

Szkolne Grupy Wyrównawcze

scenariusze zajęć – moduł I

Edyta Biaduń



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

MODUŁ I

„INTEGRACJA I KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA W ZESPOLE”

ZAJĘCIA 1

Temat: POZNAJEMY SIĘ

Czas trwania: 2 godziny lekcyjne

PROBLEMATYKA:

- Omówienie celu pracy, narzędzi, metod, harmonogramu pracy oraz zawarcie kontraktu grupowego.
- Integracja grupy (budowanie poczucia przynależności do grupy, ustalenie nazwy grupy) i budowanie poczucia bezpieczeństwa w grupie
- Mówienie o sobie, zabieranie głosu w grupie

CELE:

- Integracja grupy
- Zwiększenie poczucia bezpieczeństwa w grupie
- Poznawanie siebie
- Przygotowanie uczniów do współpracy
- Wypracowanie wspólnych norm i zasad obowiązujących w grupie

Formy pracy:

Burza mózgów, praca indywidualna, praca w mniejszych grupach/parach, miniwykład, dyskusja

Materiały:

Kartki A4, flipchart, papier do flipcharta, flamastry

Przebieg zajęć:

Przed rozpoczęciem zajęć należy tak zaaranżować przestrzeń w klasie, aby uczniowie czuli się ze sobą dobrze. Istotne, żeby zajęcia nie kojarzyły się z typową sytuacją lekcyjną, gdy wszyscy uczniowie siedzą w ławkach. Wtedy trudniej stworzyć atmosferę wzajemnego zaufania, otwartości i bezpieczeństwa. Proponuję by ustawić krzesła w formie okręgu (stoliki odsunąć pod ściany). Dobrze jest poinformować uczniów czemu ma służyć takie ustawienie krzesel („żebyśmy wszyscy się dobrze widzieli”, „że to nie jest lekcja”, etc.) i poprosić, żeby przed każdym następnym spotkaniem przygotowali klasę w ten sposób.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

1. Przywitanie uczestników zajęć, przedstawienie się osoby prowadzącej oraz zapoznanie z tematem i celem zajęć.
2. Prowadzący prosi wszystkich o przedstawienie się w rundce (może to być też tzw. „rundka z zaproszeniem”, tzn. osoba, która mówi, wybiera następną). Niech uczniowie podadzą swoje imię i przynajmniej jedną, krótką informację na swój temat, np. co lubię, czy mam rodzeństwo, do jakiej szkoły chodziłem poprzednio, czy mam zwierzątko, czym się interesuję, etc.
3. „Łańcuszek imion” – Prowadzący proponuje zabawę, która ma na celu lepsze zapamiętanie imion. Każda osoba ma podać swoje imię oraz jakąś cechę swojego charakteru (określenie siebie), która zaczyna się na taką samą literę, jak pierwsza litera imienia (np. Ania – ambitna, Eryk – energiczny). Następna osoba ma powtórzyć imię i cechę swojego poprzednika oraz dodać swoje imię i swoje określenie (w ten sposób powstaje łańcuch imion i cech wszystkich uczniów).

Jest to zabawa integracyjna, ale również dobrze ćwiczy pamięć. Ważne, aby prowadzący wzmocniał w niej zwłaszcza tych uczniów, którzy będą mieli jakieś problemy z powtórzeniem wszystkich imion i cech.

4. „Przedstawianie rozmówcy”

Prowadzący prosi uczniów o dobranie się w pary i porozmawianie ze sobą przez kilka minut (3 – 5 minut). Zadaniem uczniów jest zebranie od rozmówcy i zapamiętanie możliwie jak największej informacji na jego temat. Wcześniej warto jest wspólnie ustalić o co będziecie pytać, np. Co lubisz jeść? Co lubisz robić w wolnym czasie? Jakiej muzyki słuchasz? Co byś zrobił, gdybyś wygrał dużą sumę pieniędzy?

Następnie uczniowie siadają w kręgu i mają przedstawić swoich rozmówców, wykorzystując to, czego się o nich dowiedzieli.

5. Nazwa grupy

Prowadzący wprowadza uczniów w istotę zadania. Opowiada o tym, jak ważne jest właściwe nazwanie grupy, bo nazwa określa charakter grupy, jej sens, członków. Może tu odwołać się do szerszej kategorii – nazywania ludzi (imion), zespołów muzycznych, subkultur.

Następnie dzieli grupę na mniejsze 3 – osobowe zespoły, których zadaniem będzie wymyślenie nazwy dla całej grupy (ok. 7 minut). Propozycje z każdego zespołu są zapisywane na tablicy i w drodze głosowania wybierana jest ta nazwa, która zdobyła największą liczbę głosów.

Można również poprosić grupę o stworzenie „totemu grupy” (przedmiotu, symbolu lub rysunku) czy „hymnu grupy” (np. do melodii jakiejś znanej piosenki, ale z własnymi słowami), które będą oddawały charakter grupy. Wszelkie tego rodzaju aktywności zwiększają poczucie przynależności do grupy, jest ona widziana jako „moja”, a dodatkowo jest to świetna zabawa dla uczniów. Ponieważ napisanie piosenki czy wykonanie rysunku wymaga znacznie więcej czasu, można powiedzieć uczniom, że na to zadanie mają np. dwa tygodnie.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



6. „Mój dzień” (czas trwania: ok. 20-30min)

Ćwiczenie to ma na celu budowanie zaufania i samoświadomości. Służy także wzmocnieniu poczucia własnej wartości. Na wstępnym etapie pracy z grupą warto wybrać takie ćwiczenia, które nie wymagają od uczniów głębokiego „odstaniania” siebie.

Każdy uczestnik otrzymuje kartkę papieru, na której ma wykonać jeden lub kilka rysunków ilustrujących jego jeden dzień z życia (może to być zwykły dzień).

Kiedy wszystkie rysunki są gotowe, każdy uczestnik przez jedna minutę prezentuje swój rysunek. Inni mogą wypowiadać się na temat rysunku i zadawać pytania.

Wszystkie rysunki powinny zostać wywieszane na ścianie.

7. „Maszyna” (czas trwania: ok. 20 minut)

Prowadzący dzieli grupę na 5-6 - osobowe zespoły. Zadaniem każdego zespołu jest zbudowanie maszyny, w której każdy uczestnik będzie stanowił jakąś część. Każdy element musi być połączony z innym, musi też wydawać jakiś dźwięk. Współpraca poszczególnych części maszyny powinna być widoczna.

Zespoły demonstrują swoje maszyny, a grupa próbuje odgadnąć (Co to za maszyna? Do czego służy, itp.?)

Pytanie do dyskusji: Co wspólnego ze sobą mają maszyny i grupy?

8. Rundka na koniec spotkania.

Każdy z uczniów ma dokończyć zdanie, np. „Na tych zajęciach udało mi się...” lub „Na tych zajęciach podobało mi się...”



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



ZAJĘCIA 2

Temat: POZNAJEMY SIĘ I WSPÓŁPRACUJEMY ZE SOBA

Czas trwania: 2 godziny lekcyjne

CEL:

- Uczenie współpracy, określanie ról grupowych i poznawanie zasad pracy w grupie

Formy pracy:

Burza mózgów, praca indywidualna, praca w mniejszych grupach/parach, miniwykład, dyskusja

Materiały:

kolorowe czasopisma, mazaki, klej, kartonowe pudełko, kartki A4

Przebieg zajęć:

1. Rundka początkowa – Prowadzący prosi każdego z uczniów o powiedzenie jak się czują? z jakimi myślami zaczynają zajęcia? z jaką energią?

Rundka to istotny element rozpoczynający, jak i kończący każde zajęcia. Pozwala prowadzącemu zdiagnozować energię grupy oraz ewentualne indywidualne trudności. Rundka początkowa daje także możliwość wyjaśnienia spraw, którymi zajmowaliśmy się na ostatnich zajęciach oraz sprawdzenia jak rzeczy, które omawialiśmy wpłynęły na uczniów, np. czy mieli po zajęciach jakieś refleksje, czy coś zmieniło się w ich postępowaniu, w ich sposobie rozumienia niektórych spraw, etc. Rundka tworzy też pewne ramy czasowe i daje poczucie bezpieczeństwa, stałości.

2. Ćwiczenie „Skrzynia pamięci”

Prowadzący dzieli grupę na czteroosobowe lub pięcioosobowe zespoły. Każdy zespół otrzymuje jedno pudełko, kilka kolorowych pism, nożyczki, mazaki, kartki, etc. Zadaniem uczniów jest wyobrazić sobie, że pudełko jest skrzynią, która zostanie zakopana i odkopana dopiero za 100 lat. Mają w niej umieścić 10 zdjęć/obrazków/rysunków/hasła, które odzwierciedlają życie współcześnie żyjących ludzi. Prowadzący informuje, że rzeczy te zostaną umieszczone w skrzyni, aby ludzie, którzy je otworzą za 100 lat dowiedzieli się, jak żyliśmy.

Czas zadania: ok. 15 minut.

Następnie zespoły kolejno prezentują swoje prace.

3. Dyskusja.

Prowadzący proponuje uczniom, aby w tych samych grupach, w których byli w poprzednim ćwiczeniu, porozmawiali o tym, jak układała się ich współpraca podczas tworzenia „Skrzyni czasu”.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Pytania pomocnicze:

- W jaki sposób zdecydowaliście się na wybór danych przedmiotów/zdjęć?
- Czy był ktoś, kto rozdzielał zadania?
- Kto był pomysłodawcą/liderem?
- Czy były osoby, które tylko patrzyły, nie brały czynnego udziału w ćwiczeniu?
- Czy były wśród Was takie osoby, które przeszkadzały w budowie skrzyni?
- Czy wszyscy zgadzają się z dokonanym wyborem?
- Jakich zasad przestrzegaliście podczas Waszej pracy?
- Co pomagało Wam wykonać to zadanie – jakie czynności, słowa, zasady?
- Jakie są zasady dobrej komunikacji i współpracy w grupie?

Prowadzący spisuje na dużym arkuszu wszystkie pomysły uczniów dotyczące zasad dobrej współpracy (arkusz należy zachować na następne spotkanie).

4. Jeśli grupa jest dobrze zintegrowana można zaproponować ćwiczenie: „Siad Grupowy” (ćwiczenie z dotykaniem).

Uczniowie stają w rzędzie jeden za drugim (lub w kole). Muszą stać bardzo blisko siebie, prawie dotykając się. Kolana i stopy powinny być złączone. Prowadzący mówi, że kiedy policzy do trzech, wszyscy powoli siadają, opierając się o kolano osoby z tyłu (siadają osobie z tyłu na kolanach).

Dyskusja po ćwiczeniu: Jak się czuliście?

Co pomagało wykonać prawidłowo to zadanie, a co przeszkadzało w jego realizacji?

5. „Agent wywiadu” (ćwiczenie w zadawaniu pytań)

Prowadzący mówi, że zabawa polega na zadawaniu pytań innym osobom z grupy. Każdy uczeń może zadać tylko po 4 pytania do drugiej osoby (każdy może zadawać pytania maksymalnie trzem osobom). Wygrywa ta osoba, która zbierze największą ilość informacji na temat drugiej osoby. Jeśli pytanie będzie trudne lub zbyt osobiste można powiedzieć „pas”.

Pytania do rozmowy:

Jak się czuliście w tej zabawie? Czy lepiej być agentem wywiadu czy łatwiej było udzielać odpowiedzi?

Które pytania Was zaskoczyły/ były trudne?

Jaka konstrukcja pytania pozwalała uzyskać Wam pełną odpowiedź? (można odwołać się do tego ćwiczenia przy zajęciach dotyczących komunikacji)

6. Rundka końcowa

Uczniowie mają dokończyć zdanie: „Na tych zajęciach dowiedziałem/ dowiedziałam się, że....”



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



ZAJĘCIA 3

Temat: USTALAMY ZASADY W GRUPIE

Czas trwania: 1 godzina lekcyjna

CEL:

- Poznanie zasad pracy w grupie, zawarcie kontraktu
- Opowiadanie o swoich oczekiwaniach i obawach

Formy pracy:

Dyskusja, praca w grupach, „Burza mózgów”, praca indywidualna

Materiały:

Kartki A4, papier do flipcharta, mazaki, samoprzylepne karteczki, ewentualnie kolorowa torba;

Przebieg zajęć:

1. Rundka rozpoczynająca zajęcia. Prowadzący prosi uczniów, aby przy pomocy dwóch określić dokończyli zdanie: „Czuję się dzisiaj...”, lub „Jestem...”, „Chciałbym...”

2. „Dobra i zła grupa”

Prowadzący informuje uczniów, że zajęcia będą poświęcone ustalaniu zasad sprzyjających dobrej współpracy w grupie i dających poczucie bezpieczeństwa. Następnie prosi, aby każdy uczeń spróbował przypomnieć sobie taką grupę, w której był i w której nie czuł się dobrze (jeśli któryś z uczniów będzie miał problem z przypomnieniem sobie takiej grupy lub powie, że nigdy w takiej nie był, można zaproponować by wyobraził sobie taką grupę, w której można się źle czuć, być lekceważonym, nie akceptowanym, etc). Prowadzący prosi, żeby każdy zapisał na kartce cechy charakterystyczne takiej tzw. „złej grupy” (ćwiczenie można robić w parach). Uczniowie dzielą się swoimi refleksjami z ćwiczenia i podają cechy złej grupy, które prowadzący zapisuje na dużym arkuszu papieru („Cechy złej grupy”).

Następnie powtarzamy przebieg ćwiczenia z tym, że prosi się uczniów o przypomnienie (lub wyobrażenie) sobie takiej grupy, w której czuli się dobrze, byli akceptowani i szanowani. Na zakończenie ćwiczenia powstaje lista „Cechy dobrej grupy”.

3. „Moje oczekiwania i obawy”

Prowadzący zawiesza na ścianie dwa arkusze papieru, na których widnieją początki zdań:

- „Chciałbym/ Chciałabym, abyśmy w tej grupie/ na tych zajęciach.....”



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



- „Najgorsza rzecz, jaka mogłaby mnie spotkać w czasie tych zajęć, to...” (lub „Na tych zajęciach najbardziej obawiam się, że...”)

Każdy z uczniów dostaje samoprzylepne karteczki, na których ma dopisać końcówki powyższych zdań i przykleić je na dużej kartce. Dobrze jeśli osoba prowadząca zajęcia również weźmie udział w tym ćwiczeniu.

Przy grupie słabo zintegrowanej, przejawiającej duży poziom lęku, oporu, proponuję przeprowadzić to ćwiczenie anonimowo – uczniowie zapisują dalszy ciąg zdań na karteczkach, następnie wrzucają je do torebki. Prowadzący odczytuje kolejno wylosowane zdania i zapisuje je na dużym arkuszu.

Podsumowanie i omówienie wyników ćwiczenia. Warto spróbować pogrupować otrzymane rezultaty pracy uczniów i podkreślić, jak ważne przy ustalaniu zasad pracy w grupie jest wzięcie pod uwagę zarówno oczekiwań jej uczestników (bo grupa ma sprzyjać ich realizacji), jak również obaw jej poszczególnych członków (gdy znamy obawy, wiemy co zrobić, aby poczuć się bezpiecznie).

4. Zawarcie kontraktu grupowego.

Na podstawie arkuszy „Cechy dobrej grupy”, „Cechy złej grupy” oraz arkusza dot. zasad dobrej współpracy z poprzednich zajęć, uczniowie wspólnie z prowadzącym ustalają normy i zasady, które będą obowiązywały na zajęciach (należy je zapisać wyraźnie na dużym arkuszu papieru). Na zakończenie każdy (włącznie z prowadzącym) proszony jest o potwierdzenie przyjęcia zawartego kontraktu poprzez np. kiwniecie głową i powiedzenie „Zgadzam się” lub przez złożenie własnoręcznego podpisu pod listą zasad.

Wskazówka dla prowadzącego

Ważne, aby w kontrakcie znalazły się takie zasady, które:

- *zwiększą poczucie bezpieczeństwa w grupie (np. „nie oceniamy się”, „nie wyśmiewamy”, „zachowujemy dyskrecję”, itp.)*
- *dadzą możliwość indywidualnego wpływu na to, co się dzieje w grupie (np. „Każdy ma prawo wyrazić własne zdanie”)*
- *zapewnią dobrowolną aktywność („Nie zmuszamy nikogo do wypowiedzi”, „Mam prawo odmówić udziału w jakimś ćwiczeniu”)*
- *określą dogodne warunki do wspólnej pracy („Zaczynamy punktualnie”, „Mówimy po kolei”, „Nie przerywamy sobie”, „Wyłączamy telefony komórkowe”)*

5. Rundka końcowa

Prowadzący prosi uczniów o powiedzenie, która z ustalonych wspólnie zasad jest dla niego najważniejsza/szczególina/ bliska?



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



ZAJĘCIA 4

Temat: Z KULTURA ZA PAN BRAT

Czas trwania: 2 godziny lekcyjne

CELE:

- uświadomienie celowości dobrych zachowań między ludźmi,
- stosowanie zwrotów grzecznościowych w odpowiedniej sytuacji,
- umiejętność współpracy w grupie,
- uświadomienie, co to znaczy być kulturalnym.

Formy pracy:

Praca w małych grupach, odgrywanie scenek, praca indywidualna, „burza mózgów”

Materiały:

Kartki, mazaki, papier do flipcharta;

Przebieg zajęć:

1. Rundka początkowa. „W jakim nastroju zaczynasz zajęcia?”
2. Wyjaśnienie nazwy „ savoir-vivre” zapożyczonej z języka francuskiego savoir – „wiedzieć”, vivre – istnieć”, co oznacza kwestie związane z tym, co należy wiedzieć, aby istnieć.
3. Prowadzący zadaje pytania, które są wstępem do grupowej dyskusji:
 - a) Czym zatem jest dobre wychowanie?
 - b) W jakich miejscach obowiązują zasady dobrego zachowania?
 - c) Czemu służy znajomość savoir-vivru i jakie korzyści wynikają ze znajomości jego zasad?
 - d) Jak są oceniani i postrzegani ludzie dobrze wychowani i ci, co nie respektują tych zasad?
4. Klasa otrzymuje kolejne zadanie: Jak wygląda przestrzeganie zasad kultury w naszej klasie i w szkole? Oceń stan faktyczny, stan oczekiwania i przyczyny złego postępowania. Do pracy uczniowie otrzymują „garść przyjacielskich rad”, jak należy zachowywać się w szkole.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



MATERIAŁ DLA UCZNIÓW (ZAŁĄCZNIK)

Garść przyjacielskich rad, jak należy zachowywać się w następujących stosunkach panujących w szkole:

*relacja uczeń-uczeń

ZAKAZY

- nie rozmawiamy z nikim na ucho w gronie mniejszym niż siedem osób,
- w szkole nie romansujemy; pozostawiając sprawy etyki na boku, pomyślmy o naszych kolegach i koleżankach- może to być dla nich krępujące,
- nie używamy wulgarnych słów,
- nigdy nie opowiadamy więcej niż dwa dowcipy,
- przy rozmowie przesadnie nie gestykulujemy, ani nie wznosimy ramionami,
- nie pokazujemy palcem i wyśmiewamy innych osób,
- w towarzystwie nie plujemy na podłogę,

NAKAZY

- jeśli znajdujemy się w grupie mówimy do wszystkich, a nie tylko do jednej, wybranej osoby,
- musimy umieć uważnie słuchać- nie przerywamy i słuchamy tak, aby osoba mówiąca odnosiła wrażenie, że jest się zainteresowany jej wypowiedziami,
- w czasie rozmowy nie odwracamy się plecami do rozmówców,
- powinniśmy pamiętać o grzecznościowych zwrotach: proszę, dziękuję, przepraszam;
- nie powinniśmy witać się codziennie z kolegami przez podanie ręki,
- kobieta witając się z mężczyzną podaje pierwsza rękę,
- traktujemy wszystkich jednakowo, bez względu na ubiór, klasę społeczną, wiarę;
- pierwszeństwo mają osoby wychodzące ze szkoły, niezależnie od płci,
- mężczyźni przepuszczają kobiety w drzwiach, jeśli ich zachowanie nie spowoduje niepotrzebnego tłoku,

*relacja uczeń-nauczyciel

- nie komentujemy na głos lekcji,
- nie żujemy gumy na lekcjach ani nie spożywamy żadnych posiłków,
- nie rozmawiamy przez telefon komórkowy w czasie trwania lekcji,
- nie trzaskamy drzwiami wchodząc i wychodząc z klasy- jest to czynność agresywna i obraźliwa,
- nie powinniśmy spóźniać się na lekcje, a jeśli nam się to zdarzy przepraszamy i podajemy powód,
- w czasie lekcji nie ziewamy ani nie bawimy się podręcznym przedmiotem,
- nieelegancko jest także ślinić palec przy kartkowaniu, "trzaskać stawami" lub przytykać palcami,
- zanim przemówimy nie pociągamy nosem i nie odchrząkujemy się,
- nie dozwolone jest siedzenie na brzegu krzesła i bujanie się na jego tylnych nogach,
- zupełnie niedopuszczalne jest okłamywanie nauczyciela. Kłamiąc, poniżamy własną godność i tracimy ich zaufanie,
- nie spoglądamy na zegarek w czasie lekcji,
- niekulturalnie jest w czasie rozmowy z nauczycielem trzymać ręce w kieszeni,

* nauczyciel-uczeń

- nauczyciel nie powinien przesadnie gestykulować, gdyż to rozprasza słuchających go uczniów,
- zbyt często nie spoglądamy na zegarek, chociaż czasem jest to nawet wskazane,
- nauczyciel nie powinien wymagać od uczniów tego, czego sam nie przestrzega np. rozmowy przez telefon komórkowy, jedzenia i picia w trakcie lekcji;
- nie należy wywyższać niektórych uczniów, a innych gnębić,



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



- *nauczyciele nie powinni wyśmiewać się z uczniów, ani im ubliżać,*
- *kulturalny nauczyciel wita się ze swoimi uczniami pierwszy,*
- *powinni ubierać się stosownie do sytuacji,*
- *ważne jest bycie słownym, cierpliwym, tolerancyjnym a w szczególności sprawiedliwym,*
- *nauczyciel powinien wszystkich traktować jednakowo,*
- *w obowiązku nauczyciela leży przygotować klasę jak najsolidniej do egzaminów, matury;*
- *należy być wyrozumiałym.*

5. Uczniom zostają zaprezentowane przykłady zachowań ludzi w różnych sytuacjach (poprawnych i złych postaw). Po zakończeniu prezentacji każdej ze scenek grupa ocenia (pisemnie) zachowanie, komentuje, wskazuje błędy w zachowaniu:

Prowadzący w tym ćwiczeniu może podzielić grupę na kilkusobowe zespoły. Każdy z zespołów losuje kopertę z np. dwoma poniższymi przykładami. Można również poprosić uczniów o odegranie scenki, w której zaprezentują właściwe zachowania.

Sytuacja 1: Przedstawianie się. Dwie dziewczyny rozmawiają i podchodzi do nich znajomy chłopak jednej z koleżanek. Koleżanka rozpoczyna z nim rozmowę pomijając przedstawienie sobie nieznajomych. Oceń zachowanie tej trójki, wskaż jak powinno wyglądać poprawnie to spotkanie.

Sytuacja 2: Chłopak z dziewczyną wchodzi do sklepu, z którego wychodzi kobieta. Chłopak przepuścił kobietę, wszedł do sklepu, a następnie dziewczyna. Oceń zachowanie.

Sytuacja 3: Para wchodzi do kawiarni. Mężczyzna przepuszcza w drzwiach swą partnerkę, a następnie idzie przed nią i wybiera stolik. Oceń i skomentuj.

Sytuacja 4: Scenka w autobusie. Chłopiec wchodzi pierwszy do autobusu, a za nim jego koleżanka. Z autobusu również wychodzi pierwszy. Oceń i skomentuj.

Sytuacja 5: W restauracji przy stoliku siedzi mieszana grupa. Podchodzi do nich para, która na powitanie podaje rękę wszystkim obecnym. Siedzący mężczyźni wstają przy podawaniu ręki, zaś kobiety nie. Oceń zachowanie.

Sytuacja 6: Mężczyzna wchodzi do samochodu, a następnie będąc już wewnątrz auta otwiera kobiecie drzwi. Oceń zachowanie mężczyzny.

6. Uczniowie (podzieleni na 2-3 osobowe zespoły) losują scenki, w których potrzebna jest znajomość zasad dobrego zachowania. Następnie na forum grupy w dowolny sposób przedstawiają (może być za pomocą scenki), jak powinno wyglądać właściwe zachowanie w danej sytuacji.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Można również poprosić uczestników zajęć, aby najpierw pokazali jak zazwyczaj zachowują się w danej sytuacji i razem z grupą spróbować wychwycić potencjalne błędy (warto wtedy spisać je na dużym arkuszu papieru i porównać z czynnikami, które świadczą o właściwym zachowaniu).

Przykładowe sytuacje:

- Rozmowa telefoniczna: dzwonisz do kolegi/koleżanki, słuchawkę podnosi jej mama, która nie zna Ciebie. Jak zachować się w tej sytuacji?
- Przedstaw swoją koleżankę/ kolegę rodzicom.
- Spóźniłeś się na umówione spotkanie/ na zajęcia w szkole. Co robisz?
- Słyszysz, że Twój kolega opowiada na Twój temat nieprawdziwe rzeczy. Jak zareagować w tej sytuacji?
- Jesteś na przyjęciu imieninowym u Twojej babci. Chcesz wstać od stołu i pójść do toalety - co powinieneś powiedzieć?

Rozmowa na temat ćwiczenia – jak się czuli uczniowie? Co było trudne/ łatwe w tym zadaniu? Dlaczego? Czy czegoś dowiedzieli się o sobie? Warto dopytać też uczniów, którzy w scenkach odgrywali osoby dorosłe, jak im było w tym zadaniu, czy jakieś zwroty/zachowania były ich zdaniem szczególnie istotne z punktu widzenia „dorosłego”?

7. Stworzenie wspólnie z uczniami tablicy „Kulturalnego ucznia” i wypisanie na niej poznanych w trakcie zajęć zasad właściwego zachowania.

8. Zakończenie zajęć. Rundka, „Z czym kończysz te zajęcia? Z jakimi myślami/ uczuciami?”

Bibliografia:

J. Gumowska, ABC dobrego zachowania, Warszawa 1959.

K. Hojnacka, Kodeks towarzyski, Łódź 1990.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

ZAJĘCIA 5

Temat: Moje uczucia.

Czas trwania: 2 godziny lekcyjne

Cele:

- poznanie i lepsza świadomość swoich uczuć
- poprawa komunikacji z innymi, poprzez wyrażanie swoich uczuć
- radzenie sobie z nieprzyjemnymi uczuciami
- uczenie kontrolowania uczuć
- lepsze komunikowanie swoich stanów emocjonalnych

Formy pracy:

dyskusja, „burza mózgów”, praca w mniejszych grupach, analiza indywidualnych doświadczeń uczestników, odgrywanie scenek;

Materiały:

flipchart, papier do flipcharta (duże arkusze papieru), mazaki, przygotowane karteczki z numerami (od 0 do 30), kartki A4, taśma klejąca;

Przebieg zajęć:

1. Rundka: „Jak się dziś czujesz?”
2. Miniwykład na temat uczuć (szczegóły w załączniku)
3. „Lista uczuć”

Prowadzący prosi uczniów o podanie nazw wszystkich uczuć, które znają. Zostają one zapisane na papierze/tablicy i ponumerowane. Warto zachęcić uczniów do wymyślenia jak największej liczby uczuć, mogą być również emocje zbliżone do siebie, np. lęk i niepokój.

Po spisaniu wszystkich pomysłów lista zostaje omówiona pod kątem ilości emocji przyjemnych i nieprzyjemnych, łatwych do wyrażania i trudnych, uczuć przeżywanych często i rzadko.

Ćwiczenie można również zakończyć pytaniem dotyczącym istoty emocji:



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



„Do czego służą nam uczucia? Czy są nam do czegoś potrzebne?”

Warto, aby w rozmowie pojawiły się różne funkcje uczuć (np. uczucia pełnią rolę informacyjną, bo wskazują, co jest dobre, a co nam zagraża; chronią np. przed niebezpieczeństwem, sprzyjają nawiązywaniu bliskich relacji, są komunikatem o nas samych, etc.)

4. „O jakim uczuciu mówię?”

Uczestnicy dobierają się w pary, w których każda losuje po dwa losy z wcześniej przygotowanymi numerami. Wylosowany numer oznacza nazwę uczucia ze stworzonej w poprzednim ćwiczeniu listy. Każda para przygotowuje zagadkę, na temat wylosowanego uczucia, którą następnie prezentuje klasie. Zadaniem grupy jest zgadnąć, o jakim uczuciu mówi dana osoba.

Opowiadając o danym uczuciu należy używać takiego początku zdania:

„Kiedy przeżywasz to uczucie...”

Wskazówka dla prowadzącego

Powiedz uczniom, aby tworząc zagadkę uwzględnili następujące informacje:

- *po czym można poznać, że ktoś przeżywa to uczucie?*
np. kiedy przeżywam to uczucie zaciskam pięści, uśmiecham się, z oczu płyną mi łzy;
- *co się dzieje z Twoim ciałem, gdy przeżywasz to uczucie?*
np. serce szybciej bije, pocę się, ściska mnie w żołądku;
- *jak się zachowujesz pod wpływem tego uczucia?*
np. krzyczę, tupię nogami, rzucam przedmiotami, skaczę;
- *jak sobie można poradzić z tym uczuciem, gdy jest ono dla nas nieprzyjemne?*
np. porozmawiać z kimś, przytulić się do kogoś, zjeść coś słodkiego;

Rozmowa na temat ćwiczenia: czy trudno było mówić o uczuciach? O których było łatwo mówić, a o których trudno i dlaczego? Czy były problemy ze zgadnięciem nazwy emocji i z czym związane były te trudności (np. w taki sam sposób reaguję na dwie różne emocje)?

5. „Co przeżywa ta osoba?”

Prowadzący rozdaje kartki ze zdjęciami osób, wyrażających różne emocje (może również wyświetlić na rzutniku). Zadaniem grupy jest odgadnięcie, jaką emocję przeżywa osoba na zdjęciu.

Ćwiczenie może być wprowadzeniem do rozmowy na temat rozbieżności w postrzeganiu emocji, ich możliwych przyczyn i skutków, jakie może nieść niewłaściwe odczytanie emocji drugiej osoby.

6. „Chodzi jak...” (podniesienie energii grupy)

Osoba prowadząca opowiada krótko o tym, że emocje można często rozpoznać po tym, co się dzieje z ciałem osoby je przeżywającej, np. człowiek smutny trzyma głowę nisko, patrzy w podłogę, jest



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



zgarbiony, etc. Zachęca uczniów do wstania i poruszania się w sposób wyrażający różne emocje. Po usłyszeniu nazwy danej emocji, uczniowie mają poruszać się jak osoba ją przeżywająca.

„Chodzimy jak osoby zmęczone/ smutne/ wesołe/ zezłoszczone/ wściekłe/ wystraszone...etc.”

7. Zakończenie zajęć.

Rundka „Na tych zajęciach dowiedziałem się, że...”

„Po tych zajęciach czuję się...”

Wskazówki dla prowadzącego:

Miniwykład

Uczucia (emocje) pojawiają się w nas w odpowiedzi na nasze myśli (wyobrażenia), zachowania czy sytuacje i zdarzenia. Uczucia pomagają poznać, jaki jest nasz stosunek do rzeczywistości, ułatwiają kontakt ze światem i kierują naszym działaniem. Nie ma uczuć „dobrych” ani „złych”, wszystkie są nam potrzebne, choć niektóre odczuwamy jako przyjemne (radość, szczęście) a inne jako nieprzyjemne (złość, strach). Te, które są przyjemne informują nas, że coś jest ok., że to, co się dzieje jest dla nas dobre. Nieprzyjemne natomiast mogą być informacją, że np. dzieje się coś złego, są sygnałem, żeby uważać!

Małe dziecko wie, co czuje i to okazuje, np. płacze, gdy się boi, skacze, gdy mu wesoło. Jak dorastamy często tłumimy nasze uczucia, bo np. nie umiemy poradzić sobie z jakimś uczuciem (wstydę się pokazać, że mi smutno). Bywa też tak, że nie kontrolujemy swoich emocji i np. krzyczymy na innych, przeklinamy, uderzamy kogoś.

Można nauczyć się kontrolowania swoich uczuć poprzez uświadomienie sobie własnych emocji, ich nazwanie oraz przyporządkowanie ich określonym okolicznościom („Czuję złość, gdy Ty krzyczysz na mnie”, „Odczuwam radość, jest mi miło, gdy słyszę pochwałę na swój temat”).



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



ZAJĘCIA 6

Temat: Ukrywanie uczuć

Czas trwania: 1 godzina lekcyjna

CELE:

- uświadomienie uczniom przyczyn i skutków ukrywania uczuć
- uczenie bycia w zgodzie ze sobą
- budowanie obrazu siebie

Formy pracy:

praca indywidualna, praca w mniejszych grupach, dyskusja, miniwykład;

Materiały:

duże arkusze papieru, mazaki, kredki;

Przebieg zajęć:

1. Rundka początkowa: „Z czym zaczynasz, jak się czujesz?”

Wprowadzenie do tematu.

2. Zachęcenie uczniów do rozmowy na temat: Dlaczego ludzie ukrywają swoje prawdziwe uczucia?

Prowadzący mówi, że ukrywanie prawdziwych emocji podobne jest do nakładania maski w postaci innego uczucia lub zachowania. Pytanie do uczniów: „W jakich sytuacjach zdarza Wam się zakładać maski czy zachowywać się obronnie?”. Wszystkie pomysły uczniów należy spisać na tablicy (lub dużym arkuszu papieru).

Przykład: zakładam maskę, gdy: ktoś mnie wyśmiewa; gdy zapomnę o czymś ważnym; nie jestem czegoś pewien; chcę się zaprezentować przed kimś; obawiam się okazania swoich prawdziwych uczuć, bo może mnie spotkać niezrozumienie; chcę pokazać, że jestem silny, etc.

Warto zachęcić uczniów do opowiedzenia o sytuacjach, w których zdarzyło im się „założyć maskę”. Przy tym dobrze jest zaznaczyć, że ukrywanie swoich uczuć zdarza się wielu ludziom, że nie świadczy to o nas źle, że mamy możliwość zmiany swojego zachowania, etc.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Zdarza się, że uczestnicy zajęć mają trudność z nazywaniem czy przypomnieniem sobie uczuć, których doznawali. Należy wtedy powiedzieć, że również niektóre zachowania mogą być „maską”, np. gdy czuje do kogoś złość, zamiast o tym powiedzieć milczą w stosunku do tej osoby.

Inne przykłady zachowań, które mogą świadczyć o ukrywaniu prawdziwych odczuć: śmiech, nadmierna gadatliwość, obwinianie kogoś, błaznowanie, buntowanie się, przeklinanie, podlizywanie się, unikanie kontaktów, udawanie, że jest się zajęтым, przejawianie aspołecznych zachowań, picie alkoholu itp.

Prowadzący może również zapytać uczniów, co można pomyśleć o osobie, która tak się zachowuje lub nie mówi prawdy o sobie?

Ćwiczenie to jest przydatne w pracy szczególnie z tymi uczniami, którzy przejawiają różne trudności szkolne. Mogą one stanowić właśnie formę „maski”. Poza tym uczniowie, którzy mają gorsze wyniki w nauce lub inne trudności w przyswajaniu wiedzy, często czują się gorsi od innych, mało wartościowi czy nawet głupi. Jednocześnie mają ogromny opór przed powiedzeniem o swoich przeżyciach. Często więc przejawiają postawę lekceważącą w stosunku do nauki szkolnej, nauczycieli, rodziców, buntują się, popadają w uzależnienia lub inne destrukcje. Pokazanie w bezpiecznych warunkach przyczyn tego rodzaju zachowań oraz możliwości ich zmiany wydaje się być ważnym elementem na drodze budowania poczucia własnej wartości i właściwego obrazu siebie.

3. „Zdejmowanie masek”

Uczniowie otrzymują po dużej kartce papieru. Za pomocą nożyczek, kredek, mazaków mają stworzyć maskę, która ma być tarczą obronną przed okazaniem swoich prawdziwych uczuć. Każdy uczeń w prezentuje swoją pracę i krótko omawia w jakich sytuacjach najczęściej zdarza mu się ją zakładać. Jakie zachowania obronne stosują najczęściej?

Prowadzący dzieli grupę na mniejsze (2-3 osobowe zespoły) i proponuje, aby porozmawiali o tym, co mogą zrobić, aby nie stosować masek, aby nie były one już potrzebne. Wnioski z rozmów w zespołach uczniowie spisują na kartkach, a następnie prezentują na forum grupy.

Wydarzeniem kończącym to ćwiczenie może być np. symboliczne niszczenie masek. Niech uczeń, który chciałby zniszczyć swoją maskę powie przy tym z czym się żegna, co nie będzie mu już potrzebne i dlaczego oraz co postanawia przyjąć/ zrobić w miejsce maski. Możliwe, że kilku uczniów postanowi zostawić maski, bo poczują, że są im do czegoś potrzebne. Warto zachęcić te osoby do podzielenia się swoimi refleksjami, do opowiedzenia czemu mają służyć ich „maski”, w jakich sytuacjach mogą być im one potrzebne.

Jest to dość głębokie ćwiczenie oparte na analizie indywidualnego doświadczenia uczestników zajęć i należy je proponować tylko wówczas, gdy grupa jest dobrze zintegrowana, współpracuje ze sobą, a członkowie grupy wspierają się wzajemnie.

4. Podsumowanie zajęć i rundka kończąca.

Dokończ jedno zdanie z poniższych (mogą być wypisane na tablicy, arkuszu papieru)



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

„Nakładanie masek jest szkodliwe, ponieważ...”

„Nakładanie masek jest korzystne, ponieważ...”

„Gdy inni nakładają maskę, wtedy ja...”

„W zdjęciu maski może mi pomóc...”

Wskazówki dla prowadzącego:

Często ludzie z różnych powodów ukrywają swoje prawdziwe uczucia. Zakładają wtedy „maski”, przyjmują rozmaite „pozy”, które mają ich ochronić przed ośmieszeniem, zawstydzeniem, poczuciem winy czy strachem. Można o nich myśleć jak o pewnego rodzaju tarczach obronnych, które stanowią zasłonę dla tego, co przeżywa dana osoba i wpływają na zachowanie tej osoby. Przykładami najczęściej stosowanych „masek” czy „póz” są: błaznowanie, milczenie, buntowanie się, jedzenie, picie alkoholu, zażywanie narkotyków, uciekanie w chorobę, symulowanie, itp. Chowanie się pod jakąś maską nie powoduje, że problem, który chcemy ukryć znika, bo np. jeśli ktoś jest przez kogoś ośmieszony i odczuwa złość, ale jej nie wyraża, tylko milczy (maska), to nie wyraża swoich prawdziwych emocji. Inni ludzie nie wiedzą wtedy co właściwie się z nami dzieje, nie wiedzą jak mają nam pomóc albo, że należy się do nas inaczej odzywać. Ważne, aby prowadzący zajęcia zwrócił szczególną uwagę na to, że ogromnie istotną umiejętnością w życiu jest świadomość swoich uczuć i umiejętność radzenia sobie z nimi w zdrowy sposób.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

ZAJĘCIA 7

Temat: O trudnej sztuce porozumiewania się z drugim człowiekiem.

Czas trwania: 1 godzina lekcyjna

CELE:

- uczenie mówienia wprost o swoich uczuciach i wyrażanie swojego zdania (język „ja”)
- uzyskanie informacji o skutecznej komunikacji między ludźmi (komunikacja werbalna i niewerbalna)
- nabycie wiedzy na temat blokad w komunikacji
- poznanie i ćwiczenie zasad uważnego słuchania (formułowanie pytań) i dobrej komunikacji
- lepsze rozumienie komunikatów przekazywanych różnymi kanałami
- nauka formułowania i komunikowania informacji zwrotnych

Formy:

„burza mózgów”, odgrywanie scenek, praca w grupach/ parach, miniwykład

Materiały:

duże arkusze papieru, mazaki, kartki A4, długopisy, karteczki z wypisanymi hasłami

Przebieg zajęć:

1. Rozpoczęcie zajęć, przedstawienie celu i planu zajęć.

Rundka początkowa – zapytaj uczniów czy mają jakieś oczekiwania co do zajęć, czy chcieliby się czegoś dowiedzieć na temat komunikacji, etc.

2. Krótkie wprowadzenie do tematu.

Wszyscy porozumiewamy się ze sobą. Dzięki sprawnemu komunikowaniu się ludzie:

- *spotykają się*
- *wymieniają informacje*
- *pomagają sobie, wpływają na siebie*
- *zakładają związki partnerskie*
- *budują zaufanie*
- *dowiadują się czegoś o sobie i o tym, jak ich widzą inni*
- *rozwiązują konflikty, itp.*



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY

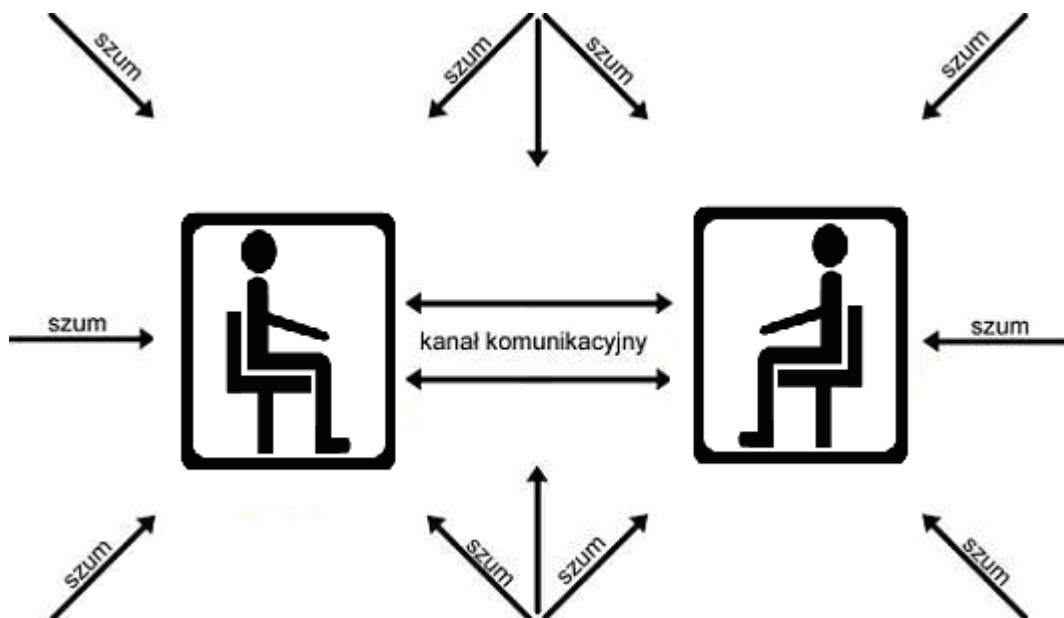


Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

3. Na dużym arkuszu prowadzący zapisuje słowo „komunikacja” a następnie prosi uczniów o wymyślenie jak największej liczby skojarzeń z tym słowem. Wszystkie pomysły są zapisywane na papierze. Osoba prowadząca zajęcia krótko podsumowuje zebrane wyniki i podaje definicję komunikacji.

Komunikacja interpersonalna jest to jedna z form porozumiewania się ludzi. Jest procesem wymiany wiadomości między przynajmniej dwiema osobami. W komunikacji interpersonalnej wiadomości przekazywane są za pomocą sygnałów. Możemy wyróżnić sygnały: werbalne (słowa), niewerbalne (głos, gesty, mimika, postawa ciała itp.). Aby wystąpił proces komunikowania się musi być: nadawca, odbiorca, wspólny dla nadawcy i odbiorcy kod (język), kanał (środek komunikacji) i komunikat. Brak któregośkolwiek z elementów może spowodować zakłócenia w komunikacji językowej. Komunikacja jest skuteczna, gdy odbiorca rozumie informację zgodnie z zamierzeniami nadawcy:

- *intencja nadawcy jest jasna dla odbiorcy*
- *odbiorca uważnie słucha*
- *odbiorca nie osądza i nie ocenia wypowiedzi nadawcy*



Nadawca to osoba nadająca komunikat. Odbiorcą nazywamy osobę, do której ten komunikat jest kierowany. Kanał to środek przekazywania informacji: fale akustyczne lub świetlne. Szumem natomiast jest wszystko to, co zakłóca proces komunikacji, zarówno na poziomie nadawcy, odbiorcy jak i kanału.

Po stronie nadawcy i odbiorcy szum może mieć związek z postawami, uprzedzeniami, przekonaniem, poglądami, doświadczeniami, przeżywanymi aktualnie emocjami. Szum stanowią również różnego typu zaburzenia mowy.

W kanale komunikacyjnym - szumem może być hałas z otoczenia, np. ruch uliczny, włączone radio lub telewizor.

4. Prowadzący dzieli grupę na dwa zespoły. Zadaniem jednego zespołu jest wypisanie (na dużym arkuszu papieru) wszystkich czynników (po stronie nadawcy, odbiorcy i kanału), które mogą utrudniać komunikację



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

(szumów). Drugi zespół ma za zadanie wypisać wszystkie czynniki ułatwiające komunikację z drugim człowiekiem (czas ćwiczenia 6 minut).

Następnie obie grupy prezentują swoje prace na forum.

Wskazówki dla prowadzącego

Bariery komunikacyjne:

- *krytykowanie („Czy Ty naprawdę nic nie rozumiesz?”)*
- *orzekanie („Ciebie ten temat w ogóle nie interesuje”)*
- *chwalenie połączone z oceną („Gdybyś się postarał na pewno wyszłoby Ci to lepiej”)*
- *rozkazywanie („Będziesz się uczył 3 godziny dziennie”)*
- *groźenie („Jeśli tego nie zrobisz, to...”)*
- *niewłaściwe wypytywanie („Czy byłeś?... co robisz?... z kim?... po co?”)*
- *doradzanie („Najlepiej w tej sytuacji zrobić...”)*
- *zmiana tematu*
- *pocieszanie („Wszystko będzie dobrze ...nie smuć się...”)*

5. Ćwiczenie „Bariery komunikacyjne”

Prowadzący wypisuje na tablicy i omawia bariery komunikacyjne (Patrz: Wskazówki dla prowadzącego) i ilustruje je przykładami. Następnie dzieli grupę na pary. Każda para przygotowuje scenkę ilustrującą jedną z barier.

Pary odgrywają swoje scenki przed grupą, której zadaniem jest odgadnąć o jaką barierę chodzi.

Podsumowanie ćwiczenia:

Jak się czuje człowiek, który napotyka na barierę komunikacyjną?

Co się dzieje z komunikacją między dwojgiem ludzi, gdy jedno z nich stosuje barierę komunikacyjną?

Jak można przezwyciężyć bariery komunikacyjne?

Jakie Ty stosujesz bariery?

ZAJĘCIA 8



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Temat: Porozumiewanie się bez słów, czyli o komunikacji niewerbalnej.

Czas trwania: 2 godziny lekcyjne

1. Rundka początkowa. „Jak się dziś czujesz?”

2. Miniwykład na temat komunikacji niewerbalnej.

Prowadzący mówi uczniom, że poza przekazem werbalnym (słowem) ważnym sposobem porozumiewania się jest także przekaz niewerbalny. Podczas normalnej rozmowy dwóch osób, tylko niecałe 7% informacji przekazywanych jest za pomocą słów - werbalnie. 38% to sposób mówienia, np.: ton głosu, tempo, barwa. Pozostałe 55% informacji przekazywane jest poprzez „język ciała”, np.: mimika, gesty, oczy, dystans interpersonalny, ubiór – niewerbalnie(można poprosić uczniów o podanie wszystkich sposobów komunikowania się niewerbalnego).

W rzeczywistości informacje werbalne i niewerbalne uzupełniają się wzajemnie.

Kontakt wzrokowy w znacznym stopniu określa wzajemny stosunek ludzi do siebie, negatywny bądź pozytywny, bliski czy z dystansem.

Uważne patrzenie pozwala odebrać ważne informacje o drugiej osobie. Spojrzenia komunikują to, czy jesteśmy uważni i zainteresowani partnerem.

W kontakcie wzrokowym ważne są: proporcje, czas trwania, intensywność. Należy pamiętać, aby nie wpatrywać się zbyt długo, ale też zbyt krótko. Z badań wynika, że nasze spojrzenie powinno się spotkać ze spojrzeniem rozmówcy w około 60 - 70% czasu trwania rozmowy, aby miał on dobre odczucia. Jeśli pozostajemy w kontakcie wzrokowym krócej niż 30% czasu rozmowy, partner prawdopodobnie nie będzie nam ufał.

Osoby, które unikają kontaktu mogą być traktowane jako: napięte, nieufne, nerwowe, wykrętne, niegodne zaufania. Natomiast ludzie, którzy spoglądają wystarczająco często są odbierani jako: otwarci, dostępni, przyjacielscy, godni zaufania, szczerzy.

Twarz, mimika. Nie na darmo twarz nazywana jest „zwierciadłem duszy”. Dzięki mimice komunikujemy przeżywane przez nas emocje. Paul Ekman i Wallace Friesen podjęli zakrojone na szeroką skalę badania porównawcze nad zdolnością do wnioskowania o czyimś stanie emocjonalnym na podstawie wyrazu jego twarzy. Przedstawili badanym, pochodzącym z odległych kręgów kulturowych, również z plemion pierwotnych, zdjęcia twarzy wyrażających różne emocje oraz opisy sytuacji, w których mogły one powstać. Zadanie badanych polegało na zestawieniu mimiki z sytuacją. Okazało się, że we wszystkich kręgach kulturowych trafnie rozpoznano sześć wyrazów mimicznych. Były to twarze wyrażające radość, gniew, zdumienie, strach, wstręt, pogardę. Określono je jako podstawowe reakcje mimiczne. Dzięki nim możemy przekazać sobie te najważniejsze emocje.

Gestykulacja. Gesty i poruszanie ciałem są stałym elementem procesu komunikowania się. Gestykulujemy po to, by podkreślić wagę naszych słów, coś zaakcentować, pokazać kolejność, określić kształt lub rozmiar czegoś, wskazać jakiś obiekt lub osobę. Swobodna, otwarta, adekwatna do treści wypowiedzi gestykulacja podnosi atrakcyjność i skuteczność nadawcy.

Gesty odzwierciedlają także stany emocjonalne. Osoba pobudzona, niespokojna będzie wykonywać wiele niezbornych, jakby chaotycznych ruchów ciała, a agresywna może zaciskać pięści czy wymachiwać rękoma.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Właściwości głosu i mowy

Aby wyrazić swoje zainteresowanie, aprobatę czy niechęć używamy często różnych „odgłosów”, czyli wyrażań parajęzykowych typu: aha, o, mhm. Robimy to zwykle spontanicznie, nie zawsze mając świadomość, że są ważnym nośnikiem informacji.

Jeśli chcemy być komunikatywni, powinniśmy używać głosu świadomie i adekwatnie do treści wypowiedzi. Komunikat będzie wiarygodny i zrozumiały dla odbiorcy, gdy będzie istniała zgodność między słowami, a ich niewerbalnym przekazem. Decydujące znaczenie ma tu ton głosu, tempo mówienia, akcentowanie i intonacja. Przykładem niespójnej wypowiedzi może być zdanie wyrażające pozytywną ocenę np. "to jest świetny pomysł" ale wyrażone ironicznym, sarkastycznym tonem (prowadzący może zamodelować, mówiąc to zdanie z sposób zgodny z treścią i niespójny). Odbiorca uwierzy w to, co jest przekazane niewerbalnie, a więc będzie to dla niego opinia negatywna.

Jeśli z kolei zależy nam na nawiązaniu i podtrzymaniu kontaktu, możemy dostosować swój ton, czy rytm głosu do jego głosu. Potocznie mówi się, że nadajemy na tych samych falach, a oznacza to, że umiejętnie odzwierciedlamy i dopasowujemy swój sposób mówienia do tego, którym posługuje się druga osoba.

3. Uczniowie losują karteczki, na których mają wypisane zadania. Mogą je wykonać używając tylko komunikacji niewerbalnej (bez słów). Zadaniem grupy jest odgadnąć przekaz poszczególnych osób.

Przykładowe zadania dla uczniów:

- powiedz „jestem znudzony”
- powiedz „nie obchodzi mnie to”
- powiedz „jestem wściekły”
- powiedz „jestem zaskoczony”
- powiedz „jestem smutny”
- powiedz „jestem w panice”
- powiedz „nie rób tego więcej” używając palca wskazującego
- powiedz „mam już tego dość”
- powiedz „co za ulga”
- powiedz „jestem zmęczony”
- powiedz „jestem zakochany”
- powiedz „coś tu brzydko pachnie”
- powiedz „idź stąd”
- powiedz :jestem obrażony”

Rozmowa na temat ćwiczenia: „Jak się czuliście?”, „Z czym mieliście trudności?”, itp.

4. „Iglą z nitką” - ćwiczenie dotyczące komunikacji werbalnej i niewerbalnej, które ma również na celu podnieść energię grupy poprzez ruch.

Grupa wstaje i łączy się za ręce. Jedna osoba jest „nitką” i jedna „igłą” (osoba na początku i końcu grupy). Zadaniem igły i nitki jest zaplątanie całej grupy i złapanie się za ręce.

I wariant: grupa ma się rozplątać (nie puszczając się za ręce) bez użycia słów

II wariant: grupa ma się rozplątać (nie puszczając rąk) i może się ze sobą komunikować słownie

Analiza ćwiczenia: w którym wariantcie łatwiej było wykonać zadanie i dlaczego? Co pomagało, a co utrudniało wykonanie ćwiczenia?



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



5. „łańcuch mimów”

5 – 6 uczestników zajęć wychodzi z sali na korytarz. Reszta grupy wraz z osobą prowadzącą wymyśla czynność, którą ci uczestnicy będą musieli pokazać (np. smażenie jajecznic, kapanie dziecka, robienie prania, etc.). Jedna osoba spośród tych, które zostały w sali ma za zadanie pokazać pierwszej poproszonej z korytarza osobie daną czynność. Może używać wyłącznie gestów!!! Nie można w tym ćwiczeniu używać słów.

Następnie pierwsza osoba z korytarza pokazuje czynność drugiej osobie, ta trzeciej itd. aż do czasu, gdy wszystkie osoby z korytarza naśladowują tę czynność. Zadaniem ostatniej osoby jest odgadnąć jaka to czynność. Wtedy też grupa porównuje ostatnią odegraną scenkę z oryginałem.

6. „Utrudnienia”

Uczestnicy zajęć przeprowadzają rozmowy w parach przy następujących warunkach:

- siedzą odwróceny do siebie
- nie wolno im wykonywać najmniejszych ruchów
- zachowują kamienny wyraz twarzy
- mają zamknięte oczy

Na zakończenie ćwiczenia można zadać uczestnikom następujące pytania:

- czy trudno było porozumiewać się w następujących warunkach?
- czy zachowania niewerbalne utrudniają czy ułatwiają komunikację i dlaczego?

7. Podsumowanie spotkania i rundka końcowa: „Z czym kończę te zajęcia?”

ZAJĘCIA 9



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Temat: Aktywne słuchanie

Czas trwania: 1 godzina lekcyjna

CEL:

- rozwijanie i ćwiczenie umiejętności aktywnego słuchania

Formy pracy:

praca w trójkach, dyskusja, miniwykład, „burza mózgów”;

Materiały:

Kartki A4, długopisy, ewentualnie duże arkusze papieru

1. Rundka początkowa (np. Jak się dziś czujesz?)

2. Wprowadzenie do tematu spotkania. Prowadzący krótko podsumowuje wiedzę i umiejętności nt. komunikacji, które grupa poznała do tej pory oraz tłumaczy czym jest aktywne słuchanie.

Wskazówki dla prowadzącego

Słuchanie jest ważne, bo umożliwia dobrą komunikację między ludźmi ich wzajemne rozumienie się.

Zachowania, które świadczą o niewłaściwym słuchaniu to, m. in.:

- ziewanie
- spodła danie na zegarek w trakcie rozmowy
- przerywanie
- wtrącanie się
- zmienianie tematu

Zachowania, które świadczą o dobrym słuchaniu to:

- utrzymywanie kontaktu wzrokowego
- zadawanie pytań
- skupienie na temacie rozmowy
- nie przerywanie
- wykazywanie zainteresowania tym, co mówi rozmówca

Komunikacja jest nieefektywna, gdy:

- jesteś tak bardzo przejęty tym, co chcesz powiedzieć, że nie zwracasz uwagi na to, co mówią inni
- czekasz tylko na to, by wejść w słowo swojemu rozmówcy
- słuchasz wybiórczo

Podstawowe umiejętności przydatne w wysłuchaniu to:

- zadawanie pytań otwartych („Kto?”, „Co?”, „Jak?”, „Kiedy?”, „Dlaczego?”)
- wsłuchiwanie się nie tylko w odpowiedzi mówiącego, ale również we wszystkie inne sygnały wysyłane przez rozmówcę (komunikacja niewerbalna)
- ujawnianie informacji o sobie
- parafrazowanie (polega na wyrażaniu za pomocą innych słów tego, co powiedział nasz rozmówca; parafrazujemy by sprawdzić, czy dobrze usłyszeliśmy, a nie po to, by ocenić to, co zostało powiedziane. Parafrazowanie można zaczynać od następujących zwrotów: „O ile dobrze Cie zrozumiałem...”, „A więc twierdzisz, że...”, „Z tego, co powiedziałeś, zrozumiałem, że...”)



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Ponieważ parafrazowanie może być dla uczniów nowym i trudnym zadaniem, można zaproponować następujące ćwiczenie. Uczestnicy zajęć otrzymują kartki z wypisanymi zdaniem. Mają sparafrazować te zdania tak, by były zgodne z zamierzeniem nadawcy.

- „Nie wiem co zrobić. Obiecałam koleżance, że po lekcjach pomogę jej odrobić prace domową, a tu mój chłopak zaprosił mnie do kina”*
- „Jestem bardzo zadowolony. Obawiałem się tej klasówki z matematyki, a okazało się, że dostałem czwórkę.”*
- „Martwię się o Jacka... zaczyna pić dużo alkoholu i często widzę go pijanego. Jak sądzisz, co powinienem zrobić?”*

Warto w tym miejscu poprosić uczniów o wypisanie wszystkich czynników/zasad dobrej komunikacji (wszystkie pomysły powinny zostać spisane na dużym arkuszu papieru i powieszony w widocznym miejscu).

3. Ćwiczenie w trójkach „Aktywne słuchanie”

Prowadzący podsumowuje wszystkie poznane dotąd umiejętności przydatne w prawidłowym komunikowaniu się (zadawanie pytań, utrzymywanie kontaktu wzrokowego, parafrazowanie, skupienie na rozmówcy, właściwa mimika, ton głosu, etc.) a następnie dzieli grupę na 3-osobowe zespoły (można podzielić grupę poprzez zabawę „Odlicz do 3” – zapobiega dobieraniu się tych samych osób do zadań). W każdej grupie wyróżnione zostają osoby A, B i C.

Jedna osoba ma być aktywnym słuchaczem, druga – osobą, która mówi, a trzecia – aktywnym obserwatorem. Przez 5 minut mają porozmawiać ze sobą na wybrany temat (jak spędziłem wakacje, co lubię najbardziej robić, ważne wydarzenie w moim życiu, itp.). Zadaniem słuchacza jest wykorzystanie w rozmowie wszystkich poznanych umiejętności aktywnego słuchania, a zadaniem obserwatora jest zapisanie tego, co słuchacz robił dobrze, jakie elementy zastosował, co pomogło w rozmowie, a jakie zachowania (techniki) słuchacza przeszkadzały (i jak można je zmienić).

Po upływie 5 minut prowadzący przerywa zadanie i następuje omówienie pracy poszczególnych grup na forum klasy.

Każda z osób w trójce ma zabrać głos i powiedzieć jak jej było w tej roli. Obserwator i rozmówca ma powiedzieć „aktywnemu słuchaczowi” co robił dobrze, a co mu się nie udało.

!Uwaga: prowadzący musi pilnować właściwego przebiegu tej części ćwiczenia. Może powiedzieć o istotności informacji zwrotnych i o ich budowie –np. najpierw mówimy co nam się podobało i dlaczego, a następnie co nam się nie podobało i jak można by było to zmienić).

Wskazówki dla prowadzącego

JAK UDZIELAĆ INFORMACJI ZWROTNEJ?

Przydatna informacja zwrotna to taka, która jest:

- **udzielona w sposób rozważny.** Dobra informacja zwrotna udzielana jest po to, by pomóc drugiej osobie. Osoba przekazująca informację zwrotną powinna wykazać troskę o osobę, która jest odbiorcą tej informacji. Nie można swoimi uwagami ranić kogoś.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

- **przekazana z uwagą.** Ważne jest, aby zwracać uwagę na to, co się robi w trakcie przekazywania informacji zwrotnej. Nie można śmiać się z kogoś, mówić z ironią, lekceważeniem, zajmować się w tym czasie przeglądaniem jakiś dokumentów czy gazety.
- **pożądana przez odbiorcę.** Informacja zwrotna odnosi największy skutek, jeżeli odbiorca sam prosi o uwagi. Tworzy to płaszczyznę dla otwartości i wskazówek; daje też odbiorcy możliwość określenia i przeanalizowania zagadnień będących w centrum zainteresowania;
- **wyrażona w sposób bezpośredni.** Dobra informacja zwrotna jest precyzyjna i odnosi się do określonych wydarzeń i zachowań. Robienie mglistych uwag, nie skierowanych bezpośrednio do zainteresowanego jest niewiele warte.
- **wyrażona w sposób pełny.** Skuteczna informacja zwrotna wymaga czegoś więcej niż tylko stwierdzenia faktów. Potrzebne jest wyrażenie odczuć, tak, aby odbierający mógł ocenić w całości, jaki wpływ na innych wywiera jego zachowanie.
- **wolna od sądów oceniających.** Często dobrze jest w ogóle nie udzielać informacji zwrotnej zawierającej sądy i oceny. Jeżeli chcesz komuś przekazać osądy, to konieczne jest jasne stwierdzenie, że jest to kwestia subiektywnej oceny i opisanie sytuacji takiej, jaką ty spostrzegasz. Należy pozwolić zainteresowanej osobie na dokonanie własnej oceny.
- **na czasie.** Aby informacja zwrotna była przydatna, powinna być przekazana wtedy, gdy odbiorca nastawiony jest na jej odbiór oraz gdy odbywa się możliwie szybko po określonym wydarzeniu, które jest omawiane.
- **właściwa dla odbiorcy.** Najskuteczniejsza informacja zwrotna koncentruje się na formach postępowania, które odbiorca może zmienić. Zawsze należy zasugerować alternatywny sposób postępowania, co pozwoli odbiorcy zastanowić się nad innymi sposobami rozwiązywania starych problemów.
- **sprawdzona i wyjaśniona.** O ile to możliwe, informacja zwrotna powinna być zweryfikowana przez inne osoby, by przekonać się, czy inni postrzegają sprawę w podobny sposób. Możliwe jest zebranie i porównanie różnych punktów widzenia, wyjaśnienie zbieżności i rozbieżności oraz opracowanie bardziej obiektywnego obrazu sytuacji.

☺ Ciekawostka: Idea informacji zwrotnej powstała w NASA – samotna rakieta ciągle zmieniała trajektorię lotu. Dopiero stała wymiana informacji między ziemią a raketą wpłynęła na właściwy tor lotu rakiety.

Po omówieniu wszystkich zespołów, następuje zmiana ról w poszczególnych podgrupach (powtarzamy ćwiczenie do momentu aż każda osoba będzie słuchaczem, mówiącym oraz obserwatorem).

Podsumowanie ćwiczenia, zapytanie uczniów o refleksje na jego temat.

„Czy trudno jest być aktywnym słuchaczem?”

„Co jako osobie opowiadającej o sobie pomagało Ci więcej mówić?”

„Jakie zachowania słuchacza powodowały, że dobrze czułeś się w rozmowie?”

4. Na zakończenie każdy uczeń ma napisać na kartce: „Ja...(imię)...umiem, potrafię...” oraz „Chcę jeszcze popracować nad ...” (w odniesieniu do komunikacji).



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Można również zachęcić uczniów o wymianę informacji zwrotnych między sobą. „Czy jest tak, że macie ochotę powiedzieć coś komuś? Jeśli tak, to teraz jest na to miejsce”.

Prowadzący może zamodelować takie przekazywanie sobie informacji, mówiąc np. „Chciałbym powiedzieć do Ciebie Zosiu, że bardzo podobało mi się Twoje zaangażowanie w zajęcia...” lub ”Czuję się zadowolona z Waszej dzisiejszej aktywności, choć ciężko mi było zwłaszcza w sytuacji, gdy...”



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

ZAJĘCIA 10

Temat: Komunikat Ja.

Czas trwania: 1 – 2 godziny lekcyjne

CELE:

- budowanie komunikatu „Ja”
- uczenie wyrażania wprost swoich myśli i odczuć

Formy pracy:

Praca indywidualna, „burza mózgów”, odgrywanie scenek, praca w parach

Materiały:

Karta :”Język Ja” dla każdego ucznia, długopisy, papier do flipcharta, mazaki;

Przebieg zajęć:

1. Rundka początkowa.

Dokończ zdanie „Ja jestem...”, lub „Ja czuję...”

2. „Komunikat TY...”

Osoba prowadząca prosi dwóch ochotników o odegranie scenki (tekst scenki uczniowie otrzymują napisane na kartkach).

Przykładowa scenka:

Jacek jest młodszym bratem Krzyska. Chłopcy właśnie odrabiają pracę domową.

Jacek: Krzysiek... pomógłbyś mi odrobić matkę... nie rozumiem tego zadania...

Krzysiek: A sam sobie rób gnoju!!! Nie widzisz, że jestem zajęty!?! Ty nigdy nie uważasz w szkole, a potem nic nie umiesz zrobić!!!

Prowadzący wskazuje, że zachowanie Krzyska jest typowym przykładem komunikatów TY, które często słyszymy w sytuacji konfliktu czy kłótni.

Pytania do dyskusji:

Co czuł w tej sytuacji Jacek, a co czuł Krzysiek?

Czy zachowanie Krzyska pomogło rozwiązać tę sytuację?

3. „Komunikat JA”

W tym ćwiczeniu uczniowie mają odegrać scenkę dotyczącą komunikatu JA.

Przykładowa scenka:

Jacek jest młodszym bratem Krzyska. Chłopcy właśnie odrabiają pracę domową.

Jacek: Krzysiek... pomógłbyś mi odrobić matkę... nie rozumiem tego zadania...

Krzysiek: Jacek, denerwuje mnie to, gdy prosisz mnie o pomoc podczas odrabiania lekcji, bo mi to przeszkadza, nie mogę się skupić. Jak skończę swoją pracę to wtedy mnie poproś i Ci pomogę.

Prowadzący informuje, że w tej scenie użyto komunikatu Ja, który pozwala innej osobie dowiedzieć się, co czujesz, dlaczego tak się czujesz oraz czego oczekujesz od tej osoby.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Prowadzący zapisuje na tablicy schemat komunikatu Ja:

Czuję się...

Kiedy Ty...

Ponieważ...

Więc chcę/ oczekuję...

Osoba prowadząca przedstawia inne sytuacje i prosi uczniów o podanie wypowiedzi przy użyciu języka Ja.

Przykładowe sytuacje

- *Jesteś w kinie i oglądasz film, który bardzo Ci się podoba i na którego premierę czekałeś/czekałaś bardzo długo. Przed Tobą siedzi dziewczyna, która w trakcie filmu rozmawia głośno przez komórkę, wierci się. Chcesz, żeby przestała Ci przeszkadzać.*
- *Sąsiadka zwraca się do Ciebie używając zdrobnienia twojego imienia, którego nie znosisz. Powiedz, żeby do Ciebie tak nie mówiła.*
- *Rozmawiasz z kolegą/ koleżanką, który podczas rozmowy używa niecenzuralnych słów. Przeszkadza Ci to – powiedz mu/jej o tym.*

Osoba prowadząca zajęcia wspólnie z grupą omawia różne możliwości reakcji na powyższe scenki, zastanawiając się, czy wszystkie są komunikatami Ja.

4. Prowadzący dzieli grupę na 5 – osobowe zespoły. Każdy zespół otrzymuje i wypełnia „Kartę Języka Ja” (załącznik). Następnie na forum grupy zostają omówione wyniki każdego zespołu.

5. Prowadzący prosi uczniów, aby powiedzieli, do czego może być potrzebny komunikat Ja.

6. Podsumowanie zajęć i rundka kończąca „Na tych zajęciach dowiedziałem się, że...”

Wskazówki dla prowadzącego:

Komunikat Ja

Gdy zachowanie drugiej osoby jest dla nas niemożliwe do zaakceptowania, porozumiewanie się jest trudne. Najczęściej przeżywamy wówczas szereg nieprzyjemnych, silnych emocji i wyrażamy je w sposób, który może być agresywny (np. wyzywamy kogoś, krzyczymy, uderzamy, obrażamy kogoś, itp.). Odpowiedzią na takie zachowanie jest zazwyczaj atak i odparcie zarzutów, co powoduje pogłębienie konfliktu i trudności z jego rozwiązaniem.

„Komunikat Ja” pomaga radzić sobie z własnymi uczuciami w takich sytuacjach. Polega on na tym, aby otwarcie i we własnym imieniu poinformować drugą osobę, dlaczego dane zachowanie stanowi dla nas problem, jak odbieramy tę sytuację oraz jakie uczucia ona w nas wzbudza. Używając „komunikatu Ja” bierzemy na siebie odpowiedzialność za nasze uczucia, informujemy o nich wprost, pozostawiając drugiej osobie decyzję co do zmiany zachowania. Stosowanie „komunikatu ja” jest jednym z głównych technik asertywnych.

Pełny „komunikat Ja” zawiera:

1. Informację o moich uczuciach, jakie dana sytuacja wywołała we mnie „CZUJĘ...” (np. złości mnie...)
2. Wskazanie zachowania lub sytuacji, która jest problemem „KIEDY...” (gdy na mnie krzyczysz)
3. Wyjaśnienie, dlaczego to stanowi dla mnie problem „PONIEWAŻ...” (ponieważ trudno mi jest się wtedy skupić na rozmowie z Tobą)



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

4. Nasze oczekiwania do drugiej osoby „CHCIAŁABYM/ OCZEKUJĘ...” (Oczekuję, że podczas rozmowy będziemy mówić spokojnym tonem)
„Komunikat Ja” pozwala rozwiązać konflikt, sprzyja porozumieniu i dobrej relacji z drugim człowiekiem.

Załącznik

KARTA JĘZYKA JA:

Przeczytaj opisane sytuacji i dopisz odpowiedź, używając komunikatów JA:

I. Pożyczyłeś koledze swoją ulubioną płytę, on przynosi Ci ją zniszczoną, porysowaną.
Czuję się.....
Kiedy Ty
Ponieważ
Oczekuję/ Chcę

II. Mama każe Ci posprzątać bałagan, który zrobił Twój młodszy brat. Czujesz, że to niesprawiedliwe.
Czuję się.....
Kiedy Ty
Ponieważ
Oczekuję/ Chcę

III. Twój przyjaciel spóźnia się na spotkanie z Tobą już ok. godzinę. Zjawia się w końcu i udaje, że nic się nie stało.
Czuję się.....
Kiedy Ty
Ponieważ
Oczekuję/ Chcę

IV. Twój brat/ siostra w trakcie rozmowy z Tobą krzyczy. Denerwuje Cię to.
Czuję się.....
Kiedy Ty
Ponieważ
Oczekuję/ Chcę

V. Twój kolega pokazuje wszystkim smsa od Ciebie, w którym prosisz/prosiłaś, żeby nie pokazywał tego nikomu.
Czuję się.....
Kiedy Ty
Ponieważ
Oczekuję/ Chcę

VI. Twoi rodzice obiecali Ci, że pojedą z Tobą po południu do sklepu, żeby kupić Ci buty. Jednak mówią, że mają inne plany i że są zmęczeni.
Czuję się.....
Kiedy Wy
Ponieważ
Oczekuję/ Chcę



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



VII. Twój znajomy opowiada Twoim kolegom nieprawdziwe rzeczy o Tobie.

Czuję się.....
Kiedy Ty
Ponieważ
Oczekuję/ Chcę



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

ZAJĘCIA 10

Temat: Cztery poziomy komunikacji.

Czas trwania: 1 godzina lekcyjna

CEL:

- rozpoznawanie i stosowanie różnych poziomów komunikacji

Formy pracy:

Praca indywidualna, dyskusja, miniwykład

Materiały:

karty ćwiczeń „Poziomy komunikacji” oraz arkusze do samooceny „Komunikacyjne uszy von Thuna”

Przebieg zajęć:

1. Rundka początkowa

2. Miniwykład na temat poziomów komunikacji. Prowadzący może rozdać uczniom opisane poniżej poziomy komunikacji w formie papierowej.

Wskazówki dla prowadzącego:

(na podstawie: Friedemann Schulz von Thun, (2001). Sztuka rozmawiania cz. 1. Kraków: Wydawnictwo WAM)

Każdy komunikat słuchamy na czterech poziomach. Można by rzec, że każdy z nas ma cztery uszy. Są nimi (Schulz von Thun, 2001):



Cztery płaszczyzny wypowiedzi (wg Sztuka rozmawiania, cz. 1, s. 29).



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.



1. Ucho rzeczowe – zwraca uwagę na fakty, informacje. Ten poziom nastawiony jest na odbiór tzw. „suchej treści” przekazu. W tym przypadku odbiorca jest skoncentrowany przede wszystkim na przekazie pozbawionym emocji oraz informacji o wzajemnych relacjach.

Przykład: Pytanie: „Kiedy posprzątasz po sobie?”
Odpowiedź: „Jutro”

2. Ucho ujawnienia siebie – zwraca uwagę na te treści, które informują o uczuciach, emocjach, potrzebach i przeżyciach nadawcy (ucho psychologiczne)

Przykład: „Co będziesz dziś robił?”
„A dlaczego pytasz? Co się kryje za tym pytaniem?”

3. Ucho relacyjne – zwraca uwagę na to, co sądzi nadawca o relacji z odbiorcą. Dzięki odbiorowi na tej płaszczyźnie potrafimy dostrzec subtelne informacje, takie jak liczenie na naszą pomoc, np. „potrzebuję Ciebie”

Przykład: Mąż do żony: „Co to za sukienka, którą masz na sobie?”
Żona: „Tobie się nic we mnie nie podoba... już mnie nie kochasz...”

4. Ucho apelowe – w tym przypadku rozmówca zastanawia się przede wszystkim nad tym, czego oczekuje od niego nadawca (jaki apel wysła).

Mąż zobaczył w zupie jakieś nowe dla niego warzywo. Smakowało mu, więc spytał z ciekawości żony:
- Co to jest to żółte?

- Jak Ci się nie podoba to możesz sam sobie gotować! – odpowiedziała żona i wyszła.

Żona usłyszała następującą intencję z przekazu męża: NIE smakuje mi to co ugotowałaś. Marnie gotujesz. NIE gotuj już mi więcej, a w ogóle to idź sobie.

3. Uczniowie w parach ćwiczą komunikowanie się na poszczególnych poziomach.

Na zakończenie ćwiczenia warto zadać uczniom następujące pytania:

- czy czujecie się swobodnie podczas komunikacji na poziomie: rzeczowym/apelowym/relacyjnym/ujawnienia siebie
- na którym poziomie odczuwacie największą swobodę
- na którym poziomie przydałoby się Wam więcej praktyki
- czy jest tak, że z różnymi osobami komunikujemy się na różnych poziomach? Dlaczego?



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



4. Uczniowie otrzymują arkusze do samooceny „Komunikacyjne uszy Von Thuna” (załącznik), wypełniają je, obliczają wyniki. Rozmowa na temat uzyskanych wyników.

5. Zakończenie spotkania.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Załącznik

KOMUNIKACYJNE USZY VON THUNA (opracowanie: Joanna Nicewicz, Majka Król – Fijewska)

Sprawdź na jaką płaszczyznę wypowiedzi jest szczególnie wyczułone Twoje ucho.

Postaw się kolejno w roli: pracownika, matki, chłopaka, męża, pani domu. Zakreśl odpowiedź, która wydaje Ci się zgodna z Tobą.

1. Dyrektor mówi do ubierającego się pracownika: „Pan wychodzi.”
 - a) Niestety, nie mogę zostać
 - b) Wczoraj pracowałem po godzinach. Chyba mam prawo do odpoczynku!
 - c) Widzę, że jest pan zdziwiony.
 - d) Tak, właśnie się ubieram.
2. Córka mówi do matki, która przygotowała sobie kanapkę: „Ta kanapka ma 500 cal”
 - a) Wiem, że martwisz się o moje zdrowie
 - b) Wiem, ale i tak ją zjem
 - c) Uważasz, że jestem za gruba?
 - d) Masz rację. Czytałam o tym.
3. Chłopak zaprasza dziewczynę przez telefon do kina. Dziewczyna mówi: „jak długo będzie trwał ten film?”
 - a) 125 minut.
 - b) A co, boisz się że nie wytrzymasz tak długo w moim towarzystwie?
 - c) Dlaczego pytasz? Nie lubisz długich filmów?
 - d) Jest dość długi, ale odwiozę Cię do domu.
4. Żona wchodząc do domu mówi: „Jestem dzisiaj okropnie zmęczona”
 - a) A myślisz, że ja to nie jestem zmęczony, jak wracam z pracy?
 - b) Pracowałaś wyjątkowo długo dzisiaj.
 - c) Ok. to ja dziś zrobię kolacje i położę dzieci spać.
 - d) Biedactwo... musiałaś mieć dziś strasznie ciężki dzień.
5. Pani domu proponuje gościowi kawę. Gość odpowiada „Nigdy nie piję kawy przed południem”
 - a) Nie ma sprawy. Mam dobra herbatę.
 - b) Widzę, że dbasz o zdrowie.
 - c) A ja piję codziennie i nie widzę w tym nic złego.
 - d) Aha... do 12.00 ani trochę kawy.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Sprawdź w tabelce jakiego typu odpowiedzi wybrałeś.

	a	b	c	d
1.	Ap	Rel	Us	Rze
2.	Us	Ap	Rel	Rze
3.	Rze	Rel	Us	Ap
4.	Rel	Rze	Ap	Us
5.	Ap	Us	Rel	Rze



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

ZAJĘCIA 11

Temat: GRA TERENOWA

Czas trwania: 2-3 godziny lekcyjne

CELE:

- Rozwijanie umiejętności współpracy w grupie
- Integracja grupy
- Wzmocnienie poczucia własnej wartości
- Rozwijanie twórczego myślenia

Formy pracy:

Praca w grupach, praca indywidualna, „Burza mózgów”

Miejsce:

Boisko szkolne lub jakiś duży plac w terenie.

Instrukcja dla prowadzącego:

ZASADY GRY :

Celem gry jest przejście grupy przez 4 stacje gry terenowej i uzyskanie punktów za poszczególne zadania.

Spośród uczniów wybieramy 4 „sędziów stacyjnych” i asystenta nauczyciela. Pozostałych uczniów dzielimy na 4 grupy.

Stacje znajdują się tam, gdzie sędziowie (np. w czterech rogach boiska). Każdy sędzia otrzymuje instrukcję dotyczącą zadania dla grupy oraz materiały potrzebne grupie do wykonania zadania. Otrzymuje



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

też instrukcję, na co ma zwracać uwagę w ocenie wykonania zadania oraz cztery punkty do wręczenia grupom.

Uczniowie rozchodzą się do czterech grup jednocześnie. Zmieniają stację na hasło prowadzącego np. gwizdek.

Po czterech zmianach grupy wracają do prowadzącego. Sędziowie przekazują materiały asystentowi.

Uwaga

Tematy zadania nie mają znaczenia, można je wymyślać zależnie od potrzeb chwili, szkoły czy mody. Ważne, aby można je realizować z udziałem wszystkich członków zespołów- uczestników gry terenowej.

Zadanie stacji Nr I:

Ułożenie z liter hasła np. Sławny polski sportowiec – ADAM MAŁYSZ

Każdy uczeń otrzymuje od sędziego dwie litery nazwiska (nie kolejne). Zadanie polega na tym, że każdy uczeń sam kładzie swoją literę. Litery muszą być układane po kolei.

*Dobrze byłoby zastosować dłuższe hasło, np. na 15 lub 20 liter, tak by każdy uczeń otrzymał 3 lub 4 litery. (Polski serial wojenny – „Czterej pancerni i pies” – uczniowie otrzymują po 4 litery)

SĘDZIA przyznaje punkt za to, że rzeczywiście była kładzona właściwa litera i że każdy uczeń był zaangażowany do zadania. Sędzia wręcza grupie punkt.

Zadanie Nr II:

Ułożyć bajkę zaczynając się od słów „ Daleko, daleko na dzikim zachodzie...”

Uczniowie po kolei podają kolejne zdania bajki. Każdy uczeń podaje trzy zdania (muszą przejść trzy rundy). Bajka musi być zapisana.

SĘDZIA przyznaje punkt za to, że rzeczywiście każdy uczeń podał po kolei trzy zdania.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Zadanie stacji Nr III:

Uczniowie mają podać 5 cech wspólnych dla wszystkich członków grupy. Wypisują je na kartce.

SĘDZIA przyznaje punkt za to, że rzeczywiście dana cecha dotyczyła każdej osoby i każdy się mógł wypowiedzieć.

Zadanie stacji Nr IV:

Uczniowie wykonują ćwiczenie pt. „Powiedz mi coś miłego”.

Otrzymują szablon, który podpisują. Każdy uczeń przekazuje swoją kartkę koledze/koleżance z lewej strony (jednocześnie sam otrzymuje kartkę). Na samym dole kartki pisze miłe słowa do osoby podpisanej na kartce i następnie zagina swój zapis, by nikt inny poza adresatem go nie przeczytał. Gdy kartki wrócą do właścicieli mogą przeczytać informacje, które otrzymali od grupy.

SĘDZIA przyznaje punkt za to, że rzeczywiście każdy uczeń napisał każdemu koledze informację.

Zadaniem asystenta jest pomoc nauczycielowi, obserwacja przebiegu gry, zebranie po zakończeniu zadań materiałów od sędziów.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Przywitanie z grupą i wyjście w teren.
2. Omówienie i przedstawienie zasad gry terenowej
3. Przydzielenie funkcji (sędziowie, asystent, członkowie grup np. żółta, czerwona, zielona, niebieska) – losowanie.
4. Rozstawienie sędziów. Przekazanie im instrukcji dla nich. Wyjaśnienie ich zadań. Przekazanie sędziom instrukcji dla poszczególnych grup i potrzebnych materiałów.
5. Rozpoczęcie gry.
6. Zakończenie gry.
7. Omówienie gry



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



8. **Potrzebne materiały:**

- Losy (S1, S2, S3, S4, A, 4 x żółty los, 4 x niebieski los, 4 x czerwony los, 4 x zielony los)
- Instrukcja do stacji I dla grupy i dla sędziego
- Materiały do stacji I: 4 komplety zapakowane w koszulki z zaznaczonym kolorem – zapakowane w koperty 4 litery (nie kolejne) dla poszczególnych uczniów
- Instrukcja do stacji II dla grupy i dla sędziego
- Materiały do stacji II: 4 komplety zapakowane w koszulki z zaznaczonym kolorem - kartka i długopis
- Instrukcja do stacji III dla grupy i dla sędziego
- Materiały do stacji III: 4 komplety zapakowane w koszulki z zaznaczonym kolorem -kartka i długopis
- Instrukcja do stacji IV dla grupy i dla sędziego
- Materiały do stacji IV: 4 komplety zapakowane w koszulki z zaznaczonym kolorem – 5 kart „Powiedz mi coś miłego”

Stacja I

Instrukcja dla grupy



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Każdy z Was otrzymuje po 4 litery. Waszym zadaniem jest ułożyć hasło –np. tytuł polskiego serialu wojennego. Obowiązuje Was taka zasada, że na podstawie liter musicie odgadnąć hasło i następnie układać po kolei litery. Każdy uczeń musi sam położyć swoje litery. Za prawidłowe wykonanie dostaniecie od sędziego punkt.

Stacja I

Instrukcja dla sędziego

Przydzielasz grupie punkt, jeżeli będą kłaść po kolei litery hasła i każdy uczeń będzie kładł swoje litery

Stacja I Materiały

C	Z	T	E	R	E	J
P	A	N	C	E	R	N
I	I	P	I	E	S	



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Stacja II

Instrukcja dla grupy

Ułóżcie bajkę, która zaczyna się tak: „Daleko, daleko, na Dzikim Zachodzie...” Każdy uczeń dopowiada kolejne zdanie. Muszą przejść trzy rundy. Zapiszcie swoją bajkę i przekażcie ją sędziemu. Za prawidłowe wykonanie dostaniecie od sędziego punkt.

Stacja II

Instrukcja dla sędziego

Przydzielasz grupie punkt, jeżeli rzeczywiście po kolei będą dopowiadać kolejne zdania opowiadania i przejdą tak 3 rundy.

Stacja III

Instrukcja dla grupy

Porozmawiajcie ze sobą o was samych. Podajcie 5 cech, które są wspólne dla wszystkich członków w grupie. Zapiszcie je. Za prawidłowe wykonanie dostaniecie od sędziego punkt.

Stacja III

Instrukcja dla sędziego

Przydzielasz grupie punkt, jeżeli wymienione cechy rzeczywiście dotyczą wszystkich osób.

Stacja IV

Instrukcja dla grupy

Ćwiczenie nazywa się „Lubię w Tobie”. Macie szansę usłyszeć o sobie kilka miłych słów. Na kartce u góry napiszcie swoje imię i nazwisko. Teraz przekażcie kartki osobie z lewej strony. Na dole kartki napiszcie kilka słów o ty, co lubicie, cenicie w osobie, do której należy ta kartka, a następnie zagnijcie to co napisaliście, tak by nikt tego nie przeczytał. Przekażcie kartkę w lewo. Na kolejnych kartkach znowu piszecie co podoba Wam się w kolejnej osobie. Za prawidłowe wykonanie dostaniecie od sędziego punkt.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Stacja IV

Instrukcja dla sędziego

Przydzielasz punkt, jeśli wszyscy w grupie wykonywali to zadanie.

Stacja IV

„LUBIĘ W TOBIE”

Imię i nazwisko

4.

3.

2.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

1.

Bibliografia:

Schulz von Thun, F. (2001). Sztuka rozmawiania cz. 1. Kraków: Wydawnictwo WAM
Kisiel, M. (2001). Zajęcia edukacyjne dla współzależnych. Wydawnictwo: IPZ PTP.
Vopel W. K., (2004). Gry i zabawy interakcyjne. Wydawnictwo: JEDNOŚĆ.
Gumowska, J. (1959). ABC dobrego zachowania. Wyd.: Wiedza Powszechna. Warszawa.
Hojnacka, K. (1990). Kodeks towarzyski. Wyd. : Futura Press. Łódź



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wydawnictwa Szkolne
i Pedagogiczne S.A.
Pomagamy uczyć



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.