

## PROGRAM KURSU PT.

### Po pierwsze RELACJE opracowany w ramach projektu

#### **Bądź bezpieczny w szkole – bądź bezpieczny w życiu**

Projekt *Bądź bezpieczny w szkole – bądź bezpieczny w życiu* korzysta z dofinansowania o wartości 86 735,70 EUR otrzymanego od Islandii, Liechtensteinu i Norwegii w ramach Funduszy EOG.

Celem Projektu jest opracowanie i uaktualnienie oferty kształcenia na różnych poziomach edukacji (z wyłączeniem VET) poprzez stworzenie programu szkolenia dla nauczycieli, scenariuszy rozmów/zajęć, zapewnienie modułu wspierającego i stworzenie publikacji podsumowującej projekt, a w konsekwencji przyczynienie się do zmniejszenia różnic społecznych (również w obrębie EOG).

#### MODUŁY

Praca z dziećmi z trudnościami wychowawczymi i objawami zaburzeń rozwojowych

Wsparcie umiejętności przewodnictwa (lidera) pracy w grupie (zespolu klasowym)

Konflikty rówieśnicze, prowadzenie spotkań z rodzicami i rozmów indywidualnych (z tzw. „trudnym rodzicem”)

Wychowanie do odpowiedzialności społecznej

#### ODBIORCY

Nauczyciele w szkole podstawowej

#### CZAS TRWANIA

64 godz. dydaktyczne  
(4 moduły x 16 godz./moduł)

#### Sposób realizacji zajęć

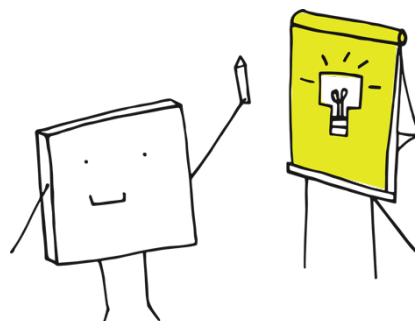
**Forma podstawowa zajęć:** zajęcia stacjonarne prowadzone w sali z podłączonym rzutnikiem multimedialnym, flipchartem i sprzętem komputerowym.

**Inne akceptowane formy zajęć:** e-learning lub blended learning.

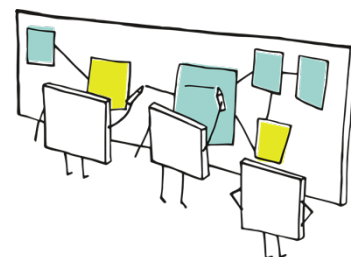
W czasie wszystkich sesji zalecane jest wykonywanie ćwiczeń w parach i ćwiczeń grupowych mających na celu aktywizację uczestników.

Wszystkie pomoce wizualne (prezentacje, zdjęcia, filmy...) są mile widziane.

W procesie nauczania powinno uczestniczyć maksymalnie 12 osób, a wszyscy powinni być wspierani przez drugiego trenera, który zapewni indywidualne wsparcie słuchaczom.



<b>Metody prowadzenia zajęć</b>	Miniwykład, wykład interaktywny, ćwiczenia aktywizujące, burza mózgów, pokaz multimedialny, praca w parach, praca w grupie, dyskusja, metoda rozwiązywania problemów, gra symulacyjna, ćwiczenia z wykorzystaniem action learning, film.
<b>Narzędzia i materiały</b>	Materiały szkoleniowe przygotowane przez trenera, projektor, prezentacja z kluczowymi informacjami i grafiką, formularz gogle, testy, kwestionariusze, karty pracy.
<b>Proces/cele nauczania</b>	Celem nauczania jest wyeksponowanie tematu, łączenie go z praktycznymi przykładami z życia codziennego. Proces jest wspierany przez interaktywną prezentację oraz zachęcanie do dyskusji i aktywnego udziału uczestników szkolenia. Tam, gdzie to możliwe łączy się przekazywanie wiedzy z praktycznym zastosowaniem.
<b>Ewaluacja modułów</b>	Ewaluacja modułów w formie ankiety obejmuje osobę prowadzącą zajęcia (ankieta 1) oraz uczestników zajęć (ankieta 2). Narzędzia ewaluacji i proces ewaluacji przygotowuje i przeprowadza organizator szkolenia.
<b>Szczególne wymagania dotyczące prowadzącego</b>	Wskazane kompetencje psychologiczne/pedagogiczne. Trener powinien również mieć doświadczenie w pracy z grupowej z nauczycielami.
<b>Elementy innowacyjne</b>	<p>Stworzenie programu szkolenia poprzez stałą współpracę z nauczycielami szkoły podstawowej w zakresie potrzeb szkoleniowych oraz treści, które będą przydatne w pracy wychowawczej.</p> <p>Powiązanie teorii z praktyką przy wykorzystaniu metod aktywizujących, typu action learning.</p> <p>Zastosowanie innowacyjnych metod dydaktycznych, które łączą zagadnienia teoretyczne z dotychczasowym doświadczeniem uczestników.</p> <p>Uwzględnienie współczesnych relacji społecznych na różnych poziomach, od globalnego do lokalnego. Uchwycenie dynamiki zmian charakterystycznych dla współczesności.</p>



## MODUŁ I: Praca z dziećmi z trudnościami wychowawczymi i objawami zaburzeń rozwojowych

### Przeгляд/ streszczenie aktywności

Praca z dziećmi zawsze wymagała od nauczycieli, opiekunów i wychowawców znajomości wielu dziedzin życia. Gdy pracuje się z podopiecznymi, którzy rozwijają się klasycznie i nie sprawiają trudności wychowawczych, to zadanie wydaje się dość proste i przewidywalne.

W obliczu zmieniającej się rzeczywistości, rozwoju technologii, ogromu zmian i doświadczeń w sytuacji postcovidowej, nie możemy opierać się w edukacji na programach i metodach wypracowanych wyłącznie w przeszłości. Współczesne dzieci prezentują inne trudności w porównaniu do trudności uczniów w poprzedniej epoce. Żeby uczyć współczesne dzieci, musimy wybiegać w przyszłość, ponieważ uczniowie będą żyli i pracowali w odmiennej rzeczywistości niż my. Dzięki rozwojowi nauki i prowadzonych licznych badań, znamy niektóre przyczyny trudności wychowawczych oraz możemy rozpoznać objawy zaburzeń rozwojowych. Dużą trudnością jest przeniesienie wiedzy dotyczącej specyfiki zaburzeń diagnozowanych u dzieci na codzienną pracę w szkole w rzeczywistości edukacji włączającej. Warunki i formy pracy powinny być dostosowane do indywidualnych trudności dziecka i nie mogą być takie same do wszystkich dzieci. Jak zrozumieć trudności dziecka? Jakie wdrożyć sposoby postępowania w sytuacjach trudnych? Jak wzmocnić mocne strony dziecka, a wygasić te niepożądane? To pytania nurtujące wielu nauczycieli, którzy pod opieką mają całą klasę. Każdy uczeń jest inny i potrzebuje odmiennych interwencji, by rozwijać się prawidłowo.

W tym module będzie mowa o trudnościach wychowawczych, ich cechach wspólnych i odmiennych w zależności od objawów zaburzeń rozwojowych lub indywidualnych doświadczeń dziecka.

Uczestnicy zapoznają się z rodzajami objawów zaburzeń rozwojowych u dzieci i młodzieży, które sprawiają problemy wychowawcze (zwłaszcza dzieci z ADHD, ze spektrum autyzmu, z zachowaniami opozycyjno-buntowniczymi, będących w traumie). Dodatkowo w praktyce zastosujemy interwencje dotyczące dziecięcych wybuchów złości. Uczestnicy nauczą się różnicować objawy zaburzeń i niepożądanych zachowań, a także jak wykorzystywać pochwałę terapeutyczną jako metodę wzmacniającą rzadko pojawiające się pozytywne zachowania a jednocześnie wygasające zachowania sprawiające trudności wychowawcze. Ważną tematyką kursu będzie nabycie umiejętności wydawania poleceń a także umiejętność dokonania analizy trudnego zachowania, czyli co się dzieje przed trudnym zachowaniem w trakcie i jakie są jego konsekwencje.

	<p>Kurs obejmuje również techniki kontraktu z dzieckiem i jego rodzicami.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– nauczyć rozpoznawać najczęstsze objawy zaburzeń rozwojowych</li> <li>– nauczyć analizowania trudnych sytuacji i stawiania realnych celów do pracy nad poprawą funkcjonowania ucznia w przestrzeni edukacyjnej</li> <li>– nauczyć rozpoznawania niepożądanych zachowań</li> <li>– rozróżnić objaw a niepożądane zachowanie</li> <li>– nauczyć pozytywnego podsumowania i stawiania realnych wymagań wobec ucznia</li> <li>– poznać techniki terapeutycznego chwaleńia</li> <li>– stosować zasady skutecznego komunikowania się z uczniem,</li> <li>– nauczyć zastosowania procedur radzenia sobie w przypadku wybuchu złości u ucznia</li> <li>– doskonalić umiejętności tworzenia zasad obowiązujących w klasie i w szkole</li> <li>– wypracować umiejętności tworzenia systemu przywilej-zasada-konsekwencja</li> <li>– kształtować postawę otwartą wobec świata i odmienności potrzeb innych ludzi</li> <li>– doskonalić umiejętności interpersonalne w grupie</li> <li>– rozwijać wrażliwość na trudności innych w tym emocje, odmienną reaktywność na bodźce</li> <li>– nauczyć wiązania przyczyn z konsekwencjami ludzkiego zachowania</li> <li>– kształtować umiejętność modyfikacji zachowań trudnych</li> <li>– zachęcać do autorefleksji</li> <li>– zwiększać poczucie własnej wartości oraz wartości uczniów</li> <li>– rozumieć lepiej emocje swoje i dziecka</li> </ul>
<b>Cele zajęć</b>	
<b>Wiedza zdobyta w czasie zajęć</b>	<p>Uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– posiada wiedzę na temat objawów zaburzeń rozwojowych</li> <li>– zna metodę terapeutycznego chwaleńia, czyli wzmacniania pożądaných zachowań</li> </ul>
<b>Umiejętności zdobyte w czasie zajęć</b>	<p>Uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– rozróżnia objawy zaburzeń rozwojowych od objawów niepożądanych zachowań</li> <li>– dokonuje analizy trudnego zachowania i ustala realne cele do pracy nad zmianą</li> <li>– potrafi skonstruować kontrakt terapeutyczny w pracy z dzieckiem z trudnościami wychowawczymi</li> <li>– rozpoznaje niepożądane zachowania</li> <li>– stosuje technikę chwaleńia terapeutycznego oraz pozytywnego podsumowania</li> <li>– analizuje trudne zachowanie, identyfikuje objawy zbliżającego się trudnego zachowania i potrafi zaplanować efektywną pracę nad zmianą zachowania</li> </ul>

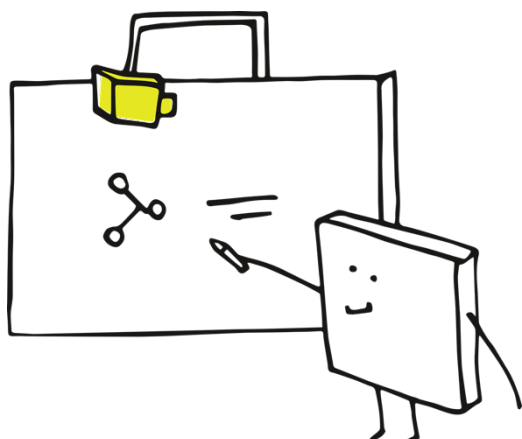
	<p>– potrafi przygotować kontrakt z uczniem oparty o system przywilej-zasada-konsekwencja</p>
<p><b>Sesja 1</b>  <b>Reguły i normy</b>  <i>45 min</i></p>	<p>Trener przedstawia się i wita uczestników szkolenia. Informuje ich o celach szkolenia, jego powiązaniach z przyszłymi tematami. Poznaje się z uczestnikami, ich zasobami i oczekiwaniami.</p> <p><b>Burza mózgów, dyskusja</b> – po co są potrzebne reguły i normy? Jak wyglądałby świat bez zasad? Po co ustalone są prawa i obowiązki (w szkole, w domu, w społeczeństwie)?</p> <p><b>Podsumowanie:</b> zostaje wypracowany tzw. kodeks pracy na zajęciach (zbiór zasad, które będą-obowiązywać na zajęciach).</p>
<p><b>Sesja 2</b>  <b>Pojęcie trudności wychowawczych</b>  <i>90 min</i></p>	<p><b>Trudności wychowawcze</b> – czym są? przykłady trudnych zachowań w szkole (wypisanie na kartce swojego przykładu własnego, będzie on potrzebny do analizy w sesji 5). Refleksja: “Co w tych sytuacjach jest najtrudniejszego dla mnie, ucznia i otoczenia?”. Próba wypracowania definicji pojęcia trudności, zapisywanie pomysłów na flipcharcie na podstawie własnych doświadczeń.</p> <p><b>Miniwykład</b> na temat rodzajów zachowań dzieci, trudności wychowawczych i objawów zaburzeń rozwojowych.</p> <p><b>Karta pracy</b> – uczestnicy wypełniają kartę pracy „Rodzaje zachowań trudnych”, uwzględniając informacje ze wstępnego wykładu w oparciu o własne doświadczenia pracy w szkole.</p> <p><b>Dyskusja</b> na temat rodzajów zachowań u dzieci, ich przyczyn i możliwości wpływu nauczyciela na poprawę funkcjonowania szkole.</p> <p><b>Podsumowanie:</b> zebranie najważniejszych informacji, refleksja dotycząca możliwości wpływania na zachowanie dzieci.</p>
<p><b>Sesja 3</b>  <b>Ogólne normy rozwojowe dzieci w wieku szkolnym</b>  <i>45 min</i></p>	<p><b>Praca w grupach:</b> ogólne normy rozwojowe, czyli jak rozwija się człowiek. Podział uczestników na 4 grupy. Każda grupa losuje swój przedział wiekowy (0-4 lat, 5-7 lat, 8-12 lat, 13-14 lat). Czas pracy około 15 minut. Zadaniem grupy będzie uzupełnienie na arkuszach flipchart typowych zmian fizycznych, charakterystycznych zachowań i umiejętności w danej grupie wiekowej oraz rozwój mózgu w danym okresie rozwojowym.</p> <p><b>Podsumowanie pracy w grupach</b> poprzez prezentację poszczególnych grupy wiekowych. Wnioski i refleksje.</p>
<p><b>Sesja 4</b>  <b>Typowe objawy zaburzeń rozwojowych</b>  <i>90 min</i></p>	<p><b>Miniwykład</b> na temat cech wspólnych objawów rozwojowych, możliwości ich klasyfikacji, sposobu obserwacji – niezbędnych w procesie diagnostycznym. Charakterystyka typowych objawów zaburzeń hiperkinetycznych (ADHD).</p> <p><b>Praca wspólna:</b> lista mitów i faktów dotyczących ADHD.</p> <p><b>Praca w grupach:</b> Charakterystyka typowych objawów spektrum autyzmu na podstawie własnych doświadczeń w pracy z dziećmi o</p>

	<p>specjalnych potrzebach edukacyjnych lub dotychczasowej wiedzy.</p> <p><b>Podsumowanie:</b> usystematyzowanie wiedzy dotyczących ADHD i autyzmu. Rola i znaczenie znajomości norm rozwojowych oraz typowych objawów zaburzeń, ocena wartości tej wiedzy. Wnioski i refleksje.</p>
<p><b>Sesja 5</b>  <b>Zaburzenia rozwojowe a niepożądane zachowanie - różnice i podobieństwa</b>  <i>90 min</i></p>	<p><b>Praca aktywna w parach:</b> rozróżnianie objawów zaburzeń rozwojowych od objawów niepożądanych zachowań. Sposoby ich rozróżniania – na przykładach uczestników z sesji 2.</p> <p><b>Prezentacja przykładów</b> na forum grupy. Wskazywanie różnic i podobieństw oraz trudności wynikających z oceny.</p> <p><b>Wybiórcza uwaga</b>, czyli czarne okulary – zdolność do skupiania się na negatywnych wydarzeniach jako zniekształcenie poznawcze wpływające na ocenę różnych wydarzeń.</p> <p><b>Podsumowanie i wnioski:</b> zebranie najważniejszych informacji, wnioski dotyczące różnicowania objawów zaburzeń rozwojowych które często są niezależne od woli dziecka i nie są ich winą dziecka a niepożądanymi zachowaniami, które wymagają konsekwentnych oddziaływań wychowawczych z dzieckiem oraz jego rodzicami. Wnioski i refleksje.</p>
<p><b>Sesja 6</b>  <b>Wzmocnienia pozytywne i pochwała terapeutyczna, czyli umiejętność wzmacniania przejawów pozytywnych zachowań</b>  <i>135 minut</i></p>	<p><b>Praca indywidualna:</b> uczestnicy mają za zadanie opisać ucznia, który sprawia trudności wychowawcze, ale tylko w pozytywny sposób, czyli jego mocne strony i zdolności z pominięciem wszystkich kłopotliwych zachowań.</p> <p><b>Podsumowanie pracy indywidualnej:</b> wnioski na temat pozytywnego patrzenia na dzieci sprawiających trudności wychowawcze, czytanie wybranych przykładów, refleksje na temat pozytywów.</p> <p><b>Pozytywne podsumowanie</b> technika opierająca się na podsumowaniu i przekazaniu pozytywnych informacji jako wstęp do pochwały terapeutycznej.</p> <p><b>Zasady konstruowania pochwały terapeutycznej:</b> podstawowe informacje na temat zasad w formie miniwykładu – jak konstruuje się pochwałę, aby miała wartość terapeutyczną i wzmacniała prawidłowe przejawy zachowań. Elementy pochwały terapeutycznej (opis zachowania, nazwa cechy, pozytywna emocja własna). Uczestnicy dowiedzą się krok po kroku, jak posługiwać się w swojej pracy pochwałą terapeutyczną.</p> <p>Pułapki pochwały: pochwała jako ukryta lub jawna krytyka, zakazane słowa, pochwały z iluzją lub ironią. Burza mózgów – przykłady oparte na doświadczeniach własnych.</p> <p><b>Praca aktywna:</b> uczestnicy wypisują na małych karteczkach swoje imię i wrzucają do kapelusza, następnie każdy uczestnik losuje karteczkę i udziela pochwały wylosowanej osoby z grupy zgodnie z zasadą pochwały terapeutycznej.</p>

	<p><b>Dyskusja i podsumowanie:</b> wnioski i refleksje na temat stosowania pochwały terapeutycznej jako wzmocnienia rzadko pojawiającego się pożądanego zachowania – pozytywna motywacja.</p>
<p><b>Sesja 7</b>  <b>Analiza trudnych zachowań</b>                  90 min</p>	<p><b>Praca w grupach:</b> uczestnicy otrzymują opis sytuacji trudnej (opisy powstały na podstawie rozmów z nauczycielami na bazie ich doświadczeń w codziennej pracy z uczniami), mają się z nią zapoznać i uzupełnić część tabelki otrzymanej przez trenera. W tabelce uczestnicy zamieszczają konkretne informacje dotyczące trudnego wydarzenia, czyli co się zdarzyło przed trudną sytuacją, w trakcie jej trwania oraz co zdarzyło się potem.</p> <p><b>Podsumowanie pracy grupach:</b> określenie, co występuje przed trudnym zachowaniem i jakie są jego rzeczywiste konsekwencje dla dziecka oraz dla jego otoczenia.</p> <p><b>Obserwacja:</b> obserwacja trenera i próba zapisu obserwacji bez oceny sytuacji. Ćwiczenie w formie aktywnej (Action learning) - proces edukacyjny, podczas którego nauczyciele analizują własne zachowania w celu ich poprawy. Podsumowanie i wnioski.</p> <p><b>Miniwykład połączony z aktywną pracą uczestników:</b> instrukcje do zaplanowania interwencji w oparciu o zasady, konsekwencje, pochwały, nagrody, czyli zastosowanie metod wzmacniających i wygaszających trudne zachowanie.</p> <p><b>Karta pracy</b> z analizą trudnego zachowania oraz planem działania na najbliższe 2 tygodnie.</p> <p>Trener wypełnia przykładową kartę pracy razem z grupą (wspólnie). Wspólnie tworzą plakat (schemat aktywnej pracy).</p> <p><b>Praca w grupach</b> uczestnicy uzupełniają kartę w oparciu o przykłady z ostatniej pracy grupowej.</p> <p><b>Dyskusja i podsumowanie:</b> wnioski i refleksje do zastosowania w praktycznej pracy w szkole.</p>
<p><b>Sesja 8</b>  <b>Techniki kontraktu z dzieckiem i jego rodzicami</b>                  90 minut</p>	<p><b>Ćwiczenie w grupach:</b> podział uczestników na 3 grupy, każda grupa ma wypisać przykładowe przywileje lub zasady lub konsekwencje.</p> <p><b>Praca aktywna:</b> tworzenie spójnego systemu opartego na koncepcji przywilej-zasada-konsekwencja w oparciu o rzeczywistość szkolną.</p> <p><b>Mini wykład połączony z dyskusją:</b> trener przedstawia uczestnikom możliwości pracy w formie kontraktu. Dyskusja polega na wskazaniu ważnych elementów, które powinny być zawarte w kontrakcie. Omawiane są zasady skutecznego kontraktu, czyli jak krok po kroku sformułować skuteczny kontrakt do pracy z dzieckiem prezentującym trudności wychowawcze.</p> <p>Tworzenie przykładowego kontraktu na przykładzie opisów trudnych zachowań. Wyznaczanie celów idealnych i realnych, realizacja w czasie, rozmowa z rodzicami, pakiet przywilejów i konsekwencji oraz</p>



	<p>czynników wpływających na realizację kontraktu.</p> <p><b>Dyskusja i podsumowanie:</b> wnioski i refleksje do zastosowania w praktycznej pracy w szkole.</p>
<p><b>Sesja 9</b></p> <p><b>Podsumowanie programu</b></p> <p>45 minut</p>	<p><b>Burza mózgów:</b> uczestnicy przypominają sobie wszystkie poruszane w programie tematy, dzielą się refleksją, o tym który był dla nich ważny, inspirujący.</p> <p><b>Plakat:</b> próba uporządkowania poruszanych treści w formie graficznej.</p>
<p><b>Bibliografia, linki lub zasoby</b></p>	<p>ADHD w szkole. Pod red. Jerzak M., Kołakowski A. 2015</p> <p>Ambroziak K., Kołakowski A., Siwek K.: Depresja nastolatków. Jak ją rozpoznać, zrozumieć i pokonać. 2018</p> <p>Harwas-Napierala B., Trempala J.: Psychologia rozwoju człowieka. 2002</p> <p>Hurlock E.B.: Rozwój dziecka. 1985</p> <p>Kołodziej A., Pisula A.: Sposób na trudne dziecko. 2021</p> <p>Kołodziej A.: Psychoterapia poznawczo-behawioralna dzieci i młodzieży. Przewodnik praktyka. 2020</p> <p>Przełęcznik - Gierowska M.: Psychologia rozwojowa i wychowawcza wieku dziecięcego. 1985</p> <p>Stallard P.: Czujesz tak, jak myślisz. 2006</p> <p>Zaburzenia psychiczne i rozwojowe dzieci a szkolna rzeczywistość. Pod red. Jerzak M. 2016</p> <p><a href="https://adhd-rzeszow.pl/dziecko-z-adhd/">https://adhd-rzeszow.pl/dziecko-z-adhd/</a></p> <p><a href="https://synapsis.org.pl/autyzm/czym-jest-autyzm/definicja-autyzmu/">https://synapsis.org.pl/autyzm/czym-jest-autyzm/definicja-autyzmu/</a></p>





**MODUŁ II: Wsparcie umiejętności przewodnictwa (lidera) pracy w grupie (zespole klasowym)**

<p><b>Przeгляд/ streszczenie aktywności/</b></p>	<p>Umiejętności nauczycieli w prowadzeniu pracy grupowej mają znaczenie dla efektów pracy dydaktycznej i wychowawczej. Nauczyciele przekazują przede wszystkim wiedzę, ale również budują relacje z otoczeniem – z uczniami, rodzicami, współpracownikami. Umiejętności współpracy w zespole, motywowania, udzielania informacji zwrotnej są podstawą budowania autorytetu nauczyciela. Istotne jest rozumienie ról grupowych i roli lidera.</p> <p>Uczestnicy dowiedzą się więcej o współpracy w zespole, poznają role grupowe i rolę lidera. Dowiedzą się więcej o zarządzaniu czasem, planowaniu pracy, motywowaniu oraz konstruktywnej krytyce. Poznają zasady komunikacji, obserwacji dynamiki grupy i podstawy mentoringu i tutoring. Uczestnicy wymienią się swoimi doświadczeniami pracy w grupie, pokażą jakie kompetencje i umiejętności pomagają w prowadzeniu zespołu klasowego.</p>
<p><b>Cele zajęć</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– nauczyć umiejętności współpracy w zespole</li> <li>– doskonalić rozumienie ról grupowych i roli lidera</li> <li>– nauczyć umiejętności komunikacji werbalnej i niewerbalnej</li> <li>– rozwijać umiejętności porozumiewania się</li> <li>– nauczyć stosowania narzędzi do integracji grupy</li> <li>– nauczyć sposobów mobilizacji do współdziałania</li> <li>– nauczyć zarządzania czasem i planowania-pracy</li> <li>– doskonalić umiejętności autorefleksji</li> <li>– nauczyć podstaw mentoringu, tutoring</li> <li>– rozwijać umiejętności rozumienia roli autorytetu</li> <li>– stosować zasady skutecznego porozumiewania się</li> <li>– doskonalić umiejętności interpersonalne</li> <li>– dzielić się z innymi uczestnikami doświadczeniem w prowadzeniu pracy w grupie</li> </ul>
<p><b>Wiedza zdobyta w czasie zajęć</b></p>	<p>Uczestnik zna:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– role grupowe i rolę lidera</li> <li>– cechy lidera</li> <li>– zasady dobrej komunikacji</li> <li>– cechy nauczyciela będącego autorytetem</li> <li>– sposoby motywowania zespołu klasowego</li> <li>– mechanizmy grupowe</li> </ul>

<p><b>Umiejętności zdobyte w czasie zajęć</b></p>	<p>– narzędzia do integracji i mobilizacji</p> <p>Uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– stosuje zasady dobrej komunikacji</li> <li>– rozpoznaje role grupowe i cechy lidera</li> <li>– aktywnie słucha</li> <li>– buduje autorytet nauczyciela</li> <li>– wykorzystuje autorytet w pracy z zespołem</li> <li>– umie zarządzać czasem i planować pracę z grupą</li> <li>– zna swój styl komunikowania się</li> <li>– stosuje metody do motywowania uczniów</li> <li>– umie rozwiązywać trudne sytuacje</li> <li>– umie integrować grupę i mobilizować do działania</li> </ul>
<p><b>Sesja 1</b>  <b>Wprowadzenie do tematu umiejętności przewodnictwa pracy w zespole</b>          45 min</p>	<p>Trener przedstawia się, wita i poznaje uczestników szkolenia.          Informuje uczestników o zasadach, celach i przebiegu szkolenia.          Poznaje się z uczestnikami, ich zasobami i oczekiwaniami.  <b>Miniwykład:</b> wprowadzenie do tematu umiejętności przewodnictwa pracy w zespole.  <b>Burza mózgów:</b> jakie umiejętności lidera są ważne podczas pracy grupowej?          Zapisanie na flipcharcie wszystkich udzielonych odpowiedzi.          Podkreślenie tych odpowiedzi, które będą omawiane podczas szkolenia oraz tych, które są istotne w doświadczeniach uczestników.</p>
<p><b>Sesja 2</b>  <b>Role grupowe i rola lidera</b>          45 min</p>	<p><b>Praca aktywna:</b> każdy z uczestników kończy zdanie np.:  <b>Najbardziej ryzykowne zadanie jakie wykonałem...</b>  <b>Ulubione zajęcie w pracy to...</b>  <b>Według mnie bycie liderem to....</b>  <b>Praca indywidualna:</b> Uczestnicy wypełniają kwestionariusz „Role w zespole”.          Podsumowanie i omówienie wyników testu.          Trener omawia role grupowe – organizator, naturalny lider, despota, kreator, poszukiwacz, analityk, gracz grupowy, perfekcjonista.  <b>Wykład interaktywny:</b> charakterystyka modelu Belbina, który określa role w zespole.          Test Belbina jest skuteczną oceną względnych mocnych i słabych stron zespołu. Pomaga zespołowi zrozumieć, w jaki sposób może poprawić swoją wydajność. Belbin opisuje rolę zespołową jako „tendencję do zachowywania się, wnoszenia wkładu i współdziałania z innymi w określony sposób”, co oznacza, iż badamy konkretne zachowania, a nie osobowość członków zespołu.</p>

	<p><b>Podsumowanie:</b> Co nowego dowiedziałem się o sobie?</p> <p><b>Dyskusja</b> na temat roli lidera w klasie. Czy myślę o sobie jako o liderze pracy w grupie?</p>
<p><b>Sesja 3</b>  <b>Cechy lidera</b>                  45 min</p>	<p><b>Praca indywidualna:</b> uczestnicy wypełniają test badający cechy przywódcze lidera.                  Podsumowanie i omówienie wyników testu.</p> <p><b>Dyskusja na temat:</b> dlaczego szkoła potrzebuje liderów? Które cechy lidera uważam za ważne w pracy z klasą? Autorytet nauczyciela - jak go budować?</p> <p><b>Miniwykład:</b> omówienie istotnych cech lidera – odwaga, inicjatywa, prawdomówność, asertywność, umiejętność przyznania się do błędu, umiejętność dawania wyzwań, umiejętność doceniania i nagradzania.</p> <p><b>Podsumowanie:</b> uczniowie chętnie podążają za nauczycielami, którzy wzbudzają ich zaufanie oraz dają poczucie bezpieczeństwa. Dzieci przejmują od nich pasję do poznawania, entuzjazm działania, co wyraża się także w głosie, mimice, gestach, podczas pracy z grupą.</p> <p><b>Film i dyskusja:</b> dlaczego dobrzy przywódcy dają poczucie bezpieczeństwa? Jak wykorzystać autorytet podczas pracy z zespołem klasowym w szkole? Uczestnicy podają praktyczne przykłady ze swojego doświadczenia.</p>
<p><b>Sesja 4</b>  <b>Umiejętności praktyczne lidera</b>                  45 min</p>	<p><b>Burza mózgów:</b> jakie są praktyczne umiejętności lidera?                  Zapisanie na flipcharcie wszystkich udzielonych odpowiedzi.                  Podkreślenie tych, które są istotne w pracy nauczyciela z grupą.</p> <p><b>Mini wykład:</b> omówienie umiejętności praktycznych nauczyciela – lidera w poniższym zakresie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– adekwatne przekazywanie wiedzy,</li> <li>– wspieranie rozwoju wybranych umiejętności uczniów,</li> <li>– motywowanie i wpływanie na postawy uczniów,</li> <li>– określanie poziomu osiągnięć uczniów,</li> <li>– ciągłe rozwijanie własnych kompetencji,</li> <li>– poszukiwanie nowych rozwiązań metodycznych,</li> <li>– obserwacja dynamiki grupy w trakcie zajęć.</li> </ul> <p><b>Rozmowa w parach:</b> Co mnie najbardziej inspiruje? W czym jestem szczególnie utalentowany? Które z moich aktywności mogą w realny sposób wpłynąć na funkcjonowanie otaczającego mnie świata?</p> <p><b>Dyskusja i podsumowanie:</b> wnioski i refleksje do zastosowania w praktycznej pracy w szkole.</p>
<p><b>Sesja 5</b>  <b>Zasady i ćwiczenia komunikacji</b>                  135 min</p>	<p><b>Refleksje:</b> jakie umiejętności praktyczne lidera chcę rozwijać w sobie? W czym potrzebuję pomocy?</p> <p><b>Wykład interaktywny:</b> omówienie procesu komunikowania się:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– komunikacja niewerbalna,</li> <li>– komunikacja werbalna,</li> </ul>

- bariery komunikacyjne,
- aktywne słuchanie ,
- asertywność,
- model kwadratu komunikacyjnego.

Zasady dobrej komunikacji:

- zaczynaj zdanie od ja lub mnie,
- wyrażaj swoje uczucia myśli i przeżycia jasno i szczerze,
- nawiązuj kontakt wzrokowy,
- zachowaj odpowiednią odległość od rozmówcy,
- zachowaj zgodność gestów i mimiki ze słowami.

Omówienie barier komunikacji najczęściej spotykanych w pracy z zespołem klasowym.

**Praca indywidualna:** uczestnicy wypełniają kwestionariusz „Jaki jest twój styl komunikowania?”

Podsumowanie i omówienie wyników.

**Ćwiczenie w grupach:** helikopter

Trener dzieli grupę na dwa zespoły. Każdy zespół otrzymuje kartkę z nazwą maszyny, pojazdu (na przykład helikopter, traktor, kosiarka). Zadaniem grupy jest przedstawienie za pomocą mowy ciała otrzymanego urządzenia. Każda osoba musi być częścią urządzenia. Druga drużyna odgaduje jakie pierwsza miała zadanie. Pytania do grup – jak wyglądała współpraca? Czy wyłonił się lider? Co było najtrudniejsze?

**Ćwiczenie w grupach:** skojarzenia

Trener dzieli grupę na dwa zespoły. Zadaniem każdego zespołu jest wypisanie w ciągu 5 minut jak najwięcej haseł, odpowiedzi, które kojarzą się z pojęciem komunikacja międzyludzka. Następnie przedstawiamy wyniki prac obu zespołów. Grupa wybiera jedną osobę, która przedstawia efekty pracy. Pytania do grup – jak wyglądała współpraca? Czy wyłonił się lider? Co było najtrudniejsze?

**Ćwiczenie w parach:** aktywne słuchanie

Uczestnicy dzielą się na pary. Zadaniem każdego jest przedstawienie swojemu rozmówcy swoich predyspozycji i atutów, natomiast zadaniem słuchacza jest zapamiętanie tych informacji, aby za chwilę przedstawić je na forum grupy.

Uczestnicy dzielą się swoim doświadczeniem w temacie aktywnego słuchania jako klucza do zaufania uczniów. Omówienie sytuacji szkolnych, w których rolę nauczyciela jest wysłuchanie dziecka.

**Praca indywidualna:** uczestnicy wypełniają kwestionariusz „Czy słucham aktywnie?”

Podsumowanie i omówienie wyników.

## Sesja 6

### Zarządzanie czasem i planowanie

**Dyskusja:** czy zarządzanie czasem jest potrzebne w klasie? Jak ja

<p><b>pracy</b> 45 min</p>	<p>radzę sobie w zarządzaniu czasem?</p> <p><b>Miniwykład:</b> Zarządzanie czasem to: ustalanie priorytetów, planowanie rozkładu czasu na kluczowe obszary zadań, kalendarz, rejestracja czasu.</p> <p>Jak lepiej wykorzystywać czas – nie odkładaj spraw na później, nie bądź perfekcjonistą, formułuj jasno cele, ucz się uczyć, zwalczaj powtarzające się kryzysy, planuj krótko i długookresowo, czytaj i pisz dokładnie, szybko docieraj do informacji i dobrze je wykorzystaj, unikaj bałaganu materialnego i umysłowego, strzeż się pracoholizmu.</p> <p><b>Wykład interaktywny:</b> omówienie macierzy Eisenhowera – narzędzia, służącego do priorytetyzacji zadań na różnych płaszczyznach.</p> <p>Techniki pomocne w planowaniu czasu: technika Pomodoro oraz zasada 2 minut.</p> <p><b>Dyskusja:</b> w jaki sposób mogę zacząć planować pracę i zarządzać czasem w klasie?</p> <p><b>Zadanie do wykonania w trakcie bieżącej pracy nauczyciela</b> – jak planuję lekcję, jakimi kryteriami się kieruję, co chcę przez to uzyskać?</p> <p>Do następnej sesji uczestnicy będą notować swoje spostrzeżenia na w/w pytania, aby następnie omówić te kwestie na kolejnym spotkaniu.</p>
<p><b>Sesja 7</b> <b>Motywowanie i konstruktywna krytyka</b> 45 min</p>	<p><b>Dyskusja:</b> wymiana doświadczeń uczestników w planowaniu czasu lekcji, jakie były pomysły, wątpliwości i trudności oraz co udało się praktycznie zastosować.</p> <p><b>Wykład interaktywny:</b> dotyczący informacji zwrotnej. Konstruktywna krytyka to efektywna informacja zwrotna dla ucznia. Obejmuje wyszczególnienie i docenienie mocnych elementów pracy ucznia oraz odnotowanie tego, co wymaga poprawienia lub dodatkowej pracy. Zawiera również wskazówki – w jaki sposób uczeń powinien poprawić pracę, w jakim kierunku powinien pracować dalej i jaką nauczyciel oferuje pomoc w tym zakresie.</p> <p><b>Rozmowa w parach:</b> Co nas motywuje do działania?</p> <p><b>Miniwykład:</b> omówienie rodzajów motywacji – motywacja wewnętrzna i motywacja zewnętrzna. Motywacja poznawcza i motywacja lękowa.</p> <p><b>Praca w parach:</b> ćwiczenie formułowania informacji zwrotnej dla ucznia.</p> <p><b>Dyskusja:</b> jak prowadzić pracę z uczniem z niską motywacją do działania? Co praktycznie mogę zastosować podczas udzielania informacji zwrotnej w najbliższej sytuacji w klasie?</p>
<p><b>Sesja 8</b> <b>Narzędzia do integracji i mobilizacji</b></p>	<p><b>Mini wykład:</b> przedstawienie przykładowych narzędzi do integracji i mobilizacji uczniów. Sposoby ustalania reguł grupowych</p> <p><b>Ćwiczenia integrujące grupę:</b></p>

<p>90 min</p>	<p>Każdy siada na środku sali i mówi o sobie 3 zdania prawdziwe lub fałszywe. Po każdym zdaniu grupa głosuje czy to było zdanie prawdziwe czy fałszywe.</p> <p>Krąg. Ustawienie krzesel w dwa kręgi, osoby siedzą przodem do siebie. Rozmowy w parach – ulubiony film, sport, zabawa, co jedno zdanie przejście w lewo i to samo.</p> <p>Na zajęciach każdy ma na plecach kartkę i piszemy mu coś miłego.</p> <p>Mocne strony. Ćwiczenie w parach – każdy opowiada partnerowi o sobie wybierając jeden temat: Co najbardziej lubię robić? Moje hobby? Co inni we mnie lubią?</p> <p>Zaskakujące zdanie. Napisz o sobie zaskakujące zdanie, coś nietypowego, niespodziewanego. Odczytuję zdanie i zgadujemy kto to napisał.</p> <p>Stajemy w szeregu jeden za drugim wg wzrostu, miesiąca urodzenia, długości stopy itp.</p> <p>Moja legenda. Opowiedz drugiej osobie historię nadania swojego imienia, ulubioną formę imienia itp. Na forum klasy przedstawiam opowiadanie swojego rozmówcy.</p> <p>Jestem osobą, która.... Siedzimy w kręgu, jedna osoba w środku wypowiada zdanie (kończy je). Osoby siedzące na krzesłach identyfikujące się z tą cechą zmieniają miejsce, dla kogo nie starczy miejsca ponownie kończy zdanie – jestem osobą, która...</p> <p>Historyjka na jedną literę (praca w grupach).</p> <p><b>Miniwykład:</b> omówienie zastosowania testów socjometrycznych w klasie na przykładzie plebiscytu życzliwości i niechęci.</p> <p><b>Dyskusja:</b> uczestnicy dzielą się swoim doświadczeniem – jak integrować grupę, jak mobilizować ją do działania? Jakie są moje doświadczenia w tym obszarze?</p>
<p>Sesja 9  <b>Mentoring i tutoring</b>          45 min</p>	<p><b>Miniwykład:</b> tutoring i mentoring w edukacji.</p> <p>Tutoring – skuteczne narzędzie pozwalające odnieść się do każdego z uczniów osobno i przyczynić się do poprawy ich osiągnięć szkolnych. Tutoring opiera się na bliskiej relacji nauczyciela z uczniami i zakłada poszukiwania skutecznych sposobów pomocy uczniom w zakresie ich indywidualnych potrzeb.</p> <p>Mentoring – bezpośrednia relacja pomiędzy mentorem a uczniem, nacechowana długoterminowym, satysfakcjonującym obie strony zaangażowaniem. Mentoring jest to pasja do tej samej dyscypliny, podobne lub analogiczne style uczenia się i nauczania, zaufanie, zrównoważone relacje pozwalające uczniom na zdobywanie wiedzy i umiejętności.</p> <p>Wyjaśnienie różnicy między tutoringiem a mentoringiem, sposobów zastosowania tych narzędzi podczas pracy w klasie.</p> <p><b>Dyskusja:</b> w jaki sposób mogę wykorzystać te narzędzia podczas</p>

	<p>mojej jutrzejszej pracy? Tworzenie banku pomysłów w praktycznym zastosowaniu mentoringu i tutoringów w trakcie bieżącej pracy z dzieckiem. Uczestnicy mają za zadanie realizować wybrany pomysł.</p>
<p><b>Sesja 10</b>  <b>Analiza sytuacji trudnych</b>          90 min</p>	<p><b>Dyskusja:</b> wymiana doświadczeń uczestników w praktycznym korzystaniu z elementów mentoringu i tutoringów, jakie były pomysły, wątpliwości i trudności oraz co udało się praktycznie zastosować.</p> <p><b>Ćwiczenie:</b> wybrani uczestnicy przedstawiają konkretne sytuacje problemowe, związane z pracą w zespole klasowym np. kiedy współpraca między uczniami jest dużym wyzwaniem dla nauczyciela. Ćwiczenie w przypadku każdego uczestnika prowadzone wg następującego schematu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– uczestnik dzieli się swoim realnym doświadczeniem sytuacji trudnej w pracy z zespołem klasowym – 10 minut</li> <li>– pozostali uczestnicy zadają pytania, aktywnie słuchają, inicjują pomysły pomagające wypracować nowe rozwiązanie tej sytuacji – 15 minut</li> <li>– podsumowanie – wybór przyjętego rozwiązania, udzielanie informacji zwrotnych – 5 minut.</li> </ul> <p><b>Refleksje po przeprowadzonym ćwiczeniu:</b> W czym potrzebuję praktycznej pomocy?</p>
<p><b>Sesja 11</b>  <b>Podsumowanie</b>          45 min</p>	<p><b>Miniwykład:</b> być odważnym liderem, czyli tworzyć przestrzeń rozwojową poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– odejście od perfekcjonizmu, który wpędza w poczucie winy i niezadowolenia,</li> <li>– praktykowanie wdzięczności i wyrażania radości, wspieranie zamiast krytykowania,</li> <li>– stawianie pytań o sens tego, co robimy oraz dawanie prawa do przeżywania wszystkich emocji,</li> <li>– stworzenie zespołu, którego członkowie się uczą, a nie przechwalają się wiedzą,</li> <li>– docenienie autentyczności w rozmowie, uczenie nadziei, czyli połączenia celu, ścieżki do niego prowadzącej i wiary w to, że wytrwamy i osiągniemy cel,</li> <li>– wyłapywanie mocnych stron uczniów i podsuwanie im zadań, z którymi dobrze sobie radzą, co pozwala na wzrost poczucia wartości,</li> <li>– zdjęcie zbroi norm i kontroli powodującej narastanie frustracji i poczucia porażki oraz wzbudzającej w uczniach strach.</li> </ul> <p><b>Ćwiczenie:</b> Sens</p> <p>Uczestnicy otrzymują karteczki w dwóch kolorach – na zielonych kończą zdanie „Coś w grupie ma sens, gdy...”, a na żółtych „Coś w</p>



	<p>grupie nie ma sensu, gdy...”.</p> <p>Na każdej karteczce powinna znaleźć się inna, spontaniczna i szczerą odpowiedź.</p> <p>Kiedy uczestnicy skończą pisać, trener zbiera kartki i dzieli grupę na dwa zespoły. Jeden zajmuje się opracowywaniem karteczek zielonych (co ma sens), drugi żółtych (brak sensu). Grupa czyta odpowiedzi i wyodrębnia kategorie.</p> <p><b>Refleksje</b> nad moimi umiejętnościami lidera pracy w grupie.</p> <p>Podsumowanie zajęć, przekazanie informacji zwrotnych do trenera.</p>
<p><b>Bibliografia, linki lub zasoby</b></p>	<p>Berne E.: W co grają ludzie. 2007</p> <p>Karwata S.: Mentoring – strategia rozwoju organizacji uczącej się. "Organizacje Komercyjne i Niekomercyjne wobec Wzmożonej Konkurencji i Rosnących Wymagań Konsumentów". 2007, 6, 235-241</p> <p>Kordziński J.: Autorytet nauczyciela, czyli jak być skutecznym i zmotywowanym wychowawcą. 2020</p> <p>Kordziński J.: Nauczyciel, trener, coach. 2013</p> <p>Matejczuk J.: Wychowawca, czyli lider. "Charaktery". 2019/8</p> <p>Pluska K.: Komunikacja międzyludzka. Słuchaj, mów, obserwuj. 2018</p> <p>Przywództwo w szkole. Pod red. Michalak J.M. 2006</p> <p>Sarnat-Ciastko A.: Tutoring w polskiej szkole. 2015</p> <p>Wasilewska-Ostrowska K.: Mentoring w pracy z uczniem zdolnym. "Nauczyciel i szkoła". 2018, Tom 2 Nr 66, 95-105</p> <p><a href="http://www.bc.ore.edu.pl/dlibra">http://www.bc.ore.edu.pl/dlibra</a></p> <p><a href="http://www.tutoringszkolny.pl/">http://www.tutoringszkolny.pl/</a></p> <p><a href="https://instytuttutoringuszkolnego.pl/">https://instytuttutoringuszkolnego.pl/</a></p> <p><a href="https://mfiles.pl/">https://mfiles.pl/</a></p> <p><a href="https://produktywni.pl/">https://produktywni.pl/</a></p> <p><a href="https://www.belbin.pl/">https://www.belbin.pl/</a></p> <p><a href="https://www.glospedagogiczny.pl/">https://www.glospedagogiczny.pl/</a></p> <p><a href="https://www.katarzynapluska.pl/">https://www.katarzynapluska.pl/</a></p> <p><a href="https://www.ted.com/talks">https://www.ted.com/talks</a></p>

**MODUŁ III: Konflikty rówieśnicze, prowadzenie spotkań z rodzicami i rozmów indywidualnych (z tzw. „trudnym rodzicem”)**

<p><b>Przegląd/ streszczenie aktywności/</b></p>	<p>Konflikty rówieśnicze są naturalną częścią procesu porozumiewania się. W klasie spotykają się dzieci z różnych domów i środowisk. Mają różne zainteresowania, przyzwyczajenia i sposoby komunikowania się. Zdarza się, że różnice między nimi są tak spolaryzowane, że dochodzi do nieporozumień, kłótni, a nawet zaburzeń w relacjach rówieśniczych.</p> <p>Uczestnicy dowiedzą się więcej o sposobach uczenia komunikacji bez przemocy, umiejętnościach mediacji i asertywności. Dowiedzą się także o umiejętności regulacji emocji, empatii, dostrzeganiu przekraczania granic, poznają źródła konfliktów rówieśniczych. Poznają różne sposoby reagowania na konflikty rówieśnicze.</p> <p>W kolejnej części uczestnicy dowiedzą się jak przygotować się do spotkań z rodzicami swoich uczniów, jak poprowadzić takie spotkanie Aby przyniosło oczekiwane korzyści zarówno dla nauczyciela a przede wszystkim dla ucznia. Ważnym aspektem tej części jest również przygotowanie i przeprowadzenie spotkań indywidualnych z rodzicami lub opiekunami naszych podopiecznych, a w szczególności z rodzicami „trudnymi”, z którymi kontakt i porozumienie jest utrudnione. Uczestnicy będą pracować nad formą komunikacji, możliwościami porozumienia i umiejętnościami łagodzenia konfliktów.</p>
<p><b>Cele zajęć</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– nauczyć mediacji</li> <li>– nauczyć zachowań asertywnych</li> <li>– nauczyć prowadzenia komunikacji bez przemocy (NVC)</li> <li>– nauczyć rozpoznawania źródeł konfliktów rówieśniczych</li> <li>– rozwinąć umiejętności regulacji emocji</li> <li>– rozwinąć umiejętność empatii</li> <li>– nauczyć skutecznej komunikacji rodzic-dziecko-szkoła</li> </ul>
<p><b>Wiedza zdobyta w czasie zajęć</b></p>	<p>Uczestnik zna:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– sposoby reagowania w sytuacji konfliktowej</li> <li>– założenia NVC (PbP)</li> <li>– zasady mediacji rówieśniczych</li> <li>– zasady skutecznej rozmowy, ustalenia zasad rozmowy z „trudnym” rodzicem</li> </ul>
<p><b>Umiejętności zdobyte w czasie zajęć</b></p>	<p>Uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– posiada umiejętności chroniące w sytuacjach konfliktowych</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– umie formułować za pośrednictwem słów swoje myśli, uczucia, emocje, prośby i potrzeby</li> <li>– umie stawiać granice i jasne wymagania</li> <li>– potrafi regulować emocje swoje i uczestników spotkania</li> <li>– potrafi przygotować i przeprowadzić spotkanie z rodzicami a także spotkanie indywidualne</li> <li>– umie poprowadzić spotkania w trudnych sytuacjach, a w szczególności z trudnym rodzicem</li> </ul>
<p><b>Sesja 1</b>  <b>Wprowadzenie do tematu konfliktów rówieśniczych</b>          45 min</p>	<p>Trener przedstawia się, wita i poznaje uczestników szkolenia.          Informuje uczestników o zasadach, celach i przebiegu szkolenia.          Poznaje się z uczestnikami, ich zasobami i oczekiwaniami.  <b>Ćwiczenie:</b> zastanów się i napisz co w innych ludziach bardzo cię drażni, irytuje, denerwuje, czego nie możesz znieść.          Podsumowanie ćwiczenia: wyjaśnienie zasady lustra – ludzie odbijają i pokazują nam nasze niechciane i wyparte cechy, które z jakiś przyczyn są zepchnięte do naszej podświadomości. Im silniejsze wyparcie tym bardziej jesteśmy skłonni zauważać i krytykować w innych pewne zachowania.  <b>Ćwiczenie:</b> uczestnicy wypełniają test i rozpoznają swój styl rozwiązywania sytuacji konfliktowych. Omówienie podstawowych strategii rozwiązywania konfliktów.  <b>Refleksje:</b> jakie strategie najczęściej stosują?</p>
<p><b>Sesja 2</b>  <b>Źródła konfliktów i sposoby reagowania na konflikt</b>          90 min</p>	<p><b>Dyskusja:</b> -skąd się biorą konflikty, co powoduje sytuacje konfliktowe?  <b>Wykład interaktywny:</b> omówienie dwóch wzorców porozumiewania się w rodzinie – nastawienie dialogowe i nastawienie konformistyczne.          Różnica między konfliktem destrukcyjnym a konstruktywnym.          Sama różnica zdań nie jest konfliktem.  <b>Ćwiczenie:</b> Uczestnicy podają przykłady co ich zdaniem powoduje sytuacje konfliktowe wśród uczniów?  <b>Dyskusja:</b> jak konflikty w świecie wirtualnym przenikają do świata realnego? W jaki sposób konflikty na świecie wpływają na nasze sytuacje konfliktowe?          Nawiązanie do konfliktu w Ukrainie.  <b>Dyskusja:</b> na temat sposobów reagowania w sytuacjach konfliktowych wśród dzieci – jaka jest rola nauczyciela?          Sposoby reagowania na sytuacje konfliktowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– towarzyszenie dzieciom,</li> <li>– podejmowanie dialogu z dzieckiem,</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– podjęcie próby dotarcia do źródła konfliktu,</li> <li>– proponowanie dziecku sposobów rozwiązania konfliktu,</li> <li>– rozmowa z psychologiem.</li> </ul> <p>Podstawowe strategie rozwiązywania konfliktów: walka (rywalizacja), dostosowanie się (uległość), kompromis, unikanie konfliktu, współpraca.</p> <p><b>Refleksja:</b> w jakich sytuacjach pracujemy indywidualnie z dzieckiem, w jakich sytuacjach pracujemy z grupą? Jakie są moje doświadczenia w tym zakresie?</p>
<p><b>Sesja 3</b>  <b>Porozumiewanie się bez przemocy</b>          45 min</p>	<p><b>Wykład interaktywny:</b> wprowadzenie do koncepcji „Porozumiewania się bez przemocy”.</p> <p>Podkreślenie roli języka a szczególnie sposobu formułowania za pośrednictwem słów swoich myśli, uczuć, emocji, obserwacji, próśb i potrzeb. Celem jest życzliwa skuteczna i niesprawiająca innym bólu komunikacja. Opiera się ona na szacunku swoich potrzeb i swojego rozmówcy, zakłada możliwość porozumiewania się w trudnych sytuacjach.</p> <p>Komunikaty blokujące empatię, czyli język szakala: krytykowanie, ocenianie, porównywanie, diagnozowanie, interpretowanie, używanie wyrażen sugerujących brak odpowiedzialności.</p> <p>Komunikaty wyzwalające empatię, czyli język żyraby: obserwowanie bez oceniania, rozpoznawanie i wyrażanie uczuć, wiązanie uczuć z potrzebami, formułowanie próśb.</p> <p>Wyjaśnienie czym jest empatia, na czym polega umiejętność dostrzegania przekraczania granic u siebie i innych.</p> <p><b>Ćwiczenie:</b> formułowanie komunikatów wyzwalających empatię – „Kiedy widzę słyszę ...to czuję się..., bo chce ... a zatem czy zechciałbyś.”</p> <p>Uczestnicy odczytują przykłady komunikatów na forum grupy.</p> <p><b>Ćwiczenie:</b> pomyśl o swoich relacjach z innymi ludźmi i napisz co lubisz ze strony innych, co jest dla ciebie przyjemne oraz czego nie lubisz ze strony innych, co jest dla ciebie nieprzyjemne.</p> <p>Generowanie pomysłów w jaki sposób uczyć dzieci umiejętności dostrzegania przekraczania granic u siebie i u innych, podkreślenie roli empatii.</p> <p><b>Zadanie dla uczestników:</b> zastosowanie komunikatu wyzwalającego empatię w dowolnej relacji w najbliższym czasie</p>
<p><b>Sesja 4</b>  <b>Umiejętność regulacji emocji</b>          90 min</p>	<p><b>Analiza przebiegu zadania:</b> zastosowania komunikatu wyzwalającego empatię w dowolnej relacji.</p> <p><b>Ćwiczenie z wykorzystaniem action learning:</b> wybrani uczestnicy przedstawiają konkretne sytuacje, w których potrzebna była</p>

	<p>umiejętność regulacji emocji swoich lub ucznia np. kiedy tracę panowanie nad sobą i mam ochotę krzyknąć lub dziecko nie potrafi uspokoić się, zapanować nad swoimi emocjami.</p> <p>Ćwiczenie w przypadku każdego uczestnika prowadzone wg następującego schematu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– uczestnik dzieli się swoim realnym doświadczeniem regulacji emocji konkretnego dziecka – 10 minut</li> <li>– pozostali uczestnicy zadają pytania, aktywnie słuchają, inicjują pomysły pomagające wypracować nowe rozwiązanie takiej sytuacji – 15 minut</li> <li>– podsumowanie – wybór przyjętego rozwiązania, udzielanie informacji zwrotnych – 5 minut.</li> </ul>
<p><b>Sesja 5</b>  <b>Mediacje rówieśnicze</b>          45 min</p>	<p><b>Wykład interaktywny:</b> omówienie na czym polegają mediacje, a w szczególności mediacje rówieśnicze. Mediacje te są prowadzone przez samych uczniów przy obecności dorosłego, który ma kompetencje mediatora konfliktów rówieśniczych. Stronami mediacji są uczniowie. Mediacje te umożliwiają przeanalizowanie całej sytuacji konfliktowej, spojrzenie na nią z różnych perspektyw. Mediator zachowuje bezstronność i gwarantuje równorzędność.</p> <p>Korzyści z zastosowania mediacji w szkole:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– rozwijanie umiejętności wyrażania własnych potrzeb,</li> <li>– uczenie jak rozwiązywać różne problemy,</li> <li>– unikanie etykietek sprawcy i ofiary,</li> <li>– uczenie radzenia sobie z emocjami, stresem, szacunku do innych, do odmienności.</li> </ul> <p>Omówienie zastosowania mediacji rówieśniczej na przykładzie konkretnej sytuacji konfliktowej w klasie.</p>
<p><b>Sesja 6</b>  <b>Umiejętności chroniące w sytuacjach konfliktowych</b>          45 min</p>	<p><b>Wykład interaktywny:</b> przedstawienie umiejętności chroniących w sytuacjach konfliktowych:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– jasne i otwarte prezentowanie własnego stanowiska, koncentrowanie się na sprawach najważniejszych i odróżnianie ich od rzeczy nieistotnych dla całości sprawy,</li> <li>– uznawanie prawa strony przeciwnej do własnego zdania, traktowanie innych oraz ich poglądów poważnie i z szacunkiem, nawet wtedy, gdy wiedza i kompetencje drugiej strony są znacząco mniejsze od naszych,</li> <li>– dobre poznanie stanowiska drugiej strony – uważne słuchanie, empatia, zrozumienie odmiennego punktu widzenia; klaryfikowanie, precyzowanie, parafrazowanie w celu zrozumienia drugiej osoby (takie działanie tworzy zaufanie, zmniejsza dystans</li> </ul>

	<p>oraz jest wyrażeniem chęci porozumienia),</p> <p>– szukanie i sugerowanie w rozmowie rozwiązań kompromisowych, które uwzględnią potrzeby i cele obydwu stron, czyli gotowość do ustępstwa tam, gdzie jest to możliwe.</p> <p><b>Ćwiczenie:</b> jakie umiejętności chroniące w sytuacjach konfliktowych uważam w mojej pracy za najważniejsze?</p> <p><b>Ćwiczenie indywidualne:</b> wulkan gniewu – analizowanie procesu narastania emocji na przykładzie złości.</p> <p><b>Ćwiczenie indywidualne:</b> emocje biorą górę – omówienie techniki stań-zaplanuj-działaj.</p> <p>Ćwiczenia omówione w materiałach do modułu (zob. materiały do modułu).</p>
<p><b>Sesja 7</b>  <b>Przygotowanie spotkania z rodzicami</b>                  45 min</p>	<p><b>Miniwykład:</b> przedstawienie podstawowych informacji dotyczących zorganizowania spotkania z rodzicami, przygotowanie odpowiednich dokumentów, tworzenie check- listy, wybór istotnych treści do przekazania, plan spotkania z rodzicami.</p> <p><b>Praca w grupach:</b> uczestnicy wypełniają przykładową listę i plan spotkania z rodzicami.</p> <p>Refleksje, czyli znaczenie przygotowania się do spotkania, ocena przydatności propozycji materiałów na spotkanie z rodzicami (zob. materiały do modułu).</p> <p><b>Podsumowanie:</b> refleksje i wnioski do pracy w szkole.</p>
<p><b>Sesja 8</b>  <b>Rozmowa z trudnym rodzicem</b>                  90 min</p>	<p><b>Burza mózgow:</b> ustalenie profilu „trudnego rodzica”, czyli jakie czynniki wpływają na utrudniony kontakt z rodzicem naszego ucznia, tworzenie listy trudności z podziałem na czynniki wpływające na sytuację na przykład: stan zdrowia dziecka, sytuacja materialna i inne, na podstawie doświadczeń w pracy szkolnej</p> <p>Zebrań informacji, wnioski</p> <p><b>Ćwiczenie grupowe:</b> jakie czynniki należy uwzględnić podczas trudnej rozmowy – czyli co może stać się najgorszego?</p> <p>Uczestnicy wypracowują wspólne stanowisko dotyczące zorganizowania spotkania, ustalenie procedur, dokumentów ułatwiających komunikację.</p>
<p><b>Sesja 9</b>  <b>Skuteczna komunikacja rodzic dziecko szkoła</b>                  90 min</p>	<p><b>Mini wykład:</b> skuteczna komunikacja, czyli jakie czynniki wpływają na komunikację:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– miejsce komunikacji,</li> <li>– osoby w komunikacji,</li> <li>– emocje,</li> <li>– czynniki zakłócające.</li> </ul> <p>Zasady dobrej komunikacji, czyli co wpływa na skuteczną komunikację. Trenerzy przedstawia scenkę przykładowej rozmowy</p>

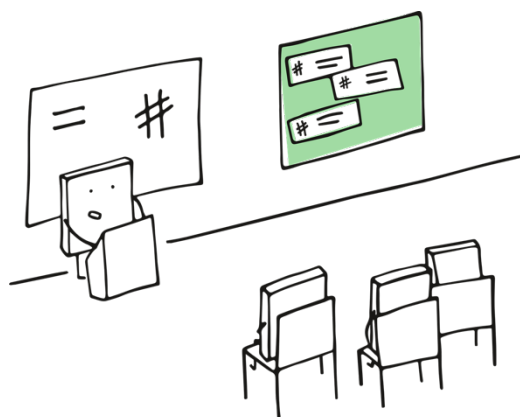
	<p>z trudnym rodzicem. Zebranie informacji, wnioski.</p> <p>Uczestnicy dowiedzą się jakie techniki służą dobrej komunikacji. Wdrożenie umiejętności zastosowania techniki parafrazy, dialogu sokratejskiego, pozytywnego podsumowania. Przykłady dialogów zastosowaniem danych technik.</p> <p>Trenerzy przedstawią scenkę w oparciu o techniki dobrej komunikacji.</p> <p>Wnioski i podsumowanie.</p>
<p><b>Sesja 10</b>  <b>Zrozumienie i akceptacja a stawianie jasnych wymagań</b>                  90 min</p>	<p><b>Mini wykład:</b> uczestnicy dowiedzą się, w jaki sposób przekazywać informacje dotyczące dziecka w atmosferze zrozumienia i akceptacji, ale też stawiania jasnych wymagań.</p> <p><b>Cele do pracy z dzieckiem:</b> co to jest cel idealny, a co to jest cel realny? Zasady jasnych wymagań, realność oczekiwań, co będzie pomocne a jakie czynniki będą utrudniające. Ćwiczenie w parach na konkretnych przykładach obejmujących trudności edukacyjne i wychowawcze (karta ćwiczeń).</p> <p>Wprowadzenie tabeli korespondencji (karta ćwiczeń), próba ustalenia planu pracy z rodzicem.</p> <p>Podsumowanie i wnioski. Ocena przydatności tabeli korespondencji.</p>
<p><b>Sesja 11</b>  <b>Podsumowanie programu</b>                  45 min</p>	<p><b>Burza mózgów:</b> uczestnicy przypominają sobie wszystkie poruszone w programie tematy, dzielą się refleksją, o tym który był dla nich ważny, inspirujący.</p> <p><b>Ćwiczeni grupowe:</b> uczestnicy wspólnie przygotowują plakat (mapę myśli), próba uporządkowania poruszanych treści w formie graficznej (mapa myśli).</p>
<p><b>Bibliografia, linki lub zasoby</b></p>	<p>ADHD w szkole. Pod red. Jerzak M., Kołakowski A. 2015</p> <p>Brzezińska, A.: Społeczna psychologia rozwoju. 2007</p> <p>Chełpa S., Witkowski T.: Psychologia konfliktów. 2015</p> <p>Kołodziej A., Piśula A.: Sposób na trudne dziecko. 2021</p> <p>Kołodziej A.: Psychoterapia poznawczo-behawioralna dzieci i młodzieży. Przewodnik praktyka. 2020</p> <p>Rosenberg M. B.: Porozumienie bez przemocy. 2022</p> <p>Stallard P.: Czujesz tak, jak myślisz. 2006</p> <p>Zaburzenia psychiczne i rozwojowe dzieci a szkolna rzeczywistość. Pod red. Jerzak M. 2016</p> <p>Wykłady prof. Jacka Pyżalskiego</p> <p><a href="https://epedagogika.pl/praca-nauczycieli-specjalistow/godziny-dostepnosci-nauczycieli-odpowiedzi-na-pytania-o-konsultacje-w-szkole-i-przedszkolu-6238.html">https://epedagogika.pl/praca-nauczycieli-specjalistow/godziny-dostepnosci-nauczycieli-odpowiedzi-na-pytania-o-konsultacje-w-szkole-i-przedszkolu-6238.html</a></p> <p><a href="https://jaksieuczyc.pl/jak-tworzyc-mapy-mysli/">https://jaksieuczyc.pl/jak-tworzyc-mapy-mysli/</a></p> <p><a href="https://mediator.org.pl/o-mediacji/mediacje-rownienicze/">https://mediator.org.pl/o-mediacji/mediacje-rownienicze/</a></p>



<https://www.adra.pl/jak-komunikowac-sie-z-dzieckiem-o-dobrej-komunikacji-z-perspektywy-rodzica/>

<https://www.katarzynapluska.pl/>

<https://www.zycieszkoly.com.pl/>



## MODUŁ IV: Wychowanie do odpowiedzialności społecznej

### Przegląd/ streszczenie aktywności

Współczesne czasy nie sprzyjają kształtowaniu społeczeństwa, którego członkowie dbają o siebie nawzajem, dla których liczy się nie tylko indywidualność, ale też wspólnota. Przez całe życie pełniemy różne role społeczne, spełniamy oczekiwania różnych grup społecznych – rodziny, rówieśników, współpracowników, a przy tym każdy z nas jest indywidualnością. Stawiane są przed nami wymagania przez grupy, w których funkcjonujemy, dostosowujemy się do innych, ale też pozostajemy indywidualnościami. Czasem trudno nam łączyć role, niektóre wydają się wręcz nie do pogodzenia.

W rzeczywistości postcovidowej obserwujemy osłabienie relacji międzyludzkich m.in. spowodowane długą izolacją, w obliczu wojny w Ukrainie zrywmy pomagania ludziom w potrzebie. Zasadne wydaje się podejmowanie działań mających na celu wzmocnienie więzi między członkami społeczeństwa, uwrażliwienie na potrzeby innych, odmiennych pod różnymi względami osób (niepełnosprawność, pochodzenie, status społeczny itp.).

W tym module będzie mowa o normach społecznych, prawach i obowiązkach, współpracy, która pozwala osiągnąć harmonię i sprawia, że działaniem w grupie osiągamy wspólne cele ważne zarówno dla nas, jak i dla innych. Będzie to czas wymiany myśli, doświadczeń, poznania swoich emocji, próby uwzględnienia perspektywy różnych uczestników życia społecznego.

### Cele zajęć

- nauczyć szacunku dla odmienności
- nauczyć nawyków, które pozwolą utrzymać odporność psychiczną
- nauczyć sposobów radzenia sobie ze stresem
- rozbudzić ciekawość poznawczą
- kształtować postawę otwartą wobec świata i innych ludzi
- doskonalić umiejętności interpersonalne w grupie
- rozwijać wrażliwość na krzywdę innych
- nauczyć wiązania przyczyn z konsekwencjami ludzkiego zachowania
- kształtować umiejętność modyfikacji zachowań
- zachęcać do autorefleksji
- kształtować pozytywne postawy względem rówieśników
- zwiększać poczucie własnej wartości
- rozumieć lepiej siebie i przeżywane emocje
- poznać konstruktywne sposoby radzenia sobie ze złością
- poszerzyć wiedzę o uczuciach i sposobach ich wyrażania

<p><b>Wiedza zdobyta w czasie zajęć</b></p>	<p>Uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– posiada wiedzę na temat funkcjonowania grupy</li> <li>– zna role grupowe</li> <li>– wyjaśnia wpływ społeczeństwa na osobowość człowieka i jego zachowanie</li> <li>– wyjaśnia, na czym polega konflikt ról społecznych</li> <li>– posiada wiedzę na temat obowiązujących zasad i norm społecznych</li> <li>– posiada wiedzę o uczuciach i sposobach ich wyrażania</li> </ul>
<p><b>Umiejętności zdobyte w czasie zajęć</b></p>	<p>Uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– rozumie zagrożenia i możliwości płynące z odgrywania różnych ról społecznych</li> <li>– przeciwdziała zagrożeniom związanym z brakiem tolerancji</li> <li>– zna i stosuje metody radzenia sobie ze stresem</li> <li>– dba o odporność psychiczną</li> <li>– udziela wsparcia osobom doświadczającym skutków odrzucenia przez grupę</li> </ul>
<p><b>Sesja 1</b>  <b>Wprowadzenie do tematu reguły i normy</b>          45 min</p>	<p>Trener przedstawia się i wita uczestników szkolenia. Informuje ich o celach szkolenia, jego powiązaniach z przyszłymi tematami, zapoznaje się z zasobami i oczekiwaniami uczestników.</p> <p><b>Burza mózgow, dyskusja:</b> co rozumiemy przez odpowiedzialność społeczną? Przykłady odpowiedzialności społecznej. Pomysły zapisywane są na flipcharcie.</p> <p><b>Dyskusja:</b> jak tworzyć społeczeństwo odpowiedzialne?</p>
<p><b>Sesja 2</b>  <b>Świat wartości</b>          45 min</p>	<p><b>Ćwiczenie:</b> „Podróże małe i duże” – jaki cel mają podróże, wyjazdy do różnych miejsc? Po co wyruszamy w drogę? Co ważnego robimy w czasie podróżowania? Zebranie pomysłów od uczestników i zapisanie ich na flipcharcie. Rozmowa o wartościach. Próba wypracowania definicji, zapisywanie pomysłów na flipcharcie.</p> <p>Uczestnicy wypełniają kartę pracy dotyczącą wartości. Dzielenie się w parach lub na forum grupy przemyśleniami dotyczącymi wartości we współczesnym świecie. Próba określenia własnego systemu wartości.</p> <p><b>Podsumowanie:</b> wnioski i refleksje dotyczące autorytetów i ich roli.</p> <p><b>Zadanie do wykonania:</b> rozmowa z młodzieżą dotycząca autorytetów – kto jest ważną osobą w życiu? Kogo starają się naśladować? (można wykorzystać formularz Google - zob. materiały do modułu).</p>
<p><b>Sesja 3</b>  <b>Określanie celów życiowych, podejmowanie decyzji</b>          90 min</p>	<p><b>Dyskusja:</b> Dzielenie się refleksjami dotyczącymi rozmów z młodzieżą o wartościach i autorytetach (w nawiązaniu do poprzedniej sesji). Rozmowa o celach.</p> <p><b>Mini wykład:</b> o celach krótko-, długoterminowych, planach działania.</p>

	<p>Refleksja nad własnymi sposobami podejmowania decyzji. Proces decyzyjny. Sposoby podejmowania decyzji.</p> <p><b>Ćwiczenie:</b> wykonanie testu umiejętności podejmowania decyzji</p> <p><b>Podsumowanie:</b> rozmowa o powiązaniach między wartościami, decyzjami oraz celami. Wnioski i refleksje.</p>
<p><b>Sesja 4</b>  <b>Pełnienie ról</b>                  90 min</p>	<p><b>Dyskusja:</b> rozmowa o pełnionych rolach społecznych, ich łączeniu. Kim byłem? Kim jestem? Kim będę? Ile ról pełnię? Najpierw <b>praca samodzielna</b>, następnie <b>w parach</b> dotycząca konfliktu ról społecznych.</p> <p><b>Gra symulacyjna:</b> „Organizujemy przyjęcie” – uczestnicy losują role, nie ujawniając ich innym. Każdy zapoznaje się ze swoim zadaniem, obserwatorzy mają za zadanie odgadnąć role „aktorów” oraz je opisać. Jeśli grupa będzie mieć problem z nazwaniem ról można podać im ich nazwy, a uczestnicy spróbują je scharakteryzować.</p> <p><b>Podsumowanie:</b> refleksja nad pełnionymi rolami, czy podobne odgrywamy w życiu, wykonanie plakatu, komiksu przedstawiającego grupę społeczną jaką jest grupa uczestników zajęć.</p> <p><b>Zadanie do wykonania:</b> wykonanie z młodzieżą plakatu, komiksu przedstawiającego ich klasę (grupę).</p>
<p><b>Sesja 5</b>  <b>Współpraca</b>                  45 min</p>	<p><b>Dyskusja:</b> w nawiązaniu do poprzedniej sesji dzielenie się refleksjami dotyczącymi wykonania plakatu, komiksu przedstawiającego klasę, grupę. Czy było to trudne zdanie dla młodzieży? Czy pokazało, że znają swoje role grupowe? Czy dobrze się w nich czują?</p> <p><b>Ćwiczenie indywidualne i grupowe:</b> 25 niedużych przedmiotów leży na podłodze, a grupa uczestników przez 5 minut dokładnie ogląda przedmioty. Chowamy je do pudełka. Każdy indywidualnie spisuje na kartce jak najwięcej przedmiotów, które zapamiętał. Potem w grupach 3-4 osobowych powstają listy przedmiotów.</p> <p><b>Praca w grupach, dyskusja:</b> dotycząca sytuacji, o których można powiedzieć, że to była dobra współpraca, o której możecie powiedzieć, że tam nie było dobrej współpracy, próba wypracowania definicji współpracy. Rozmowa o cechach ułatwiających, utrudniających współpracę (ćwiczenie z wykorzystaniem action learning).</p> <p><b>Iskierka przyjaźni</b> – wzmocnienie poczucia wspólnoty między uczestnikami.</p> <p><b>Podsumowanie:</b> rozmowa o ważności współpracy. Dyskusja nad dylematem młodych ludzi – indywidualność czy wspólnota? Wnioski i refleksje.</p> <p><b>Zadanie do wykonania:</b> poznanie zdania młodzieży - co dla nich ważniejsze - indywidualność czy wspólnota? (można wykorzystać formularz Google (zob. materiały do modułu)).</p>

### Sesja 6

**Jesteśmy tacy sami, ale różni –  
otwartość w kontaktach z innymi,  
tolerancja**

90 min

**Dyskusja:** w nawiązaniu do poprzedniej sesji podzielenie się refleksjami na temat tego jak młodzież postrzega indywidualność – wspólnotę.

**Dyskusja:** tolerancja w szkole. Na jakim tle widoczny jest jej brak?

**Ćwiczenie grupowe:** „Odrzucenie rówieśnicze” – trener przygotowuje kilka wyciętych z kartonów dużych postaci – 2 postaci większe i pewna liczba mniejszych (liczba postaci mniejszych równa = liczba uczestników). Uczestnicy siedzą w kręgu, prowadzący kładzie na środku wszystkie wycięte z kartonu postaci, a następnie informuje o przebiegu ćwiczenia – będzie to inscenizacja wydarzeń, które nastąpiły po pewnej historii, którą opowie uczestnikom. Najpierw jednak prosi, aby każdy wziął po jednej z postaci oraz dorysował na niej wybrane przez siebie atrybuty. Prowadzący mociuje do tablicy postaci głównych bohaterów oraz prezentuje wybraną przez siebie historię (historia w materiałach przygotowana we współpracy z nauczycielami SP31).

Ćwiczenie z wykorzystaniem action learning dotyczące konkretnych sytuacji, w których uczestnicy spotkali się z sytuacją odrzucenia wśród uczniów. Dzielenie się doświadczeniami, pomysłami rozwiązania takiej sytuacji.

**Zadanie do wykonania:** próba zastosowania pomysłów, rozwiązań w konkretnych sytuacjach w środowisku szkolnym.

**Podsumowanie:** ćwiczenia w parach zamiany komunikatów świadczących o negowaniu osoby, a nie zachowania. Wnioski i refleksje.

### Sesja 7

**Świat emocji**

45 min

**Dyskusja:** w nawiązaniu do poprzedniej sesji dzielenie się doświadczeniami zastosowania wypracowanych pomysłów do sytuacji szkolnych związanych z odrzuceniem rówieśniczym – co było trudne? Co się udało zrobić? Nad czym trzeba jeszcze popracować?

**Wykład interaktywny, dyskusja:** o tym, że zdolność rozpoznawania, nazywania emocji oraz właściwe odczytywanie ich i wyrażanie w sposób akceptowalny społecznie stanowi podstawę prawidłowego funkcjonowania osoby w społeczeństwie. W postcovidowej rzeczywistości istnieje wiele elementów i sytuacji mających naturalną zdolność do wywoływania napięcia i silnych emocji. Dzielenie się przemyśleniami, doświadczeniami. Co to znaczy odczuwać emocje? Jakie znaczą emocje? Co wpływa na to, że odczuwamy dane emocje? Jak rozpoznajemy po sobie i innych, że przeżywamy jakieś emocje? Czy emocje są nam potrzebne w życiu?

**Kalambury:** przedstawienie wybranych emocji.

**Burza mózgów:** sposoby wyrażania emocji.

**Ćwiczenie:** Gdzie mieszka złość? Próba umiejscowienia w ciele doznań

	<p>płynących ze złości. Uczestnicy dzielą się swoimi odczuciami na forum grupy.</p> <p><b>Ćwiczenie:</b> zdania niedokończone – uczestnicy kończą wybrane zdania dotyczące przeżywanych emocji:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– gdy ktoś mnie przytula...</li> <li>– gdy koleżanka nie zaprosiła mnie na urodziny...</li> <li>– gdy zabłądziłem w lesie...</li> <li>– gdy kupiłam nową sukienkę...</li> <li>– gdy mój bliski jest w szpitalu...</li> </ul> <p><b>Podsumowanie:</b> rozmowa o emocjach pozytywnych i negatywnych i o sposobach ich wyrażania. Wnioski i refleksje.</p> <p><b>Zadanie do wykonania:</b> kalambury dotyczące emocji podczas zajęć z młodzieżą.</p>			
<p><b>Sesja 8</b>  <b>Radzenie sobie ze stresem</b>                  90 min</p>	<p><b>Dyskusja:</b> w nawiązaniu do poprzedniej sesji dzielenie się przemyśleniami, refleksjami nad trudnością/łatwością okazywania emocji przez młodych ludzi.</p> <p><b>Mini wykład:</b> dotyczący pozytywnych i negatywnych aspektów doświadczania stresu.</p> <p><b>Ćwiczenie grupowe:</b> wybuchowa puszka. Trener podaje wybranemu uczestnikowi puszkę i prosi go, aby powiedział co w ostatnich dniach go zdenerwowało. Następnie po opisaniu tej sytuacji ma potrząsnąć puszką. Puszka wędruje kolejno pomiędzy uczestnikami, którzy powtarzają czynność. Każdy z nich na koniec wypowiedzi potrząsa puszką. Po wypowiedziach wszystkich uczestników pytamy kto teraz chce otworzyć puszkę? Co by się wówczas stało? Podobnie dzieje się z naszymi uczuciami, kiedy pozwalamy im budować i wznosić się w środku, a nie dajemy im się uwolnić. Jeśli puszka symbolizowała nasze zachowanie to o jakich sytuacjach może być mowa?</p> <p><b>Burza mózgow:</b> sposoby wyrażania emocji. Prowadzący dzieli arkusz papieru na pół. Po lewej stronie wpisujemy krzywdzące innych sposoby wyrażania złości, po prawej stronie konstruktywne sposoby wyrażania złości.</p> <p><b>Ćwiczenie indywidualne:</b> jak radzić sobie ze stresem? Prowadzący rozdaje uczestnikom plansze, na których znajdują się sposoby radzenia sobie ze stresem. Każdy uczestnik koloruje prostokąty na planszy z najczęściej stosowanym przez niego sposobami. W wolnych polach może również pisać lub narysować własne metody radzenia sobie ze stresem.</p> <table border="1" data-bbox="619 1928 1422 1998"> <tr> <td data-bbox="619 1928 900 1998">idę na spacer</td> <td data-bbox="904 1928 1158 1998">słucham muzyki</td> <td data-bbox="1163 1928 1422 1998"></td> </tr> </table>	idę na spacer	słucham muzyki	
idę na spacer	słucham muzyki			

spotykam się z przyjaciółmi		oglądam telewizję
	jem coś dobrego	
zwierzam się komuś ze swoich kłopotów		gram w ulubioną grę
	idę do kina	czytam książkę
wykonuje ćwiczenia fizyczne		

**Ćwiczenie oddechowe, trening relaksacyjny** (zob. materiały do modułu).

**Zadanie do wykonania:** praktykowanie ćwiczeń oddechowych, treningu relaksacyjnego oraz dzielenie się efektami na każdych kolejnych zajęciach.

## Sesja 9

**Źródła informacji – fakenewsy, plotki, jak zdobywać informacje i z nich korzystać**

90 min

**Wykład interaktywny, dyskusja:** izolacja, ograniczony kontakt z innymi sprawiły, że wiele osób dużo czasu spędza w Internecie, wyszukując informacje, korzystając z portali społecznościowych, grając w gry. Wirtualny świat może być też rodzajem ucieczki przed trudnymi sytuacjami w domu lub grupie rówieśniczej, z którymi młody człowiek nie potrafi sobie poradzić. Brak bliskiej więzi z rodzicami, brak akceptacji w domu, samotność to niewątpliwie czynniki, które powodują, że dziecko jest samo i bezbronne wobec takich zagrożeń.

**Psychotest:** o używaniu Internetu, tego jak ważny w naszym życiu jest Internet, ile czasu spędzamy w sieci. Autorefleksja.

**Ćwiczenie:** osoby, które są w sali będą obserwatorami, 5-6 osób wychodzi na korytarz. Zadaniem obserwatorów jest zwrócić uwagę na zniekształcenia występujące w przekazywaniu informacji przez kolejne osoby. Trener czyta pierwszej osobie, która przebywała na korytarzu historię (zob. materiały do modułu)

Wchodzi następna osoba z korytarza, historię przekazuje jej już nie trener tylko osoba która usłyszała ją od trenera. Wchodzi kolejne osoby. Nie mogą zadawać pytań ani przerywać, ich zadaniem jest tylko słuchanie.

Na koniec następuje porównanie historii usłyszanej przez ostatnią osobę do historii przedstawionej przez trenera.

**Dyskusja:** pochodzenie plotek i fakenewsów.

**Ćwiczenie:** z wykorzystaniem action learning. Omówienie konkretnych, przykładowych sytuacji, w których uczestnicy spotkali się z plotką, fakenewsem w szkole. Dzielenie się doświadczeniem,



<p><b>Sesja 10</b>  <b>Jak dbać o swój dobrostan</b>                  45 min</p>	<p>próba wypracowania nowych rozwiązań takiej sytuacji.</p> <p><b>Wykład interaktywny, dyskusja:</b> wypalenie zawodowe, sposoby spędzania czasu wolnego, higieniczny tryb życia, używanie mediów, Internetu w sposób odpowiedzialny, pozytywne nastawienie, pozytywne myślenie.</p> <p><b>Ćwiczenie:</b> z wykorzystaniem action learning. Chętni uczestnicy przedstawiają swoje doświadczenia związane ze zmęczeniem/wypaleniem oraz własne sposoby radzenia sobie. Pozostali uczestnicy zadają pytania, aktywnie słuchają, inicjują pomysły pomagające przeciwdziałać sytuacji wypalenia zawodowego.</p> <p><b>Wizualizacja.</b> Zachęta do zastanowienia się nad wdzięcznością i poszukania odpowiedzi na następujące pytania: Za co jesteś wdzięczny w tej chwili? Czym możesz się cieszyć w tej chwili? Co w tym momencie sprawia ci przyjemność? Co miłego ci dzisiaj spotkało?</p> <p><b>Podsumowanie:</b> wnioski i refleksje dotyczące przydatności treści poruszanych w module-IV.</p>
<p><b>Bibliografia, linki lub zasoby</b></p>	<p>Aronson E. , Aronson J.: Człowiek istota społeczna. 2020</p> <p>Berenot P., Orbitowska-Fernandez P., Sendor M.: Empatia zmienia nas, szkołę i świat. 2019</p> <p>Busz A.: SOS emocjonalne. Scenariusze zajęć socjoterapeutycznych. 2020</p> <p>Dobińska G., Cieślukowska- Ryczko A.: Techniki i metody relaksacyjne w wychowaniu edukacji i terapii scenariusze pracy z dziećmi i młodzieżą.2019</p> <p>Goleman D.: Inteligencja społeczna.2007</p> <p>Korzeniowski J., Machałek M.: Edukacja obywatelska w szkole. 2011</p> <p>Łąguna M., Fortuna P.: Przygotowanie szkolenia. 2015</p> <p>Łąguna M.: Szkolenia. Jak je prowadzić, by.... 2008</p> <p>Pacewicz A., Merta T.: Kształcenie obywatelskie w szkole samorządowej. 1999</p> <p>Płóciennik E.: Rozwijanie mądrości w praktyce edukacyjnej. 2016</p> <p>Szczepanik R., Jaros A.: Techniki socjoterapeutyczne w pracy z dzieckiem agresywnym. 2016</p> <p><a href="https://akademia.nask.pl/">https://akademia.nask.pl/</a></p> <p><a href="https://edukacja.fdds.pl/">https://edukacja.fdds.pl/</a></p> <p><a href="https://fundacja.orange.pl/strefa-wiedzy/post/fake-news-czym-jest-i-jak-go-rozpoznać">https://fundacja.orange.pl/strefa-wiedzy/post/fake-news-czym-jest-i-jak-go-rozpoznać</a></p> <p><a href="https://fundacijapozaschematami.pl/wp-content/uploads/rysia-i-tolek-na-cyberzachodzie.pdf">https://fundacijapozaschematami.pl/wp-content/uploads/rysia-i-tolek-na-cyberzachodzie.pdf</a></p> <p><a href="https://kulczykfoundation.org.pl/edukacja/scenariusze/10-15-lat-">https://kulczykfoundation.org.pl/edukacja/scenariusze/10-15-lat-</a></p>

edycja4/o-zeszycie

<https://www.saferinternet.pl/materialy-edukacyjne.html>

<https://www.saferinternet.pl/menu/materialy-edukacyjne/materialy-multimedialne/owce-w-sieci.html>

[www.akademia.nask.pl](http://www.akademia.nask.pl)

[www.dbamomozasieg.com](http://www.dbamomozasieg.com)

[www.dzieckowsieci.pl](http://www.dzieckowsieci.pl)

[www.fdds.pl](http://www.fdds.pl)

[www.mistrzowiekodowania.samsung.pl](http://www.mistrzowiekodowania.samsung.pl)

