

Scenariusze i materiały szkoleniowe d l a e d u k a t o r ó w

Blok 2. Godzenie napięć i dylematów

Projekt „The Future of Education and Skills – program na rzecz rozwoju kluczowych kompetencji psychospołecznych dzieci i młodzieży” korzysta z dofinansowania o wartości 145 531,80 EUR otrzymanego od Islandii, Liechtensteinu i Norwegii w ramach funduszy EOG. Celem projektu jest stworzenie narzędzi – kompleksowych materiałów szkoleniowo-rozwojowych dla kadry pracującej na rzecz dobrostanu dzieci i młodzieży w wieku 12-16 lat, rozwijających kluczowe kompetencje psychospołeczne.

SPOTKANIE 1. ZARZĄDZANIE WŁASNYMI EMOCJAMI

CZAS TRWANIA SPOTKANIA

2 godziny dydaktyczne

CEL GŁÓWNY SPOTKANIA

Rozwój umiejętności zarządzania własnymi emocjami

CELE SZCZEGÓŁOWE SPOTKANIA

- Zapoznanie uczestników z tematem zarządzania własnymi emocjami
- Poznanie przez uczestników znaczenia zarządzania własnymi emocjami w życiu człowieka
- Rozwój umiejętności rozpoznawania i nazywania emocji
- Uświadomienie, co sprzyja, a co utrudnia zarządzanie własnymi emocjami



MATERIAŁY

Post-ity | Markery | Papier flipchart | Gazety | Klej | Nożyczki | Wydrukowane materiały (załączniki)

PRZEBIEG SPOTKANIA

1. **Na początku zajęć następuje przywitanie uczestników.** Następnie osoba prowadząca przedstawia nastolatkom temat lekcji: Zarządzanie własnymi emocjami.

2. Osoba prowadząca:

- rozdaje każdemu uczestnikowi post-ity na których, każdy z nich ma napisać swoje pierwsze skojarzenie z zagadnieniem „zarządzanie emocjami”.
- Następnie każdy uczestnik czyta swoją karteczkę i przykleja ją na tablicy. W ten sposób grupa tworzy własną definicję zarządzania emocjami.
- Po wykonanym zadaniu osoba prowadząca podsumowuje zadanie wyjaśniając, że:
 - ✓ Zarządzanie emocjami możemy określić, jako umiejętne kierowanie nimi w ten sposób, aby zachować nad nimi kontrolę i równowagę.
 - ✓ Zarządzanie własnymi emocjami daje nam szansę na większą kreatywność, produktywność oraz szczęście. Dzięki zachowaniu emocji w równowadze zachowujemy w pamięci to, co czujemy, nie pozwalając równocześnie emocjom przejąć kontroli na tym, kim jesteśmy. To właśnie zarządzanie emocjami jest najlepszym sposobem, aby poprawić swoją produktywność.



3. Osoba prowadząca dobiera nastolatków w cztery grupy.

- Każda grupa dostaje kartkę flipchart, nożyczki, markery, gazety, klej oraz kartę „Nasze emocje” (załącznik nr 1)

Zadaniem pierwszej grupy będzie stworzenie plakatu pt. „Złość”. Na plakacie mają pojawić się odpowiedzi na następujące pytania:



- Jak wyglądam, kiedy czuję złość?
- Jak zachowuje się moje ciało, gdy czuje złość?
- Jakie myśli pojawiają się w mojej głowie, gdy czuję złość?
- Co robię, gdy czuję złość?

Zadaniem drugiej grupy będzie stworzenie plakatu pt. „Radość”. Na plakacie mają pojawić się odpowiedzi na następujące pytania:



- Jak wyglądam, kiedy czuję radość?
- Jak zachowuje się moje ciało, gdy czuje radość?
- Jakie myśli pojawiają się w mojej głowie, gdy czuję radość?
- Co robię, gdy czuję radość?

Zadaniem trzeciej grupy będzie stworzenie plakatu pt. „Strach”. Na plakacie mają pojawić się odpowiedzi na następujące pytania:



- Jak wyglądam, kiedy czuję strach?
- Jak zachowuje się moje ciało, gdy czuje strach?
- Jakie myśli pojawiają się w mojej głowie, gdy czuję strach?
- Co robię, gdy czuję strach?

Zadaniem czwartej grupy będzie stworzenie plakatu pt. „Smutek”. Na plakacie mają pojawić się odpowiedzi na następujące pytania:



- Jak wyglądam, kiedy czuję smutek?
- Jak zachowuje się moje ciało, gdy czuje smutek?
- Jakie myśli pojawiają się w mojej głowie, gdy czuję smutek?
- Co robię, gdy czuję smutek?

- Po zakończonej pracy każda grupa przedstawia swój plakat przed wszystkimi uczestnikami.
- Osoba prowadząca na zakończenie prezentacji wszystkich grup może dodać rzeczy, które nie zostały wymienione przez uczestników.

4. Osoba prowadząca prosi nastolatków, aby dobrali się w dwójki

- Każda dwójka w oparciu o uzyskaną wiedzę z poprzedniego zadania ma porozmawiać o tym, w jaki sposób w codziennym życiu można radzić sobie z następującymi emocjami/ jak je kontrolować: radość, złość, smutek, strach?

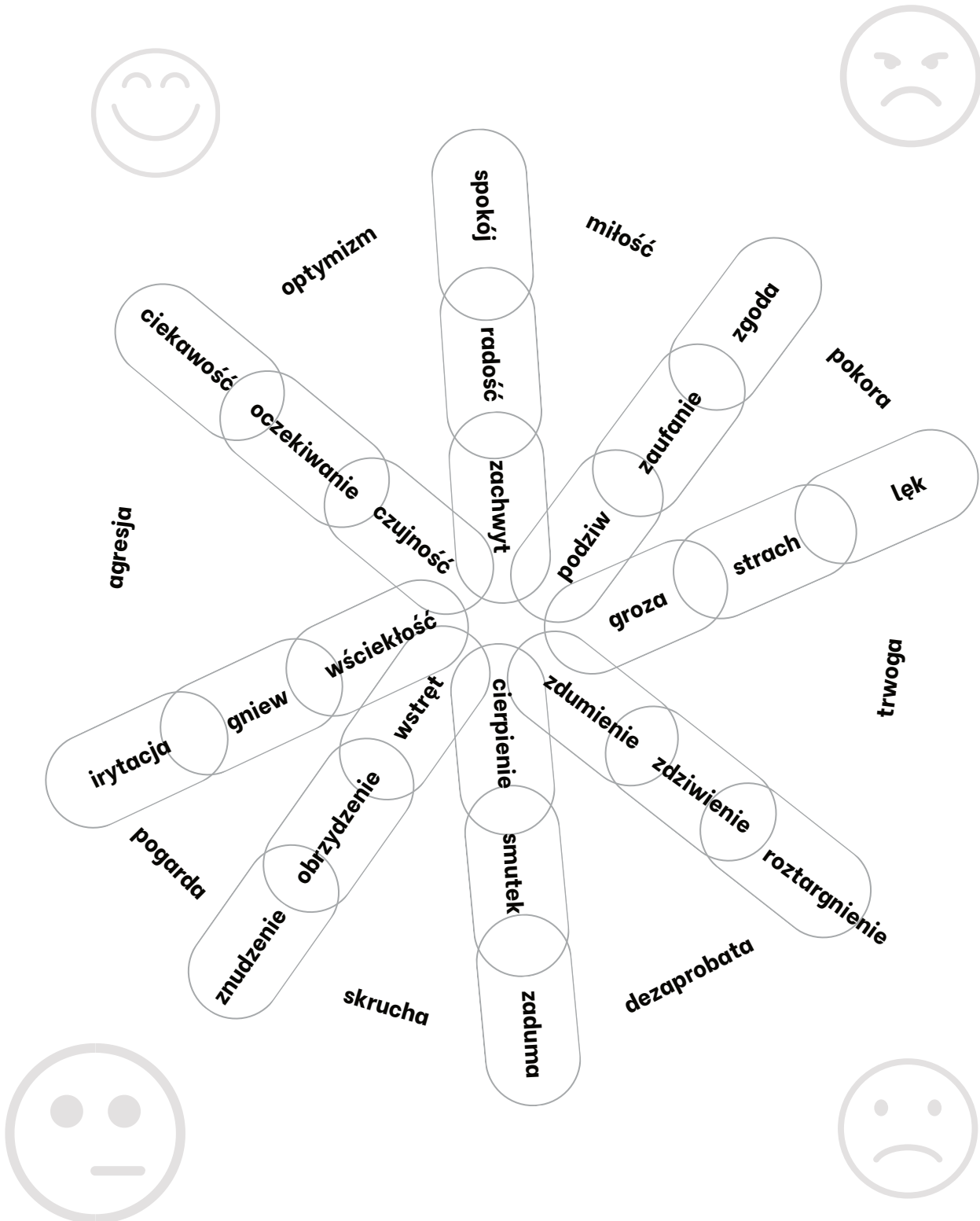
5. Osoba prowadząca rozdaje uczestnikom załącznik nr 2.

- Osoba prowadząca prosi, aby uczestnicy zastanowili się przez chwilę, w jaki sposób mogą wykorzystać uzyskaną wiedzę z dzisiejszego spotkania w codziennym życiu a następnie wypełnili załącznik nr 2.
- Po zakończonym zadaniu osoba prowadząca pyta czy ktoś z uczestników ma jakieś pytania albo chciałby się podzielić z grupą przemyśleniami zapisanymi w załączniku nr 2.

6. Następuje pożegnanie uczestników.



ZAŁĄCZNIK 1. NASZE EMOCJE



ZAŁĄCZNIK NR 2. MOJE ZARZĄDZANIE WŁASNYMI EMOCJAMI

ZASTANÓW SIĘ, JAKĄ EMOCJĄ OSTATNIO
NAJCZĘŚCIEJ CI TOWARZYSZY?

OPISZ, JAK REAGUJE NA NIĄ TWOJE
CIAŁO?

JAKIE MYŚLI CI WÓWCZAS TOWARZYSZĄ?

CO ZAZWYCZAJ ROBISZ, GDY CZUJESZ TĘ
EMOCJĘ? JAK NA NIĄ REAGUJESZ?

W JAKI INNY SPOSÓB MOŻESZ REAGOWAĆ NA DANĄ
EMOCJĘ/ JAK MOŻESZ JĄ KONTROLOWAĆ? WYPISZ
SWOJE POMYSŁY.

SPOTKANIE 2. RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

CZAS TRWANIA SPOTKANIA

1 godzina dydaktyczna

CEL GŁÓWNY SPOTKANIA

Rozwój umiejętności radzenia sobie ze stresem

CELE SZCZEGÓŁOWE SPOTKANIA

- **Zapoznanie uczestników z pojęciem stresu**
- **Poznanie przez uczestników stylu radzenia sobie ze stresem**
- **Rozwój umiejętności radzenia sobie z wyzwaniami dnia codziennego**
- **Identyfikacja własnych stylu radzenia sobie ze stresem**

MATERIAŁY

Markery | Papier flipchart | Wydrukowane materiały (załączniki)

PRZEBIEG SPOTKANIA

1. **Osoba prowadząca wita uczestników** i podaje temat zajęć: Radzenie sobie ze stresem.

2. **Osoba prowadząca podaje uczestnikom definicję stresu:**

- sytuacja trudna, która przerasta aktualne możliwości człowieka do poradzenia sobie z nią. Ściśle rzecz biorąc sytuacja, która wywołuje stres, to stresor. Z naukowego punktu widzenia stresem jest taki rodzaj relacji między osobą a sytuacją, która oceniana jest przez osobę jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby i zagrażająca jest dobrostanowi.
- Następnie osoba prowadząca wyświetla na ekranie projektora pytanie w narzędziu AnswerGarden (www.answergarden.ch/) Jakie sytuacje są dla Ciebie stresujące? oraz prosi uczniów, aby przy pomocy swoich telefonów komórkowych anonimowo na to pytanie odpowiedzieli [zadanie można wykonać również w wersji analogowej z wykorzystaniem kolorowych karteczek do zapisywania odpowiedzi].
- Gdy już wszyscy udzielą odpowiedzi osoba prowadząca stara się podsumować odpowiedzi - można zwrócić uwagę na te, które pojawiały się najczęściej. Ewentualnie pogrupować odpowiedzi w pewne kategorie i wskazać je uczniom.
- Później osoba prowadząca wskazuje uczniom, że dla każdej osoby różne/ inne sytuacje mogą być stresujące.



3. Osoba prowadząca rozdaje uczestnikom Załączniki nr 1. Style radzenia sobie ze stresem.

- Następnie prosi o indywidualną pracę – wypełnienie testu i zdiagnozowanie swoich stylów radzenia sobie ze stresem.
- Każdy z uczniów sam oblicza (według zamieszczonego w teście klucza) i odczytuje swój wynik.
- Warto zachęcić uczniów do zapisania wniosków dla siebie na bazie dokonanej diagnozy.

4. Osoba prowadząca proponuje uczestnikom odwróconą burzę mózgow dotyczącą radzenia sobie ze stresem.

- Osoba prowadząca dobiera uczestników w 3-4 osobowe grupy.
- Zadaniem każdej grupy jest, na kartce flipchart, wypisanie listy zachowań, działań, sposobów itd., które sprawią, że nastolatek NIE będzie efektywnie radził sobie ze stresem (co trzeba robić, żeby nie radzić sobie ze stresem?)
- Następnie na nowej kartce flipcharta zadaniem grupy jest odwrócenie tego co zanotowali na pierwszej kartce (każdego punktu) i zapisanie działań, którą będą wspierać efektywne radzenie sobie ze stresem.
- Następnie każda grupa prezentuje efekty swojej pracy (ale tylko te zapisane na drugiej kartce) – odpowiedź na pytanie: co należy robić, żeby radzić sobie ze stresem?

5. Na koniec prowadzący dziękuje za udział w zajęciach i prosi o podzielenie się refleksjami na ich temat, a także tym co osoby wynoszą z zajęć. Po uzyskaniu informacji od uczestników prowadzący kończy zajęcia i żegna się z uczestnikami.



ZAŁĄCZNIK 1. STYLE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

Proszę odpowiedzieć, jak zwykle zachowujesz się w sytuacjach stresowych.
Proszę wybrać odpowiedź, która najlepiej oddaje Twoje zachowanie w sytuacji stresowej, korzystając ze skali odpowiedzi:

0 - zdecydowanie nie

1- raczej nie

2- raczej tak

3- zdecydowanie tak

Proszę odnieść się do wszystkich twierdzeń.

W SYTUACJI STRESOWEJ ZWYKLE:

1. Analizuję tę sytuację od początku do końca	0 1 2 3
2. Żalę się bliskiej mi osobie	0 1 2 3
3. Staram się nie myśleć o tej sytuacji	0 1 2 3
4. Szukam informacji, które mogłyby pomóc mi rozwiązać problem	0 1 2 3
5. Zamartwiam się tą sytuacją	0 1 2 3
6. Żeby odwrócić uwagę od problemu, oglądam więcej telewizji	0 1 2 3
7. Rozważam możliwe sposoby rozwiązania tej sytuacji	0 1 2 3
8. Wyrażam gniew i złość w związku z zaistniałą sytuacją	0 1 2 3
9. Nic nie robię, czekam aż problem sam się rozwiąże	0 1 2 3
10. Opracowuję plan rozwiązania problemu	0 1 2 3
11. Myśląc o tej sytuacji, odczuwam silny lęk	0 1 2 3
12. Żeby poprawić sobie nastrój piję alkohol albo stosuję inne używki	0 1 2 3
13. Całkowicie koncentruję się na rozwiązaniu problemu	0 1 2 3
14. Czuję się winny zaistniałej sytuacji	0 1 2 3
15. Unikam rozmów na temat tej sytuacji	0 1 2 3

Interpretacja

0 - zdecydowanie nie - 0 pkt.

1 - raczej nie - 1 pkt.

2 - raczej tak - 2 pkt.

3 - zdecydowanie tak - 3 pkt.

1. Styl zadaniowy

Suma odpowiedzi na pytania: 1, 4, 7, 10, 13 =

– im wyższa ilość punktów tym lepsze koncentrowanie się na problemie i szukanie sposobów rozwiązania sytuacji stresowej, poprzez poszukiwanie adekwatnych informacji albo przygotowywanie sobie planu działania.

2. Styl emocjonalny

Suma odpowiedzi na pytania: 2, 5, 8, 11, 14 =

– koncentrowanie się na własnych przeżyciach emocjonalnych (lęk, poczucie winy, złość, gniew) oraz dzielenie się tymi przeżyciami z innymi.

3. Styl unikowy

Suma odpowiedzi na pytania: 3, 6, 9, 12, 15 =

– unikanie rozwiązania problemu, poprzez odwracanie uwagi od sytuacji stresowej, albo poprzez angażowanie się w czynności zastępcze (oglądanie telewizji, stosowanie używek). Wyrażanie postawy biernej wobec problemu.



WNIOSKI:

SPOTKANIE 3. SAMOREGULACJA

CZAS TRWANIA SPOTKANIA

2 godziny dydaktyczne

CEL GŁÓWNY SPOTKANIA

Rozwój umiejętności samoregulacji

CELE SZCZEGÓŁOWE SPOTKANIA

- **Zapoznanie uczestników z pojęciem samoregulacji**
- **Poznanie przez uczestników sposobów samoregulacji**
- **Rozwój umiejętności samoregulacji**
- **Uświadomienie, jakie sytuacje wywołują, jakie emocje**



MATERIAŁY

**Post-ity | Markery | Papier flipchart |
Wydrukowane materiały (załączniki)**

PRZEBIEG SPOTKANIA

1. Na początku zajęć następuje przywitanie uczestników. Następnie osoba prowadząca przedstawia nastolatkom temat lekcji: Samoregulacja.

2. Prowadzący:

- rozdaje każdemu uczestnikowi post-ity na których, każdy z nich ma napisać swoje pierwsze skojarzenie z zagadnieniem „samoregulacja”.
- Następnie każdy uczestnik czyta swoją karteczkę i przykleja ją na tablicy. W ten sposób grupa tworzy własną definicję samoregulacji.
- Po wykonanym zadaniu osoba prowadząca podsumowuje zadanie wyjaśniając, że:
 - ✓ W każdym wieku człowiek przeżywa trudne do wyrażenia emocje. To ile mamy lat nie stanowi taryfy ulgowej dla intensywności/częstotliwości przeżywania trudnych emocji.
 - ✓ Samoregulacja wyznacza sposób, w jaki autonomiczny układ nerwowy reaguje na trudne emocje a następnie, w jaki sposób dąży do odzyskania równowagi.
 - ✓ Do samoregulacji niezbędna jest umiejętność odczytywania sygnałów płynących z organizmu. Ważna jest wówczas cierpliwość, aby uważnie wsłuchać się w siebie. Samoregulacja tak jak każda inna umiejętność wymaga systematycznego treningu, ponieważ tylko to pozwoli na świadome podejmowanie decyzji i reagowanie.



3. Osoba prowadząca dobiera nastolatków w pięć grup.

- Każda grupa dostaje kartkę flipchart i markery.

Zadaniem pierwszej grupy będzie:

- Wypisanie na kartce flipchart 10 sytuacji w jakich nastolatek czuje złość
- Następnie do każdej sytuacji wypisanie przykładowych sposobów samoregulacji - co nastolatek może zrobić, aby poradzić sobie z złością w danej sytuacji?

Zadaniem drugiej grupy będzie:

- Wypisanie na kartce flipchart 10 sytuacji w jakich nastolatek czuje smutek
- Następnie do każdej sytuacji wypisanie przykładowych sposobów samoregulacji - co nastolatek może zrobić, aby poradzić sobie ze smutkiem w danej sytuacji?

Zadaniem trzeciej grupy będzie:

- Wypisanie na kartce flipchart 10 sytuacji w jakich nastolatek czuje strach
- Następnie do każdej sytuacji wypisanie przykładowych sposobów samoregulacji - co nastolatek może zrobić, aby poradzić sobie ze strachem w danej sytuacji?

Zadaniem czwartej grupy będzie:

- Wypisanie na kartce flipchart 10 sytuacji w jakich nastolatek czuje wstręt
- Następnie do każdej sytuacji wypisanie przykładowych sposobów samoregulacji - co nastolatek może zrobić, aby poradzić sobie ze wstrętem w danej sytuacji?

Zadaniem piątej grupy będzie:

- Wpisanie na kartce flipchart 10 sytuacji w jakich nastolatek czuje zaskoczenie
- Następnie do każdej sytuacji wypisanie przykładowych sposobów samoregulacji - co nastolatek może zrobić, aby poradzić sobie z zaskoczeniem w danej sytuacji?

[trudne emocje mogą być dowolnie wybierane przez osobę prowadzącą, ze względu na specyfikę danej grupy]

- Po zakończonej pracy każda grupa przedstawia swój plakat przed wszystkimi uczestnikami.
- Osoba prowadząca na zakończenie prezentacji wszystkich grup może dodać rzeczy, które nie zostały wymienione przez uczestników.

4. Osoba prowadząca rozdaje uczestnikom Załącznik nr 1

- Osoba prowadząca prosi, aby uczestnicy zastanowili się przez chwilę, w jaki sposób mogą wykorzystać uzyskaną wiedzę z dzisiejszego spotkania w codziennym życiu a następnie wypełnili załącznik nr 1.
- Po zakończonym zadaniu osoba prowadząca pyta czy ktoś z uczestników ma jakieś pytania albo chciałby się podzielić z grupą przemyśleniami zapisanymi w załączniku nr 1.

5. Następuje pożegnanie uczestników.

ZAŁĄCZNIK NR 1. MOJA SAMOREGULACJA

Moje sposoby samoregulacji emocji

ZŁOŚĆ

Empty rounded rectangular box for writing methods of emotion regulation for ZŁOŚĆ.

SMUTEK

Empty rounded rectangular box for writing methods of emotion regulation for SMUTEK.

LĘK

Empty rounded rectangular box for writing methods of emotion regulation for LĘK.

WSTRĘT

Empty rounded rectangular box for writing methods of emotion regulation for WSTRĘT.

ZASKOCZENIE

Empty rounded rectangular box for writing methods of emotion regulation for ZASKOCZENIE.

SPOTKANIE 4. EMPATIA

CZAS TRWANIA SPOTKANIA

2 godziny dydaktyczne

CEL GŁÓWNY SPOTKANIA

Rozwój umiejętności empatii

CELE SZCZEGÓŁOWE SPOTKANIA

- **Zapoznanie uczestników z tematem empatii.**
- **Poznanie przez uczestników korzyści płynących z bycia empatycznym oraz skutki wynikające z jej braku.**
- **Rozwój umiejętności empatii.**
- **Uświadomienie, co mogę zrobić, aby być bardziej empatyczny/a.**



MATERIAŁY

**Post-ity | Markery | Papier flipchart |
Wydrukowane materiały (załączniki)**

PRZEBIEG SPOTKANIA

1. Na początku zajęć następuje przywitanie uczestników. Następnie osoba prowadząca przedstawia nastolatkom temat lekcji: Empatia.

2. Osoba prowadząca:

- rozdaje każdemu uczestnikowi post-ity na których, każdy z nich ma napisać swoje pierwsze skojarzenie z zagadnieniem „Empatia”.
- Następnie każdy uczestnik czyta swoją karteczkę i przykleja ją na tablicy. W ten sposób grupa tworzy własną definicję empatii.
- Po wykonanym zadaniu osoba prowadząca podsumowuje zadanie wyjaśniając, że:
 - ✓ Empatia w psychologii rozumiana jest jako umiejętność współodczuwania i identyfikowania stanów emocjonalnych innych osób. Umożliwia ona wczucie się w sytuację drugiego człowieka i dostosowanie odpowiedniej reakcji;
 - ✓ **Wyróżnia się trzy rodzaje empatii:**

empatie emocjonalną - odpowiadającą za odczuwanie stanów emocjonalnych i wczuwanie się w sytuację, w jakiej znajduje się inna osoba.

empatię poznawczą - odpowiadającą za rozpoznanie i rozumienie emocji innej osoby. Dzięki rozpoznaniu jak się dana osoba czuje możliwa jest stosowna komunikacja oraz refleksja.

empatię współczującą - odpowiadającą za rozumienie tego, czego druga osoba może w tej chwili potrzebować a dzięki temu mamy świadomość, co zrobić i jak się zachować, aby jej pomóc.

3. Osoba prowadząca dobiera nastolatków w cztery grupy.

- Każda grupa dostaje kartkę flipchart i markery.
- Zadaniem pierwszej i drugiej grupy będzie wypisanie na kartce cechy i zachowania osoby empatycznej.
- Zadaniem trzeciej i czwartej grupy będzie wypisanie na kartce cechy i zachowania osoby nie empatycznej.
- Po zakończonej pracy każda grupa przedstawia swój plakat przed wszystkimi uczestnikami.
- Osoba prowadząca na zakończenie prezentacji wszystkich grup może dodać rzeczy, które nie zostały wymienione przez uczestników.

4. Osoba prowadząca prowadzi dyskusję kierowaną, podczas której uczestnicy będą wspólnie poszukiwać odpowiedzi na następujące pytania:

- Dlaczego ludzie wykazują się różnym poziomem empatii? Dlaczego jedni są empatyczni a inni nie?
- Jakie są korzyści z bycia empatycznym?
- Jakie mogą być skutki braku empatii w życiu?

Po wykonanym zadaniu osoba prowadząca podsumowuje zadanie wyjaśniając, że:

- Ludzi charakteryzuje bardzo zróżnicowany poziom empatii. Przyczynami odpowiedzialnymi za budowanie poziomu empatii u człowieka są predyspozycje biologiczne i czynniki środowiskowe.
- Bycie empatycznym odgrywa fundamentalną rolę w budowaniu zdrowych relacji z innymi jak również za ich podtrzymywanie. Dzięki niej jesteśmy w stanie zrozumieć i uwzględnić potrzeby, uczucia lub oczekiwania drugiej osoby, co prowadzi do wzajemnego zrozumienia i szacunku.
- Jednym ze skutków braku empatii są trudności z nawiązywaniem i utrzymywaniem bliskich relacji. Osoby takie mogą być postrzegane, jako egoistyczne, nieczułe lub manipulujące, co często prowadzi do osamotnienia.

5. Osoba prowadząca rozdaje uczestnikom załącznik nr 1.

- Osoba prowadząca prosi, aby uczestnicy zastanowili się przez chwilę, w jaki sposób mogą wykorzystać uzyskaną wiedzę z dzisiejszego spotkania w codziennym życiu a następnie wypełnili załącznik nr 1.
- Po zakończonym zadaniu osoba prowadząca pyta czy ktoś z uczestników ma jakieś pytania albo chciałby się podzielić z grupą przemyśleniami zapisanymi w załączniku nr 1.

6. Następuje pożegnanie uczestników.



ZAŁĄCZNIK NR 1. MOJA EMPATIA



ZASTANÓW SIĘ I WYPISZ SYTUACJĘ/CECHY, KTÓRE ŚWIADCZĄ O TYM, ŻE
JESTEŚ OSOBĄ EMPATYCZNĄ



ZASTANÓW SIĘ, CO MOŻESZ ZROBIĆ, ABY BYĆ BARDZIEJ EMPATYCZNĄ OSOBĄ?
WYPISZ KONKRETNE POMYSŁY.



SPOTKANIE 5. POCZUCIE WŁASNEJ SKUTECZNOŚCI

CZAS TRWANIA SPOTKANIA

1 godzina dydaktyczna

CEL GŁÓWNY SPOTKANIA

Rozwój umiejętności budowania poczucia własnej skuteczności

CELE SZCZEGÓŁOWE SPOTKANIA

- **Zapoznanie uczestników z pojęciem poczucie własnej skuteczności**
- **Rozwój umiejętności rozwoju tego poczucia**
- **Identyfikacja własnych aspektów poczucia własnej skuteczności**

MATERIAŁY

Markery | Papier flipchart | Wydrukowane materiały (załączniki)

PRZEBIEG SPOTKANIA

1. Osoba prowadząca wita uczestników i podaje temat zajęć: Poczucie własnej skuteczności.

2. Osoba prowadząca podaje uczestnikom definicję poczucia własnej skuteczności::

- Poczucie własnej skuteczności odnosi się do wiary człowieka w możliwość osiągnięcia przez niego określonych celów, wykonania zadań lub pokonywania różnego rodzaju wyzwań. Poczucie własnej skuteczności powiązane jest z pewnością siebie i przekonaniem, że posiadane zdolności są na tyle wystarczające, że osoba może wpływać na różnego rodzaju wydarzenia oraz osiągać w swoim codziennym życiu pożądane przez siebie rezultaty.

3. Osoba prowadząca rozdaje uczestnikom Załączniki nr 1. Mój poziom poczucia własnej skuteczności.

- Następnie prosi o indywidualną pracę – oszacowanie swojego poziomu poczucia własnej skuteczności na skali od „Nie najlepiej” do „Bez zarzutu”, a następnie wypisanie sytuacji, w których uczestnicy doświadczają silnego poczucia własnej skuteczności.
- Osoba prowadząca prosi nastolatków, aby dobrali się w dwójki. Każda dwójka w oparciu o uzupełniony załącznik 1 ma porozmawiać o swojej poczuciu własnej skuteczności i sytuacjach, w których czują się pewnie i mają przekonanie że sobie radzą.



4. Osoba prowadząca zaprasza uczestników do ćwiczenia, w którym zidentyfikują czynniki, które mogą wpływać negatywnie na ich poczucie własnej skuteczności.

- Osoba prowadząca dobiera uczestników w 3-4 osobowe grupy i przekazuje im zadanie do wykonania – na kartce flipchart wpisać bariery i ograniczenia poczucie własnej skuteczności – chodzi o odpowiedź na pytania: co zabiera wiarę w siebie? co sprawia, że nastolatki wątpią w swoje możliwości? co sprawia, że nie dostrzegają swoich zalet?
- Każda grupa prezentuje swoją listę barier i ograniczeń.
- Następnie w formie dyskusji, ustalane są strategie radzenia sobie z tymi barierami. Osoba prowadząca na bieżąco zapisuje je na tablicy/flipcharcie.

5. Na podsumowanie osoba prowadząca proponuje rundkę zamykającą z odpowiedzią na pytanie: w jaki sposób mogę wykorzystać uzyskaną wiedzę z dzisiejszego spotkania w codziennym życiu. Po uzyskaniu informacji od uczestników prowadzący kończy zajęcia i żegna się z uczestnikami.



ZAŁĄCZNIK NR 1. MÓJ POZIOM POCZUCIA WŁASNEJ SKUTECZNOŚCI

Na poniższej osi zaznacz obecny poziom swojego poczucia własnej skuteczności



W którym miejscu na osi chciałbyś umieścić swoje poczucie własnej skuteczności?
Postaw znak X na poniższej linii.

*SYTUACJE W KTÓRYCH CZUJĘ SIĘ PEWNI
I MAM PRZEKONANIE ŻE SOBIE RADZĘ:*

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

SPOTKANIE 6. ASERTYWNOŚĆ

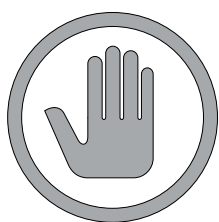
CZAS TRWANIA SPOTKANIA

2 godziny dydaktyczne

CEL GŁÓWNY SPOTKANIA

Rozwój umiejętności asertywnego zachowania

CELE SZCZEGÓŁOWE SPOTKANIA



- **Zapoznanie uczestników z pojęciem asertywność**
- **Poznanie przez uczestników różnic między asertywnością a uległością i agresywnością**
- **Rozwój asertywnej postawy**
- **Identyfikacja własnego poziomu asertywności**

MATERIAŁY

**Post-ity | Markery | Papier flipchart |
Wydrukowane materiały (załączniki)**

PRZEBIEG SPOTKANIA

1. Osoba prowadząca wita uczestników i podaje temat zajęć: Asertywność.

2. Na początku uczestnicy tworzą własną definicję asertywności:

- osoba prowadząca rozdaje każdemu uczestnikowi post-ity na których, każdy z nich ma napisać swoje pierwsze skojarzenie ze słowem „asertywność”.
- Następnie każdy uczestnik czyta swoją karteczkę i przykleja ją na pustym flipcharcie/ tablicy. W ten sposób grupa tworzy własną definicję asertywności.
- Po wykonanym zadaniu osoba prowadząca podsumowuje zadanie dodając ewentualnie cechy asertywności, które uczestnicy nie wymienili (np. autentyczność, szczerłość, odwaga, stanowczość, empatia, świadomość swoich mocnych i słabych stron, elastyczność, szacunek wobec innych, umiejętność obrony własnych granic, umiejętność odmowy bez poczucia winy, umiejętność wyrażania swoich opinii, poglądów, krytyki, oczekiwań, umiejętność przyjmowania krytyki i pochwały.)

3. Osoba prowadząca rozdaje uczestnikom Załączniki nr 1. Mój poziom asertywności



- Następnie prosi o indywidualną pracę – oszacowanie swojego poziomu asertywności na skali od „Nie najlepiej – poziom asertywności niższy” do „Bez zarzutu – poziom asertywności wyższy” oraz oszacowanie poziomu pożądanego, a następnie wypisanie sytuacji, w których uczestnicy zachowują się asertywnie.
- Osoba prowadząca prosi nastolatków, aby dobrali się w dwójki. Każda dwójka w oparciu o uzupełniony załącznik 1 ma porozmawiać o swojej asertywności i sytuacjach, w których zachowują się asertywnie.

4. Kolejne zadanie polega na zidentyfikowaniu różnic między trzema postawami: asertywnej, uległej i agresywnej.

- Osoba prowadząca dobiera uczestników w 3-4 osobowe grupy i przekazuje im zadanie do wykonania wraz z Załącznikiem 2. Asertywność – uległość – agresywność.
- Po pracy grupowej, w formie dyskusji, ustalane jest na forum poprawne rozwiązanie tego zadania.

5. Osoba prowadząca po raz kolejny dobiera uczestników w 3-4 osobowe grupy.

- Zadaniem każdej grupy jest, na kartce flipchart, napisanie listu zawierającego co najmniej 10 rad do ich rówieśnika, który ma niski poziom asertywności. List powinien zawierać rady, podpowiedzi jak można pracować nad rozwojem własnej asertywności.
- Następnie każda grupa odczytuje swój list.

6. Na podsumowanie osoba prowadząca proponuje rundkę zamykającą z odpowiedzią na pytanie: w jaki sposób mogę wykorzystać uzyskaną wiedzę z dzisiejszego spotkania w codziennym życiu.

Po uzyskaniu informacji od uczestników prowadzący kończy zajęcia i żegna się z uczestnikami.



ZAŁĄCZNIK NR 1. MÓJ POZIOM ASERTYWNOŚCI

Na poniższej osi zaznacz punkt, w którym według własnej oceny obecnie się znajdujesz.




W którym miejscu na osi chciałbyś umieścić swój poziom asertywności?
Postaw znak X na poniższej linii.

SYTUACJE W KTÓRYCH ZACHOWUJĘ SIĘ ASERTYWNIE:

ZAŁĄCZNIK 2. ASERTYWNOŚĆ - ULEGŁOŚĆ - AGRESYWNOŚĆ

Poniżej zamieszczony opis trzech postaw oraz wypowiedzi osób zachowujących się: asertywnie, ulegle i agresywnie. Przyporządkujcie każdy z opisów/ wypowiedzi do jednej z trzech postaw, wpisując w kolumnie „Postawa” nazwę właściwej postawy.

o p i s	p o s t a w a
Respektowanie własnych praw i respektowanie praw innych Liczy się to, co ty myślisz, nie to co ja Ja tak uważam, a ty jesteś głupi skoro myślisz inaczej Liczą się twoje odczucia, moje są nieważne Takie jest moje zdanie Ważne jest jak ty widzisz tą sytuację	
Respektowanie praw innych i lekceważenie własnych praw Ja tak uważam, a ty jesteś głupi skoro myślisz inaczej Tak to odczuwam Tak wygląda sytuacja, nie obchodzi mnie twoje zdanie. Tak widzę tę sytuację	
Respektowanie własnych praw i lekceważenie praw innych Takie są moje odczucia, twoje się nie liczą Chciałbym usłyszeć, co o tym myślisz, może uda nam się znaleźć wspólne rozwiązanie	



A s e r t y w n o ść

- respektowanie własnych praw
- respektowanie praw innych
- takie jest moje zdanie
- tak to odczuwam
- tak widzę tę sytuację
- chciałbym usłyszeć, co o tym myślisz, może uda nam się znaleźć wspólne rozwiązanie.

U l e g ł o ść

- respektowanie praw innych
- lekceważenie własnych praw
- liczy się to, co ty myślisz, nie to co ja
- liczą się twoje odczucia, moje są nieważne
- ważne jest jak ty widzisz tą sytuację.

A g r e s y w n o ść

- respektowanie własnych praw
- lekceważenie praw innych
- ja tak uważam, a ty jesteś głupi skoro myślisz inaczej
- takie są moje odczucia, twoje się nie liczą
- tak wygląda sytuacja, nie obchodzi mnie twoje zdanie.

