oddawać przysługę osobie, która zrobiła coś dla niej. Co ważne, wykonywana przysługa ma dotyczyć czegoś, czego odbiorca nie może zrobić sam.

W początkowej scenie filmu pokazana jest jedna z późniejszych przysług w ramach tańcuszka "Podaj dalej", w której mężczyzna daje samochód dziennikarzowi z Los Angeles - Chrisowi Chandlerowi. W trakcie filmu cofamy się w czasie do początków tańcuszka i szkolnego projektu Trevora. Chris rozpoznaje Trevora jako prowadzycę "Podaj dalej" i przeprowadza z nim wywiad, w którym Trevor dzieli swoimi nadziejami i wątpliwościami związanymi z projektem.

Trevor rozpoczyna tańcuszek robiąc przysługę trzem osobom i prosząc każdą z nich, aby odwzajemniła się trzem kolejnym osobom. W ten sposób drzewo dobrych uczynków zaczyna się rozgałęziać. Pod koniec filmu Trevor zauważa, że jego przyjaciel jest ofiarą szykan i prześladowania ze strony gangu dzieci. Trevor odpłaca im się, bijąc ich. Jeden z członków gangu wyciąga szczyrą z kieszeni i wbija Trevorowi w brzuch. Agresorzy uciekają, a Trevor jest zabrany do szpitala, gdzie umiera od odniesionych ran.

Historia Trevora została puszczonej w telewizji i rozpoczęła ruch "Podaj dalej" oparty na jego czynach i rozprzestrzeniła się na świecie.

Obejrzyj trailer filmu: <https://www.youtube.com/watch?v=TIZDDACt8Nw>

Wikipedia

5) Dylemat do przedyskutowania w klasie

W Waszej klasie pojawia się nowy uczeń z zagranicy. Wiesz, że ktoś go obraził z powodu jego wyglądu, kultury, języka i religii. Jest dla Ciebie miły, ale dobrze dogadujesz się także z uczniami, którzy go prześladowają.

Tange, (2018)



6) Ćwiczenia dla uczniów

Odgrywanie naszych emocji

Cel:

Sposobem na zwiększenie świadomości społecznej jest zdolność rozpoznawania uczuć innych osób.

Czas:

Ćwiczenie: 5–15 minut. Omówienie: 5–15 minut.

Materiały:

Różne wyrazy twarzy albo emotikony, na przykład z Załącznika A lub B.



Istnieje minimum 10 uniwersalnych wyrazów twarzy, ale lista różnych emocji jest o wiele dłuższa. Aby zdobyć świadomość społeczną, konieczna jest zdolność do rozpoznawania emocji innych osób.

Dobierzcie się w trzyosobowe grupy.

Niech jeden z uczniów wybierze jakąś emocję i odegra ją przy użyciu mimiki i gestów.

Pozostali uczniowie starają się odgadnąć jaka to emocja.

Niech uczniowie zmieniają się w odgrywaniu i zgadywaniu.

Propozycje do omówienia:

Przedyskutujcie w klasie:

- Jaka mimika i jaki język ciała wyrażają określone emocje?
- Czy czasem staramy się ukryć nasze uczucia? Dlaczego? Czy to dobrze, czy źle?
- Czy język ciała i mimika są znaczące dla świadomości społecznej?

Dodatkowe propozycje:

Spójrzcie na swoje telefony i wiadomości.

- Których emotikonów używasz najczęściej?
- Które emotikony najczęściej dostajesz w odpowiedziach?



4

Reivich, K., i Shatte, A. (2012). Wellbeing@School . Building Resiliency In Young People [Plik tekstowy].
Pozyskano z: <https://positivepsychologyprogram.com/wp-content/uploads/2017/06/Building-Resiliency-in-Young-people-Resource-2013.pdf>





Załącznik A:



Załącznik B:



Emocje innych ludzi

Cel:

Sposobem na zwiększenie świadomości społecznej jest zrozumienie, że inne osoby mogą odczuwać emocje inne od naszych nawet w tych samych okolicznościach.

Czas:

Ćwiczenie: 5–15 minut. Omówienie: 10–20 minut.

Materiały:

Długopisy w różnych kolorach, papier albo zeszyt.

1. Wybierz jeden ze scenariuszy podanych poniżej.

Pomyśl o jednym ze swoich przyjaciół i wyobraź sobie emocję, której doświadczałaby ta osoba, jeżeli:

- A) byłaby nękana na portalu społecznościowym,
- B) byłaby nękana na szkolnym podwórku,
- C) zmarłaby jej babcia,
- D) oblałaby test lub egzamin.

Używając długopisów o innych kolorach, opisz, jak mógłbyś/mogłabyś okazać tej osobie empatię. Jakby to wyglądało, brzmiało? Jakbyś to odczuwał/a?

2. Stwórz własny scenariusz i nazwij emocje według kroków opisanych powyżej.

Zapisz emocje na kartce lub w zeszycie.

Propozycje do omówienia:

Przedyskutujcie w klasie

- Skąd wiemy, że to, co zgadujemy na temat uczuć innych osób, jest właściwe? Jak możemy się upewnić?
- W jakich sytuacjach empatia jest najbardziej istotna i potrzebna?
- Czy istnieją jakiekolwiek sytuacje, w których empatia nie jest istotna?
- Jak możesz ćwiczyć bycie empatycznym w stosunku do osób innych niż Ty? Co możesz zyskać dzięki samemu próbowaniu?

Dodatkowe propozycje:

Niniejsze ćwiczenie można wykonać również w formie pracy w grupach.

Reivich, K., i Shatte, A. (2012). Wellbeing@School . Building Resiliency In Young People [Plik tekstowy].
Pozyskano z: <https://positivepsychologyprogram.com/wp-content/uploads/2017/06/Building-Resiliency-in-Young-people-Resource-2013.pdf>



4





Robienie dobrych uczynków

Cel:

Sposobem na zwiększenie świadomości społecznej jest poświęcanie uwagi potrzebom innych osób.

Czas:

Ćwiczenie: 5 minut (plus cały dzień). Omówienie: 10 minut.

Materiały:

Zeszyt i długopis.



Skieruj swoją uwagę na potrzeby innych ludzi.

Ułóż listę pięciu dobrych uczynków, które dzisiaj zrobisz w swojej szkole, na przykład przytrzymaj komuś drzwi, wyrzuć czyjeś śmieci, kup lunch albo przekąskę głodnemu przyjacielowi, pożycz długopis osobie, która zgubiła swój itd.

Zapisz tę listę w zeszycie.

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

Propozycje do omówienia:

Porozmawiajcie w parach, czego doświadczyłeś/aś dzisiaj podczas ćwiczeń mających budować Twoją świadomość społeczną.

Dodatkowe propozycje:

Dajcie sobie nawzajem rady na temat polepszenia świadomości społecznej.



Vejborg, L. (2015). Lykkelig som bare pokker. København. Styrkeakademiet.



Robin Hood

Cel:

Sposobem na zwiększenie świadomości społecznej jest skupianie się na osobach lub grupach w potrzebie.

Czas:

Ćwiczenie: 30 minut. Omówienie: 15 minut.

Materiały:

Duża kartka papieru, długopisy w różnych kolorach.

Od setek lat Robin Hood jest dla Anglików symbolem sprawiedliwości i świadomości społecznej. Robin Hood walczył przeciwko Normanom, aby wyzwolić ubogich Saksończyków.

Gdyby Robin Hood żył dzisiaj, dla kogo by walczył? Kogo jako społeczeństwo traktujemy niesprawiedliwie, komu nie poświęcamy wystarczająco dużo uwagi?

Dobierzcie się w grupy po 3–4 uczniów.

Przedyskutujcie: Co zrobiłby Robin Hood? Komu pomagałby dzisiaj?

Wykonajcie razem duży plakat, tak jakbyście to Wy wszyscy byli Robin Hoodami. Na kogo skierowalibyście Waszą świadomość społeczną? Dlaczego?

Wypiszcie te powody na plakacie i zróbcie rysunki albo wklejcie zdjęcia, aby zilustrować Wasze stanowisko.

Propozycje do omówienia:

Zróbcie w klasie wystawę Waszych plakatów.

Dodatkowe propozycje:

Zaprezentujcie swoje stanowisko. Dlaczego właśnie w tej kwestii potrzeba wzrostu świadomości społecznej?

Proctor, C. i Eades, J.F. (2011). Strengths Gym – Build and Exercise Your Strengths. Positive Psychology Research Centre.



4





Włączenie

Cel:

Sposobem na zwiększenie świadomości społecznej jest zwiększenie świadomości na temat sposobów, w jakie Ty i inne osoby możecie poświęcać uwagę sobie nawzajem i integrować się.



Czas:

Ćwiczenie: 15 minut. Omówienie: 10 minut.



Materiały:

Karton albo brystol i markery.



W pewnej szkole jedna z klas umieściła na swoich drzwiach następujący znak powitalny:

W tej klasie rozmawiamy 9 różnymi językami.

Ten znak pokazuje świadomość społeczną etniczności, różnych języków i sposobów integracji wszystkich poprzez sprawienie, że poczują się serdecznie przyjęci. W parach (albo grupach po 3–4 uczniów) zróbcie napis na drzwi Waszej klasy, który będzie serdecznie witał inne osoby.

Propozycje do omówienia:

Umieśćcie każdy ze znaków na drzwiach klasy.



Dodatkowe propozycje:

Przedyskutujcie w klasie, czy wszystkie z tych znaków reprezentują Waszą klasę.



Ledertoug (2018)



7) Ćwiczenie uważności (mindfulness):

Otwarcie serca

Cel:

Zwiększenie życzliwości i współczucia w stosunku do samego siebie i do innych. Zwiększenie świadomości, że nieważne, kim jesteśmy albo gdzie mieszkamy, wszyscy chcemy być zdrowi i szczęśliwi. Wzmacnianie pozytywnych uczuć i świadomości, że zarówno dawanie, jak i otrzymywanie życzliwości sprawia, że jesteśmy szczęśliwsi.

Czas:

Ćwiczenie: 7–10 min, omówienie: 5 min.

Materiały:

Krzesło, jedno dla każdego ucznia.

To jest medytacja mająca pomóc w otwarciu Twojego serca. W tym ćwiczeniu rozwijasz życzliwość w stosunku do siebie i innych. Pamiętaj, że każdy z nas chce być szczęśliwy i zdrowy. Przez chwilę życz dobrze samemu sobie, a następnie przenieś tę życzliwość na innych. Zacznij siedząc i obserwując swój oddech takim, jaki jest w danym momencie. Jeżeli chcesz, zamknij oczy albo patrz przed siebie. Możesz położyć dłoń na swoim sercu i zobaczyć, jak się z tym czujesz. Możesz trzymać dłoń w tym miejscu przez całe ćwiczenie albo położyć ją z powrotem na nogi.

Gdy będziesz gotowy(-a), przyciągnij życzliwość i przyjaźń do siebie, cicho wypowiadając następujące słowa:

Życzę sobie szczęścia, życzę sobie zdrowia, życzę sobie siły, by pokonywać trudności, życzę sobie smakowania życia.

Nie śpiesz się. W swoim tempie jeszcze raz po cichu powtórz te słowa.

Może uważasz, że dziwne jest takie wysyłanie wiadomości samemu sobie, ale nie martw się tym, nie musisz czuć niczego specjalnego, po prostu powtarzaj to zdanie:

Życzę sobie szczęścia, życzę sobie zdrowia, życzę sobie siły, by pokonywać trudności, życzę sobie cieszenia się życiem.

Teraz wyślij życzliwe myśli innym osobom. Czy jest ktoś, komu dobrze życzysz? Może to być ktoś, o kogo się troszczysz, ktoś w klasie albo ktoś, kogo prawie nie znasz. Wyślij tej osobie miłe myśli: życzę Ci szczęścia, życzę Ci zdrowia, życzę Ci siły, by pokonywać trudności, życzę Ci cieszenia się życiem.

Teraz pomyśl o wszystkich uczniach w klasie i wyślij im życzliwe myśli. Podczas tej czynności pamiętaj, że również jesteś częścią klasy, więc Ty także otrzymujesz te życzenia: Życzę nam szczęścia, zdrowia i cieszenia się życiem.

Możesz nawet wysłać takie myśli każdemu człowiekowi na ziemi: osobom, które żyją w pokoju albo są ofiarami wojny, które są bogate albo biedne. Wszyscy dzielimy życzenie szczęścia i zdrowia.

Życzę nam szczęścia, zdrowia i cieszenia się życiem.

Teraz wróć do swojego oddechu. Po prostu podążaj za nim najlepiej, jak umiesz. Pozwól sobie po prostu być, takim, jakim(-a) jesteś. Innym pozwól na to samo.

Omówienie:

Co zauważyłeś/aś? Czego doświadczyłeś/aś? Czy podczas tego ćwiczenia zauważyłeś/aś coś dotyczącego swojego ciała? Dlaczego myślisz, że ważne jest, aby wysłać serdeczne myśli do siebie i innych? Jakie inne dobre życzenia masz dla siebie i innych?

Dodatkowe propozycje:

Zapisz dobre życzenia, które masz dla siebie. Być może chcesz dodać jakieś życzenia do tych, które zostały użyte w tym ćwiczeniu. Możesz wówczas napisać te życzenia dla osób, które są Tobie bliskie, i zakończyć życzeniami dla świata: ludzi, zwierząt i reszty natury.



4

Jónsdóttir (2018)





8) Propozycje filmów do obejrzenia

- Wielki Mike. The Blind Side (2009). IMDb. (b.d.). The Blind Side [Plik video]. Pozyskano z <https://www.imdb.com/videooplayer/vi2369061401>



- Patch Adams (1998). Universal Studios. (1999). <https://www.patchadams.com/>



- Lifehacker. (2017, Luty 3). The Importance of Empathy [Plik video]. Pozyskano z <https://www.youtube.com/watch?v=UzPMMSKfKZQ>



- Psych2Go. (2017, Sierpień 27). 7 Signs of Emotional Intelligence: Which of these do you possess? [Plik video]. Pozyskano z <https://www.youtube.com/watch?v=wUdfblJEAY8>



- Edarabia. (2016, Listopad 22). 4 Activities to Develop Children's Social & Emotional Intelligence [Plik video]. Pozyskano z <https://www.youtube.com/watch?v=FS-Gl2UowX4>



9) Ćwiczenie utrwalające

Cel:

Dogłębne zrozumienie świadomości społecznej potrzebnej w nowych lub innych sytuacjach.

Czas:

Ćwiczenie: 5 min.

Materiały:

Aplikacja Explain Everything lub zeszyt.



Kluczowe zagadnienia

- 1) Czego nauczyłeś/aś się na temat świadomości społecznej podczas pracy z niniejszym rozdziałem?
- 2) Które z wykonanych ćwiczeń uważasz za pomocne i istotne?
- 3) W jaki sposób możesz wykorzystać to, czego się tutaj nauczyłeś/aś, w życiu codziennym?

Użyj aplikacji ExplainEverything i wyjaśnij, czego nauczyłeś/aś się na lekcji na temat świadomości społecznej albo zapisz to w swoim zeszycie.

Propozycje do omówienia:

Niech uczniowie pokażą swoje wyniki z aplikacji Explain Everything na tablicy interaktywnej w klasie albo przeczytają na głos kilka kluczowych zagadnień.



Czy nadszedł czas, aby użyć tabelki?

Pamiętaj, że po ukończeniu treningu wszystkich umiejętności w ramach danej sekcji należy skorzystać z odpowiedniej tabelki, aby pomóc uczniom ocenić rezultaty nauki.



4

10) Zadanie domowe

Wiele ćwiczeń opisanych w tym rozdziale może być pracą domową.

Źródła:

Bellet, P. S., i Maloney, M. J. (1991). The importance of empathy as an interviewing skill in medicine. *Jama*, 266(13), 1831-1832.

Coleman, A. M. (2008). *A Dictionary of Psychology* (3 Wyd.). Oxford University Press.
Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2018) . Core SEL Competencies. Pozyskano z <https://casel.org/core-competencies/>

Gardner, H. (1983). *Frames of mind: the Idea of multiple intelligence*. New York, NY: Basic Books.

Goleman, D. (1995) *Emotional Intelligence*, New York, NY, England: Bantam Books, Inc.

Rogers, C. R. i Farson, R.E. (2015). *Active Listening*. Martino Fine Books

Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy; its current practice, implications, and theory*. Oxford, England: Houghton Mifflin.

The RSA. (2013, Grudzień 10). Brené Brown on Empathy [Plik video]. Pozyskano z <https://www.youtube.com/watch?v=1Evvwgu369Jw>



d. Umiejętności nawiązywania i utrzymywania relacji

Nauka budowania i utrzymywania przyjaźni i innych relacji

„Człowiek jest istotą społeczną”



(Roy Baumeister)

CZĘŚĆ TEORETYCZNA

Zastanów się nad swoim własnymi doświadczeniami i procesem uczenia się.

Przedstaw założenia leżące u podstaw proponowanych ćwiczeń. Uczniowie powinni zrozumieć, że te umiejętności są ważne i mają zastosowanie w ich codziennym życiu.

Ta umiejętność może być przydatna, kiedy...



„Kiedy czujesz się niespokojny z powodu rozmowy WhatsApp i potrzebujesz znaleźć właściwy sposób, aby przedstawić to co masz do powiedzenia”.

„Kiedy trzeba pozyskać przyjaciół i utrzymać te relacje”.

„Kiedy chcesz wiedzieć jak empatycznie wesprzeć osobę, której umarło zwierzątko”

Czego oczekuje się po tej sekcji?

Ta sekcja została opracowana, by rozwinąć Umiejętności nawiązywania i utrzymywania relacji uczniów. Cele:

- zrozumienie znaczenia relacji i uzyskanie świadomości na temat sposobów nawiązywania relacji,
- rozwój umiejętności interpersonalnych w celu poprawy jakości relacji.

Czym są umiejętności nawiązywania i utrzymywania relacji?

Zdolność zrozumienia i zarządzania ludźmi, mądrego postępowania w relacjach z innymi

(Thorndike, 1920)

Zdolność, umiejętności, narzędzia, wiedza i zrozumienie jak tworzyć, komunikować, ewoluować, ufać, rozwijać i utrzymywać relację

(Definition.net, 2018)

Naturalną cechą człowieka jest budowanie więzi z innymi. Życie dzieci w znacznym stopniu zależy od opieki rodziców. Dzieci tworzą więzy emocjonalne i wchodzą w interakcję z opiekunami za pomocą uśmiechów, mimiki, dźwięków i mowy ciała. Już od samego początku swojego życia komunikują uczucia i potrzeby. Umiejętności interpersonalne są kluczowe dla angażowania się w pozytywne interakcje. Ich rozwój wynika z naszych doświadczeń z innymi ludźmi. Nie można przecenić roli pozytywnych relacji w naszym życiu; potrzeba połączenia/kontaktu z innymi ludźmi jest głęboko zakorzenioną ludzką cechą (Baumeister i Leary, 1995).

Dobre relacje i poczucie przynależności łączą się z byciem wartościową częścią społeczności. Chcemy utrzymywać kontakty z innymi ludźmi i troszczyć się o nich oraz pragniemy, by również oni troszczyli się o nas. Usiłujemy budować i utrzymywać pozytywne relacje i tworzyć emocjonalne i personalne powiązania między nami (Ryan i Deci, 2000).

Zgodnie z „hipotezą przynależności” ludzie mają niemal uniwersalną potrzebę tworzenia i utrzymywania relacji; bycie zaakceptowanym członkiem grupy przynosi silne korzyści reprodukcyjne oraz korzyści związane z przetrwaniem. Hipoteza mówi także, że u ludzi wszechobecne jest pragnienie tworzenia i utrzymywania chociaż minimalnej liczby trwałych, pozytywnych i znaczących relacji międzyludzkich. Wypełnienie tego pragnienia zależy od spełnienia dwóch przesłanek (Baumeister i Leary, 1995):

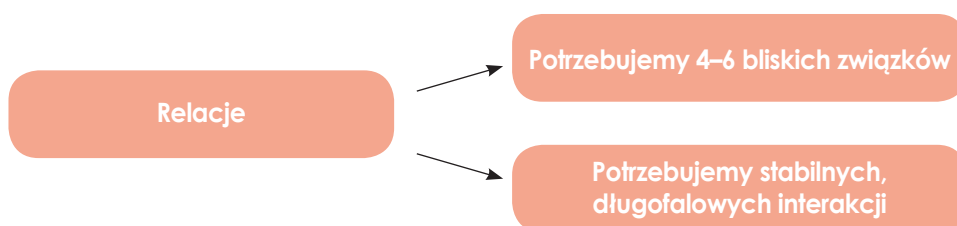
- po pierwsze, potrzeba częstych, przyjemnych interakcji z innymi ludźmi,
- po drugie, interakcje te muszą mieć miejsce w kontekście chwilowo stabilnej i trwałej struktury afektywnej troski o wzajemny dobrobyt.

Kiedy spełniamy swoją potrzebę relacji z innymi, często pozytywnie wpływa to na nasz dobrobyt, empatię, wydajność, zaangażowanie, wytrwałość i liczbę/ilość pozytywnych emocji (Klinge, 2017; Holmgren, Ledertoug, Paarup i Tidmand, 2018).

Aby dobrze się rozwijać, większość ludzi potrzebuje około czterech do sześciu osób, które się o nich troszczą i z którymi mogą porozmawiać; żywione do nich uczucia powinny być odwzajemniane (Norrish, 2015)



4





Relacje są dynamiczne i zawsze możliwa jest zmiana ich jakości, ponieważ każda interakcja ma potencjał, aby tworzyć nowe doświadczenia. Ważnym czynnikiem jest skumulowany wpływ takich interakcji na jakość relacji interpersonalnych. Na jakość naszych relacji wpływają:

- nasza motywacja do troszczenia się o drugą osobę,
- nasza interpretacja zachowań drugiej osoby,
- nasza pobłażliwość i tolerancja dla drugiej osoby.

(Klinge, 2017)

Aby poprawić nasze umiejętności interpersonalne, nawiązać i utrzymać dobre relacje i przyjaźnie, powinniśmy skupić się na prawości (integrity), trosce (caring) i sympatyczności (congeniality)

(Degges-White, 2015).

- Na prawość składają się: wiarygodność, uczciwość, bycie godnym zaufania, lojalność oraz ufność.
- Na troskę składają się: empatia, nieosądzanie, posiadanie umiejętności słuchania i okazywanie wsparcia.
- Na sympatyczność składają się: pewność siebie, zdolność dostrzegania w życiu komizmu i poczucie humoru oraz bycie osobą, z którą przyjemnie jest przebywać.

Wszystkie rodzaje relacji i umiejętności interpersonalnych można zaobserwować w szkołach. Każdego ranka, gdy przychodzimy do szkoły, przynosimy ze sobą umiejętności uzyskane w rodzinie i świecie zewnętrznym. W szkole istnieją już uformowane relacje między administracją szkoły oraz nauczycielami, samymi nauczycielami, nauczycielami i uczniami oraz między samymi uczniami.

Jako nauczyciel potrzebujesz umiejętności interpersonalnych, aby motywować uczniów do nauki i troszczyć się o ich samopoczucie.

Częścią Twojej pracy jest nawiązanie i utrzymywanie relacji z Twoimi uczniami i wspieranie relacji tworzących się między nimi.

Odpowiedz sobie na następujące pytania:

- Jaka jest Twoja relacja z każdym z Twoich uczniów i ogólnie z Twoją klasą?
- Co robisz, aby nawiązać i utrzymać te relacje?
- Jak możesz je poprawić?

W szkołach występuje wiele rodzajów relacji, ale w tym rozdziale skupimy się na relacjach pomiędzy uczniami. Przyjrzymy się metodom nawiązywania i utrzymywania relacji pomiędzy rówieśnikami.

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA



Powitanie i wprowadzenie

Nauczyciel zaczyna od krótkiego przypomnienia poprzednich sesji, podkreślenia ciągłości między przypominanymi tematami a ćwiczeniem otwierającym nowy temat. Skorzystaj z sugestii poniżej do przypomnienia poprzednich sesji:

Omówienie

- Co wydarzyło się od poprzedniej sesji?
- Jak wykorzystaliście umiejętności nabyte podczas ostatniej sesji?

Reakcje i opinie – spostrzeżenia dotyczące poprzedniej sesji

- Czy macie jakieś uwagi dotyczące tego, czym zajmowaliśmy się podczas poprzedniej sesji?
- Po zastanowieniu się, jakie były Wasze reakcje na ostatnią sesję? Czy teraz zrobilibyście coś inaczej? Czy potraficie to opisać podając jakiś przykład?



Określenie założeń

Możesz wyjaśnić uczniom znaczenie relacji dla naszego dobrego samopoczucia i szczęścia. Możesz także zadać pytania naprowadzające na temat ważności umiejętności nawiązywania z innymi dobrych relacji dzięki wykorzystaniu specyficznych, konkretnych strategii. Dyskusja może zostać rozpoczęta przez uczniów lub zainicjowana przez nauczycieli. Pierwsze ćwiczenie „Materiał do przemyślenia” pozwoli przedstawić założenia sesji.



4

1) Materiał do przemyślenia

Zadaj pytania wprowadzające:

- Co znaczą dla Ciebie „umiejętności interpersonalne”?
- Jakie relacje są dla Ciebie najważniejsze?
- Czym charakteryzuje się dobry przyjaciel?
- Co robisz, aby być dobrymi przyjaciółmi?

2) Informacje wprowadzające

Przedstaw uczniom pojęcie umiejętności interpersonalnych w oparciu o fragment rozdziału „Co to są umiejętności interpersonalne?”.

Mogą w tym pomóc slajdy PowerPoint odnoszące się do niniejszego rozdziału.

3) Przedstawienie umiejętności

Linki do filmów wideo przedstawiających i wyjaśniających umiejętności

- Umiejętności interpersonalne: https://www.youtube.com/watch?v=C6EmVOfr-wXY&ab_channel=UPRIGHT





4) Umiejętności nawiązywania i utrzymywania relacji

Historia do dyskusji: Dwaj przyjaciele



Pewnego razu dwaj przyjaciele szli przez pustynię. Podczas spaceru wdali się w zażartą kłótnię i mocno zezłościли się na siebie; jeden z nich aż spoliczkował drugiego. Spoliczkowany przyjaciel, mimo że czuł się zraniony, nic nie powiedział, tylko w milczeniu napisał na piasku: „Czuję się źle, bo mój przyjaciel uderzył mnie w twarz”.

Dwaj przyjaciele wyruszyli w dalszą drogę. Szli tak długo, aż natknęli się na oazę. Postanowili, że wykąpią się w jeziorze. Podczas kąpieli ten, który został spoliczkowany, zaczął tonąć. Drugi przyjaciel popłynął mu na ratunek i wyciągnął go na brzeg. Uratowany napisał na kamieniu: „Dzisiaj mój najlepszy przyjaciel mnie uratował”.

Ratujący zapytał: „Dlaczego napisałeś na piasku, gdy Cię uderzyłem, a na kamieniu, gdy Cię uratowałem?”.

Jego przyjaciel odpowiedział, że lepiej jest pisać na piasku, gdy Twój przyjaciel Cię rani, bo ból przeminie z wiatrem, a lepiej na kamieniu, gdy Twój przyjaciel robi coś dobrego, żeby wiedza o dobrym uczynku przetrwała wieki.

Anthony De Mello (1982) The Song of the Bird. Image Books.

5) Dylematy do przedyskutowania

Kilku Twoich przyjaciół rozmawia ze sobą, od czasu do czasu obgadując innego Twojego przyjaciela. Niektóre z ich wypowiedzi są prawdziwe, ale hej, równie dobrze można by je powiedzieć o Tobie. „Halo”, ktoś do Ciebie mówi, „Dlaczego milczysz? Co myślisz? Zgadzasz się z nami, co nie?”.

Grupa uczniów organizuje imprezę z nocowaniem w najbliższy piątek.

Zastanawiają się, czy zaprosić tylko kilku dobrych przyjaciół z klasy czy całą klasę.

Co zrobił(a)byś, gdyby ta sytuacja miała miejsce w Twojej klasie?

Ledertoug (2018)



6) Ćwiczenia dla uczniów

Sieć społecznościowa

Cel:

Sposobem na wzmocnienie umiejętności interpersonalnych jest bycie świadomym sposobu, w jaki jesteśmy ze sobą połączeni.

Czas:

Ćwiczenie: 5 minut. Omówienie: 5 minut.

Materiały:

Kulka czerwonej włóczki.



Uczniowie stają rozproszeni po całej klasie, w pewnej odległości od siebie.

Nauczyciel rzuca dużą kulkę czerwonej włóczki jednemu z uczniów. Uczeń przytrzymuje jeden koniec wełny i rzuca kulkę uczniowi stojącemu minimum 1,5 metra dalej (pomijając ucznia stojącego najbliżej).

Uczeń, który złapie kulkę, łapie włóczkę i trzymając ją, przekazuje kulkę dalej.

Pamiętajcie, aby trzymać włóczkę, gdy podajecie kulkę dalej.

Każdy uczeń ma złapać i rzucić włóczkę minimum dwukrotnie.

To ćwiczenie pokazuje, jak bardzo jesteśmy ze sobą połączeni, nawet jeśli niektórzy z nas normalnie ze sobą nie współpracują albo nie spędzają ze sobą czasu w szkole lub poza nią.

Przedyskutujcie w klasie:

- Czego doświadczyłeś/aś w tym ćwiczeniu?
- Co zauważyłeś/aś na temat relacji?
- Jak nawiązałeś/aś kontakt z uczniem, do którego podałeś włóczkę?
- Czy nawiązałeś/aś kontakt wzrokowy?
- Czy się uśmiechnąłeś/ęłaś?
- Jak upewniłeś/aś się, że każdy uczeń angażuje się w ćwiczenie?
- Jak możemy w klasie umacniać nasze relacje?

Propozycje do omówienia:

Zawarte w treści ćwiczenia.

Dodatkowe propozycje:

Zastanówcie się w klasie nad zajęciami, które można zorganizować na przerwach, a które angażowałyby każdego ucznia.



4

Holmgren, N., Ledertoug, M.M., Paarup, N., i Tidmand L. (2018). Til kamp mod kedsomhed. I skoler og ungdomsuddannelse. København: Dafolo Forlag.





Jak możemy zatrzymać przy sobie przyjaciół?

Cel:

Sposobem na wzmocnienie umiejętności interpersonalnych jest bycie świadomym sposobu, jak być dobrym przyjacielem lub dobrą przyjaciółką.

Czas:

Ćwiczenie: 10 minut. Omówienie: 5 minut.

Materiały:

Czarna tablica i kreda albo tablica interaktywna i markery.

Dobierzcie się w pary.

Przedyskutujcie następujące kwestie ze swoim partnerem lub partnerką:

Co można zrobić, żeby troszczyć się o przyjaźń?

Wymieńcie minimum trzy takie rzeczy.

Czego nie powinno się robić, żeby nie stracić przyjaciół?

Wymieńcie minimum trzy takie rzeczy.

Wspólnie wymyślcie jedną rzecz konieczną, żeby być dobrym przyjacielem lub dobrą przyjaciółką.

Zapiszcie ją na tablicy, aby podzielić się nią z resztą klasy.

Propozycje do omówienia:

Niech uczniowie opowiedzą historie o kolegach i koleżankach z klasy, którzy okazali się dobrymi przyjaciółmi.

Dodatkowe propozycje:

Niech uczniowie wykonają plakat do powieszenia w klasie przedstawiający listę ważnych cech charakteru dobrego przyjaciela.

Partnership for Children (b.d.) Zippy's Friends Programme.

Pozyskano z <http://www.partnershipforchildren.org.uk/programmes/zippy-s-friends.html>

Nasza klasa w jej najlepszym wydaniu

Cel:

Sposobem na wzmocnienie umiejętności interpersonalnych jest zwrócenie uwagi na naszą własną rolę w relacji.

Czas:

Ćwiczenie: 10 minut. Omówienie: 5–10 minut.

Materiały:

Zeszyt albo tablet/komputer.

Przemyślcie następujące kwestie:

Co jest szczególnie dobrego w tej klasie?

Kiedy czujemy się dobrze?

Jak możecie przyczynić się do ulepszania naszej klasy?

Zapiszcie swoje refleksje.

Propozycje do omówienia:

Niech kilku ochotników głośno przeczyta swoje refleksje. Przedyskutujcie w klasie różne odpowiedzi.

Dodatkowe propozycje:

Zaplanujcie wspólne działanie, które sprawi, że uczniowie będą dobrze się czuli jako klasa, i wyznaczcie na nie jakiś konkretny termin.

Dam, I. (2015). Du bli'r hvad du tænker. København: Styrkeakademiet.



Uczucie odrzucenia lub zaakceptowania

Cel:

Sposobem na zwiększenie umiejętności interpersonalnych jest zrozumienie znaczenia włączania innych do różnych działań oraz poznanie skutków, jakie niesie ze sobą wyłączenie.

Czas:

Ćwiczenie: 10 minut. Omówienie: 10 minut.

Materiały:

Brak.

Utwórzcie koło, trzymając się za ręce.

Jeden ochotnik opuszcza koło i na zewnątrz idzie wzdłuż niego, starając się wejść z powrotem do środka. Nie wolno mu do tego używać siły fizycznej.

Nie pozwólcie ochotnikowi znów włączyć się do koła. Ignorujcie go.

Ochotnik teraz niech grzecznie poprosi o wpuszczenie go do koła.

Zdecydujcie, czy pozwolić temu uczniowi się włączyć, czy nie.

Niech teraz spróbuje inny ochotnik.

Po wykonaniu ćwiczenia przedyskutujcie:

- Co czujesz, będąc na zewnątrz koła?
- Co czujesz, będąc wewnątrz koła?
- Co czujesz, decydując o tym, czy włączyć, czy wyłączyć daną osobę?

Co możecie zrobić lepiej jako jednostki albo jako klasa?

Propozycje do omówienia:

Zawarte w treści ćwiczenia.

Dodatkowe propozycje:

Przedyskutujcie w klasie: gdy spędzacie ze sobą czas poza szkołą, kiedy jest okej robić to w małej grupie? Kiedy włączacie albo wyłączacie inne osoby ze swojego kręgu?



4





Wielkie kule ognia

Cel:

Sposobem na zwiększenie umiejętności interpersonalnych jest poprawa współpracy w klasie.

Czas:

Ćwiczenie: 5–10 min. Omówienie: 5 minut.

Materiały:

Miękka piłeczka. Przed rozpoczęciem ćwiczenia nauczyciel przypisuje każdemu z uczniów liczbę od 1 do 24 (albo z tak dużego zakresu, jak to potrzebne). Liczby muszą być przypisane przypadkowo, a nie w jakimś konkretnym porządku.



Niech uczniowie utworzą koło.

Nauczyciel włącza stoper.

Tak szybko jak to możliwe uczniowie:

- Podają piłkę od numeru 1 do numeru 2, potem do numeru 3 itd. aż do numeru 24 (albo innego największego numeru).
- Każdy uczeń musi dotknąć piłki.
- Jeśli ktoś upuści piłkę, musicie zacząć od początku.

Macie trzy rundy, aby uzyskać najlepszy możliwy wynik (najkrótszy czas).

Po rundzie 1:

Czy możliwe jest wykonanie ćwiczenia o połowę szybciej?

Co powinniście zrobić?

Po rundzie 2:

Czy możliwe jest skrócenie czasu ćwiczenia do mniej niż 10 sekund?

Propozycje do omówienia:

Przedyskutujcie w klasie, które z Twoich mocnych stron ujawniły się w tym ćwiczeniu (np. radość, zdolność pracy zespołowej, przywództwo, kreatywność).

Dodatkowe propozycje:

Jak możesz wykorzystać inspirację płynącą z tego ćwiczenia, aby polepszyć pracę zespołową w innych zadaniach?



Boniwell, I. i Ryan, L. (2012). Personal Well-being lessons for secondary school. Positive psychology in action for 11 to 14 year olds. UK: Open University Press.



7) Ćwiczenie uważności (mindfulness):

Zmiana biegu – uważne chodzenie

Cel:

Ćwiczenie świadomości własnego ciała i zachowania uwagi z życzliwością i zaciekawieniem przez połączenie się ze swoim ciałem podczas chodzenia, z pełną uwagą, z różną prędkością.

Czas:

Ćwiczenie: 10 min. Omówienie: 5 min.

Materiały:

Najlepiej wykonywać to ćwiczenie w dużym, przestrzennym pomieszczeniu. Może być ono wykonywane w kręgu, ale uczniowie mogą także chodzić 1–2 metry tam i z powrotem albo po prostu dreptać w miejscu.

Na początek stań pewnie i spokojnie niczym góra. Wyobraź sobie, że jesteś we własnej bańce; nie poświęcaj innym uwagi, po prostu daj im i sobie trochę przestrzeni. Skieruj uwagę na swój oddech, jego wpływanie i wyptywanie z Twojego ciała. Zauważ, co czujesz, po prostu stojąc, jak Twoje stopy dotykają ziemi i jak mięśnie w Twoim ciele pracują, by utrzymać Cię w górze i sprawić, że nie tracisz równowagi. Gdy stoisz, możesz kierować Twoją latarką uwagi od Twoich stóp do Twojej głowy. Obserwuj swoje kolana, biodra, brzuch, plecy, ramiona i głowę.

Teraz zaczniemy iść w zwolnionym tempie. Najpierw podnieś jedną stopę nad podłogę. Przesuń ją do przodu, poświęcając jej pełną uwagę. Może zauważysz, jak Twój ciężar przesuwa się na drugą stopę i jak wraca na pierwszą od razu, gdy z powrotem postawisz ją na podłodze. Zauważ, co czujesz, gdy dotykasz podłogi. Powoli postaw stopę z przodu i skup się na swoim ciele. Zaczynaj powoli iść. Gdy przejdiesz 5 do 10 kroków, zatrzymaj się. Zauważ, co czują Twoje ciało i umysł. Jaki klimat panuje teraz wewnątrz Ciebie? Jak się czujesz? Jest spokojnie, burzliwie czy coś pomiędzy? Powoli obróć się i idź z powrotem w wolnym tempie. Następnie zatrzymaj się, obserwuj swój oddech i pogodę wewnątrz Ciebie. Teraz nieco pobawimy się, używając różnych prędkości chodzenia. Możesz wyobrazić sobie, że zmieniasz biegi, tak jak podczas jazdy samochodem. Zaczynij na pierwszym biegu – przejdź kilka kroków w zwolnionym tempie. Następnie włącz drugi bieg – idź trochę szybciej, ale kieruj pełną uwagą na swoje ciało. Następnie włącz trzeci bieg i nieco przyspiesz, z pełną uwagą. Następnie przełącz biegi do ostatniego, piątego biegu; teraz idziesz bardzo szybko – prawie biegiesz. Zatrzymaj pełną uwagę na swoim ciele i zaobserwuj, jak się czujesz. Następnie zatrzymaj się i stój bez ruchu niczym góra. Jak czuje się Twoje ciało? Co dzieje się w Twoich myślach? Jaki klimat panuje w Tobie: spokój, burza czy coś pomiędzy nimi? Stój przez chwilę z pełną uwagą. Teraz powoli wróć na swoje miejsce, przez całą drogę utrzymując pełną uwagi na swoim ciele, i usiądź tak wolno, jak umiesz. Uważnie obserwuj to, co teraz czujesz. Gdy usiądziesz, skieruj swoją latarkę uwagi na swój oddech. Najlepiej jak umiesz podążaj za swoim oddechem i zrób pięć wdechów i wydechów. Przez chwilę po prostu siedź spokojnie i oddychaj. Pamiętaj, że zawsze możesz wrócić do swojego oddechu, gdy chcesz wyjść z trybu „autopilota” i się uspokoić. Po prostu bądź.



4

Jónsdóttir (2018)





8) Propozycje filmów do obejrzenia

- Harry Potter i kamień filozoficzny (2001). Warner Bros. (2014, Lipiec 8). Harry Potter and the Sorcerer's Stone [Plik Video].
Pozyskano z <https://www.youtube.com/watch?v=EG37G--drDs> (Dostępny w j. angielskim)



9) Ćwiczenie utrwalające

Cel:

Dogłębne zrozumienie umiejętności nawiązywania i utrzymywania relacji, potrzebnych w nowych, nieznanych sytuacjach.

Czas:

Ćwiczenie: 5 minut.

Materiały:

Aplikacja Explain Everything albo zeszyt.



Kluczowe zagadnienia

- 1) Czego nauczyłeś/aś się na temat umiejętności nawiązywania i utrzymywania relacji podczas pracy z niniejszym rozdziałem?
- 2) Które z wykonanych ćwiczeń uważasz za pomocne i istotne?
- 3) W jaki sposób możesz wykorzystać to, czego się tutaj nauczyłeś/aś, w życiu codziennym?

Użyj aplikacji ExplainEverything i wyjaśnij, czego nauczyłeś/aś się na lekcji na temat umiejętności interpersonalnych albo zapisz to w swoim zeszycie.

Propozycje do omówienia:

Niech uczniowie pokażą swoje wyniki z aplikacji Explain Everything na tablicy interaktywnej w klasie albo przeczytają na głos kilka kluczowych zagadnień.



Czy nadszedł czas, aby użyć tabelki?

Pamiętaj, że po ukończeniu treningu wszystkich umiejętności w ramach danej sekcji należy skorzystać z odpowiedniej tabelki, aby pomóc uczniom ocenić rezultaty nauki.



10) Zadanie domowe

Wielu ćwiczeń opisanych w tym rozdziale można użyć jako pracy domowej.

Źródła:

Baumeister, R. F., i Leary, M. R. (1995). The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.

Definitions & Translations. (2018, Sierpień 14). Relationships skills [Plik tekstowy]. Pozyskano z <https://www.definitions.net/definition/relationship+skills>

Degges-White, S. (2015). The 13 Essential Traits of Good Friends [Plik tekstowy]. Pozyskano z <https://www.psychologytoday.com/us/blog/lifetime-connections/201503/the-13-essential-traits-good-friends>.

Holmgren, N., Ledertoug, M.M., Paarup, N. i Tidmand, L. (2018). Til kamp mod kedsomhed i skoler og ungdomsuddannelser. København. Dafolo Forlag.

Klinge, L. (2017). Lærerens relationskompetence. København. Dafolo Forlag

Norish, J.M. (2015). Positive Education. The Geelong Grammar School Journey. London. Oxford University Press

Ryan, R. M., i Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.

Thorndike, E.L. (1920). Intelligence and its uses. *Harper's Magazine*, 140, 227-235.



4



e. Odpowiedzialne podejmowanie decyzji

Nauka dokonywania dobrych i konstruktywnych wyborów

„Sam podejmuję wszystkie swoje decyzje i biorę za nie pełną odpowiedzialność ”

(Kanye West)

CZĘŚĆ TEORETYCZNA

Zastanów się nad swoim własnymi doświadczeniami i procesem uczenia się.

Przedstaw założenia leżące u podstaw proponowanych ćwiczeń. Uczniowie powinni zrozumieć, że te umiejętności są ważne i mają zastosowanie w ich codziennym życiu.

Ta umiejętność może być przydatna, kiedy...



„Kiedy ktoś się nad tobą znęca i musisz wiedzieć, co robić”.

„Kiedy nie odrobiłeś pracy domowej, nie posprzątałeś własnego pokoju lub nie wykonałeś obowiązków domowych.”

„Kiedy musisz wybrać, czy chcesz dołączyć do drużyny piłkarskiej, mimo że oznacza to, że nie będziesz często widywał się z przyjaciółmi.”

Czego oczekuje się po tej sesji?

Ta sekcja została opracowana, by wesprzeć rozwój umiejętności dokonywania dobrych, konstruktywnych wyborów oraz przyjmowania za nie pełnej odpowiedzialności. Cele:

- zdobycie umiejętności rozpoznawania odpowiedzialnych decyzji,
- zdobycie umiejętności rozpoznawania barier, które mogą przeszkodzić w podjęciu dobrych decyzji,
- zdobycie umiejętności oceny jakości decyzji,
- rozwój strategii, w tym kroków, które należy wykonać, aby podejmować dobre decyzje.

Czym jest odpowiedzialne podejmowanie decyzji?



Podejmowanie decyzji oznacza wybór najbardziej odpowiedniej ze wszystkich dostępnych alternatyw, która ma zaspokoić określoną potrzebę

(Harris, 2012)

Rozdział o odpowiedzialnym podejmowaniu decyzji zajmuje się kwestią rozwijania u nastolatków umiejętności dokonywania odpowiedzialnych wyborów. Nastolatkom jak wszyscy, muszą podejmować decyzje, które dotyczą ich samych (decyzje osobiste) albo innych osób (decyzje społeczne) (Güçray, 1996).

Czy podejmowanie decyzji jest równoważne rozwiązywaniu problemów? W tym drugim przypadku skupiamy się na efektywnym rozwiązaniu problemu. Pierwszym naszym celem jest dojście do określonej decyzji, wybór. Decyzja może nie rozwiązywać problemu, a i tak być dobrą decyzją. Na przykład możesz zdecydować się na solidne przygotowanie się do testu i ciężko uczyć się przez cały tydzień, bo chcesz dobrze wypaść. W końcu jednak nie otrzymujesz oceny, która by Cię usatysfakcjonowała, mimo to podjęte przez Ciebie decyzje były dobre.

Mózg ludzki dojrzewa do momentu osiągnięcia wieku dwudziestu kilku lat. W tym okresie część mózgu, która odpowiada za podejmowanie decyzji, wciąż się rozwija, i młodzież wciąż uczy się kontrolować jej impulsy. Nastolatkom, zwłaszcza ci młodszy, mogą mieć mniejszą zdolność rozumienia konsekwencji swojego zachowania.

Proces podejmowania decyzji przebiega podobnie u mężczyzn i kobiet, jednak dorastający chłopcy najczęściej dostrzegają bardziej pozytywne wyniki, a dziewczęta bardziej boją się ryzyka.

W takim razie co znaczy „odpowiedzialna decyzja”?

Odpowiedzialny wybór to dobra decyzja, która uwzględnia:

etykę

wymagania bezpieczeństwa

zasady współżycia społecznego i prawo

realistyczną ocenę konsekwencji różnych działań

samopoczucie swoje i innych osób

Keelin, Schoemaker i Spetzler (2009)



4



Etyka: To pojęcie odnosi się do mocno zakorzenionych standardów dobrych zachowań (np. bycia uczciwym, współczującym i lojalnym) i złych (np. gwałt, kradzież, zabójstwo, napaść, pomówienie i oszustwo). Opisują one powinności człowieka, zazwyczaj posługując się pojęciami praw, zobowiązań, korzyści dla społeczeństwa, sprawiedliwości albo określonych wartości.

Wymagania bezpieczeństwa: Decyzje, które chronią przed niebezpieczeństwem, ryzykiem albo szkodą lub które najprawdopodobniej ich nie wywołają. Młodzież nie zawsze myśli o długofalowych konsekwencjach; czasem chce robić rzeczy, które zagrażają ich bezpieczeństwu i dobremu samopoczuciu.

Zasady współżycia społecznego i prawo: Odpowiedzialny wybór to decyzja, która uwzględnia zasady współżycia społecznego i która nie jest zabroniona przez przepisy prawa. Zasady współżycia społecznego to normy wyznaczające sferę dozwolonych zachowań w określonej grupie lub społeczeństwie. Każde zachowanie, które znajduje się poza tą sferą, jest uważane za niezgodne z normą. Należy zauważyć, że te zasady nie stanowią praw; są to pewne zobowiązania społeczne, które mogą różnić się w zależności od kraju. Na przykład: mimo że uściski dłoni między mężczyzną i kobietą są powszechne w większości państw zachodnich, w niektórych częściach świata taki gest uważa się za niewłaściwy kontakt między płciami.

Realistyczna ocena konsekwencji różnych działań: Młodzież powinna nauczyć się, że istnieją granice, których nie powinna przekraczać, gdyż może zranić siebie lub innych. Nastolatkom powinni zrozumieć konsekwencje swoich działań – konsekwencji podejmowanych przez nich decyzji – takie jak sukces, porażka, konieczność walki z samym sobą, słabości albo wyciągnięte wnioski.

Dobre samopoczucie – Twoje i innych: Podejmowanie decyzji musi chronić pozytywne samopoczucie emocjonalne i zdrowotne – zarówno Twoje, jak i innych.

Jakość decyzji zależy nie od jej wyniku, ale od samego procesu jej podejmowania. Możliwe jest podjęcie dobrej decyzji i nie osiągnięcie rezultatu, na którym nam zależało, a także sytuacja odwrotna.



Keelin, Schoemaker i Spetzler (2009)

Dobre decyzje nie gwarantują dobrych rezultatów, ale zazwyczaj systematyczne podejmowanie lepszych decyzji prowadzi do korzystniejszych rezultatów.

Podejmowanie decyzji

Rodzaje decyzji:



Keelin, Schoemaker i Spetzler (2009)

Podejmowanie decyzji jest nieodłączną częścią naszego życia. W przykładzie poniżej pokazano podstawowe kroki, które należy wykonać, aby podjąć dobrą decyzję.

1. Przemyślenie dostępnych opcji
2. Ocena wszystkich opcji
3. Wybór strategii podjęcia decyzji, wypróbowanie jej i refleksja nad jej działaniem

Przykład: decyzja, co zjeść na śniadanie

Etap podejmowania decyzji	Kroki	Opcje
1. Zidentyfikuj decyzję do podjęcia	Co zjeść na śniadanie	Wybór może być oparty o odpowiedź na pytania: - Co lubię? - Co smakowicie wygląda? - Co jest zdrowe
2. Pomyśl o opcjach	- Płatki śniadaniowe – słodzone, przetworzone albo naturalne, niesłodzone. - Tosły – z dżemem albo masłem orzechowym. - Owoce – świeże albo gotowane w syropie. - Mleko – zwykłe albo smakowe.	Opcje mogą być ograniczone do: - produktów, które są dostępne, - produktów, do których dziecko jest przyzwyczajone, - produktów, które dziecko chce spróbować, - produktów, na jedzenie których pozwala rodzic lub opiekun.
3. Przemyśl opcje	- Słodzone płatki śniadaniowe są smaczniejsze, ale nie tak zdrowe. - Zwykłe mleko jest zdrowsze, ale dziecko nie lubi jego smaku.	Zastanów się nad znaczeniem różnych kwestii, na przykład: - przyjemność (smak), - szybkość i łatwość przygotowania, - co jest najzdrowsze.
4. Wybierz strategię, wypróbuj ją i zobacz, czy działa	Na przykład: - spróbuj produktów i porównaj ich smak, - porównaj składy produktów i ich wartość odżywczą.	Jak dobra była Twoja decyzja? - Czy śniadanie przyniosło Ci radość? - Czy Twoje cele zostały osiągnięte (na przykład krótki czas przygotowania, zdrowe odżywianie)? - W jaki sposób podejmiesz decyzję następnym razem?



4



Grafika / Jak podjąć odpowiedzialną decyzję podczas współpracy z innymi?

- Stosuj się do norm ustalonych dla danej dyskusji
- Aktywnie bierz udział w procesie grupowego podejmowania decyzji
- Wygeneruj różne alternatywne pomysły i rozwiązania
- Nie skupiaj się na swoim własnym interesie, tylko reprezentuj dobro grupy
- Pytaj „dlaczego” i „a co jeśli”

Dobre decyzje

Aby określić jakość decyzji, oceń 6 aspektów każdej z nich (wymienionych poniżej) w skali od 0 (najniższa jakość) do 100 (najwyższa jakość). Każdy aspekt należy rozważyć z perspektywy zarówno intelektualnej (rozum), jak i emocjonalnej (serce); decyzja powinna mieć sens i wydawać się słuszna.



Keelin, Schoemaker i Spetzler (2009)

A) „Pomocna definicja”: przyjrzyj się samej decyzji

Aby zdefiniować decyzję, odpowiedz na trzy pytania:

1. Cel – co chcesz osiągnąć?
2. Zakres – co powinno być włączone w decyzję, a co z niej wyłączone?
3. Perspektywa – jaki jest Twój punkt widzenia? Czy istnieją inne sposoby podejść do tej decyzji? Jak inni mogliby do niej podejść?

B) Czyste wartości: czym tak naprawdę się przejmujemy

Wartości to coś, co jest dla nas ważne – nasze pragnienia, potrzeby, upodobania i antypatie.

Często jakaś decyzja wydaje się nam trudna, bo żadna z opcji tak naprawdę nie odpowiada wszystkim naszym wartościom.

Takie decyzje wymagają kompromisów; musimy ustalić, które wartości są najważniejsze w danym przypadku. Istnieje przy tym kilka pułapek, których należy unikać:

- nadmierne podkreślanie korzyści krótkoterminowej (np. kup to teraz, bo jest tanie) oraz umniejszanie efektu długoterminowego (np. wzrastające zadłużenie);
- nieuwzględnianie wpływu naszych decyzji na innych;
- brak świadomości, czego tak naprawdę chcemy.

C) Kreatywne alternatywy: zazwyczaj istnieje lepszy sposób

Alternatywa to jeden z możliwych sposobów postępowania. Bez alternatyw nie jesteśmy w stanie podjąć decyzji.

Dobre alternatywy: (1) są pod naszą kontrolą, (2) znacząco różnią się od siebie, (3) są potencjalnie atrakcyjne oraz (4) możliwe do osiągnięcia.

Jakość decyzji ograniczona jest przez alternatywy, które bierzemy pod uwagę – nie możemy wybrać alternatywy, o której nie pomyśleliśmy. Wiele osób zakłada, że ma tylko kilka możliwości albo że nie ma ich w ogóle. Tak naprawdę jednak najczęściej istnieje o wiele więcej możliwych rozwiązań, niż wydaje się na pierwszy rzut oka. Czasem nie jesteśmy zadowoleni z alternatyw, które są dla nas oczywiste od razu. Musimy porozmawiać z przyjaciółmi, których doświadczenie i osąd szanujemy i zrobić z nimi burzę mózgów. Możemy także sporządzić listę życzeń albo zrobić cokolwiek innego, co pobudzi naszą kreatywność, abyśmy byli w stanie zwiualizować sobie alternatywne sposoby odniesienia się do problemu.

D) Użyteczne informacje: możliwe rezultaty i ich prawdopodobieństwo

Użyteczne informacje to wszystko, co wiemy, co chcielibyśmy wiedzieć i co powinniśmy wiedzieć, co może wpłynąć na nasz proces podejmowania decyzji, ale czego nie możemy kontrolować. Będą to więc:

- oparte na faktach informacje z przeszłości,
- osądy na temat obecnych lub przyszłych sytuacji.

Uzyskanie takich informacji może pomóc nam przewidzieć konsekwencje naszego wyboru. Zbyt wiele decyzji opartych jest na nieprawidłowych lub niekompletnych informacjach. Świadome uwzględnianie potrzeby uzyskania informacji oraz zebranie przydatnych i wiarygodnych informacji, zanim zaczniemy działać, jest niezbędne do podjęcia dobrej decyzji.

Pułapki, których należy unikać:

- lenistwo albo niechęć zgromadzenia informacji,
- „rzeczy, które wiem, nie są takie, jakimi je znam” (Yogi Berra),
- myślenie życzeniowe: „Ponieważ tego chcę, to się wydarzy”,
- zakładanie, że przyszłość będzie dokładnie taka, jak przeszłość,
- unikanie niepewności,
- ignorowanie rzeczy, których się nie rozumie,
- przytłoczenie się zbyt dużą ilością informacji.





E) Rozsądne rozumowanie: czy to ma sens? Czy umiem wytłumaczyć powody mojej decyzji?

Rozumowanie to proces łączenia alternatyw, informacji i wartości, w wyniku którego podejmuje się decyzję. Jest ono zakończeniem zdania: „Wybieram tę alternatywę, ponieważ...”.

Wybór alternatywy tylko dlatego, że wydaje się ona w porządku, nie wystarczy do podjęcia ważnej decyzji. Rozsądne rozumowanie wymaga wyjaśnienia albo celu. Aby znaleźć cel decyzji, można użyć listy zalet i wad dla każdej alternatywy, drzewek decyzyjnych i prawdopodobieństwa, diagramów wpływu, komputerowych modeli lub symulacji, a także arkuszy kalkulacyjnych. Możemy na przykład powiedzieć, że wybieramy daną alternatywę, ponieważ jest ona mniej ryzykowna i niesie ze sobą lepsze skutki dla osób, na których nam zależy, niż inne alternatywy. Aby poprzeć ten wybór, możemy opisać alternatywy, nad którymi się zastanawiamy, informacje brane pod uwagę (w tym ryzyko), wartości i kompromisy oraz metodę, którą posługujemy się, aby połączyć wszystkie te aspekty i dojść do finalnego wyboru.

Słabe rozumowanie prowadzi do słabych decyzji.

Pułapki do uniknięcia:

- ignorowanie innych możliwości; „to mnie nie spotka”,
- zakładanie braku niepewności dla potencjalnych wyników,
- zła interpretacja faktów lub informacji,
- ignorowanie informacji, alternatyw lub wartości,
- poleganie na informacjach bez znaczenia (np. utracone koszty, rzeczy, których żałujemy),
- myślenie życzeniowe: „ponieważ ja tego chcę, tak się stanie”,
- robienie tylko tego, co umiemy zrobić, i ignorowanie czegoś trudnego, ale ważnego,
- popełnianie błędów logicznych,
- „paraliż przez analizę” – typowy dla osób, które nie są w stanie podjąć decyzji, ponieważ zatracają się w nigdy niekończącym się nadmiernym analizowaniu. Jeżeli chcesz osiągnąć coś absolutnie perfekcyjnego, nigdy nie zrobisz niczego konkretnego.

F) Zobowiązanie do postępowania zgodnie z podjętą decyzją: wykonanie decyzji sprawia, że staje się ona rzeczywistością

Zobowiązanie do postępowania zgodnie z podjętą decyzją oznacza, że jesteśmy zdecydowani, aby zrealizować podjętą przez nas decyzję i jesteśmy do tego całkowicie zmotywowani. Jeśli chcemy wprowadzić naszą decyzję w życie jedynie na pół gwizdka, nasze zaangażowanie jest ograniczone i możemy nie osiągnąć najlepszych możliwych rezultatów.

Pułapki do uniknięcia:

- psychiczne zobowiązanie się do wykonania decyzji, ale jednocześnie podjęcie decyzji, że nie będzie się wkladać w nią koniecznego wysiłku,
- nieradzenie sobie z przeszkodami, które stają na naszej drodze,
- prokrastynacja/zwlekanie,
- zaangażowanie „na pół gwizdka”.

G) Wrogowie dobrych decyzji

Wrogowie dobrego, świadomego podejmowania decyzji:

Upředzenia: skłonność do szukania informacji, które potwierdzają nasze własne poglądy, i odrzucania informacji przeciwnych.

Presja rówieśników: ludzie zazwyczaj postępują tak, jak inne, podobne im osoby. Zmieniają swoje nastawienie, wartości oraz zachowanie, aby dostosować się do grupy rówieśniczej albo określonej jednostki.

Nierozpoznanie okazji do podjęcia decyzji.

„Pójdźcie z prądem”: pozwolenie, by inni przejęli kontrolę nad Twoim życiem.

Silne uczucia potrafią zamglić jasne myślenie. Gdy nastolatek boi się, jest zły albo przytłoczony negatywnymi uczuciami, szanse na podjęcie dobrej decyzji zmniejszają się. W takich przypadkach lepiej opóźnić podjęcie decyzji, aż dana osoba się uspokoi.

Keelin, Schoemaker i Spetzler (2009)





CZĘŚĆ PRAKTYCZNA



Powitanie i wprowadzenie

Nauczyciel zaczyna od krótkiego przypomnienia poprzednich sesji, podkreślenia ciągłości między przypominanymi tematami a ćwiczeniem otwierającym nowy temat. Skorzystaj z sugestii poniżej do przypomnienia poprzednich sesji:

Omówienie

- Co wydarzyło się od poprzedniej sesji?
- Jak wykorzystaliście umiejętności nabyte podczas ostatniej sesji?

Reakcje i opinie – spostrzeżenia dotyczące poprzedniej sesji.

- Czy macie jakieś uwagi dotyczące tego, czym zajmowaliśmy się podczas poprzedniej sesji?
- Po zastanowieniu się, jakie były Wasze reakcje na ostatnią sesję? Czy teraz zrobilibyście coś inaczej? Czy potraficie to opisać podając jakiś przykład?



Określenie założeń

Możesz wyjaśnić uczniom znaczenie oraz skutki dokonywania dobrych, konstruktywnych wyborów oraz przyjmowania pełnej odpowiedzialności za wybory, których dokonują. Wiek dojrzewania to ważny okres, w którym rozwija się umiejętności podejmowania decyzji i w którym konieczne jest podjęcie decyzji o podstawowym znaczeniu. Wybory podjęte podczas tego okresu mogą mieć dożywotni wpływ na zdrowie, karierę i akceptację społeczną danej osoby. Możesz też zadać kilka pytań naprowadzających na te aspekty i o znaczenie nauki bycia odpowiedzialnym w procesie podejmowania decyzji dzięki wykorzystaniu specyficznych, konkretnych strategii. Dyskusję na ten temat mogą rozpocząć uczniowie albo nauczyciel. Pierwsze ćwiczenie „Materiał do przemyślenia” pozwoli przedstawić założenia sesji.

1) Materiał do przemyślenia

Zadaj pytania wprowadzające:

- Co wiesz na temat odpowiedzialnego podejmowania decyzji?
- Co myślisz na temat zdania „Młodość jest jak zepsuty samochód: sam pęd, zero hamulców”?
- Co myślisz na temat zdania „Jeśli decydujesz się nie podejmować decyzji, czy w ten sposób dokonujesz jakiegoś wyboru”?
- Co myślisz na temat zdania „Serce ma swoje powody, których rozum nie jest w stanie pojąć. Znamy prawdę nie tylko rozumem, ale też sercem”?

2) Informacje wprowadzające

Przedstaw uczniom pojęcie podejmowania decyzji w oparciu o fragment rozdziału „Czym jest odpowiedzialne podejmowanie decyzji?”. Mogą w tym pomóc slajdy PowerPoint odnoszące się do niniejszego rozdziału.

3) Przedstawienie umiejętności

Linki do filmów wideo przedstawiających i wyjaśniających umiejętności

- Odpowiedzialne podejmowanie decyzji: https://www.youtube.com/watch?v=E-4mud5K8Mbg&ab_channel=UPRIGHT



4) Odpowiedzialne podejmowanie decyzji

Historia do dyskusji: opowieść o dziewczynce

Przeczytaj na głos historię podaną poniżej.

Dawno, dawno temu żyła sobie piękna, pełna życia dziewczynka. Miała włosy koloru złota i oczy o barwie czystego nieba. Dziewczynka szczęśliwie dorastała, kochając muzykę, żaby i wszystko, co wiązało się z wodą. Dziewczynka miała dobrych przyjaciół, uwielbiała spędzać czas ze swoją rodziną i zawsze pełna nadziei mówiła o swojej przyszłości. Dziewczynka rozwijała swoje pasje, a w szkole otrzymywała najlepsze oceny. Była bardzo mądra – tak mądra, jak tylko mądre może być dziecko w jej wieku. Ale bardzo wiele zmieniło się, gdy dziewczynka stała się nastolatką. Gdy zaczęła chodzić do siódmej klasy, stała się nieszczęśliwa. Żyła w ciągłym strachu przed szkołą. Nie była w stanie dbać o swoich przyjaciół i wciąż dokonywała bardzo złych wyborów. Ledwo zwlekała się rano z łóżka, a jej radość z życia zanikała. Gdy miała zacząć się ósma klasa, dziewczynka spakowała plecak, wzruszyła ramionami, otarła łzę i wróciła, by przeżyć kolejny rok tego samego dramatu, tych samych frustracji i wciąż podejmować coraz to gorsze decyzje. Koniec.

Czasem możliwe jest, aby opowiedzieć historię na nowo. Zaczniemy dokładnie tak, jak w pierwszej historii, ale w środku zmienimy bieg wydarzeń.

Dziewczynka żyła w ciągłym strachu przed szkołą. Nie była w stanie dbać o swoich przyjaciół i wciąż dokonywała bardzo złych wyborów. Ledwo zwlekała się rano z łóżka, a jej radość z życia zanikała. I wtedy podjęła bardzo odważną decyzję. Dziewczynka stwierdziła, że poświęci więcej czasu niektórym lekcjom, aby móc otrzymywać w szkole lepsze oceny. Postanowiła zapisać się na zajęcia tenisa i jogi, na których poznała nowych przyjaciół. Zdecydowała zmienić swoje nawyki żywieniowe, unikać alkoholu i palenia. To wszystko zmieniło jej życie. Czowała, że ma cel. Czowała, że żyje, i czowała, że jest odpowiedzialna za decyzje, które podejmuje.

Omówienie:

Teraz wyobraź sobie, że jesteś dziewczynką z historii. Którą wersję wybierasz jako historię swojego życia?



Cannon, T. (2018). Using Story to Inspire Your Teen's Decisions.

Pozyskano z <http://www.gatherandgrow.co/using-story-inspire-teens-decisions/>



4

5) Dylemat do przedyskutowania

Przy bramkach na koncert widzisz znak o treści: „Organizator zastrzega sobie prawo odmowy wpuszczenia na koncert”. Widzisz, że ochroniarz odmawia wpuszczenia osoby o innym pochodzeniu etnicznym. Wiesz – może dlatego, że Twoi rodzice albo nauczyciele Tobie to wytłumaczyli – że nielegalne jest wykorzystanie prawa odmowy wpuszczenia na koncert, aby usprawiedliwić rasistowskie, ksenofobiczne nastawienie albo jakiegokolwiek inny rodzaj dyskryminacji opartej na przykład o podstawy ideologiczne lub religijne.

Co robisz? Konfrontujesz się z ochroniarzem czy nie reagujesz, ponieważ ta sytuacja osobiście Ciebie nie dotyczy?

Zastanów się, co stałoby się, gdyby grupa przyjaciół, z którą wybraliście się na koncert, zdecydowała się wejść na koncert po tym zdarzeniu, nawet mimo, że osoba o innym pochodzeniu etnicznym nie została wpuszczona. Co byś zrobił/a? Weszli na koncert z przyjaciółmi? Samodzielnie wrócisz do domu? Zgłosił/a zdarzenie na policję? Wejdziesz do środka, ponieważ uważasz, że osoby innej rasy nie powinny być wpuszczane na takie wydarzenia?

Dilemas morales y éticos. Inmigración y racismo. (2010).

Pozyskano z <http://gomezramos.blogspot.com/2010/01/dilemas-morales-y-eticos-inmigracion-y.html>.





6) Ćwiczenia dla uczniów

Rodzaje odpowiedzialnych wyborów

Cel:

Sposobem na poprawienie umiejętności odpowiedzialnego podejmowania decyzji jest zidentyfikowanie cech odpowiedzialnej decyzji.

Czas:

Ćwiczenie: 15 minut. Omówienie: 5 minut.

Materiały:

Papier i długopis.



Niech uczniowie dobrać się w grupy po 3–4 osoby i przedyskutują następującą sytuację:

Jan mieszka w mieszkaniu. Późno w nocy w swoim pokoju puszcza bardzo głośno muzykę. Jego rodzice powiedzieli mu, aby tego nie robił.

Czy decyzja o puszczeniu muzyki jest odpowiedzialna? Dlaczego TAK, dlaczego NIE? Napiszcie swoje refleksje na kartkach papieru.

Odpowiedzialny wybór to dobra decyzja, która uwzględni

etykę

wymagania bezpieczeństwa

zasady współżycia społecznego i prawo

realistyczną ocenę konsekwencji różnych decyzji

samopoczucie Twoje i innych

Keelin, Schoemaker i Spetzler (2009)

Propozycje do omówienia:

Przedyskutujcie swoje refleksje. Dodajcie do nich następujące punkty, jeśli nie zostały one wspomniane przez uczniów:

- 1) Wybór Jana nie jest etyczny, ponieważ etyczna decyzja musi:
 - nieść ze sobą jak najwięcej dobra i wyrządzać jak najmniejszą szkodę;
 - szanować prawa wszystkich, których ona dotyczy;
 - traktować ludzi jak równych sobie i w sposób sprawiedliwy;
 - służyć interesom całej społeczności, a nie tylko niektórych jej członków;
 - sprawiać, że zachowujesz się jak osoba, którą chcesz być.

Decyzja Jana nie jest etyczna, ponieważ szkodzi innym (rodzinie i sąsiadom), nie szanuje ich praw, nie traktuje ludzi równo (Jan stawia siebie na pierwszym miejscu), nie służy interesom całej społeczności i nie sprawia, że Jan zachowuje się jak osoba, którą chce być.

- 2) Wybór Jana nie jest bezpieczny, ponieważ puszczenie bardzo głośnej muzyki może sprawić, że inni nie usłyszą ważnego telefonu albo nawet może uszkodzić ich słuch.
- 3) Ta decyzja nie jest zgodna z zasadami współżycia społecznego. Oczekuje się, że ludzie będą zachowywać ciszę podczas godzin nocnych, aby inni mogli spać albo odpoczywać.
- 4) Wybór Jana narusza zasady sformułowane przez jego rodziców. W konsekwencji jego rodzice będą go napominać. Sąsiedzi nie będą lubić Jana, ponieważ przeszkadza im późno w nocy.
- 5) Wybór Jana negatywnie wpływa na samopoczucie innych. Ludzie nie lubią głośnych hałasów w nocy.

Dodatkowe propozycje:

Przedyskutujcie w klasie: do jakiego stopnia zgadzacie się z konsekwencjami decyzji podjętej przez Jana?



Las Hayas (2018)



H) Przykład praktyczny

Scenka: Jak podjąć dobrą decyzję?

Cel:

Sposobem na poprawienie umiejętności odpowiedzialnego podejmowania decyzji jest rozwój strategii mających na celu opracowanie kroków, które powinno się wykonać aby podejmować dobre decyzje.

Czas:

Ćwiczenie: 10 minut. Omówienie: 15 minut.

Materiały:

Wydruk slajdu PowerPoint oraz Załącznika A.

Niech uczniowie przeczytają tekst podany poniżej. Znajdź dwóch ochotników z klasy, którzy chcą zagrać role Michała i Babci. Niech uczniowie odegrają scenkę przed klasą.

Zobacz: Załącznik A podany poniżej.

Propozycje do omówienia:

Niech uczniowie w parach odpowiedzą sobie nawzajem na pytanie, czy rozpoznają siebie samych w historii Michała.

Dodatkowe propozycje:

Niech uczniowie wymyślą własną sytuację i odegrają nowe scenki podobne do historii Michała.



4



Załącznik A

4



Osoba mówiąca Dialog (scenka dla uczniów)

Kroki (interwencja nauczyciela/klasy)

Michał: „Nie dałem rady odrobić swojej pracy domowej. Czy możesz, Babciu, napisać mi usprawiedliwienie, żebym nie musiał zostawać podczas przerwy obiadowej, aby ją zrobić?”

Babcia: „Zastanówmy się nad tym problemem, żebyśmy mogli wspólnie wymyślić najlepsze rozwiązanie. Co przychodzi Ci na myśl?”

Michał: „Mogłabyś napisać, że źle się czuję”.

Babcia: „Czy jesteś w stanie wymyślić inny sposób rozwiązania tego problemu?”

Michał: „Mógłbym dzisiaj nie iść do szkoły, żeby zrobić pracę domową i zanieść ją do szkoły jutro.”

Babcia: „Naprawdę? Masz jakieś inne pomysły?”

Michał: „Mógłbym spróbować wstać wcześniej i zrobić pracę domową przed szkołą”.

Babcia: „To brzmi nieźle. Jakies inne pomysły?”

Michał: „Nie.”

Babcia: „Okej, w takim razie przemyśmy dobre i złe strony każdego z rozwiązań, które zaproponowałeś. Nad którym zastanowimy się na początku?”

Michał: „Mógłbym zostać w domu, ale wtedy ominie mnie WF, a przecież mam być w drużynie. Napiszesz mi usprawiedliwienie, Babciu?”

Babcia: „Czyli zostanie w domu może nie jest najlepszym pomysłem. Myślisz, że byłoby fair, gdybym napisała Ci usprawiedliwienie? Uważasz, że uczciwie byłoby powiedzenie, że źle się czujesz?”

Michał: „Raczej nie. Myślę, że mogę spróbować wstać wcześniej, żeby odrobić zadanie. A co, jeśli zabraknie mi czasu?”

Babcia: „Wcześniejsza pobudka, żeby zrobić pracę domową, to według mnie bardzo odpowiedzialna decyzja. Mogłabym Cię rano obudzić, żeby upewnić się, że będziesz miał wystarczająco dużo czasu”.

Michał: „Okej. Obudzisz mnie w takim razie o 6:30?”

Babcia: „Pewnie. Nawet zrobię Ci śniadanie!”

Rozpoznaje sytuację jako problem do rozwiązania.

Podpowiada inne opcje.

Szuka kolejnych opcji.

Prosi Michała o refleksję nad opcjami

Wzmacnia dobre myślenie. Proponuje wartości, które trzeba uwzględnić.

Zachęca do odpowiedzialności i daje wsparcie.

Wzmacnia dobre podejmowanie decyzji.

Commonwealth of Australia. (n.d.). Kidsmatter. Making decisions [Plik tekstowy].
Pozyskano z <https://www.kidsmatter.edu.au/mental-health-matters/social-and-emotional-learning/making-decisions>



Decyzje grupowe

Cel:

Sposobem na poprawienie umiejętności odpowiedzialnego podejmowania decyzji jest zidentyfikowanie kroków potrzebnych do podjęcia dobrej decyzji.

Czas:

Ćwiczenie: 10 minut. Omówienie: 5 minut.

Materiały:

Kopia slajdu programu PowerPoint.



Wykonajcie następujące kroki w grupach sześciuosobowych. Podejmijcie odpowiedzialną decyzję:

Jaki sprzęt/zasoby kupić dla szkoły?

Pamiętajcie, aby użyć tych kroków, gdy pracujecie z innymi, aby podjąć odpowiedzialną decyzję:

- Biercie aktywny udział w procesie grupowego podejmowania decyzji.
- Opracujcie alternatywne pomysły i rozwiązania.
- Wykażcie, że mają one na względzie dobro grupy: rezygnacja z własnego interesu dla dobra grupy.
- Pytajcie „dlaczego” i zastanawiajcie się, co by było, gdyby.

Jaka jest Wasza decyzja?

Propozycje do omówienia:

Przedyskutujcie w grupie, czy proste było dojście do dobrej, odpowiedzialnej decyzji. Dlaczego?

Dodatkowe propozycje:

Czy udało Wam się wykonać wymienione wyżej kroki dla decyzji grupowych? Oceńcie jakość Waszej decyzji, opierając się na sześciu aspektach decyzji (pomocna definicja, jasne wartości, kreatywne alternatywy, użyteczne informacje, rozsądne rozumowanie, zobowiązanie do postąpienia zgodnie z decyzją).



4

Las Hayas (2018)





Lista kontrolna jakości decyzji Jak dobra byłaby ta decyzja, gdyby trzeba było podjąć ją teraz?

Cel:

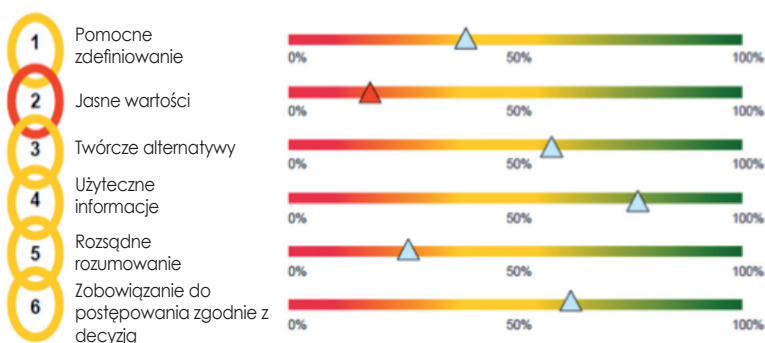
Sposobem na poprawienie umiejętności odpowiedzialnego podejmowania decyzji jest ocena jakości decyzji.

Czas:

Ćwiczenie: 5–10 minut. Omówienie: 10 minut.

Materiały:

Zeszyt i długopis.



Decyzja jest tylko tak dobra, jak jej najgorsze ogniwo.

100% to punkt, w którym nie opłaca się podejmować dodatkowego wysiłku

Zanim podejmiemy decyzję, możemy ocenić jej jakość przez przyznanie punktów każdemu z sześciu jej aspektów w skali od 0 do 100%. Sto procent nie oznacza perfekcji – jest to po prostu punkt, w którym dodatkowe ulepszenia nie są warte wysiłku albo kosztu opóźnienia. Najniższa ocena z sześciu stanowi o ogólnej jakości decyzji. Ukończenie procesu oceny obecnego stanu każdego aspektu pomoże stwierdzić, jak ukierunkować wysiłek, by prawdopodobnie polepszyć decyzję.

Oceń jakość następujących decyzji i zapisz przyznane punkty w swoim zeszytce:

- 1) Jesz przekąskę tuż przed trudnym testem w szkole. Przekąska składa się z ciasta, batonika czekoladowego oraz napoju energetyzującego.
- 2) Jeden z Twoich przyjaciół jest sam w domu. Zapraszasz parę osób na imprezę przez Facebooka, ale zapominasz, by poprosić rodziców o pozwolenie.
- 3) Widzisz bardzo ładne buty w Internecie. Co prawda nie znasz tej strony, ale buty są śmiesznie tanie, więc je kupujesz.

Propozycje do omówienia:

Porozmawiajcie w parach:

- Jak oceniliście każdą decyzję?
- Dlaczego oceniliście je w taki sposób?

Dodatkowe propozycje:

Przedyskutujcie w klasie:

- Czy Wasze oceny różnią się znacząco czy nieznacznie?



Historia Bernarda

Cel:

Sposobem na poprawienie umiejętności odpowiedzialnego podejmowania decyzji jest refleksja nad dobrymi i złymi decyzjami.

Czas:

Ćwiczenie: 5 minut. Omówienie: 5 minut.

Materiały:

Kopia historii.



Dobierzcie się w pary.

Przeczytajcie opis sytuacji podany poniżej. Zastanówcie się nad różnymi momentami, w których Bernard, główny bohater, miał możliwość podjęcia świadomej decyzji, ale tego nie zrobił.

„Bernard jest szesnastolatkiem wydalonym ze szkoły. Gdy zapytano go, jak i dlaczego go wydalono, odpowiedział: Byłem na podwórku. Jakiś facet zatrzymał się obok mnie i dziwnie się na mnie spojrzał. No to też się zatrzymałem. On się dalej patrzył, to go walnąłem, a potem uciekłem. On zadzwonił po gliny, gliny mnie aresztowały. Taka sytuacja.”

Propozycje do omówienia:

Oceń decyzje Bernarda, używając listy kontrolnej jakości decyzji z poprzedniego ćwiczenia.

Dodatkowe propozycje:

Opowiedz na nowo historię Bernarda, w której chłopak podejmie tylko dobre, konstruktywne, odpowiedzialne decyzje.



4

Keelin, T., Schoemaker, P., i Spetzler, C. (2009). Decision quality. The fundamentals of making good decisions. Pozyskano z <https://www.decisioneducation.org/decision-chain-frame>





7) Ćwiczenie uważności (*mindfulness*)

Usłysz wszystko – uważne słuchanie

Cel:

Wypełnione uważnością słuchanie i mówienie do siebie nawzajem.

Czas:

Ćwiczenie: 5 minut. Omówienie: 5 minut.

Materiały:

Dzwonek lub zegar do odmierzania czasu.



Niech uczniowie podzielą się na grupy dwuosobowe: jedna osoba z pary to osoba A, druga – to osoba B. Każda osoba ma minutę na słuchanie i minutę na mówienie. Gdy minie minuta, nauczyciel używa dzwonka, a osoby zamieniają się rolami.

Osoba A zaczyna, przez minutę opowiadając o tym, co zauważyła w poprzednim ćwiczeniu.

Osoba B słucha bardzo uważnie, poświęcając osobie A i temu, co mówi, pełną uwagę. Jeżeli osoba A nie ma wiele do powiedzenia, para może po prostu milczeć, aż zadzwoni dzwonek.

Następnie osoby zamieniają się. Teraz osoba B mówi o tym, co zauważyła podczas poprzedniego ćwiczenia, a osoba A przez całą minutę jej słucha.

Następnie para rozmawia o swoim doświadczeniu w normalny sposób, również przez minutę. Następnie nauczyciel rozpoczyna dyskusję w całej klasie.

Propozycje do omówienia:

Czy zauważyłeś/aś coś podczas czasu przeznaczonego na słuchanie? Czy uważasz to za trudne czy łatwe? Czy chciałeś/aś mówić, gdy miałeś/aś słuchać? W jakich sytuacjach uważne słuchanie może być pomocne?

Dodatkowe propozycje:

W zależności od ćwiczenia, które omawiacie, nauczyciel może poprosić osobę B, by powtórzyła to, co powiedziała jej osoba A (zanim osoba B może opowiedzieć o swoich wrażeniach). Następnie niech osoba B mówi, a osoba A słucha, a następnie powtórzy to, co usłyszała.



Jónsdóttir (2018)

8) Propozycje filmów do obejrzenia:

- Billy Elliot (2000): BBC Films. (b.d.). Billy Elliot [Video Trailer]. Pozyskano z https://www.bbc.co.uk/bbcfilms/film/billy_elliott (dostępny tylko w języku angielskim), cały film dostępny na platformie Netflix.:



9) Ćwiczenie utrwalające

Cel:

Dogłębne zrozumienie procesu odpowiedzialnego podejmowania decyzji potrzebnych w nowych, nieznanach sytuacjach.

Czas:

Ćwiczenie: 5 minut.

Materiały:

Aplikacja Explain Everything albo zeszyt.

Kluczowe zagadnienia

- 1) Czego nauczyłeś/aś się na temat odpowiedzialnego podejmowania decyzji podczas pracy z niniejszym rozdziałem?
- 2) Które z wykonanych ćwiczeń uważasz za pomocne i istotne?
- 3) W jaki sposób możesz wykorzystać to, czego się tutaj nauczyłeś/aś, w życiu codziennym?

Propozycje do omówienia:

Niech uczniowie pokażą swoje wyniki z aplikacji ExplainEverything na tablicy interaktywnej w klasie albo przeczytają na głos kilka kluczowych zagadnień.

Czy nadszedł czas, aby użyć tabelki?

Pamiętaj, że po ukończeniu treningu wszystkich umiejętności w ramach danej sekcji należy skorzystać z odpowiedniej tabelki, aby pomóc uczniom ocenić rezultaty nauki.

10) Zadanie domowe

Wiele ćwiczeń opisanych w tym rozdziale może być pracą domową.

Źródła:

Güçray, S. S. (1996). The validity and reliability of Decision Behavior Questionnaire (DBQ). J. Çukurova Univ. Facul. Edu, 2(4), 60-68.

Harris, R. (2012). Introduction to Decision Making, Part 1 [Plik tekstowy]. Pozyskano z <https://www.virtualsalt.com/crebook5.htm>

Keelin, T., Schoemaker, P., and Spetzler, C. (2009). Decision quality. The fundamentals of making good decisions. Pozyskano z <https://www.decisioneducation.org/decision-chain-frame>

Commonwealth of Australia. (b.d.). Kidsmatter. Making decisions [Plik tekstowy]. Pozyskano z <https://www.kidsmatter.edu.au/mental-health-matters/social-and-emotional-learning/making-decisions>



4

Partnerzy UPRIGHT

kronikgune

kronikotasuna ikertzeko zentroa
centro de investigación en cronicidad



HÁSKÓLI ÍSLANDS



Niniejszy dokument jest częścią projektu, który otrzymał finansowanie z unijnego programu badań i innowacji „Horyzont 2020” w ramach umowy o dotację nr 754919. Informacje odzwierciedlają jedynie pogląd autorów, a Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w nim zawartych.