

# Wspieranie aktywności młodzieży mieszkającej na wsi.

**Marzena Łotys**

© Fundacja Wspomagania Wsi  
Czerwiec 2005

Publikacji finansowana ze środków  
Polsko Amerykańskiej Fundacji Wolności  
w ramach programu  
Wydanie I



**Marzena Łotys**

## **Wspieranie aktywności młodzieży wiejskiej**

### **WSTĘP**

Celem materiałów jest pokazanie, dlaczego i w jaki sposób należy wspierać aktywność młodych ludzi mieszkających na wsi.

Zmiany ekonomiczne, społeczne czy polityczne mają wpływ na możliwości związane ze zdobywaniem wykształcenia, uzyskiwaniem dochodów czy uczestnictwem w życiu publicznym. Istnieje szereg danych i obserwacji wskazujących na pogłębiającą się nierówność szans rozwoju różnych środowisk. W Polsce nasilają się międzyregionalne różnice w zakresie postępu ekonomicznego i społecznego. Najniższy poziom rozwoju osiągają przede wszystkim województwa, które składają się w dużej części z terenów wiejskich (por. Zabłocki G., Sobczak M., Piszczyk E., Kwiecińska M., 1998, Golinowska S., 1998). Oznacza to, że młode pokolenie na wsi wychowuje się w środowisku, które stwarza specyficzne bariery i utrudnienia. Już na starcie młodzież wiejska znajduje się w gorszej sytuacji niż rówieśnicy w mieście (por. Raport o rozwoju społecznym Polska 1998. Dostęp do edukacji.).

Aby poradzić sobie w nowych warunkach i móc sprostać rosnącej konkurencji, młodzież wiejska musi zdobyć wykształcenie i potrzebne na rynku kwalifikacje. Potrzebuje jednak wsparcia w pokonywaniu trudności związanych ze zmianą modelu życia. Chodzi tu o uczenie aktywnych zachowań, które mogą wpłynąć na poprawę własnej sytuacji i środowiska, w którym się żyje. Wsparcie to młodzi ludzie rzadko mogą uzyskać w rodzinach (Graniewska D., Balcerzak-Paradowska B., Głogosz D., 1994). Rodzice sami nie radzą sobie w nowych warunkach ekonomicznych i społecznych. Istnieje więc niewątpliwa potrzeba wprowadzania do środowisk wiejskich specjalnych programów aktywizujących, wspierających aspiracje edukacyjne, zwiększające umiejętności społeczne, ułatwiające współdziałanie i adaptację w zmieniających się warunkach. Zajęcia aktywizujące kierowane powinny być do uczniów możliwie jak najwcześniej, już w szkole podstawowej.

Wielu uczniów pochodzących ze wsi ma problem z adaptacją w szkołach ponadpodstawowych, znajdujących się zwykle w większych miejscowościach. Pomimo starań nauczycieli, w klasach często tworzą się nieformalne podziały na tych „lepszych” – z miasta, i tych „gorszych” – dojeżdżających ze wsi lub mieszkających w internacie. Podziały te mają często pogłębiają się w miarę upływu czasu.

Młodzież ze wsi osiąga nierzadko gorsze wyniki w nauce. Powody mogą być różne: niższy poziom nauczania w szkołach wiejskich, problemy z przystosowaniem się do nowych wymagań, zmęczenie związane z koniecznością dojeżdżania do szkoły i inne.

Młodzież wiejska, w związku z podjęciem nauki w szkole ponadpodstawowej, często po raz pierwszy w życiu musi podjąć próbę odnalezienia się w nowym otoczeniu. Konieczność zaadaptowania się w nowych warunkach powoduje stres i pogorszenie funkcjonowania.

Wielu uczniów ze wsi, aby osiągać wyniki w nauce porównywalne z tymi, które osiągają koledzy w nowej klasie, musi wkładać w naukę tyle czasu i wysiłku, że nie ma już czasu na nic innego poza wypełnianiem obowiązków. Problem pogłębia fakt, że większość z nich traci

codziennie dużo czasu na dojazd do szkoły. Uczniowie stosunkowo rzadko korzystają z internatów. Czasami powodem są nieco wyższe opłaty za internat niż za dojazd. Bardzo często jednak dojeżdżanie jest sposobem na uniknięcie kolejnego stresu adaptacyjnego, związanego z dłuższą rozłąką z rodziną i własnym środowiskiem oraz z koniecznością dostosowania się do wymagań w nowym otoczeniu.

Uczniowie ze wsi stają się coraz mniej atrakcyjni towarzysko i społecznie – nie uczestniczą ani w życiu klasy, ani też nie mają czasu i energii na zorganizowanie czegoś wspólnie z dawnymi kolegami w swoim miejscu zamieszkania. Kontakty z kolegami z rodzinnej miejscowości ulegają radykalnemu ograniczeniu, a w nowej szkole często trudno im się odnaleźć. Inny styl ubierania się, mówienia, a nawet odmiennie ukształtowany gust muzyczny kolegów może stać się przeszkodą powodującą, że uczniowie ze wsi czują się spychani na margines życia klasy. W ten sposób wielu młodych ludzi w czasie, kiedy w naturalny sposób powinno się rozwijać umiejętności społeczne, ma do minimum ograniczone kontakty nieformalne z rówieśnikami. W związku z tym dla znacznej części młodzieży wiejskiej odbywanie nauki w szkole ponadpodstawowej staje się źródłem wielu przykrych przeżyć i trudnych wyrzeczeń.

Wielu wtedy traci wiarę w siebie, a zdobycie wykształcenia zostaje okupione na tyle przykrymi doświadczeniami, że po ukończeniu szkoły osoby te wracają do rodzinnych miejscowości i nie odnajdują już w sobie wystarczającej siły i motywacji do podjęcia wyzwań związanych z poszukiwaniem pracy.

Często obserwuje się, że nawet uczniowie z maturą, posiadający dobre kwalifikacje z perspektywy oczekiwań rynku pracy, wracają do domów i nie podejmują żadnych aktywnych działań związanych z dniem teraźniejszym czy z przyszłością. Konieczność ponownej zmiany środowiska, związana z kontynuowaniem nauki lub podjęciem pracy poza miejscem zamieszkania, wiąże się dla nich ze zbytnim stresem.

W związku z tym ważne wydaje się dostarczanie młodzieży wiejskiej umiejętności, które mogą ograniczać niekorzystne skutki wyżej opisanych zjawisk. Jednym z ważnych elementów pracy wychowawczej w szkołach wiejskich może stać się prowadzenie zajęć aktywizujących według opisanych niżej przykładowych scenariuszy. Prezentowane materiały pokazują, w jaki sposób można pomóc młodzieży w lepszym funkcjonowaniu w działaniach społecznych, by zwiększyć ich aktywność w środowisku lokalnym.

W materiałach znajdują się opisy przykładowych scenariuszy zajęć, które były wykorzystywane w trakcie szkoleń prowadzonych przez Stowarzyszenie Edukacja Inaczej. Scenariusze można traktować jako propozycje na lekcje wychowawcze oraz zajęcia prowadzone w ramach różnych form pozalekcyjnych i pozaszkolnych, takich jak warsztaty tematyczne czy programy psychoedukacyjne prowadzone w szkołach wiejskich.

Trzy pierwsze scenariusze („JA, czyli KTO”, „Uwierz w siebie”, „Bądź asertywny”) mogą być wykorzystane do zorganizowania zajęć, które pomogą młodzieży w rozpoznaniu jej mocnych stron, rozbudzą wiarę w siebie i nauczą, jak w sposób asertywny realizować swoje dążenia, nawet przy braku poparcia ze strony otoczenia.

Kolejne scenariusze – „Jak porozumiewać się z innymi” i „Razem łatwiej” – pokazują, w jaki sposób można przeprowadzić zajęcia, które zwiększają umiejętności współdziałania z innymi. Człowiek rzadko działa sam. Nawet osoby o bardzo dużym „potencjale” przy pokonywaniu różnych problemów często potrzebują pomocy innych. Brak umiejętności pracy

w zespole może powodować, że nawet najlepiej zaplanowane cele indywidualne nie zostaną zrealizowane, a młody, zdolny, ambitny człowiek zaprzepaści swoje szanse. Na współczesnym rynku pracy umiejętność porozumiewania się, podejmowania decyzji, rozwiązywania konfliktów i inne, związane z pracą grupową, są równie istotne, jak przygotowanie merytoryczne.

Scenariusz „Oferta pracy” jest propozycją zajęć, które pokazują związek między zdobywanym wykształceniem i umiejętnościami podejmowania wspólnych działań w środowisku lokalnym a szansami znalezienia pracy. Wśród problemów młodzieży na wsi uczestnicy szkoleń wymieniają zwykle na pierwszym miejscu brak szans na znalezienie pracy. O bezrobociu w rodzinach mówi się najczęściej jak o czymś, na co ludzie są skazani. Rzadko, kiedy widzi się związek między aktywnością jednostki, zakresem jej praktycznych umiejętności merytorycznych i społecznych a możliwościami znalezienia pracy. Zajęcia prowadzone według scenariusza „Oferta pracy” powinny sprzyjać przełamywaniu tego stereotypu.

Dwa ostatnie scenariusze – „Skuteczne uczenie się” i „Radzenie sobie ze stresem” – mogą być pomocne w zorganizowaniu spotkań, które uczą sposobów pozwalających na „oszczędzanie energii” potrzebnej do nauki w szkole. Dzięki tej „zaoszczędzonej energii” młodzi ludzie mogą rozwijać swoją aktywność również poza szkołą. Dzięki temu lepiej poznają własne zainteresowania, możliwości i ograniczenia, zdobywają różne praktyczne umiejętności, budując ich poczucie pewności siebie i akceptacji w grupie rówieśniczej.

Na końcu materiałów została zamieszczona **bibliografia**. Większość pozycji jest łatwo dostępna, więc osoby zainteresowane przeprowadzeniem zajęć, motywujących uczniów wiejskich do kontynuowania nauki, bez trudu mogą dotrzeć do szerszych informacji związanych z tematyką proponowanych przez nas zajęć.

## WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE PROWADZENIA ZAJĘĆ

Prowadzący zajęcia :

- wprost mówi o swoich myślach, odczuciach
- uważnie słucha wypowiedzi uczniów
- powstrzymuje się od oceniania (na zajęciach nie ma odpowiedzi dobrych ani złych, ważna jest chęć uczestnictwa)
- nie zmusza uczniów do mówienia
- nie narzuca swoich opinii
- pomimo tego, że jest to lekcja, wykonywanie ćwiczeń jest dobrowolne, uczeń ma prawo odmówić
- poświęca uwagę wszystkim uczniom, a szczególnie tym mniej aktywnym, wycofującym się z uczestnictwa
- jeśli uczniowie będą chcieli robić coś innego niż jest to zaplanowane w scenariuszu, należy to zaakceptować

## ORGANIZACJA ZAJĘĆ

Ćwiczenia opisane w poszczególnych scenariuszach mogą być realizowane na kolejnych spotkaniach (np. kolejnych lekcjach wychowawczych). Każde z nich zaczyna się od przypomnienia wniosków, które już zostały sformułowane (arkusze z efektami pracy uczniów mogą być wywieszane w klasie). Na zakończenie spotkania również należy skoncentrować uwagę uczniów na wypracowanych wnioskach.

Aby łatwiej zmieścić się w zaplanowanych ramach czasowych należy wykorzystywać następujące zasady :

- koncentrowanie uwagi uczniów na właściwym temacie zajęć, ograniczanie dygresji
- odnoszenie wypowiedzi jednej osoby do pomysłów innych (np. myślę, że Twój pomysł jest uzupełnieniem pomysłu Kasi)
- egzekwowanie zasady „w danym momencie mówi tylko jedna osoba”
- określenie „z góry” czasu przeznaczanego na wykonanie ćwiczeń

# JA, CZYLI KTO

Zajęcia prowadzone według scenariusza „JA, czyli KTO” zwracają uwagę młodych ludzi na rolę emocji i uczuć, pomagają w rozpoznaniu swoich zainteresowań i możliwości oraz w określeniu własnych „mocnych” stron.

## Ćwiczenie nr 1 „Kiedy czuję, że...”

Cel - zwiększenie świadomości emocji odczuwanych w różnych sytuacjach.  
Materiały – karta ćwiczeniowa „Kiedy czuję, że...” (załącznik nr 1), długopisy.

Przebieg :

- 1) uczniowie uzupełniają kartę ćwiczeniową „Kiedy czuję, że...”
- 2) dzielą się wrażeniami, odpowiadając na pytanie: „Czy łatwo Ci określić swoje odczucia, emocje w różnych sytuacjach?”
- 3) komentarz

Emocje są niezwykle istotnym elementem naszego życia. Właściwie w każdej chwili każdemu naszemu zachowaniu towarzyszą emocje : cieszymy się i smucimy, dziwimy się, złościśmy, kochamy i nienawidzimy. Na co dzień rzadko zastanawiamy się nad tym, co czujemy. A szkoda, bo emocje w bardzo dużym stopniu wpływają na nasze zachowanie. Emocje wpływają też na to, w jaki sposób oceniamy siebie i innych ludzi. Im bardziej jesteśmy optymistyczni, im więcej pozytywnych emocji odczuwamy, tym chętniej podejmujemy się różnych, nawet trudnych działań, lepiej i szybciej nam się pracuje, mamy lepszy kontakt z innymi ludźmi. Pozytywne emocje pomagają w lepszym radzeniu sobie z przeciwnościami losu, trudnościami i problemami. Dzięki nim łatwiej osiągnąć sukces, dostarczyć sobie pozytywnych doświadczeń, które z kolei podnoszą energię i chęć do działania. Nie wszyscy odczuwają jednak przewagę emocji pozytywnych. Ci, którzy stale byli krytykowani, doświadczyli wielu porażek, czują się w wielu sytuacjach zniechęceni, zrezygnowani, nie mają siły do działania. Często ulegają przykrym uczuciom, takim jak złość, zazdrość, nienawiść. Nie wierzą we własne siły, nie mają chęci do działania. Brak im wytrwałości, często porzucają już rozpoczęte zadania. A każda kolejna porażka utwierdza ich w przekonaniu, że ich negatywne nastawienie jest słuszne. Jednak jest wiele sytuacji, w których takie emocje, jak smutek, żal, przygnębienie są w pełni zrozumiałe i trzeba pozwolić na ich zaistnienie. To naturalne, że kiedy tracimy bliską osobę, czujemy smutek i żal. Kiedy ktoś nie wypełnia danej nam obietnicy, czujemy się zawiedzeni. Nie jest więc problemem to, że w określonych okolicznościach towarzyszą nam negatywne emocje. Chodzi jednak o to, aby w trudnych sytuacjach uświadomić sobie, co czujemy. To podsuwa nam zwykle klucz do określenia i rozwiązania problemu, z jakim przyszło nam się zmierzyć.

## Ćwiczenie nr 2 „Obszar sukcesu”

Cel – rozpoznanie swoich preferencji i predyspozycji  
Materiały – karta ćwiczeniowa „Mój obszar sukcesu” (załącznik nr 2), długopisy, duży arkusz papieru, taśma do przymocowania arkusza, mazaki.

Przebieg :

- 1) uczniowie uzupełniają kartę ćwiczeniową „Mój obszar sukcesu”

- 2) na dużym arkuszu papieru wszyscy uczniowie wpisują swoje imiona i obok nich opisują swoje „obszary sukcesu” (czynności, które lubią i potrafią dobrze wykonywać)
- 3) głośne odczytywanie zapisów
- 4) komentarz

Świadomość tego, co lubimy robić i do czego mamy predyspozycje, ma ogromne znaczenie przy podejmowaniu różnych form aktywności: wyborze przyszłej szkoły, planowaniu swojej drogi zawodowej. Nie ma ludzi doskonałych, jak też i takich, którzy nie mają żadnych „mocnych” stron. Ważne jest jednak rozpoznanie swoich predyspozycji i możliwości. Dzięki temu nie narażamy się na przykre doświadczenia, rozczarowania, utratę wiary w siebie. Możemy oszczędzić sobie niepowodzeń i kłopotów. Nie mając talentu do matematyki, nie sprostamy raczej wymaganiom stawianym programiście, a przy braku zdolności muzycznych nie powinniśmy raczej planować kariery gwiazdy rocka. Każdy potrafi wymienić czynności, które lubi i potrafi wykonywać lepiej niż inni. Swoje plany życiowe warto oprzeć o rozpoznane zainteresowania i możliwości. Zdobywana wiedza i umiejętności zwykle przynoszą największe korzyści, jeśli są powiązane z „obszarem sukcesu”, czyli dotyczą spraw, którymi lubimy się zajmować i których łatwo się uczymy.

### Ćwiczenie nr 3

#### **„Myślę, że lubisz i potrafisz...”**

Cel – konfrontowanie własnych opinii na swój temat z opiniami innych osób.

Przebieg :

- 1) uczniowie dobierają się w 4-osobowe grupy
- 2) każdy członek grupy dzieli się swoimi opiniami na temat „mocnych” stron kolegów, kończąc zdanie: „Myślę, że lubisz i potrafisz...”
- 3) dzielenie się wrażeniami po zakończeniu ćwiczenia w oparciu o pytanie : „Czy Twoje opinie na temat „mocnych” stron są zbieżne z opiniami kolegów?”
- 4) komentarz

Często jest tak, że mamy trudności z oceną poziomu swoich umiejętności. Wtedy warto potraktować opinie innych jako dodatkowe źródło informacji o sobie. Wykorzystywanie opinii innych ludzi ma duże znaczenie. Ważne jest jednak, aby były one odpowiednio sformułowane. Powinny to być rzeczowe informacje o tym, jak postrzegane są konkretne zachowania, a nie ogólnikowe oceny typu: „mogłabyś to robić lepiej”. Aby informacja zwrotna mogła być wykorzystana przez osobę, do której ją adresujemy, powinna być przekazywana w sposób nie zagrażający. Nie może przybierać formy oceny. W przeciwnym przypadku adresat może stracić zaufanie i chęć współpracy. Aby informacja była konstruktywna i bezpieczna, musi spełniać następujące warunki:

- mówi o konkretnym zachowaniu, a nie o adresacie „w ogóle”
- dotyczy zaobserwowanych faktów, a nie domysłów
- koncentruje się ewentualnie na tym, co można zmienić, poprawić (w formie propozycji do rozważenia przez adresata)
- nie może mieć formy gotowej rady, recepty
- informacja zwrotna powinna być przekazana w odpowiednim miejscu i czasie (nie wszystko można powiedzieć w dowolnym momencie i każdemu; czasem lepiej to zrobić w cztery oczy)
- informacja zwrotna nie powinna być nadmiernie nacechowana emocjami
- adresat informacji powinien darzyć osobę mówiącą zaufaniem

## **„UWIERZ W SIEBIE”**

Celem zajęć prowadzonych według scenariusza „Uwierz w siebie” jest wzmocnienie poczucia wartości uczestników.

### **Ćwiczenie nr 1 „Zdarzenie”**

Cel – budowanie poczucia własnej wartości.

Materiały – karta ćwiczeniowa „Zdarzenie” (załącznik nr 3), długopisy, kolorowe mazaki.

Przebieg:

- 1) rozmowa na temat tego, czym fakty różnią się od opinii; zbudowanie i zapisanie definicji tych pojęć
- 2) rozdanie uczestnikom kart ćwiczeniowych „Zdarzenie”
- 3) uczniowie podkreślają najpierw w tekście to, co jest faktem, a następnie innym kolorem to, co jest opinią (należy zwrócić uwagę, aby uczniowie skoncentrowali się na analizie tekstu, a nie na wolnych skojarzeniach z nim związanych)
- 4) rozmowa o nastroju tekstu i konsekwencji dla dalszego działania, jakie może nieść taki tok rozumowania
- 5) przeformułowanie tekstu tak, aby motywował do konkretnych, konstruktywnych działań
- 6) przytaczanie przykładów osobistych doświadczeń, kiedy to pozytywne nastawienie pomogło osiągnąć sukces lub gdy brak wiary w siebie spowodował porażkę
- 7) komentarz

Jeśli człowiek ma negatywne nastawienie do siebie, nie wierzy w swoje możliwości, to nie koncentruje się na faktach, lecz na opiniach, które dopasowuje do negatywnego obrazu „ja”. Teoria autoafirmacji zakłada, że u ludzi z niską samooceną i negatywnym obrazem samego siebie może zachodzić takie zjawisko, że chętniej jest przyjmowana negatywna informacja zwrotna, pozytywna zaś jest pomijana. Ludzie ci oczekują raczej krytyki niż pochwały, bo te ostatnie nie pasują do sposobu, w jaki zwyczajowo się postrzegają.

### **Ćwiczenie nr 2 „Myślę o...”**

Cel – rozpoznanie własnych emocji i zachowań.

Materiały – karta ćwiczeniowa „Myślę o...” (załącznik nr 4), długopisy, duży arkusz papieru, mazaki.

Przebieg:

- 1) uczniowie zapisują myśli, jakie mogą towarzyszyć sytuacjom opisanym w karcie ćwiczeniowej „Myślę o...”
- 2) zamieniają się wypełnionymi kartami z kolegami, odczytują zapisane myśli; przy opisach wskazujących na pozytywne nastawienie do siebie stawiają znak „+”, przy opisach wskazujących na negatywne nastawienie do siebie stawiają znak „-”
- 3) zliczają „+” i „-”



4) podsumowanie ćwiczenia w oparciu o pytanie: „Do jakich konsekwencji prowadzi nas negatywne nastawienie do własnej osoby, a do jakich nastawienie pozytywne?”

5) zapisanie wniosków

6) komentarz

Jeżeli często jesteśmy poddawani negatywnym ocenom, często też ponosimy porażki, uważamy, że mamy w życiu pecha i nic nam się nie udaje, tracimy wiarę w siebie i nie potrafimy z siebie wykrzesać energii. Dlatego trzeba zacząć od polubienia siebie, zaakceptowania własnej osoby. Jeśli my sami nie szanujemy samych siebie, nie wierzymy we własną wartość, to trudno oczekiwać, że inni będą nas szanowali i dostrzegą nasze możliwości. Jeśli nie wierzymy w siebie, to zwykle nieświadomie wysyłamy sygnały do ludzi wokół, że nasze prawa, potrzeby, oczekiwania nie są ważne, że można je zignorować, nie trzeba się z nimi liczyć. W ćwiczeniu uczestnicy mogli porównać swój sposób myślenia z ocenami kolegów. Okazuje się, że wielu uczniów nie dostrzega, że ich sposób myślenia odzwierciedla brak wiary w siebie.

### Ćwiczenie nr 3

#### **„Za i przeciw”**

Cel - kształtowanie pozytywnego stosunku do samego siebie.

Materiały – karta ćwiczeniowa „Za i przeciw” (załącznik nr 5).

Przebieg :

1) wykonanie ćwiczenia na karcie „Za i przeciw”

2) głośne odczytywanie przykładów, w jaki sposób myśli negatywne przeszkadzające w działaniu można zastępować pozytywnymi myślami wspierającymi nas w trudnych sytuacjach

3) komentarz

W trudnych sytuacjach niektórym z nas przychodzą do głowy zwykle myśli negatywne, zniechęcające do działania. Jeśli będziemy mieć tego świadomość, możemy zacząć pracę nad zmianą sposobu myślenia. Ćwiczenie pokazuje, że najprostszą metodą jest po prostu zastępowanie myśli negatywnej myślą wspierającą naszą wiarę w siebie. Autosugestia w dużym stopniu ma wpływ na to, co robimy, jak się zachowujemy.

### Ćwiczenie nr 4

#### **„Mój sukces”**

Cel – koncentrowanie uwagi na doświadczeniu sukcesu.

Materiały – karta ćwiczeniowa „Mój sukces” (załącznik nr 6), długopisy.

Przebieg :

1) uczestnicy opisują na kartkach osiągnięty przez siebie sukces (może być nawet drobny, np. samodzielne wykonanie jakiejś pracy w domu czy w szkole, poradzenie sobie z jakąś trudnością)

2) kolejne osoby odczytują sporządzone opisy

3) przykładowe pytania przy omówieniu :

Czy przypomnienie sobie własnego sukcesu było łatwe czy trudne?

Czy podzielenie się swoim sukcesem przed grupą sprawia przyjemność czy raczej wprawia nas w zakłopotanie?

4) komentarz

Ćwiczenie koncentruje uwagę uczestników na pozytywnych doświadczeniach związanych z osiągnięciem jakiegoś celu. Warto każdego dnia robić podsumowanie: co udało mi się dzisiaj zrobić, a nad czym powinienem jeszcze popracować? Takie zadaniowe nastawienie powoduje, że nawet jeśli danego dnia nasze działania nie przyniosły zamierzonego efektu, to podsumowanie typu: to i to, w takiej a takiej kolejności powinienem zrobić, aby cel mógł zostać osiągnięty, nie powoduje zniechęcenia, lecz pozwala przygotować „program naprawczy”.

#### Ćwiczenie nr 5

#### **„Od czego zależy sukces?”**

Cel - rozpoznanie czynników utrudniających osiągnięcie sukcesu.

Materiały – duże arkusze papieru, markery.

Przebieg :

- 1) rozmowa o tym, czym jest sukces, zapisanie wniosków
- 2) uczniowie dzielą się na kilkusobowe grupy i rysują „mapę skojarzeń” (na środku arkusza zapisują słowo „sukces”, a wokół różne skojarzenia związane z tym pojęciem)
- 3) wspólne budowanie listy czynników pomagających i utrudniających osiągnięcie sukcesu
- 4) komentarz

Wiele osób uważa, że to, jak nam się powodzi, zależy od dobrej lub złej woli innych ludzi lub po prostu od szczęścia. Taki sposób myślenia prowadzi zwykle do wniosku, że nie warto podejmować żadnych działań, bo i tak nie mamy wpływu na to, co się stanie. Brak aktywności prowadzi z kolei do braku oczekiwanych efektów i utwierdzania się w przekonaniu, że los nie jest dla nas łaskawy. Myślenie według zasady „Każdy jest kowalem swego losu” zmusza człowieka do wysiłku i starań, a dzięki temu rośnie jednocześnie szansa na osiągnięcie sukcesu.

#### Ćwiczenie nr 6

#### **„Torby”**

Cel – budowanie poczucia własnej wartości.

Materiały – papier pakowy, kolorowe mazaki, kartki papieru A4.

Przebieg :

- 1) uczestnicy skleją papierowe torby
- 2) na zewnętrznych ścianach malują to, czym chcą się przed ludźmi pochwalić, co już im się udało osiągnąć, natomiast do środka tereb wrzucają to, co zachowują dla siebie
- 3) przykładowe pytania do omówienia:  
Czy można coś ze środka „wyjąć i pokazać”, zaoferować innym ?  
Czy ktoś chciałby o tym opowiedzieć na forum grupy?
- 5) komentarz

To, co mamy w środku, wpływa na to, jak postrzegamy samych siebie i świat, a także, jak otoczenie nas postrzega. Uświadomienie sobie, co „skrywamy” w środku, jakimi możliwościami dysponujemy i co moglibyśmy zaprezentować, zaoferować innym, stanowi istotny moment w budowaniu poczucia wartości.

## Ćwiczenie nr 7

### **„Przyjemne zdarzenie”**

Cel – koncentrowanie się na pozytywnych doświadczeniach

Materiały – karta ćwiczeniowa „Przyjemne zdarzenie” (załącznik nr 7), duże arkusze papieru, markery

Przebieg :

- 1) uczniowie opisują w karcie, co im się przydarzyło przyjemnego w ciągu ostatniego tygodnia i jak to na nich wpłynęło
- 2) dyskusja o tym, jak pozytywne doświadczenia wpływają na nasze myśli i zachowania
- 3) uczniowie w kilkusobowych grupach tworzą listy pomysłów, w jaki sposób dostarczać sobie możliwie największej ilości pozytywnych doświadczeń
- 4) komentarz

Niektórzy z nas poświęcają wiele czasu na rozpamiętywanie przykrych zdarzeń: doznanych niesprawiedliwości, zawodów, krzywd. Takie rozmyślenia zamiast doprowadzić do rozwiązania problemu, najczęściej pogłębiają tylko złe samopoczucie i odbierają radość życia. A przecież zwykle przykre chwile przeplatają się z przyjemnymi zdarzeniami.

Tylko od nas zależy, czy będziemy chcieli dostrzegać również i te dobre momenty, przyjemne zdarzenia, które mogą nam dostarczyć pozytywnych doświadczeń i chęci do życia.

# BĄDŹ ASERTYWNY

Zajęcia uczą otwartego wyrażania swoich oczekiwań, opinii, uczuć w oparciu o przekonanie, że każdy posiada prawo bycia sobą, zarówno my, jak i ludzie wokół nas.

## Ćwiczenie nr 1

### „Czy jesteś asertywny?”

Cel – zapoznanie z pojęciem asertywności.

Materiały – karta ćwiczeniowa „Czy jesteś asertywny?” (załącznik nr 8), długopisy.

Przebieg :

1) prowadzący wyjaśnia, na czym polegają zachowania asertywne

Zachowania asertywne to bezpośrednie, otwarte i stanowcze wyrażanie wobec drugiej osoby swoich uczuć, opinii, postaw, przy jednoczesnym poszanowaniu jej praw do własnych uczuć, opinii i postaw. Asertywność opiera się na założeniu, że każdy człowiek ma swoje prawa i trzeba je szanować. Każdy z nas jest inny i nie wolno zmuszać nikogo do zmiany postaw i opinii tylko dlatego, że nam się nie podobają lub są sprzeczne z naszymi. Asertywność można umieścić pomiędzy agresją a uległością. Zachowując się agresywnie, respektujemy jedynie prawa własne, lekceważąc prawa innych. Gdy jesteśmy ulegli, pozwalamy, aby nasze prawa były lekceważone, bo zakładamy, że prawa innych są ważniejsze. Zachowując się asertywnie, respektujemy zarówno własne prawa, jak i prawa naszych partnerów:

- mówimy wprost, na czym nam zależy,
- wytrwale dążymy do obranego celu,
- przy realizacji własnych celów bierzemy pod uwagę potrzeby partnerów.

2) uczniowie wykonują test „Czy jesteś asertywny?”

3) obliczenie i porównanie wyników w grupie

4) przykładowe pytania wykorzystywane przy omówieniu ćwiczenia:

Czy miałeś wątpliwości przy odpowiadaniu na pytania?

Czy wiele jest sytuacji, w których masz problem z zachowywaniem się w sposób asertywny?

## Ćwiczenie nr 2

### „Sytuacje”

Cel – rozpoznawanie zachowań asertywnych

Przebieg :

1) uczestnicy dzielą się na 3-osobowe zespoły (osoby A,B,C)

2) każdy z uczestników wymyśla scenariusz jakiejś sytuacji (np. ocenianie, pożyczanie, odmawianie), który zaprezentuje dwóm pozostałym osobom

3) wymyślone sytuacje są odgrywane po kolei

(A pełni rolę osoby uległej, B – agresywnej, C – asertywnej; w kolejnych scenkach członkowie zespołu mają możliwość odgrywania wszystkich trzech ról – osoby uległej, agresywnej i asertywnej)

4) przykładowe pytania wykorzystywane przy omówieniu:

Jakie odczucia towarzyszyły wam przy odgrywaniu scenek?

Jak czuliście się w roli osoby uległej, agresywnej, asertywnej?

5) komentarz

Najczęstsze przyczyny zachowań agresywnych to:

- brak wiary w siebie
- obawa, że nie dostaniemy tego, na czym nam zależy
- wcześniej okazywało się to skuteczne
- chcemy zwrócić na siebie uwagę
- chcemy wyładować złość (będącą często wynikiem nierealnych oczekiwań)

Zachowując się w sposób agresywny, ryzykujemy:

- konflikty z ludźmi (także przemoc)
- że nie będziemy lubiani
- życie w stresie
- rezultaty przeciwne do zamierzonych

Najczęstsze przyczyny zachowań uległych:

- boimy się utraty aprobaty innych osób
- myślimy, że takie zachowanie jest właściwe, świadczy o naszej grzeczności
- chcemy uniknąć konfliktów

Zachowywanie się w sposób uległy niesie ryzyko:

- utraty poczucia własnej wartości
- poczucie krzywdy, złość, frustrację
- prowokowanie u innych agresji, chęci dominacji
- niekontrolowany wybuch agresji w wyniku kumulacji skrywanych przez dłuższy czas uczuć

**W sposób asertywny zachowujemy się wtedy, gdy:**

- **mamy szacunek do siebie i innych**
- **wierzymy w siebie, czujemy, że nasze życie zależy od nas samych**
- **staramy się dobrze zrozumieć motywy zachowań własnych i innych ludzi**

Ryzyko zachowywania się w sposób asertywny wiąże się z tym, że :

- nastąpią zmiany w naszych relacjach z innymi
- ludziom może się nie podobać to, że w sposób otwarty mówimy o swoich odczuciach
- ludzie mogą nas postrzegać jako zbyt pewnych siebie, zarozumiałych

Ćwiczenie nr 3

**„Bądź asertywny”**

Cel – analiza własnych zachowań pod kątem asertywności.

Materiały – karta ćwiczeniowa „Bądź asertywny” ( załącznik nr 9), długopisy.

Przebieg :

1) uczniowie wypełniają kartę „Bądź asertywny” (wypisują dziedziny, w których nie są, a chcieliby być asertywni oraz krótko opisują swoje nowe asertywne zachowania w tych sytuacjach)

2) uczestnicy dzielą się na 3-osobowe zespoły, prezentują swoje nowe asertywne zachowania i wysłuchują opinii kolegów na ich temat

3) przykładowe pytania wykorzystywane przy omawianiu ćwiczenia

Czy trudno jest zmienić swoje zachowanie?  
Co pomaga, a co utrudnia zmianę zachowania?

4) komentarz

Niektóre charakterystyczne słowa i zwroty towarzyszące:

a) zachowaniu agresywnemu:

zawsze ... (mnie denerwujesz)

nigdy... (nie potrafisz)

ile razy... (mam to powtarzać)

powinieneś!

musisz!

źle!

głupku!

Przykłady:

„Będzie tak, jak mówię. Twoje zdanie nie jest ważne.”

„Nie obchodzi mnie, co czujesz. Chcę tego i nic poza tym się nie liczy.”

b) zachowaniu uległemu:

bardzo przepraszam

czy ewentualnie mógłbym

czy nie zrobiłoby różnicy

jeśli nie miałbyś nic przeciwko

Przykłady:

„Jestem głupi. Oczywiście, że masz rację.”

„Jeśli tego chcesz, to tak zrobimy.”

c) zachowaniu asertywnemu

**moim zdaniem...**

**myślę, że...**

**odbieram to w taki sposób**

**jak możemy to rozwiązać?**

**co o tym myślisz?**

**jak to odbierasz?**

Przykłady:

„Takie jest moje zdanie. Chciałbym usłyszeć co Ty o tym myślisz, może uda nam się znaleźć wspólnie rozwiązanie.”

„To są moje odczucia. Ty masz prawo do swojej opinii.”

Ćwiczenie nr 4

**„Asertywne odmawianie”**

Cel – zdobywanie umiejętności asertywnego odmawiania.

Przebieg :

1) uczestnicy dobierają się w zespoły 4-osobowe

2) osoba A występuje z jakąś propozycją, zadaniem osoby B jest odmówienie; dwie pozostałe osoby pełnią rolę obserwatorów (ich spostrzeżenia służą ocenie, czy odmowa miała charakter asertywny)

3) zamiany ról w grupach (tak aby każda osoba miała możliwość pełnienia roli osoby występującej z propozycją, odmawiającej i obserwatora)

4) przykładowe pytania wykorzystywane przy omawianiu ćwiczenia:

Jaki rodzaj odmowy jest najskuteczniejszy?

Jakie znaczenie ma ton głosu, postawa ciała, spojrzenie?

5) komentarz

Asertywna odmowa składa się przynajmniej z dwóch elementów :

1) słowa NIE

2) informacji, co zamierzam zrobić (np. nie pożyczę ci zeszytu)

oraz ewentualnie z dodatkowego elementu:

3) wyjaśnienia, dlaczego tak postępuję (bo pożyczonych rzeczy nigdy nie zwracasz na czas)

Ćwiczenie nr 5

### **„Odtrącenie”**

Cel – radzenie sobie z odtrąceniem (negatywną reakcją na odmowę).

Przebieg :

1) uczestnicy dobierają się w pary

2) w parach jedna osoba pyta drugą o pozwolenie zachowania się w określony sposób ( np. czy mogę pogłaskać cię po twarzy, czy mogę włożyć rękę do twojej kieszeni, czy mogę dotknąć twojego nosa itp.)

3) partner zgadza się lub nie

4) każda z osób w parze podejmuje kilka prób i uważnie obserwuje zachowanie swoje i partnera ( reakcje na odtrącenie )

5) pytania wykorzystywane przy omawianiu ćwiczenia

Jakie uczucia towarzyszyły wykonywaniu ćwiczenia?

Czy łatwo było utrzymać dobry kontakt z partnerem? Co utrudniało, a co pomagało w utrzymaniu dobrego kontaktu?

6) komentarz

W asertywnej reakcji na odmowę nie próbujemy przekonywać partnera „na siłę” do swoich propozycji. Nie krytykujemy jego decyzji. Powinniśmy odwołać się do swojej opinii na temat zachowania, które nie odpowiada partnerowi. Dzięki temu nie odczuwa on potrzeby walki, obrony, chęci zerwania kontaktu.

Przykłady:

„Według mnie nic się złego nie stanie, jeśli tak się zachowam.”

„Tobie się to nie podoba. Mam inne odczucia.”

„Inaczej oceniam to zachowanie.”

Ćwiczenie nr 6

### **„Krytyka”**

Cel – zdobywanie umiejętności zachowywania się w sposób asertywny w sytuacji krytyki.

Materiały – duże arkusze papieru, markery.

Przebieg :

1) uczniowie dzielą się na kilkusobowe zespoły

2) w zespołach wypisują sytuacje, w których najczęściej dotyka człowieka krytyka i jak ludzie

zwykle na nią reagują; przy wypisanych reakcjach na krytykę zapisywane są oceny, czy zachowanie ma charakter agresywny, uległy czy asertywny

3) zespoły dyskutują nad problemem: Co daje nam stosowanie zachowań asertywnych w sytuacji, gdy ktoś nas krytykuje? (wniosek również jest zapisywany na arkuszu)

4) wszyscy członkowie zespołu opisują na arkuszu sposób, w jaki chcieliby mieć przekazywane informacje o sobie

5) zapisanie wniosków:

Jak krytykować? Jak przyjmować krytykę?

6) komentarz

Asertywne wyrażanie krytyki obejmuje:

1) wyrażenie swojej reakcji na zaistniałą sytuację

Przykłady:

„Denerwuje mnie, że po raz kolejny nie zrobiłeś tego, co obiecałeś.”

„Złości mnie to, że krytykujesz wszystko, co robię. Sam jednak niczego nie proponujesz.”

2) nazwanie niepożądanych zachowań (tzw. określenie granicy)

„Nie zgadzam się na to.”

„Nie chcę rozmawiać z tobą na ten temat.”

3) określenie „zaplecza” i poinformowanie, co zrobimy w przypadku, gdy nasz partner nie dotrzyma umowy

Zapleczem jest rodzaj sankcji, jaką możemy nałożyć na drugą osobę, jeśli ta nie dotrzymuje umowy. Ważne jest, aby określić je z góry w momencie, gdy się umawiamy na coś z drugą osobą (można poinformować tylko o takich sankcjach, którymi rzeczywiście dysponujemy).

4) Zrealizuj zapowiedziane sankcje

Zrób to, co zapowiedziałeś w przypadku, gdy druga osoba nie zachowa się zgodnie z tym, co ustaliliście.



# JAK POROZUMIEWAĆ SIĘ Z INNYMI?

Celem zajęć jest zwiększenie umiejętności uczniów w zakresie komunikacji.

## Ćwiczenie nr 1 „Komunikaty JA”

Cel – zdobycie umiejętności mówienia o swoich potrzebach i oczekiwaniach.

Materiały – karta ćwiczeniowa „Komunikaty JA” (załącznik nr 10), długopisy.

Przebieg :

1) prowadzący wyjaśnia, na czym polegają komunikaty JA (wyjaśnienie na karcie ćwiczeniowej)

2) uczestnicy dzielą się na grupy 3,4-osobowe

3) omówienie ćwiczenia

Które komunikaty łatwiej przychodziły wam go głowy: komunikaty Ja czy komunikaty Ty?

Czy mieliście kłopoty z zamianą komunikatów Ty na komunikaty Ja?

4) komentarz

Komunikat Ja informuje drugą osobę o tym, jak jej zachowania na nas wpływają, tzn. jakie wywołują emocje, jakie mają dla nas znaczenie. Jest jasną, niezagrażającą formą mówienia o swoich potrzebach, oczekiwaniach, odczuciach. Ułatwia porozumiewanie się, bo nasz partner nie czuje się zaatakowany, nie musi się bronić. Komunikat Ja składa się z trzech części:

1. Czuję.....

(opisujemy swoje konkretne odczucia w danej chwili np. jest mi smutno, czuję się oszukany)

2. Kiedy ty.....

(opisujemy zachowanie drugiej osoby, które ma związek z naszymi odczuciami, np. jest mi przykro, gdy opowiadasz o moich sprawach innym)

3. Dlatego, że.....

(opisujemy dlaczego zachowanie drugiej osoby wywołuje w nas określone emocje, np. Jest mi przykro, gdy opowiadasz innym o moich kłopotach, bo to są moje prywatne sprawy.)

## Ćwiczenie nr 2 „Bez słów”

Cel – zwrócenie uwagi uczniów na znaczenie komunikacji pozawerbalnej

Przebieg :

1) uczestnicy dobierają się w pary

2) jedna osoba zasłania oczy, druga zaś prowadzi ją do określonego miejsca sali, posługując się tylko słowami (bez dotykania)

3) zmiana w parach: osoba prowadząca staje się osobą prowadzoną i odwrotnie

4) omówienie ćwiczenia

Czy łatwo kogoś zrozumieć, jeśli docierają do nas tylko jego słowa?

Czy możliwość posługiwania się tylko słowami (bez gestów) utrudniała wam prowadzenie kolegi?

5) komentarz

Porozumiewanie się to nie tylko słowa. Podczas rozmowy tylko ok. 35% informacji jest przekazywana za pomocą słów. Reszta informacji (ok. 65%) jest przekazywana w sposób

pozawerbalny: poprzez gesty, mimikę twarzy, postawę ciała, ton głosu, tempo mówienia, spojrzenie, odległość pomiędzy osobami rozmawiającymi, a także sposób ubierania się, wystrój najbliższego otoczenia.

## RAZEM ŁATWIEJ

Celem zajęć jest umożliwienie uczniom sprawdzenie w grach i zabawach już zdobytych umiejętności.

**„ZAUFAM CI”** - ćwiczenie zwraca uwagę na odpowiedzialność za partnera.

Przebieg:

- dobierzcie się w pary
- stańcie jeden za drugim
- zwróćcie się w tę samą stronę
- osoba z przodu powoli przechyla się do tyłu i daje się złapać partnerowi
- następuje zmiana

Czy dobrze czułeś się w roli ubezpieczającego?

Czy ufnie „powierzyłeś swój los” partnerowi?

Która sytuacja była dla ciebie trudniejsza: bycia za kogoś odpowiedzialnym czy zdania się na kogoś?

**„NASZA WYSPA”** - ćwiczenie uczy współpracy poprzez uzgadnianie wspólnej linii działania.

Przebieg:

W 4-osobowych zespołach na wspólnej kartce papieru urządźcie bezludną wyspę, na której macie wspólnie zamieszkać.

Czy mieliście problemy z uzgodnieniem takiego urządzenia wyspy, które wszystkim odpowiadało?

Co robiliście, gdy były różne pomysły urządzenia wyspy?

Określcie, na ile sposób urządzenia wyspy każdemu z was odpowiada na skali 10-stopniowej:

	Odpowiada mi					Nie odpowiada mi				
Uczestnik I:	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Uczestnik II:	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Uczestnik III:	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Uczestnik IV:	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

**„WYWIAD”** - ćwiczenie uczy słuchania innych.

Przebieg:

Jedna osoba jest w centrum uwagi. Każdy może jej zadawać pytania. Wolno odmówić odpowiedzi.

Czy dobrze czujesz się, będąc w centrum uwagi? Dlaczego?

Jakie zachowania pomagają, a jakie przeszkadzają, gdy mówi się o sobie? Dlaczego?  
Czy zwracaliście uwagę głównie na treść pytań czy mimikę, gesty słuchaczy?

**„UWAŻAM, ŻE TY...”** - ćwiczenie uświadamia, jak patrzymy na innych.

Przebieg:

Jedna osoba znajduje się w centrum uwagi. Wszyscy patrzą na nią i kończą zdanie:

**„Uważam, że ty.....”**.

Czy łatwo jest formułować opinie na temat innych osób?

Jeśli tak, to dlaczego? Jeśli nie, to dlaczego?

Czy łatwo jest słuchać opinii na własny temat?

Jeśli tak, to dlaczego? Jeśli nie, to dlaczego?

**„PRZYJĘCIE”** - ćwiczenie uczy podejmowania różnych ról.

Przebieg:

Wszyscy odgrywają scenki: **„Przyjęcie u króla”, „Prywatka”, „Niedzielny obiad w rodzinie”**.

Czym różni się nasze zachowanie w tych trzech sytuacjach?

Dlaczego różnie się zachowujemy w różnych sytuacjach?

**„CZARODZIEJSKA PAŁECZKA”** - ćwiczenie uczy komunikowania się w grupie.

Przebieg:

Jedna osoba wychodzi, a pozostałe ustalają zasadę, według której będą odpowiadać na pytania (np. podrap się w głowę, zanim odpowiesz).

Czy odgadywanie zasad ustalonych przez grupę jest łatwe czy trudne?

Dlaczego?

Co czujemy, gdy znajdujemy się w niejasnej sytuacji?

**„MINI PAŃSTWO”** - ćwiczenie uczy ustalania reguł w grupie.

Przebieg:

Wszyscy mieszkańcy mini-państwa biorą udział w ustanowieniu prawa.

Propozycje są zapisywane na tablicy, a następnie przegłosowywane.

Czy wszyscy podporządkowali się zasadzie, że o ustanowieniu prawa decyduje większość?

W jaki sposób poradzić sobie z sytuacją, gdy ktoś łamie ustanowione prawa?

Co robić, gdy jakaś grupka próbuje przejąć władzę?

Spróbujcie odegrać scenkę „Zamach stanu”, w której grupa osób przejmuje władzę w mini-państwie.

Jak się czuliście w czasie odgrywania scenki?

Jakie zachowania były najczęstsze?

**„WRZUĆ STRACH DO KAPELUSZA”** - ćwiczenie uczy radzenia sobie z napięciami w grupie.

Przebieg:

- każdy pisze na karteczce zdanie zaczynające się od słów: „*W klasie boję się, że...*” ;
- kartki wkładane są do kapelusza;
- teraz każdy losowo wyciąga kartkę i czyta głośno wylosowane zdanie.

Po odczytaniu wszystkich karteczek kończymy ćwiczenie bez komentarza.

Na kolejnych zajęciach możemy powtarzać to ćwiczenie radząc sobie z innymi napięciami w grupie: „*W klasie złości mnie, że...*”, „*W klasie niepokoi mnie, że...*”, „*W grupie czuje, że...*” itp.

# OFERTA PRACY

Celem zajęć jest uświadomienie uczniom związku między posiadaną wiedzą i umiejętnościami a możliwościami znalezienia pracy.

## Ćwiczenie nr 1

### **„Czego ludzie wokół mnie potrzebują?”**

Cel – skoncentrowanie uwagi uczniów na potrzebach innych ludzi, zdobycie umiejętności rozpatrywania różnych sytuacji z perspektywy potrzeb innych osób.

Materiały – duże arkusze papieru, markery.

Przebieg :

- 1) uczniowie dzielą się na kilkusobowe zespoły
- 2) na arkuszu papieru wypisują potrzeby różnych grup osób:  
kolegów w klasie  
członków swojej rodziny  
sąsiadów  
innych mieszkańców swojej miejscowości (młodszych, starszych)
- 3) zespoły wymieniają się arkuszami; do każdej wypisanej potrzeby dopisują różne czynności związane z jej zaspokajaniem (np. potrzeba: „ubranie” – czynności związane z jej zaspokajaniem: „szycie, kupowanie, sprzedawanie” itp.)
- 4) wywieszenie list potrzeb i czynności związanych z ich zaspokajaniem opisanych przez poszczególne grupy
- 5) komentarz

Ludzie nie są samowystarczalni. Nie wszystko potrafią zrobić sami. Wtedy korzystają z umiejętności innych. Jeśli boli nas ząb, idziemy do dentysty, jeśli chcemy obciąć włosy, korzystamy z usług fryzjera. Aby korzystać z usług innych, musimy zwykle też coś im zaoferować. W świecie społecznym ludzie wymieniają się swoimi umiejętnościami po to, aby lepiej zaspokajać swoje potrzeby. W rodzinie, w klasie, między sąsiadami wymieniamy się „usługami” bez pośrednictwa pieniędzy. Jeśli podpisujemy umowę o pracę, to „sprzedajemy” nasze umiejętności pracodawcy. Jeśli zakładamy własną firmę, to „sprzedajemy” swoje umiejętności bezpośrednio klientom, którzy ich potrzebują.

## Ćwiczenie nr 2

### **„Moja oferta”**

Cel – uświadomienie sobie związku między czynnościami, które uczeń lubi i potrafi wykonywać, a potrzebami innych.

Materiały – karta ćwiczeniowa „Moja oferta” (załącznik nr 11), długopisy.

Przebieg:

- 1) uczestnicy na karcie „Moja oferta” wypisują te czynności, które chętnie wykonywaliby na rzecz innych ludzi (np. na rzecz klasy); uczniowie powinni zacząć od analizy przydatności dla klasy własnych umiejętności ze swojego „obszaru sukcesu” (scenariusz „JA, czyli KTO”)
- 2) prezentacja swoich ofert i wywieszenie ich na tablicy ogłoszeń
- 3) omówienie

Czy dużo możliwości przychodziło wam do głowy?

4) komentarz

Każdy może coś zaoferować innym. Oferty mogą być różne. Najlepiej jednak, gdy oferujemy coś, czym lubimy się zajmować, coś, co daje nam możliwość rozwoju w ważnym dla nas obszarze (np. w powiązaniu ze zidentyfikowanym we wcześniejszym ćwiczeniu „obszarze sukcesu”). Złożenie oferty to z jednej strony pomoc dla tych, którzy potrzebują naszych umiejętności, z drugiej zaś czynnik motywujący nas do aktywności i szansa na sprawdzenie się w praktycznym działaniu. Korzyść jest więc obopólna. Często uczniowie (początkowo z lękiem, czy to może stanowić treść oferty) mówią, że mogą wysłuchać kogoś, kto ma potrzebę „wygadania się”, rozweselić kogoś, kto ma kiepski nastrój itp. Mogą też pojawić się oferty pomocy w nauce z różnych przedmiotów.

Ćwiczenie nr 4

**„Na co ludzie wokół mnie wydają pieniądze?”**

Cel – pokazanie związku między potrzebami ludzi a mechanizmami rynkowymi.

Materiały – duże arkusze papieru, markery.

Przebieg:

- 1) uczestnicy dzielą się na kilkusobowe grupy
  - 2) na podstawie własnych obserwacji i doświadczeń opisują w punktach, na jakie towary i usługi ludzie wokół nich wydają najczęściej pieniądze
  - 3) prezentacja wniosków wypracowanych przez poszczególne grupy
  - 4) zapisanie na wspólnym arkuszu tych towarów i usług, które są najczęściej kupowane w środowisku
  - 5) omówienie ćwiczenia
- Czym ludzie kierują się przy wydawaniu pieniędzy?
- 6) komentarz

Ludzie wydają pieniądze na zaspokajanie swoich potrzeb (związanych z jedzeniem, ubraniem, mieszkaniem). W warunkach konkurencji producenci starają się poprzez reklamę na bazie podstawowych potrzeb rozbudzać kolejne potrzeby po to, by ludzie chcieli kupować coraz więcej. Często reklama pokazuje związek między potrzebą i sposobem jej zaspokajania w sposób niezgodny z rzeczywistością (np. stara się przekonać młodych ludzi, że chodzenie w obuwiu określonej marki może zaspokoić ich potrzebę przyjaźni, a zjedzenie cukierka określonej firmy daje pewność siebie i rozwiązuje wszystkie problemy). Dlatego warto uświadomić uczniom, że przy kupowaniu powinniśmy kierować się prostym pytaniem: czy i dlaczego potrzebuję danego produktu? Wtedy młody człowiek zaczyna spostrzegać rolę reklamy jako sztukę zachęcania do kupowania i nie ulega jej bezkrytycznie.

Ćwiczenie nr 5

**„Specjalista”**

Cel – umiejętność zareklamowania swoich umiejętności zgodnie z zasadami rynkowymi.

Materiały – kartki papieru, duże arkusze papieru, kolorowe markery.

Przebieg:

- 1) uczniowie indywidualnie albo grupowo przygotowują swoją „ofertę” (uczniowie powinni wykorzystywać przy prezentacji swojej oferty umiejętności z własnych, rozpoznanych wcześniej „obszarów sukcesu”)
- 2) prezentacja ofert

3) po prezentacji uczniowie rozdysponowują swoje pieniądze (np.100 zł), „zakupując” te umiejętności kolegów, które im się podobają lub są im potrzebne

4) omówienie

Czym kierujemy się przy wydawaniu pieniędzy?

Jakie oferty spotkały się z najlepszym przyjęciem i dlaczego?

5) komentarz:

Często jesteśmy przyzwyczajeni do mówienia o sobie w kategoriach negatywnych, o tym, czego nie umiemy, czego nam brakuje. „Nie wypada, abyśmy mówili o sobie pozytywnie. Nie należy się chwalić”. Pozytywnie mogą o nas mówić tylko inni, jeśli zechcą. I też zwykle czujemy się zakłopotani w takich sytuacjach. Ćwiczenie zachęca do przełamania tego stereotypu. Zadanie polega na takim przedstawieniu swoich umiejętności, żeby zachęcić innych do zainteresowania się nimi. W ćwiczeniu uczniowie świadomie próbują więc zachowywać się w taki sposób, aby zwrócić na siebie uwagę. Dla młodzieży z małych środowisk jest to trudne. Jeśli jednak ćwiczenie potraktujemy jako zabawę, nabywanie umiejętności pozytywnej prezentacji przestanie być stresujące.



# SKUTECZNE UCZENIE SIĘ

Na zajęciach uczniowie poznają sposoby poprawiające skuteczność uczenia się.

Ćwiczenie nr 1

## **Czy potrafię się uczyć?**

Cel – rozpoznanie swoich umiejętności związanych z uczeniem się.

Materiały – karta ćwiczeniowa „Jak się uczyć?” (załącznik nr 12), długopisy.

Przebieg :

- 1) uczestnicy wypełniają test „Jak się uczyć?”
- 2) uczestnicy porównują swoje wyniki „z kluczem”
- 3) omawianie ćwiczenia

Jak moglibyśmy usprawnić swoje umiejętności związane z uczeniem się?

Jakie korzyści daje zastosowanie zasad poprawiających skuteczność uczenia się?

4) komentarz:

Skutecznemu uczeniu się sprzyja:

- uświadomienie sobie, jakie cele możemy osiągnąć dzięki nauce
- dobra organizacja pracy
- wiara w siebie
- umiejętność współpracy z innymi (w tym wymiana umiejętności)

Ćwiczenie nr 2

## **„Gospodarowanie czasem”**

Cel – zwiększenie umiejętności w zakresie planowania i organizowania działań.

Materiały – karta ćwiczeniowa „Gospodarowanie czasem” (załącznik nr 13) i karta ćwiczeniowa „Złodzieje czasu” (załącznik nr 14), długopisy.

Przebieg:

- 1) uczestnicy wypełniają kartę „Gospodarowanie czasem”
- 2) uczestnicy wypełniają kartę „Złodzieje czasu”
- 4) komentarz

Zachęcenie do wykorzystywania strategii opisanych w karcie „Gospodarowanie czasem” i podsumowanie czynników utrudniających efektywne zarządzanie czasem w oparciu o kartę „Złodzieje czasu”.

Ćwiczenie nr 3

## **„Skojarzenia”**

Cel – poznanie elementów treningu myślenia twórczego (wykorzystywanie skojarzeń).

Materiały – arkusze papieru, mazaki.

Przebieg:

- 1) uczestnicy dzielą się na 3,4-osobowe zespoły
- 2) prowadzący podaje wyjściowe hasła (np. jedzenie)
- 3) uczniowie zapisują możliwie wiele skojarzeń związanych z podanym słowem

(kojarzenie w gwiazdkę)

Przykład:

restauracja      głód  
zupa    **jedzenie**    przekąska  
przyjęcie    talerz

4) prowadzący podaje ponownie hasło ( jedzenie)

5) uczestnicy tworzą możliwie długi łańcuch skojarzeń, wychodząc od podanego hasła (każde kolejne hasło kojarzy się już tylko z poprzednim, a nie z hasłem wyjściowym)

(np.jedzenie-obiad-rodzina-dziecko-rowerek-wypoczynek)

6) pytania wykorzystywane przy omawianiu ćwiczenia:

Czy skojarzenia nasuwały się łatwo?

7) komentarz

Kojarzenie odległych faktów pozwala tworzyć nowe rozwiązania. Wyróżniamy dwa główne rodzaje kojarzenia :

1. kojarzenie „w gwiazdkę” – dane słowo czy hasło daje impuls do wielu skojarzeń związanych z nim w miarę blisko

2. kojarzenie „w łańcuch” – hasło wyjściowe jest tylko pretekstem do długiego łańcucha skojarzeniowego; każde kolejne hasło kojarzy się już tylko z hasłem poprzednim, a nie hasłem wyjściowym.

Skojarzenia łańcuchowe są bardziej twórcze, ponieważ oddalają nas od wyjściowego hasła. Zwykle, gdy zastanawiamy się nad rozwiązaniem jakiegoś problemu, kręcimy się w kółko, brakuje nam nowych pomysłów. Wówczas próba wykorzystania łańcucha skojarzeń naprowadza nas na nowe fakty, dzięki którym w nowy sposób możemy spojrzeć na problem i znaleźć rozwiązanie, którego wcześniej nie dostrzegliśmy.

Ćwiczenie nr 3

### **„Twórcze rozwiązywanie problemów”**

Cel – zapoznanie z techniką „burzy mózgów”.

Materiały – duży arkusz papieru, markery.

Przebieg:

1) zapoznanie z techniką „burzy mózgów”

„Burza mózgów” składa się z dwóch faz:

A. Faza „światła zielonego” ( wytwarzanie i zapisywanie pomysłów, na razie nie przejmujemy się, czy pomysł się do czegoś nadaje, czy jest coś wart - byle był na temat)

B. Faza „światła czerwonego” (dokonujemy selekcji pomysłów, odrzucamy te, które nie są możliwe do wykonania)

2) sformułowanie problemu (np. uczniowie próbują „burzą mózgów” rozwiązać problem „zmniejszyć agresję w szkole”)

3) generowanie propozycji rozwiązań

4) wyselekcjonowanie z listy rozwiązań tych, które są możliwe do realizacji

5) prezentacja wybranych rozwiązań

6) komentarz

Twórcze działanie jest takim samym sposobem zachowania, jak każdy inny. Jeśli się więc można nauczyć jazdy na wrotkach, można też opanować podstawowe zasady i techniki

twórczego myślenia. Różnica polega tylko na tym, że trzeba zastosować inne metody ćwiczeń. Podstawowe zasady treningu twórczego myślenia :

- systematyczne ćwiczenie (np. według proponowanych w scenariuszu ćwiczeń)
- szukanie powiązań między różnymi zdarzeniami, faktami (im bardziej odległymi, tym lepiej)
- szukanie problemów, a nie ich unikanie
- szukanie wad w zaletach i odwrotnie

Twórcze współdziałanie w zespole niesie ze sobą pewne pułapki, które warto sobie uświadomić, aby ograniczyć ich destrukcyjne działanie:

- niechęć do słuchania innych
- odrzucanie „z góry” cudzych pomysłów
- brak współpracy – każdy myśli sam, bez zwracania uwagi na pomysły innych
- mało konstruktywna krytyka

### Ćwiczenie nr 5

#### **„Co by było, gdyby”**

Cel – stymulowanie myślenia twórczego (wnioskowanie dedukcyjne).

Materiały – arkusze papieru, markery.

Przebieg:

- 1) uczestnicy dzieli się na kilkusobowe grupy
- 2) przeprowadzenie rozumowania według schematu „co by było, gdyby...”
  - dźwięki miały zapachy
  - nie trzeba było uczyć się matematyki
  - nie wynaleziono druku
  - były tylko dwie pory roku
  - nie trzeba było pisać wypracowań
  - człowiek nie musiał spać
  - itp.

3) komentarz

Każdy człowiek jest w jakimś stopniu twórczy, ale to nie znaczy, że wszyscy są kreatywni jednakowo. Przyczyna tkwi w tym, że nasza wrodzona i naturalna skłonność do swobodnego, nieskrępowanego myślenia zanika wraz z wchodzeniem w poważny świat szkoły. Warto sobie uświadomić, że najczęstsze przeszkody w twórczym myśleniu to:

- niechęć do ryzyka
- lęk przed ośmieszeniem, odrzuceniem
- rutyna, trzymanie się schematów
- nadmiar powagi, stresu, nieumiejętność łączenia pracy z zabawą

### Ćwiczenie nr 6

#### **„Życie jest jak jazda na tygrysie”**

Cel – wykorzystywanie intuicji i osobistych doświadczeń do rozwiązywania problemów.

Materiały – arkusze papieru, markery.

Przebieg:

- 1) uczestnicy dzielą się na 3,4-osobowe grupy
- 2) szukają metafor i analogii według schematu

szkoła jest jak....., bo.....  
nauka jest jak....., bo.....  
klasówka jest jak....., bo.....  
rozwiązywanie zadań z matematyki jest jak....., bo.....  
pisanie wypracowań jest jak.....,bo.....  
odpowiadanie przy tablicy jest jak.....,bo.....

3) omówienie ćwiczenia

4) komentarz

Uzasadnienie porównania przedstawionego w tytule ćwiczenia „Życie jest jak jazda na tygrysie” może brzmieć, „bo jest niebezpieczne, nie mamy dużego wpływu na kierunek jazdy, kto się nie trzyma, ten spadnie, tylko ON zna drogę...”

Analogie i metafory pozwalają na wykorzystywanie intuicji i osobistych doświadczeń do rozwiązywania problemów. Wykorzystujemy tu podobieństwo między dwoma różnymi zjawiskami, oparte na ich wewnętrznej strukturze, na relacjach wewnątrz porównywanych zjawisk. Dzięki temu, jeśli mamy trudności ze zrozumieniem jakiegoś zjawiska np. z zakresu fizyki, to możemy rozpocząć pracę właśnie od znalezienia porównań tego zjawiska do innych znanych nam zjawisk. Nawet jeśli podobieństwo to będzie odległe, to wyznaczy nam prawidłowy sposób myślenia.

## ***RADZENIE SOBIE ZE STRESEM***

W pierwszej części zapoznujemy uczniów z pojęciem stresu. Drugim celem jest zapoznanie z prostymi technikami relaksacyjnymi, dzięki którym w sytuacjach egzaminacyjnych i innych, związanych z publiczną prezentacją, uczniowie będą potrafili opanować pojawiające się wzmożone napięcie mięśniowe i inne reakcje wegetatywne.

### **Ćwiczenie nr 1 „Ucieczka”**

Cel – dostarczenie doświadczeń ułatwiających analizę zachowań w sytuacji stresowej.

Przebieg :

1) uczestnicy stają w kilku rzędach w takich odległościach, aby na sygnał prowadzącego: „rzędy”, „szeregi” mogli zmieniać ustawienie: na sygnał „rzędy” uczestnicy stoją w rzędach trzymając się za ręce, na sygnał „szeregi” trzymają się za ręce tworząc szeregi

```

x  x  x  x  x  x
x  x  x  x  x  x
x  x  x  x  x  x
x  x  x  x  x  x
```

Odległości w tym ustawieniu muszą pozwalać na trzymanie się za ręce zarówno przez osoby stojące obok siebie w rzędach, jak i szeregach, a jednocześnie muszą być na tyle duże, aby, w zależności od sygnału prowadzącego, osoba uciekająca i ścigająca mogły biegać w tworzonej przez pozostałych uczestników przestrzeni

2) zgłaszające się pary odgrywają rolę osoby uciekającej i ścigającej

3) omówienie

Jak czuliście się w roli osoby uciekającej, a jak w roli osoby ścigającej? Jak wpływały na was zmieniające się w sposób nieprzewidywalny warunki, w których musieliście wykonywać swoje zadanie ?

### **Ćwiczenie nr 2 „Puls”**

Cel – dostarczenie doświadczeń ułatwiających analizę zachowań w sytuacji stresowej.

Przebieg :

1) uczestnicy mierzą swój puls

2) wykonują zadanie:

Połącz czterema ruchami bez odrywania ręki wszystkie krzyżyki (czas 1,5 min.).

```

x      x      x
x      x      x
x      x      x
```

- 3) uczniowie ponownie mierzą swój puls
- 4) porównanie pulsu mierzonego przed i po wykonaniu zadania
- 5) omówienie

Jakie są możliwe przyczyny przyspieszenia pulsu?

### Ćwiczenie nr 3

#### **„Co mnie stresuje?”**

Cel – uświadomienie sobie przez uczniów, jakie sytuacje są dla nich stresujące; zrozumienie mechanizmów działania stresu.

Materiały – karta ćwiczeniowa „Co mnie stresuje?” (załącznik nr 15).

Przebieg:

- 1) uczestnicy wypełniają karty „Co mnie stresuje?”
- 2) przykładowe pytania wykorzystywane przy omówieniu ćwiczenia:  
Czy dużo sytuacji cię stresuje?
- 3) komentarz

Słowu „stres” nadaje się rozmaite znaczenia. Pod pojęciem stresu rozumie się nieprzyjemne napięcie związane z trudną sytuacją, nieprzychylnym stosunkiem kogoś z otoczenia, chorobą, zmartwieniem, niezadowoleniem z osiągniętych wyników w pracy, hałasem itp.

„Zestresowany” człowiek czuje się źle, czasami sięga nawet po leki uspokajające, które niestety na dłuższą metę nie dają pożądanego skutku. Światowa Organizacja Zdrowia określiła stres jako „chorobę XX wieku”, ponieważ postęp techniki i cywilizacji stawia ludzi wobec tak szybkich zmian, że mają oni trudności w dostosowywaniu się do ciągle nowych, coraz trudniejszych zadań. Słowo „stres” jest związane z nazwiskiem Selyego, kanadyjskiego lekarza, który wyjaśnił mechanizm działania stresu.

Stres wyzwala mechanizm mobilizujący drzemiącą w organizmie energię obronną w chwili, gdy organizm jest poddany jakiemś obciążeniu (fizycznemu lub psychicznemu). Nie ma znaczenia to, czy jest to obciążenie przyjemne czy przykre. Każde obciążenie wywołuje w organizmie alarm. Alarm zarejestrowany przez narządy zmysłów, przenoszony jest dalej i w efekcie w organizmie podwyższa się ciśnienie krwi, serce bije szybciej, wątroba wyrzuca zapasy cukru i tłuszczów, zasilając mięśnie w dodatkowe rezerwy energii, zwiększa się krzepliwość krwi jako zabezpieczenie przed krwawieniem po ewentualnym zranieniu. Człowiek jest gotów sprostać narzuconemu zadaniu. Ten biochemiczny mechanizm alarmowy działał już u naszych przodków. Miał charakter obronny i dawał szansę utrzymania się przy życiu. Pobudzał do błyskawicznej ucieczki albo walki.

Rozwijająca się cywilizacja powodowała, że te naturalne reakcje na zagrożenie życia stawały się coraz mniej przydatne. Dziś bowiem życie coraz rzadziej jest bezpośrednio zagrożone, natomiast skala szkodliwych bodźców, które Selye nazywa „stresorami”, poszerzyła się ogromnie w życiu codziennym. Trzeba tu wymienić hałas, pośpiech, tłok, nieczystość, przemęczenie, strach, niemożność sprostania stawianym wymaganiom lub inne podobne czynniki.

Człowiek staje się ofiarą stresu, gdy nie może go rozładować. Mechanizm pierwotnie obronny okazuje się bowiem dla człowieka złą. „Stres” zmienia się w „dystres”. Wyrzucane przez wątrobę podczas stresu kwasy tłuszczowe zamieniają się w cholesterol i odkładają w tętnicach, powodując sklerozę. Zwiększona krzepliwość krwi prowadzi do zawałów serca. Zwiększa się liczba zachowań agresywnych, wiele osób cierpi na zaburzenia nerwicowe.

Tak jak w medycynie można profilaktycznie zwalczać dystres, tak też można mu się przeciwstawiać w życiu codziennym. Stres jest normalną biologiczną reakcją każdego żywego organizmu, normalnym fizjologicznym zjawiskiem związanym z procesami życia.

Brak reakcji stresowej oznacza dla organizmu śmierć. Przy zwiększonym obciążeniu organizmu stres przychodzi nam z pomocą, daje więcej siły, pozwala poradzić sobie z obciążeniem, daje radość, zadowolenie. Stres może więc też być czynnikiem sprzyjającym człowiekowi. Selye nazwał taki stres „eustresem”.

Stres jest genetycznie zakodowany w naszym organizmie. Jednak energia, jaką dysponujemy, nasze zdolności adaptacyjne są ograniczone. Energia pozwalająca na adaptację w różnych trudnych sytuacjach jest jak odziedziczona fortuna, która musi być przez nas rozsądnie wydatkowana. Nie możemy jej w żaden sposób powiększyć. Każde natomiast czerpanie z niej powoduje nieodwracalne uszczerpienie naszych zasobów. Wyczerpanie wszystkich rezerw oznacza śmierć. Dlatego tak bardzo ważne jest, abyśmy świadomie stali się mniej rozrzutni w wydatkowaniu „energii adaptacyjnej”. Jeśli oszczędnie będziemy tą energią gospodarować już teraz, w szkole, w domu, wśród kolegów, nauczymy się harmonijnie współżyć z innymi w swoim otoczeniu, to zaoszczędzimy więcej energii, która będzie naszym dobrym zabezpieczeniem na przyszłość.

#### Ćwiczenie nr 4 „Stres”

Cel - możliwość zaobserwowania i stwierdzenia, że ludzie podobnie reagują w sytuacjach stresowych.

Materiały – kartki papieru A4, długopisy.

Przebieg :

- 1) uczniowie rysują sylwetkę człowieka i zaznaczają miejsca, w których odczuwają szczególnie silne napięcie podczas odpowiedzi, pracy klasowej czy wystąpienia publicznego
- 2) porównanie swoich rysunków
- 3) opisywanie swoich odczuć
- 4) komentarz

Większość ludzi w sytuacjach egzaminacyjnych odczuwa stan wzmożonego napięcia. Napięcie może być odczuwane jako „kula w gardle”, „miękkie nogi”, ból głowy, silne bicie serca, drżenie rąk i nóg itp.

#### Ćwiczenie nr 5 „Podnieś mnie”

Cel – dostarczenie uczniom doświadczeń, dzięki którym poznają oni różnice między napiętymi i rozluźnionymi mięśniami.

Przebieg :

- 1) uczniowie dobierają się w pary
- 2) osoba A siedzi i napina maksymalnie mięśnie; osoba B stara się ją podnieść
- 3) zmiana ról
- 4) komentarz

Stres i lęk związane są ze wzmożonym napięciem mięśniowym. Zredukowanie napięcia mięśniowego wpływa bezpośrednio na redukcję stresu i lęku. Dzięki relaksacji można osiągnąć odprężenie całego organizmu, uspokojenie, znacznie zwiększyć koncentrację. Ułatwia to rozwiązywanie sytuacji zadaniowych, proces uczenia się.

Relaksacja neuromięśniowa jest umiejętnością, która wymaga systematycznego ćwiczenia, cierpliwości. Aby odczuć poprawę samopoczucia należy codziennie przeznaczyć ok. 15 minut na ćwiczenia obniżające napięcie mięśniowe.

## Ćwiczenie nr 6 „Relaksacja”

Cel – rozpoznawanie różnicy między napięciem i odprężeniem w różnych grupach mięśni (relaksacja neuromięśniowa Gorge’a S.Everly’ego Jr i Roberta Rosenfelda)

Przebieg:

- 1) uczniowie siadają wygodnie na krzesłach, rozluźniają uciskające części ubrania i zamykają oczy
- 2) prowadzący mówi: Będziemy napinać i rozluźniać różne partie mięśni. Zwróćcie uwagę, jakie odczucia towarzyszą napinaniu mięśni, a jakie ich rozluźnianiu. Podczas skurczów mięśni nie wstrzymujcie oddechu, oddychajcie normalnie, wdychając powietrze przy napinaniu mięśni i wydychając przy rozluźnianiu. Weźcie bardzo głęboki wdech. Zatrzymajcie powietrze na kilka sekund. Czujecie napięcie w klatce piersiowej. Teraz wypuście powietrze z płuc. Przy wydechu czujecie odprężenie. Zwróćcie uwagę na napięcie w klatce piersiowej przy wdechu i odprężenie przy wydechu.

Postawcie obie stopy płasko na podłodze. Trzymajcie palce nóg na podłodze jednocześnie podnosząc wysoko pięty. Utrzymajcie je tak przez kilka sekund. Teraz rozluźnijcie mięśnie opuszczając pięty na podłogę (proponujemy kilka powtórzeń z przerwami 10-15 sekundowymi). Zwróćcie uwagę na odczucia związane z napięciem i rozluźnieniem mięśni.

Podnieście obie nogi równocześnie poziomo do przodu, wyprostowując je maksymalnie. Utrzymajcie tę pozycję przez kilka sekund. Czujecie napięcie w górnej części ud. A teraz rozluźnijcie mięśnie, łagodnie opuszczając nogi na podłogę i wciśnijcie pięty w podłogę. Teraz w górnej części nóg czujecie odprężenie (uczniowie kilkakrotnie powtarzają ćwiczenie z przerwami 20-sekundowymi).

Obie dłonie zaciśnijcie bardzo mocno w pięści i utrzymajcie je w takiej pozycji przez kilka sekund. Następnie rozluźnijcie (kilka powtórzeń z przerwami 5-sekundowymi). Rozstawcie palce obu dłoni najszerzej, jak tylko można. Utrzymajcie przez kilka sekund. Następnie złączcie palce i rozluźnijcie mięśnie (kilka powtórzeń z 5-sekundowymi przerwami).

Unieście barki do góry, najwyżej, jak tylko możecie (tak, jakbyście chcieli dotknąć barkami do uszu). Utrzymajcie przez kilka sekund, a następnie opuście i rozluźnijcie barki (kilka powtórzeń z przerwami 20-sekundowymi).

Uśmiechnijcie się tak szeroko, jak tylko możecie („od ucha do ucha”). Utrzymajcie taki uśmiech przez kilka sekund, a następnie rozluźnijcie mięśnie (kilka powtórzeń z przerwami 5-sekundowymi).

Ściągnijcie usta w taki sposób, jakbyście chcieli kogoś pocałować (kształt litery O). Utrzymajcie taką minę przez kilka sekund, a następnie rozluźnijcie mięśnie (kilka powtórzeń z przerwami 5-sekundowymi).



Zaciśnijcie powieki tak mocno, jak tylko możecie (wyobraźcie sobie, że chronicie je przed pianą w trakcie mycia głowy). Utrzymajcie tę pozycję przez kilka sekund, a następnie rozluźnijcie mięśnie (kilka powtórzeń z przerwami 10-sekundowymi).

A teraz postarajcie się odprężyć i jeszcze bardziej rozluźnić większość głównych mięśni swojego ciała:

- twarzy,
- ramion,
- rąk,
- klatki piersiowej,
- ud i żołądka,
- dolnej części nóg.

Czujecie ciepłą falę odprężenia spływającą w dół przez całe ciało. Jest to przyjemne uczucie. Utrzymajcie je przez 1-2 minuty.

Powoli wychodzimy ze stanu odprężenia. Starajcie się rozbudzić.

Rozprostowujecie powoli ręce i nogi.

Otwieracie oczy.

Czujecie się rozbudzeni, energiczni, zadowoleni.

3) Prowadzący omawia ćwiczenie według następujących pytań :

Z jakimi odczuciami wiązało się napinanie mięśni, a z jakimi ich rozluźnianie?

Kiedy czuliście się lepiej: z napiętymi czy rozluźnionymi mięśniami?

Jak czujecie się po wykonaniu ćwiczenia? Czy czujecie się zrelaksowani, rozluźnieni?

4) komentarz

Ten zestaw ćwiczeń powinno się wykonywać minimum dwa razy dziennie: rano i wieczorem. Przed rozpoczęciem relaksacji trzeba znaleźć spokojne miejsce (bez silnych bodźców: ostrego światła, dźwięków, tak, aby łatwiej móc się skoncentrować na odczuciach płynących z własnego ciała). Relaksację można wykonywać np. leżąc w łóżku. Pomaga to spokojnie zasnąć. Każda grupa mięśni powinna być naprężana przynajmniej dwukrotnie z kilkusekundowymi przerwami. W trakcie relaksacji nie można zapominać o oddychaniu. Nie należy wstrzymywać oddechu, należy oddychać normalnie; przy napinaniu mięśni powietrze jest wdychane, a przy rozluźnianiu – wydychane.

Ćwiczenie nr 7

„Uczymy się oddychać”

Cel – poznanie sposobów redukujących stres poprzez właściwe oddychanie.

Przebieg :

- 1) uczniowie wykonują 10 wdechów i wydechów we własnym rytmie
- 2) uczniowie wykonują 10 możliwie głębokich oddechów (głęboki wdech i wydech)
- 3) uczniowie w pozycji stojącej wykonują 10 oddechów w następujący sposób: ręce w górę przy wdechu i w dół przy wydechu
- 4) w pozycji stojącej uczniowie wykonują 10 oddechów w następujący sposób: głęboki wdech, przy wydechu wydają dźwięk
- 5) uczniowie stoją w parach oparci plecami; osoba A stara się dostosować swój rytm oddychania do rytmu oddychania osoby B; potem zamiana ról w parach
- 6) uczniowie ćwiczą technikę „pełnego oddechu” według wskazówek prowadzącego:

**Wdech:**

Wciągnijcie powietrze przez nos. Przy wdechu brzuch wysuwa się do przodu, klatka piersiowa rozszerza się. Utrzymajcie wdech przez 2-3 sekundy. Teraz wdech stopniowo przechodzi w wydech.

**Wydech:**

Wypuszczajcie przez 2-3 sekundy powietrze przez usta lub nos (jak wygodniej).

Po wydechu zróbcie 1-sekundową przerwę i płynnie przejdźcie do ponownego wdechu (ćwiczenie powinno trwać kilka minut).

7) uczniowie ćwiczą oddychanie poprzez **liczenie oddechów** według wskazówek prowadzącego.

Wdech powinien trwać 2 sekundy – w czasie trwania oddechu liczcie po cichu: „jeden tysiąc, dwa tysiące”.

Przerwa po wdechu powinna trwać 1 sekundę – w trakcie przerwy mówicie po cichu: „jeden tysiąc”.

Wydech powinien trwać 2 sekundy – w trakcie wydechu ponownie liczycie: „jeden tysiąc, dwa tysiące”.

Przerwa po wydechu powinna trwać 1 sekundę – w trakcie przerwy liczycie po cichu: „jeden tysiąc”.

8) uczniowie ćwiczą **głębokie oddychanie techniką G.S.Everly’ego** według wskazówek prowadzącego

Przyjmijcie wygodną pozycję. Lewą ręką (dłonią do wewnątrz) połóżcie na pępku, prawą dłoń połóżcie na lewej. Zamknijcie oczy. Oddychajcie.

Teraz wyobraźcie sobie gumowy worek znajdujący się wewnątrz ciała pod punktem, na którym położyliście swoje ręce.

Bierzcie wdech i wyobrażacie sobie, że powietrze wchodzi przez nos i spływa w dół tak, jakby napełniało znajdujący się wewnątrz worek. Czujemy, że „worek” się napełnia, powoli unosi nasze ręce, żebra, górną część klatki piersiowej (ok. 2 sekundy).

Zatrzymajcie oddech (trzymamy powietrze we wnętrzu „worka”). Całe ciało odpoczywa (2 sekundy).

Powoli rozpoczynamy wydech (opróżniamy „worek”). W czasie wydechu powinniśmy czuć obniżanie się wzniesionego brzucha i klatki piersiowej (2 sekundy).

Całe ćwiczenie powtarzamy 3-5 razy.

8) komentarz

W domu należy wykonywać to ćwiczenie 10 –20 razy dziennie o różnych porach dnia oraz w sytuacjach stresowych. Początkowo można nie odczuwać stanu uspokojenia, jednak ćwicząc systematycznie, stopniowo uzyskujemy zdolność szybkiego zrelaksowania się. Jest to ważne w trudnych sytuacjach. Momenty stresowe będą przebiegać zdecydowanie łagodniej. Nie chodzi tu jednak o to, aby unikać stresu. Możemy go przetrzymać skutecznie i z pożytkiem, jeśli znamy jego mechanizm i jeśli będziemy się kierować zasadą „oszczędnego gospodarowania energią życiową”. Właściwe przeżywanie stresu jest możliwe dzięki samodyscyplinie. W zależności od usposobienia i zajęć, jakimi się zajmujemy, jedni z nas potrzebują do wypoczynku głośnej muzyki, ruchu i zabawy. Inni – przeciwnie – znajdują równowagę psychiczną w ciszy i ćwiczeniach relaksacyjno-koncentrujących. Ważne jest jednak, aby każdy z nas znał różne sposoby radzenia sobie ze stresem. Wtedy, w zależności od okoliczności, można wybrać najbardziej skuteczny sposób.



# Z A Ł Ą C Z N I K I

## Załącznik nr 1

### „Kiedy czuję, że...”

Wiele problemów bierze się stąd, że nie zawsze rozumiemy, dlaczego w określonych sytuacjach zachowujemy się tak, a nie inaczej. Czasami złościemy się, obrażamy lub coś nas niepokoi „bez powodu”. Powód jest zawsze, tylko czasami nie umiemy go nazwać.

Dlatego przyjrzyjmy się sobie. To pierwszy krok, który pozwala unikać problemów.

#### Dokończ zdania

1. Często czuję się.....
2. W grupie odczuwam.....
3. Jestem naprawdę dumny, że.....
4. Byłem szczęśliwy, kiedy.....
5. Chciałbym, żeby.....
6. Jest mi smutno, kiedy.....
7. Kiedy jestem sam, lubię.....
8. W mojej rodzinie jestem.....
9. Najbardziej w szkole nie lubię.....
10. Cieszę się, kiedy.....
11. Kiedy jestem zły.....
12. Najczęściej chwalą mnie za .....

Czy łatwo ci określić swoje odczucia, emocje w różnych okolicznościach?  
To bardzo ważna umiejętność. Zwłaszcza w trudnych sytuacjach staraj się

nazwać to, co czujesz. Zaobserwuj, w których z nich bywasz zadowolony, w jakich czujesz złość, gniew czy zaniepokojenie. Jeśli włożysz w to trochę wysiłku i zdobędziesz się na szczerą wobec siebie, możesz uniknąć wielu błędów. Emocje, uczucia wyznaczają podstawowe kierunki naszych zachowań.

**WSKAZÓWKA I: *KIEDY NIE WIESZ, CO ROBIĆ, NAZWIJ NAJPIERW, CO CZUJESZ.***

**Załącznik nr 2**

**„MÓJ OBSZAR SUKCESU”**

*Uzupełnij.*

**TO LUBIĘ ROBIĆ:**

**TEGO NIE LUBIĘ ROBIĆ:**

**TO UMIEM ROBIĆ:**

**TEGO NIE UMIEM ROBIĆ:**

Czy trudno ci określić działania, które sprawiają ci przyjemność i te, których wolałbyś unikać?

Czy trudno ci określić swoje mocne i słabe strony?

Czy istnieją obszary wspólne dla tego, co lubisz i umiesz robić? Tu właśnie masz największe szanse na odnoszenie sukcesów.

**„MÓJ OBSZAR SUKCESU” (czynności, które lubisz i potrafisz dobrze wykonywać)**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ZDARZENIE

Przeczytaj uważnie opis sytuacji. Jednym kolorem podkreśl fakty, jakie pojawiły się w tym opisie, drugim zaś kolorem – przedstawione tu opinie.

**„Nie mam szans na zdanie z fizyki. Dzisiaj dostałem trzecią jedynkę. Nawet nie próbuję się tego uczyć, bo wiem, że nigdy tego nie zrozumieć. Nie mam szans. To nie dla takich głabów jak ja. A jeszcze te docinki nauczyciela. „Pierwsze zadanie zrobiłeś poprawnie. Trzeba było próbować dalej.” Po co próbować?! Pierwsze zadanie zrobiłem dobrze pewnie przez przypadek. Ale tych zadań było tyle, że nawet nie było sensu próbować dalej. Przecież każdy w klasie wie, że większego tępaka z fizyki ode mnie nie ma.”**

Jak myślisz, jakie konsekwencje może mieć taki sposób myślenia? Jak wpływa na samopoczucie, zachowanie bohatera? Opisz krótko swoje przewidywania.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Opisz taki sposób myślenia bohatera, który zachęcałby go do podjęcia konstruktywnych działań w tej sytuacji.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Załącznik nr 4

### MYŚLĘ O...

**W różnych sytuacjach przychodzą nam do głowy różne myśli. Opisz, co mogą myśleć osoby, które znalazły się w niżej podanych okolicznościach.**

Sytuacja	Moje myśli
1. Mówisz „cześć” do kolegi na ulicy, a on nie odpowiada i mija cię obojętnie.	
2. Nauczyciel oddaje ci wypracowanie, w które włożyłaś wiele wysiłku. Ocena jest niższa niż się spodziewałaś.	
3. W drodze do domu mijasz grupę kolegów. Jeden z nich robi jakąś uwagę i wszyscy wybuchają śmiechem.	
4. Jeden z kolegów nazywa cię tchórzem, bo nie chcesz papierosa, którym cię częstuje.	
5. Zaprosiłaś na urodziny kogoś, kogo naprawdę lubisz, a ta osoba odmówiła.	



## Załącznik nr 5

### „ZA i PRZECIW”

Przeczytaj obie listy. Zastąp myśli przeszkadzające myślami wspierającymi (kolejno wykreślaj myśli przeszkadzające i prowadź strzałki w kierunku odpowiednich myśli wspierających).

#### Myśli przeszkadzające

Nie potrafię spełniać oczekiwań innych.

Jestem gorszy od innych.

Jestem niepotrzebny, przeszkadzam innym.

Nie powiedzie mi się.

Za mało potrafię. Nic mi się nie udaje.

Brzydko wyglądam.

Muszę być zawsze grzeczny.

Ona sobie o mnie źle pomyśli.

Oni się na mnie obrażą.

Jestem głupi.

Będą mnie lekceważyć, śmiać się ze mnie.

Jestem nudny, nie potrafię wzbudzić zainteresowania.

Nie umiem bronić swojego zdania.

Nie jestem wygadany, nie wiem, jak to powiedzieć.

Nie jestem pewny siebie, wstydzę się, gdy okazuję zdenerwowanie.

#### Myśli wspierające

Wiem najlepiej, co jest dla mnie dobre.

Jestem wystarczająco dobry.

Są osoby, które mnie lubią i którym jestem potrzebny.

Jestem w stanie osiągnąć to, czego chcę.

Nie muszę być doskonały.

Są dni, kiedy wyglądam dobrze.

Chcę być sobą, nie krzywdząc innych.

Jestem w porządku, znam swoją wartość.

Robię tak, jak czuję.

Wierzę w siebie, mam wiele mocnych stron.

Jest dla mnie ważne, żeby inni usłyszeli to, co mam do powiedzenia

Są osoby, które uważają moje opinie za interesujące i chętnie przebywają w moim towarzystwie.

Mam prawo do wyrażania własnych opinii.

Potrafię powiedzieć to, co chcę.

To normalne, że jestem zdenerwowany, gdy robię coś, czego się boję.

.....

.....

.....

## Załącznik nr 6

### „MÓJ SUKCES”

Opisz w kilku zdaniach swój sukces. Może to być nawet drobne osiągnięcie, np. samodzielne wykonanie jakiejś pracy w domu lub w szkole, poradzenie sobie z jakąś trudnością.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## **PRZYJEMNE ZDARZENIE**

Przypomnij sobie i opisz w kilku zdaniach jakieś przyjemne zdarzenie z ostatniego tygodnia.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Czy wydarzenie to miało wpływ na twoje myśli i zachowanie? Jak zareagowałeś na to przyjemne zdarzenie? Opisz swoją reakcję.

.....  
.....  
.....  
.....

## Załącznik nr 8

### Czy jestem asertywny?

Wyobraź sobie, że poniższe zdania dotyczą twojego zachowania, i zdecyduj, czy zachowujesz się w ten sposób : „często” (A), „czasami” (B), „rzadko” (C), „nigdy” (D).

1. Gdy mam z czymś kłopot, z łatwością potrafię poprosić kogoś o pomoc.

A            B            C            D

2. Gdy ktoś mi dokucza, umiem sobie poradzić.

A            B            C            D

3. Gdy ktoś chce mnie poniżyć, potrafię wprost wyrazić swoje oburzenie.

A            B            C            D

4. Potrafię bronić swojego zdania.

A            B            C            D

5. Jeśli ktoś próbuje zmusić mnie do zrobienia czegoś, co mi nie odpowiada, odmawiam.

A            B            C            D

6. W trakcie odpowiedzi przy tablicy mówię spokojnie i czuję się pewnie.

A            B            C            D

7. Potrafię wyrazić swoją opinię nawet wtedy, gdy wiem, że inni myślą inaczej.

A            B            C            D

8. Łatwo nawiązuję kontakt z nowymi osobami.

A            B            C            D

9. Potrafię mówić komplementy.

A            B            C            D

10. Jeśli coś mnie złości, potrafię to powiedzieć w taki sposób, że inni się nie obrażają.

A            B            C            D

**Zlicz punkty:** za każde A (często) – 5 pkt., B (czasami) – 4 pkt., C (rzadko) – 3 pkt., D (nigdy) – 2 pkt.

**Interpretacja :** im więcej punktów zdobyłeś, tym jesteś bardziej asertywny.

## Załącznik nr 9

# **BĄDŹ ASERTYWNY**

Agresywnie zachowuję się w następujących sytuacjach:

Ulegle zachowuję się w następujących sytuacjach:

Asertywne zachowanie w tych sytuacjach mogłoby wyglądać tak :

## Załącznik nr 10

# KOMUNIKATY JA

Czasami nie potrafimy się z kimś porozumieć – z rodzicami, nauczycielem, koleżanką. Przekazywanie własnych opinii i odczuć wymaga pewnych umiejętności. Jeśli ich się nie opanuje, wtedy często zamiast do porozumienia dochodzi do konfliktu. Najczęstszym błędem, jaki popełniamy, jest mówienie „za innych”, a nie „za siebie”. Mówienie „za innych”, czyli nadawanie komunikatów „TY” to najczęściej osądzanie lub decydowanie za innych – np. *„Ty zawsze się wtrącasz. Niepotrzebnie martwisz się o wszystko. Powinnaś zająć się swoimi sprawami”*. Zwróćcie uwagę, że cały czas mówimy o innej osobie. Zamiast „wkraczać na obszar innej osoby” lepiej jest mówić o sobie, czyli nadawać komunikaty „JA”. W komunikatach „JA” opisujemy to, co czujemy, czego byśmy oczekiwali w tej konkretnej sytuacji – np. *„Chciałbym w tej sprawie spróbować sam podjąć decyzję. Jeszcze nie wiem, co zrobić. Pomyślę o tym dzisiaj, a jutro powiem, co mam zamiar zrobić i wysłucham twojej opinii.”* W tej wypowiedzi cały czas skupiamy się na opisywaniu własnych odczuć, preferencji, propozycji rozwiązań.

**Ćwiczenie nr 1** - Uzupełnicie tabelkę różnymi możliwymi komunikatami „TY” i „JA”. Pracujcie wspólnie z kolegami.

Opis sytuacji	Komunikat „TY”	Komunikat „JA”
1. Kolega zapomniał zwrócić Ci zeszyt, którego bardzo potrzebujesz.		
2. Mama prosi o wyniesienie śmieci, a ty właśnie piszesz list do koleżanki.		
3. Młodszy brat przeszkadza w odrabianiu lekcji.		

**WSKAZÓWKA: W ROZMOWIE NADAWAJ KOMUNIKATY „JA”**



## **MOJA OFERTA**

**Przypomnij sobie czynności, które wpisałeś w swój „obszar sukcesu” (to, co lubisz i potrafisz dobrze robić). Teraz zastanów się, komu twoje umiejętności mogłyby być przydatne, komu mógłbyś je zaoferować.**

**MOJE UMIEJĘTNOŚCI**

**KTO MÓGLBY Z NICH  
KORZYSTAĆ?  
(komu je zaoferować?)**

**1.**

**2.**

**3.**

**4.**

## Jak się uczysz?

- T N **1)** Czy prosisz o wyjaśnienie nawet wtedy, gdy przy pewnym wysiłku mógłbyś sam zrozumieć?
- T N **2)** Czy często „wkuwasz” coś bez zrozumienia?
- T N **3)** Czy ucząc się czegoś masz zwykle dużo pytań i wątpliwości?
- T N **4)** Czy ucząc się korzystasz z własnej inicjatywy ze źródeł pomocniczych (encyklopedie, słowniki, itp.)?
- T N **5)** Czy lubisz dowiadywać się nowych rzeczy?
- T N **6)** Czy w Twoich notatkach panuje bałagan, zmuszający do ciągłego szukania czegoś?
- T N **7)** Czy tracisz dużo czasu na powolne zbieranie się do pracy?
- T N **8)** Czy potrafisz szybko i skutecznie radzić sobie z codzienną pracą domową?
- T N **9)** Czy często tracisz czas na coś, co okazuje się później mało przydatne?
- T N **10)** Czy często czujesz się zmęczony nauką?
- T N **11)** Czy szybko czytasz?
- T N **12)** Czy ucząc się wykorzystujesz swoje notatki ?
- T N **13)** Czy w ogóle masz jakiś system powtarzania?
- T N **14)** Czy twój jedyny plan pracy stanowi szkolny rozkład zajęć?
- T N **15)** Czy wychodząc z domu zabierasz ze sobą jakiś materiał do czytania lub powtarzania, np. w czasie przejazdu?

Za każdą odpowiedź:

T (TAK) przy pytaniach 3, 4, 5, 11, 12, 13, 15 – policz sobie jeden punkt.

N (NIE) przy pytaniach 1, 2, 6, 7, 8, 9, 10, 14 – policz sobie jeden punkt.

**Im bardziej uzyskiwana w ten sposób suma oddala się od 15, tym więcej masz do zrobienia w dziedzinie usprawnienia swej pracy.**

## GOSPODAROWANIE CZASEM

### 10 STRATEGII UMIEJĘTNEGO GOSPODAROWANIA CZASEM:

1. Nie rób kilku rzeczy na raz.
2. Skoncentruj się na sprawach najpilniejszych, a nie na dawnych porażkach czy czekających cię problemach.
3. Uszereguj zadania stojące przed tobą od najbardziej do najmniej ważnego i przeznacz na nie odpowiednią ilość czasu.
4. Zapamiętaj powiedzenie „Spiesz się powoli”. Nie goń – pracuj w optymalnym dla siebie tempie. Powolność jest lepsza od gorączkowego pośpiechu.
5. Nie zapomnij przeznaczyć każdego dnia trochę czasu na relaks i rekreację.
6. Większe zadania realizuj etapowo.
7. Pamiętaj, że niektórych zadań nie musisz zrealizować w ciągu jednego dnia. Rozłóż je w czasie.
8. Prowadź kalendarz zajęć.
9. Zastanawiaj się nad obranymi celami i zmieniaj je w razie potrzeby.
10. Bądź elastyczny w planowaniu swojego czasu. Zawsze rezerwuj sobie trochę czasu na załatwienie spraw, których nie sposób przewidzieć.

Strategie, które stosuję	Strategie, które chciałbym wypróbować

## Załącznik nr 14

### ZŁODZIEJE CZASU

1. Prowadzę długie rozmowy „o niczym”.	TAK	NIE
2. Ciągłe odkładam jakąś pracę do wykonania „na później”.	TAK	NIE
3. Zwykle staram się załatwić zbyt wiele spraw na raz, bo wszystkie wydają mi się równie ważne.	TAK	NIE
4. Stale wypada mi coś nieprzewidzianego.	TAK	NIE
5. Na moim biurku panuje często bałagan.	TAK	NIE
6. Nie potrafię nikomu odmówić, więc często mam coś dodatkowego do roboty.	TAK	NIE
7. Rzadko kiedy trzymam się planu.	TAK	NIE
8. Najczęściej nie wiem, od czego zacząć.	TAK	NIE
9. Brak mi samodyscypliny, jestem mało wytrwały.	TAK	NIE
10. Nie potrafię prosić o pomoc. Ze wszystkim staram się sobie radzić sam.	TAK	NIE

Za każdą odpowiedź „NIE” – 1 punkt.

Za każdą odpowiedź „TAK” – 0 punktów.

**Im mniej punktów zebrałeś (maksymalna liczba punktów – 10), tym więcej musisz włożyć wysiłku w zdobycie umiejętności gospodarowania własnym czasem.**

## CO MNIE STRESUJE ?

**1. Opisz trzy sytuacje, w których czuleś się zestresowany:**

a)

b)

c)

**2. Otocz kółkiem numer sytuacji, która jest dla Ciebie szczególnie stresująca:**

1. Przedstawienie się na dyskotecę nieznanemu osobie.
2. Pierwszy dzień w nowej szkole.
3. Przemawianie do dużej grupy ludzi.
4. Prośenie rodziców o pieniądze.
5. Pójście z kimś na pierwszą randkę.
6. Wyjaśnienie nauczycielowi, dlaczego nie odrobiłeś w określonym terminie pracy domowej.
7. Pierwszy lot samolotem w życiu.
8. Samotny powrót do domu ciemną drogą.
9. Wizyta u stomatologa.
10. Udział w głośnej kłótni.

**2. Stres wywołuje u mnie następujące myśli:**

**3. Stres wywołuje we mnie następujące odczucia i reakcje (także fizyczne):**

**4. Moja definicja stresu:**

5. Zastanów się, jakie do tej pory stosowałeś sposoby radzenia sobie ze stresem. Zaznacz je w tabelce albo opisz poniżej.

## MOJE SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

Długie spacerowanie, wycieczki do lasu	Malowanie lub rysowanie	Pomoc w domu
Słuchanie muzyki	Bieganie	Czytanie książek i czasopism
Zdrowe, naturalne odżywianie	Uprawianie gier zespołowych	Rozmyślania
Gra na instrumencie muzycznym	Masaże	Hodowanie zwierzątka
Teatr, kino, koncert	Joga, ćwiczenia relaksujące	Hobby
Gry komputerowe	Aerobik, pływanie, jazda na rowerze	Pisanie opowiadań, wierszy, pamiętnika

INNE :

.....

.....

.....

.....

.....

## BIBLIOGRAFIA

- Aronson E. (1994), Człowiek istota społeczna, PWN, Warszawa
- Argyle M. (1991), Psychologia stosunków międzyludzkich, PWN, Warszawa
- Braun-Gałkowska M. (1994), W tę samą stronę, Wyd. Krupski i S-ka, Warszawa
- Carlgren F. (1994), Wychowanie do wolności, wyd. Genesis, Gdynia
- Dąbrowski P. (1991), Praktyczne teorie negocjacji, Warszawa-Sorbog
- Dodziuk A. (1992), Pokochać siebie, wyd. Intra, Warszawa
- Fisker R., Ury W. (1991), Dochodząc do TAK, PWE, Warszawa
- Ernest K. (1991), Szkolne gry uczniów, WSiP, Warszawa
- Edward de Bono (1995), Naucz się myśleć twórczo, wyd. Prima, Warszawa
- Edward de Bono (1994), Naucz swoje dziecko myśleć, wyd. Prima, Warszawa
- Fontana D. (1995), Psychologia dla nauczycieli, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań
- Grzesiuk L., Trzebińska E. (1978), Jak porozumiewają się ludzie, Nasza Księgarnia, Warszawa
- Gurycka A. (1997), O sztuce wychowywania, wyd. CODN, Warszawa
- Ghazar M. (1995), Zjedz zupkę i... bądź cicho!, PWN, Warszawa
- Grupa bawi się i pracuje (1994), wyd. UNUS, Wałbrzych
- Hella D. (1992), Tajemnice kolorów – odkryj swoją osobowość, wyd. ARBOR, Warszawa
- Jak żyć z ludźmi (1992), wyd. MEN, Warszawa
- Johnson D. (1992), Podaj dłoń, wyd. Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości, Warszawa
- Król-Fijewska M. (1992), Stanowczo, łagodnie, bez lęku, wyd. INTRA, Warszawa
- Mika S. (1990), Psychologia społeczna dla nauczycieli, PWN, Warszawa
- Nęcka E. (1992), Trening twórczości, Polskie Towarzystwo Psychologiczne, Olsztyn
- Rilke H., Klimowicz G. (1982), Szkoła dla ucznia, WSiP, Warszawa
- Selye H. (1977), Stres okiełznany, PIW, Warszawa

