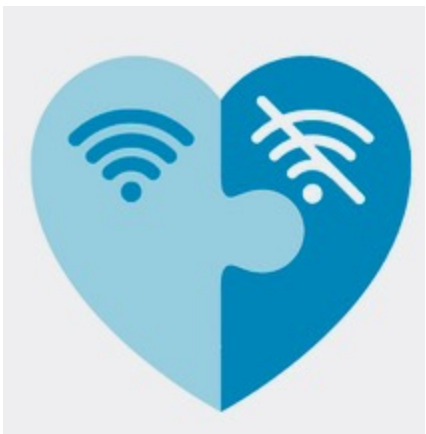




**Technology is
everywhere!
Where is the
balance?**



MODUŁ 2- EMOCJE, SAMOOCENA, PRAWIDŁOWA KOMUNIKACJA

10-14 LAT



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są
jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie
odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Narodowej
Agencji (NA). Unia Europejska ani NA nie ponoszą za nie
odpowiedzialności

PREZENTACJA MODUŁU 2

Rodzaje umiejętności potrzebnych człowiekowi do dobrego funkcjonowania w życiu i hierarchia ich ważności zależy od wielu czynników. Z punktu widzenia promocji zdrowia i pierwotnej profilaktyki WHO ważne są następujące umiejętności: dobre samopoczucie, relacje interpersonalne i zachowania sprzyjające zdrowiu. Wśród nich :

- Radzenie sobie z emocjami i kierowanie stresem (w tym także samokontrola, radzenie sobie ze stresem, lękiem, trudnymi sytuacjami).
- Samoświadomość i empatia (np. samoocena, identyfikacja własnych mocnych i słabych stron, pozytywne myślenie, budowanie obrazu własnej osoby i własnego ciała, samowychowanie).
- Skuteczne porozumiewanie się i utrzymywanie dobrych relacji interpersonalnych (np. aktywne słuchanie, przekazywanie i przyjmowanie informacji zwrotnych, komunikowanie się werbalne i niewerbalne, asertywność, umiejętność negocjowania, rozwiązywania konfliktów, współdziałanie, praca w zespole).
- Podejmowanie decyzji i rozwiązywanie problemów (w tym także poszukiwanie alternatyw, ocena ryzyka, uzyskiwanie informacji i ich ocena, ocenianie konsekwencji działań i zachowań, stawianie sobie celów itd).
- Twórcze myślenie i krytyczne myślenie.

W Module 2 skupiamy się na rozpoznawaniu i radzeniu sobie z emocjami, wzmacnianiu samooceny i poczucia własnej wartości, prawidłowej komunikacji oraz asertywności.

CELE MODUŁU 2

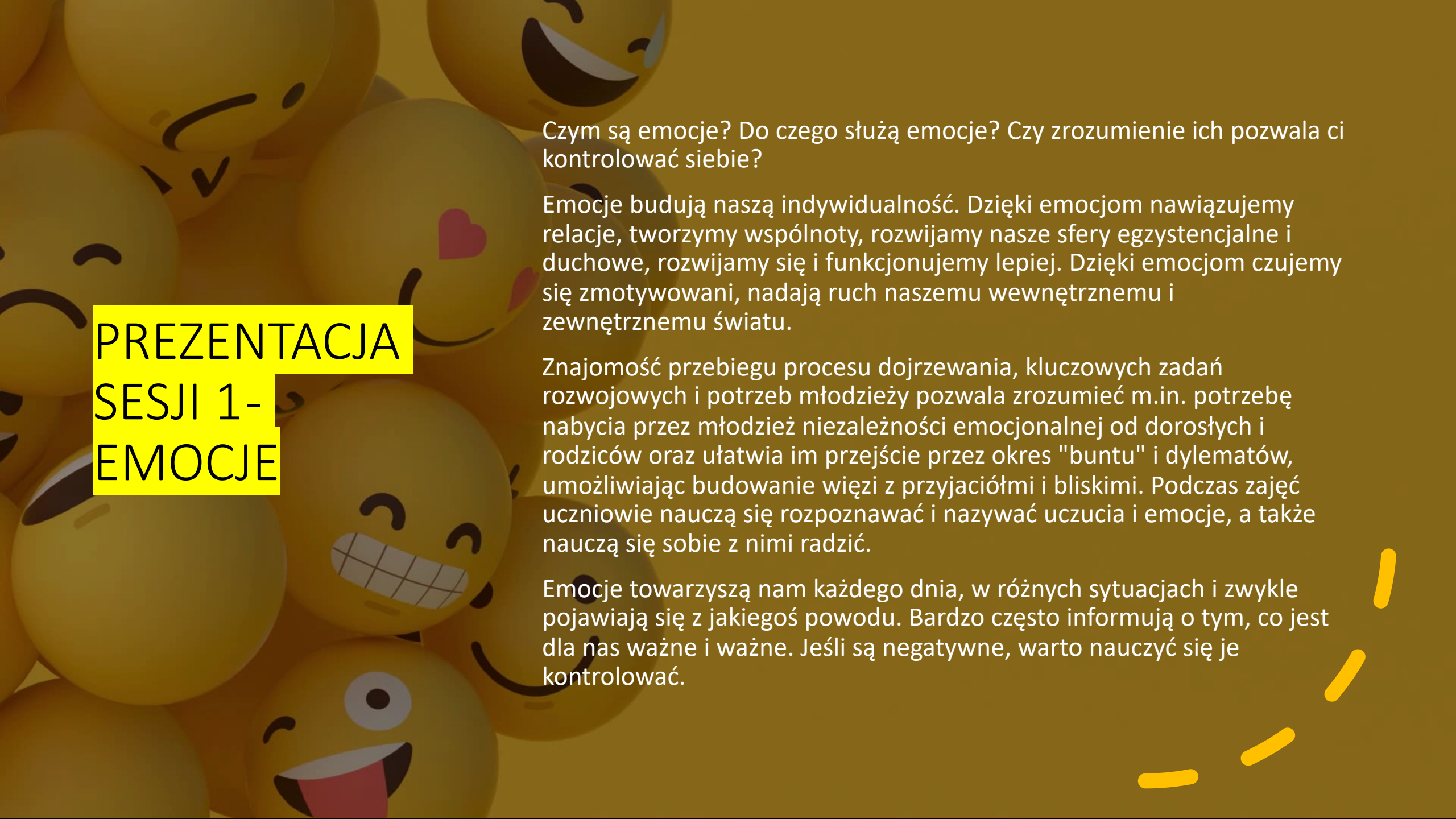
- rozwijanie umiejętności rozpoznawania i nazywania własnych emocji
- rozwijanie umiejętności mówienia o swoich emocjach i potrzebach innym
- nauka radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami, regulowanie ich w konstruktywny sposób
- rozumienie i radzenie sobie z emocjami innych ludzi
- budowanie poczucia bezpieczeństwa
- poszerzanie wiedzy o sobie
- poznawanie zasobów
- świadomość mocnych i słabych stron
- praca nad poczuciem własnej wartości

CELE MODUŁU 2

- rozwijanie umiejętności komunikacyjnych
- zrozumienie różnic między werbalnym i niewerbalnym porozumiewania się
- świadomość barier komunikacyjnych (co pomaga w komunikacji z innymi, a co utrudnia tę komunikację)
- znajomość stylów komunikacji
- zapoznanie się z pojęciem asertywności i zrozumienie czym jest postawa asertywna
- praktykowanie rozwiązywania konfliktów w odniesieniu do potrzeb i uczuć każdej ze stron
- świadomość własnych praw i praw innych

Sesja 1- emocije





PREZENTACJA SESJI 1- EMOCJE

Czym są emocje? Do czego służą emocje? Czy zrozumienie ich pozwala ci kontrolować siebie?

Emocje budują naszą indywidualność. Dzięki emocjom nawiązujemy relacje, tworzymy wspólnoty, rozwijamy nasze sfery egzystencjalne i duchowe, rozwijamy się i funkcjonujemy lepiej. Dzięki emocjom czujemy się zmotywowani, nadają ruch naszemu wewnętrznemu i zewnętrznemu światu.

Znajomość przebiegu procesu dojrzewania, kluczowych zadań rozwojowych i potrzeb młodzieży pozwala zrozumieć m.in. potrzebę nabycia przez młodzież niezależności emocjonalnej od dorosłych i rodziców oraz ułatwia im przejście przez okres "buntu" i dylematów, umożliwiając budowanie więzi z przyjaciółmi i bliskimi. Podczas zajęć uczniowie nauczą się rozpoznawać i nazywać uczucia i emocje, a także nauczą się sobie z nimi radzić.

Emocje towarzyszą nam każdego dnia, w różnych sytuacjach i zwykle pojawiają się z jakiegoś powodu. Bardzo często informują o tym, co jest dla nas ważne i ważne. Jeśli są negatywne, warto nauczyć się je kontrolować.

Wskazówki do mówienia o emocjach i stanach emocjonalnych

- **Złość** to emocja działania, nieprzyjemna, ale bardzo potrzebna. Jak każda emocja, również złość ma swoje ważne funkcje: jest naturalną i normalną odpowiedzią na poczucie zagrożenia, albo poczucie, że coś jest nie fair, niesprawiedliwe to emocja, która wiąże się z dużym wzburzeniem i stanowi reakcję między innymi na przekroczenie granicy osobistej, zagrożenie potrzeb lub niepowodzenie.
- **Doświadczenie wstydu** jest bezpośrednio związane z osądami innych. Każdy, kto dorasta, wstydząc się siebie, swoich umiejętności, warunków bytowych lub jakiegokolwiek innej cechy osobistej, blokuje się na świat. Czuje się odrzucony, bo sam skrywa się pod skorupą, która ma go chronić przed wyśmianiem lub kompromitacją.
- **Stres i emocje** mają wspólne cechy, ale nie są tożsame. Sytuacja stresowa może być źródłem konkretnych emocji (lęku, zdziwienia), a emocja prowadzić do stresu (np. pojawienie się rumieńców u osób nieśmiałych), jednak o ile stres zawsze wywołuje emocje, to te ostatnie nie zawsze wiodą do stresu jeśli nimi (emocjami) prawidłowo zarządzamy i umiemy je rozpoznać. Niektóre emocje, takie jak zazdrość, złość, niepokój, wstyd, strach czy poczucie winy często występują w odpowiedzi na stresujące wydarzenia. Inne z kolei, takie jak radość czy miłość, są zwykle uważane za emocje pozytywne, jednak one również mogą być powiązane z doświadczaniem stresu.

Wskazówki dotyczące mówienia o emocjach i stanach emocjonalnych

- **Lęk** – nieprzyjemny stan emocjonalny związany z przewidywaniem nadchodzącego z zewnątrz lub pochodzącego z wewnątrz organizmu niebezpieczeństwa, objawiający się jako niepokój, uczucie napięcia, skrępowania, zagrożenia. W odróżnieniu od strachu jest on procesem wewnętrznym, niezwiązanym z bezpośrednim zagrożeniem
- **Smutek** jest jedną z sześciu podstawowych emocji, opisywanych wraz ze szczęściem, złością, zaskoczeniem, strachem i wstrętem. Smutek to negatywna emocja, której towarzyszy poczucie cierpienia, krzywdy, niezrozumienia, żalu i melancholii. Zazwyczaj objawia się przygnębieniem, obniżeniem nastroju i energii, płaczem, brakiem motywacji oraz izolowaniem się od innych.

Moduł 2 ma pomóc uczniom w radzeniu sobie z emocjami i stanami nieprzyjemnymi – nauczyciel ma ich przez to przeprowadzić realizując poniższe ćwiczenia .

ZACZYNAJMY 😊

Metody pracy i materiały

- Metody: praca w kręgu , runda, burza mózgów, praca w grupie, praca indywidualna, mini-wykłady, rozmowa
- Materiały: flipcharty, karty uczuć, markery, markery, arkusz



Sesja 1 ćwiczenie 1

Powitanie. Rundka początkowa – „Z czym zaczynam” – każdy uczestnik mówi w jednym zdaniu z czym zaczyna zajęcia (nastroj, poziom energetyczny...) **UWAGA! Każde zajęcia rozpoczynamy i kończymy tak samo: rundką początkową i kończącą.**

Wprowadzenie do tematu zajęć – burza mózgów/mini wykład/pogadanka dotycząca emocji

- Prowadzący pyta uczestników czym są emocje? Jaką rolę pełnią w naszym życiu? Czy możemy je pogrupować, podzielić na kategorie? (przyjemne/ nieprzyjemne)

Prowadzący porządkuje i uzupełnia wiedzę młodzieży. Zapisuje pomysły na flipcharcie tworząc mapę myśli.

Ćwiczenie/ zabawa

„Kalambury uczuć” – prowadzący dzieli uczestników na dwie grupy.

Każda grupa na przemian deleguje jedną osobę na środek, aby zademonstrowała uczucie bez użycia słów, które prowadzący wylosuje z wcześniej przygotowanego woreczka pełnego nazw emocji zapisanych na karteczkach (można wykorzystać karty uczuć). Drużyna osoby, która pokazuje emocję, odgaduje ją (w czasie nieprzekraczającym minuty). Jeśli się to nie uda, emocje odgaduje drużyna przeciwna i w przypadku odgadnięcia, zyskuje punkt. Grupy zgadują uczucia na zmianę.

Sesja 1 ćwiczenie 2

Ćwiczenie „Ciało i emocje”

Osoba prowadząca dzieli grupę na trzy zespoły. Każdy otrzymuje duży arkusz papieru. Każda grupa na arkuszu rysuje duży schemat postaci (można odrysować osobę, która zgłosi się na ochotnika).

Osoba prowadząca przydziela każdemu zespołowi jedną z trzech podstawowych emocji: radość, złość, strach. Następnie prosi, by uczestnicy w zespołach wskazali i podpisali na rysunku miejsca i oznaki, które mogą pojawiać się w ciele podczas doświadczania danej emocji.

Pytanie pomocnicze do wytłumaczenia ćwiczenia: „Gdzie w ciele odczuwacie radość/strach /złość i po czym poznacie, że jej doświadczacie?”. Omówienie ćwiczenia.

Zadanie, karta pracy

Prowadzący prosi uczestników, aby uzupełnili kartę pracy zgodnie z instrukcją. Prowadzący przygotowuje kartę pracy uzupełniając ją o uznaną przez siebie liczbę nazw emocji.

Prowadzący omawia ćwiczenie z grupą. Osoby chętne dzielą się na forum swoimi pomysłami.

Nazwa emocji	Kategoria (przyjemna/nieprzyjemna)	Czym się przejawia? Po czym poznamy, że ktoś ją odczuwa?	Przykład sytuacji, w której może wystąpić
Radość			
Smutek			
Żal			
...			
...			

KARTA PRACY

Sesja 1 ćwiczenie 3

Ćwiczenie

Każdy otrzymuje kartkę papieru. Jego zadaniem jest narysowanie swojej złości. Następnie prace omawiane są na forum przez uczestników z uwzględnieniem odpowiedzi na pytanie: co Was najczęściej złości?

Prowadzący omawia ćwiczenie. Pyta uczestników **jak radzą sobie ze złością? Jak regulują nieprzyjemne emocje (złość/wstyd/strach/lęk/stres)?** Pomyły zapisuje na dużym flipcharcie.

Uzupełnia powstałą listę o:

- ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne,
- reinterpretację poznawczą,
- tymczasowe odwracanie swojej uwagi,
- aktywność fizyczną,
- przewartościowanie celów i priorytetów,
- akceptację i zrozumienie dla doświadczanych stanów,
- powiązanie przeżywanych emocji z wyższymi wartościami np. duchowymi, znalezienie sensu i znaczenia,
- zajęcie się czymś przyjemnym,
- kontakt z innymi ludźmi, przyjaciółmi, bliskimi, dzielenie się z nimi swoimi emocjami,
- poszukiwanie pomocy (np. u specjalisty).....

Ćwiczenie 3

Prowadzący zapoznaje uczestników z modelem 4 kroków. Tłumaczy im, że prawidłowe rozpoznawanie, nazywanie i regulacja emocji pomaga na bieżąco niwelować napięcia jakie w nas powstają i reagować na nie w adaptacyjny sposób.

- - **Postrzegam** – co widzę opis sytuacji, fakty
 - **Czuję** – rozpoznaje uczucia i doznania płynące z ciała
 - **Myślę** – analizuję i oceniam sytuację, którą postrzegam w oparciu o moje uczucia. Przygotowuję odpowiedni plan działania.
 - **Działam** – postępuję zgodnie z planem, stosuję komunikat „JA”
- Prowadzący tłumaczy, że emocje są reakcją na to, co dzieje się wewnątrz nas lub w naszym otoczeniu. Dlatego można więc mówić o **WYZWAŁACZACH ZEWNĘTRZNYCH I WEWNĘTRZNYCH.**

Ćwiczenie 3

Wyzwalacz zewnętrzny to sytuacje, reakcje lub zachowania prezentowane przez jakąś osobę, które powodują u innej osoby konkretne uczucia np. złość. Wyzwalacze mogą być werbalne

(przezywanie, pouczanie lub wyśmiewanie kogoś) lub niewerbalne (popychanie kogoś, nieprzyzwoite gesty). **Wyzwalacze wewnętrzne** – moje myśli wyobrażenia i przekonania pojawiające się jako reakcja na wyzwalacz zewnętrzny np. „nikt mnie nie lubi”.

- **Praca w małych grupach** – Prowadzący prosi uczestników zajęć, aby podzieli się na małe grupy (dwu – trzy osobowe). Następnie, by pomyśleli o jednej lub dwóch sytuacjach, które wzbudziły ich emocje. **WAŻNE!** by wybrali sytuację, o której będą mogli opowiedzieć innym o uczuciach, które wówczas przeżywali. Zachęć uczestników, by zwrócili też uwagę na uczucia, których doświadczają podczas wspominania danej sytuacji. Prowadzący omawia ćwiczenie z uczestnikami. Osoby chętne dzielą się wnioskami, refleksjami na forum grupy. Prowadzący dopytuje o wyzwalacze.

Sesja 1 ćwiczenie 4

- Każdy z nas był świadkiem różnych sytuacji; Strach, niepokój, smutek, wściekłość, niepokój lub smutek. Jesteśmy - Co czujemy, że jesteśmy w tym stanie? Jest niespokojna, bezsilna, apatyczna, lękliwa, pozbawiona hamulca. Jak można przechowywać stan? Awaria na zestawie wyników.
- Stres jest psychologiczną lub fizjologiczną reakcją organizmu na trudną sytuację subiektywnie postrzeganą jako zagrażająca. Skutki braku umiejętności radzenia sobie ze stresem - omówienie objawów "błędnego koła" to okropne (definicja sytuacji zewnętrznej) Nie mogę sobie z tym poradzić (myślenie o sobie) Czuję się okropnie, jestem bezużyteczny (rezygnacja z działania) jest coraz gorzej (negatywna ocena sytuacji)

Ćwiczenie 4

Określenie konsekwencji takiej sytuacji – wagarowanie, agresja, zwiększona zachorowalność, depresja, rozpacz, strach i widmo niepowodzeń.

Wyjściem ze stresującej sytuacji jest podjęcie działań.

- sytuacja nie jest beznadziejna (wynikiem złej sytuacji jest brak działania)

- konkretna przyczyna (określenie zakresu problemu)

- określenie mocnych stron (co potrafię robić najlepiej)

- podejmowanie działań

(działania mające na celu osiągnięcie pozytywnych efektów)

Zakończenie – runda końcowa – każdy uczestnik w jednym zdaniu mówi, czym kończy zajęcia (uczuciami, myślami, refleksjami) lub jak pracował na poprzednich zajęciach. Warsztat kończy się podziękowaniem prowadzącego za zajęcia i zaproszeniem na kolejne spotkanie.

Propozycja

Prowadzący dzieli grupę na 4 podgrupy. Dla każdej z nich daje duży flipchart oraz marker. Prosi by podzielili swoje kartki na 3 kolumny.

- Prowadzący prosi, by każda z grup wypisała w pierwszej kolumnie zachowania innych, które wywołują w nich nieprzyjemne emocje

(np. spóźnianie się, niedotrzymywanie tajemnicy...). Po wykonaniu zadania, prowadzący prosi, by grupy wymienili się flipchartami zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

- Gdy grupy otrzymają flipchart od sąsiadów, w drugiej kolumnie zapisują empatyczne powody, dla których ktoś zachował się w taki sposób np.

Po wykonaniu zadania, prowadzący prosi, by grupy ponownie wymienili się flipchartami zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

- Gdy grupy otrzymają flipchart od sąsiadów, w trzeciej kolumnie zapisują uczucia jakie mogą pojawić się u osób z kolumny 1, jeśli przypiszemy im złe intencje, a nie weźmiemy pod uwagę empatycznych czy realnie możliwych powodów, dla których zachowały w sposób, który wywołał w nas nieprzyjemne emocje.

Gdy trzecia tabela zostanie uzupełniona, prosimy uczestników o przekazanie flipcharta autorom 1 tabeli, by mogli zapoznać się z możliwymi scenariuszami

Nie ma złych uczuć – złe bywają sposoby reagowania na różne sytuacje, wynikające z braku umiejętności radzenia sobie z emocjami.
Mamy prawo do przeżywania różnych emocji.

Spóźnił się

Uciekł mu autobus

zawsze się spóźnia cwaniak !!!

Nie dotrzymał tajemnicy

Zrobił to z troski o mnie

Plotkarz jeden , nienawidzę go !!!!

Sesja 2 -
kompetencje
psychospołeczne,
poczucie
własnej
wartości



Prezentacja sesji 2 - czym jest poczucie własnej wartości

Poczucie własnej wartości, czyli sposób, w jaki widzimy i oceniamy siebie, wpływa na wiele codziennych decyzji, m.in. na to, z kim się wiążemy, jakie działania podejmujemy czy jak się czujemy w relacjach społecznych. Wartość, którą sobie przypisujemy, nie jest czymś ustalonym raz na zawsze. Zmienia się poczucie własnej wartości. Niektóre doświadczenia mogą szybko ją obniżyć, ale warto pamiętać, że istnieją sposoby na rozwijanie poczucia własnej wartości, poznając swoje mocne strony, ucząc się szacunku do samego siebie, wydobywając własne zasoby i będąc ich świadomym na swoją korzyść. Zadaniem nauczyciela jest wydobyć jak największą ilość mocnych stron uczniów, aby ich poczucie własnej wartości wzrosło



Czym jest poczucie własnej wartości

Tak więc poczucie własnej wartości składa się z dwóch ważnych aspektów: przekonania, że jest się w stanie sprostać wyzwaniom życia oraz poczucia, że jest się wartościowym, zasługuje na zaspokojenie swoich potrzeb i pragnień, ma prawo cieszyć się owocami pracy, czyli prawo do bycia szczęśliwym człowiekiem. Poczucie własnej skuteczności wiąże się z zaufaniem do własnego umysłu, zdolnością uczenia się, myślenia, decydowania i dokonywania wyborów. Oznacza zdolność rozumienia faktów związanych z zainteresowaniami, potrzebami, samodzielnością i wiarą we własne możliwości. Poczucie własnej skuteczności to pewność osoby, że może się uczyć i podejmować niezbędne działania, aby osiągnąć zamierzony cel. Poczucie własnej skuteczności nie oznacza, że dana osoba nigdy nie popełni błędu, ale że będzie w stanie myśleć, oceniać i korygować swój błąd.

Podstawy mówienia o poczuciu własnej wartości i poczuciu własnej wartości

To, jak dorośli mówią o sobie, ma ogromny wpływ na to, jak dzieci postrzegają siebie. Dlatego należy zwrócić szczególną uwagę na wspieranie dzieci z niską samooceną. Warto zadać sobie pytanie:

W jaki sposób mówię o własnych umiejętnościach?

Jak formułuję swoje wypowiedzi na temat czekających mnie wyzwań?

Czy potrafię szczerze ocenić własne możliwości?

Czy w moich komentarzach wobec siebie samego nie ma agresji?

Czy obniżona samoocena może być informacją o innych problemach ucznia?

Metody pracy i materiały

- Metody: praca w kręgu , runda, burza mózgów, praca grupowa, praca indywidualna, mini-wykłady
- Materiały: duże arkusze papieru, markery, kolorowe markery, rolka papieru toaletowego, arkusz roboczy, plastikowa torba, torby papierowe (liczba zależy od uczestników)



Sesja 2 ćwiczenie 1

Powitanie. Rundka początkowa. W bloku dotyczącym samooceny warto skupić się na pozytywnych zdarzeniach, sytuacjach, próbie zastanowienia się nad sobą, wglądzie.

Przykładowe rozpoczęcie: "Najlepsza sytuacja, jaka zdarzyła mi się w ostatnim czasie", „Chciałbym się pochwalić grupie", „Lubię w sobie..."

UWAGA! Każde zajęcia rozpoczynają się rundką początkową i kończą zajęcia.

2. Burza mózgów nt. samooceny/ poczucia własnej wartości. Pytania pomocnicze:

- Co to jest poczucie własnej wartości?
- Co bierzemy pod uwagę oceniając samych siebie?
- Po czym poznać że ktoś siebie lubi? Jak się wtedy zachowuje? Co może myśleć i czuć? Jakie ma relacje z innymi ludźmi? itp.

Prowadzący tworzy mapę myśli z pomysłów uczniów zapisując je na flipcharcie.

- **Ćwiczenie „Powiedz coś miłego”**
- Prowadzący rzuca do jednego z uczniów kulą papieru i mówi tej osobie coś miłego. Następnie ta osoba rzuca dalej mówiąc coś miłego kolejnej osobie. Zabawa toczy się aż do znudzenia (w miarę możliwości czasowych) lub do momentu, w którym każdy usłyszy coś miłego na swój temat.

Sesja 2 ćwiczenie 2

Praca w parach „Wywiad”

Prowadzący prosi grupę by podzieliła się w pary. Najlepiej tak, by w parze znalazły się osoby, które spędzają ze sobą mało czasu. Uczestnicy proszeni są by ustalili między sobą kto jest dziennikarzem, a kto udziela wywiadu (po 3 minutach nastąpi zmiana). Zadaniem dziennikarza jest pozyskać informacje, dowiedzieć się od rozmówcy co lubi, jakie ma pasje, zainteresowania, jak lubi spędzać czas wolny.... Po ukończonym ćwiczeniu (po zmianie) pary dzielą się pozyskanymi informacjami na forum prezentując swojego rozmówcę.

- Prowadzący omawia ćwiczenie. Pyta uczestników jak czuli się w roli dziennikarza, a jak w roli udzielającego wywiadu? Jakie emocje pojawiły się, gdy dziennikarz prezentował ich osobą na forum grupy?

Ćwiczenie „Co potrafię robić dobrze?”

- Uczestnicy obrysowują swoje dłonie, a w konturach palców wypisują czynności, które potrafią robić dobrze. Następnie każdy wycina swoją dłoń i przykleja ją na wspólny plakat podpisując kto jest posiadaczem tych cennych umiejętności. Plakat można wywiesić w sali jako gazetkę

Sesja 2 ćwiczenie 3

Ćwiczenie „Butelka”

- Jeden z uczestników kręci leżącą na podłodze butelką, a gdy wskaże ona jakąś osobę, puszczając w ruch butelkę wymienia jedną pozytywną cechę wskazanej osoby. Następuje zmiana kręcącego butelką.

Ćwiczenie „Papierowe ja”

- Każdy uczestnik otrzymuje dużą papierową torbę, na jej zewnętrznej stronie wypisuje
- swoje cechy zewnętrzne, a na wewnętrznej – cechy charakteru. Gdy wszyscy ukończą pracę, prowadzący oddaje głos osobom, które chcą podzielić się wrażeniami na forum grupy

Sesja2 ćwiczenie 4

Ćwiczenie

Każdy z uczestników wiesza sobie na plecach kartę. Prowadzący prosi by każdy każdemu napisał na niej coś miłego – co w nim lubi/ podziwia/ ceni, czego mu zazdrości. Następnie uczestnicy po cichu odczytują swoje kartki. Prowadzący prosi o podzielenie się z grupą refleksjami. Być może pojawiło się coś, co zaskoczyło uczestnika.

Ćwiczenie

- „Kolor – kwiat” – zadaniem uczniów jest określenie siebie jakim jestem kolorem, kwiatem itp. Można się „przedstawić” za pomocą rysunku lub słownie. Każdy prezentuje swój schemat uzasadniając wybór. Dyskusja: co to znaczy poznać i poznawać samego siebie? (podpowiedź dla uczniów: czego dowiadujemy się o sobie?). Uczniowie zgłaszają swoje uwagi i propozycje, które są zapisywane na arkuszu papieru przez nauczyciela.
- Poznać samego siebie tzn.: wiedzieć jaki jestem – cechy charakteru, co lubię robić, o czym marzę, jakie są moje zdolności i zainteresowania, plany na przyszłość, cel w życiu – omówienie propozycji

Autorefleksja – na ile znam siebie, czy potrafię dobrze o sobie myśleć ? Czy mam moc w sobie do realizacji wyzwań ?

Zakończenie – rundka końcowa – każdy z uczestników w jednym zdaniu mówi z czym kończy zajęcia (uczucia, myśli, refleksje) lub jak mu się pracowało na minionych zajęciach. Warsztat kończy prowadzący dziękując za zajęcia i zapraszając na kolejne spotkanie.

*Sesja 3-
kompetencje
psychospołeczne
– efektywna
komunikacja,
asertywność*



Prezentacja Sesji 3 - czym jest komunikacja

Komunikacja międzyludzka to wymiana informacji między dwiema lub więcej osobami, w której dochodzi do jasnego przesyłania, odbierania i interpretowania komunikatów werbalnych lub niewerbalnych.

W komunikacji interpersonalnej można uwzględnić szereg sytuacji komunikacyjnych, na które należy zwrócić uwagę. Od mowy, pantomimy, pisma, a nawet nowoczesnych środków, jakie są dziś dostępne w nowej technologii, takiej jak SMS, e-maile, zdjęcia, filmy i komunikatory. Niczego nie można pominąć, ponieważ proces komunikacji ma kluczowe znaczenie na poziomie zawodowym, przyjacielskim i rodzinnym. Każde słowo oraz gest w procesie komunikacyjnym ma wielkie znaczenie. Człowiek porozumiewa się w każdej sytuacji z drugim człowiekiem. Każde zachowanie stanowi komunikat który nie zawsze jest czytelny. Dobrze poprowadzony jest podstawą wzajemnego zrozumienia rozmówców.



Zasady dobrej komunikacji

- **Słuchaj aktywnie** Komunikacja to nie tylko mówienie, ale także słuchanie. Okazanie zainteresowania rozmówcy pozwala nam poprawnie zrozumieć, co ma nam do powiedzenia. Skuteczna i dobra komunikacja musi opierać się na dialogu, a nie monologu (werbalnym, w którym zawrzemy wiele niepotrzebnych informacji). Zwróć uwagę na język ciała rozmówcy i utrzymuj kontakt wzrokowy.
- **Pomyśl najpierw, a potem powiedz** Komunikacja musi być przemyślanym procesem. Nie chodzi o wypluwanie miliona słów na milion różnych tematów. Chodzi o to, aby formułować swoje myśli jasno i precyzyjnie. Naszym obowiązkiem jest jasne przekazanie naszemu rozmówcy tego, co mamy do powiedzenia. Nie możemy przerzucać odpowiedzialności na niego. Jeśli czegoś nie rozumie, oznacza to, że nie wyraziliśmy się jasno.
- **Najlepiej krótko i na temat** Wymóg precyzyjnego formułowania myśli wiąże się z zasadą, że najlepiej mówić krótko i na temat. Jeśli komunikacja, którą podejmujemy, ma na celu przekazanie konkretnej myśli i być może przekonanie rozmówcy do podjęcia konkretnego działania, musimy zadbać o to, abyśmy trafili w punkt, jasno i jasno przedstawili nasze argumenty.

Zasady dobrej komunikacji

- Nie zapomnij o swoim celu
- Jeśli komunikacja, którą podejmujemy, ma na celu osiągnięcie określonego celu, powinniśmy formułować kolejne zdania z myślą o tym celu. Dygresje, anegdoty, odbieganie od głównego wątku - lubimy to robić, ale nie pomoże nam to osiągnąć zamierzonego celu dyskusji.
- Informacja zwrotna jest kluczowa
- Dobra komunikacja musi obejmować informacje zwrotne. Będą to elementy, które pozwolą nam stwierdzić, czy zostaliśmy właściwie zrozumiani, zgodnie z pierwotnym założeniem. Mechanizm ten pozwoli nam na dokonanie dowolnych poprawek – doprecyzowanie, uzupełnienie.
- Nie zapomnij o komunikacji niewerbalnej
- Warto pamiętać, że komunikacja to nie tylko słowa. Możemy używać mowy ciała na różne sposoby, na przykład po to, by zrobić pozytywne wrażenie. Gesty i mimika twarzy są również ważne w kontekście naszego rozmówcy, który może chcieć nam coś w ten sposób powiedzieć.

Wskazówki dotyczące komunikacji

Jaka powinna być komunikacja? Na co zwrócić uwagę ?

Komunikat wychodzący z Twojej strony powinien być konkretny, jasny i powiedziany wprost. Skonstruuj wiadomość, tak aby rozmówca wiedział, co chcesz przekazać i nie musiał się domyślać detali lub innych ukrytych intencji. To po Twojej stronie leży odpowiedni dobór słów. Mowa ciała powinna pokrywać się z tym, co mówisz.

Czym jest asertywność

Asertywność to umiejętność wyrażania własnego zdania, uczuć, postaw w sposób otwarty, w granicach nienaruszających praw, ani psychicznego terytorium innych osób oraz własnego. Innymi słowy, to umiejętność zachowania się równocześnie z szacunkiem dla siebie i dla innych.

Osoba asertywna czuje się swobodnie, odsłaniając (w rozsądnych granicach) siebie innym. Bez nadmiernego lęku, uczciwie i bezpośrednio buduje relacje, potrafi współpracować. Ma też adekwatną świadomość własnych mocnych i słabszych stron, dzięki czemu nie jest mocno zależna od chwilowych sukcesów i porażek



Wskazówki-asertywność

Co powinien wiedzieć uczeń :

Jeśli chcesz zachowywać się asertywnie spróbuj już dziś:

- Używać otwarcie słów TAK i NIE.
- Nie przepraszać jeśli nie zawiniłeś.
- Nie usprawiedliwiać się, ani nie tłumaczyć nadmiernie, natomiast wyjaśniaj powody swojego postępowania jeżeli chcesz być dobrze zrozumiany.

Metody pracy i materiały

Metody: krąg, rundka, burza mózgów, praca w grupach, praca indywidualna, mini wykłady, pogadanka

Materiały: duże kartki papieru, markery, kolorowe flamastry, przygotowane wcześniej kartki z komunikatami, karteczki z komunikatem „Ty”, karteczki samoprzylepne



Sesja 3 ćwiczenie 1

Powitanie. Rundka początkowa.

- **UWAGA! Każde zajęcia rozpoczynamy i kończymy tak samo: rundką początkową i kończącą.**

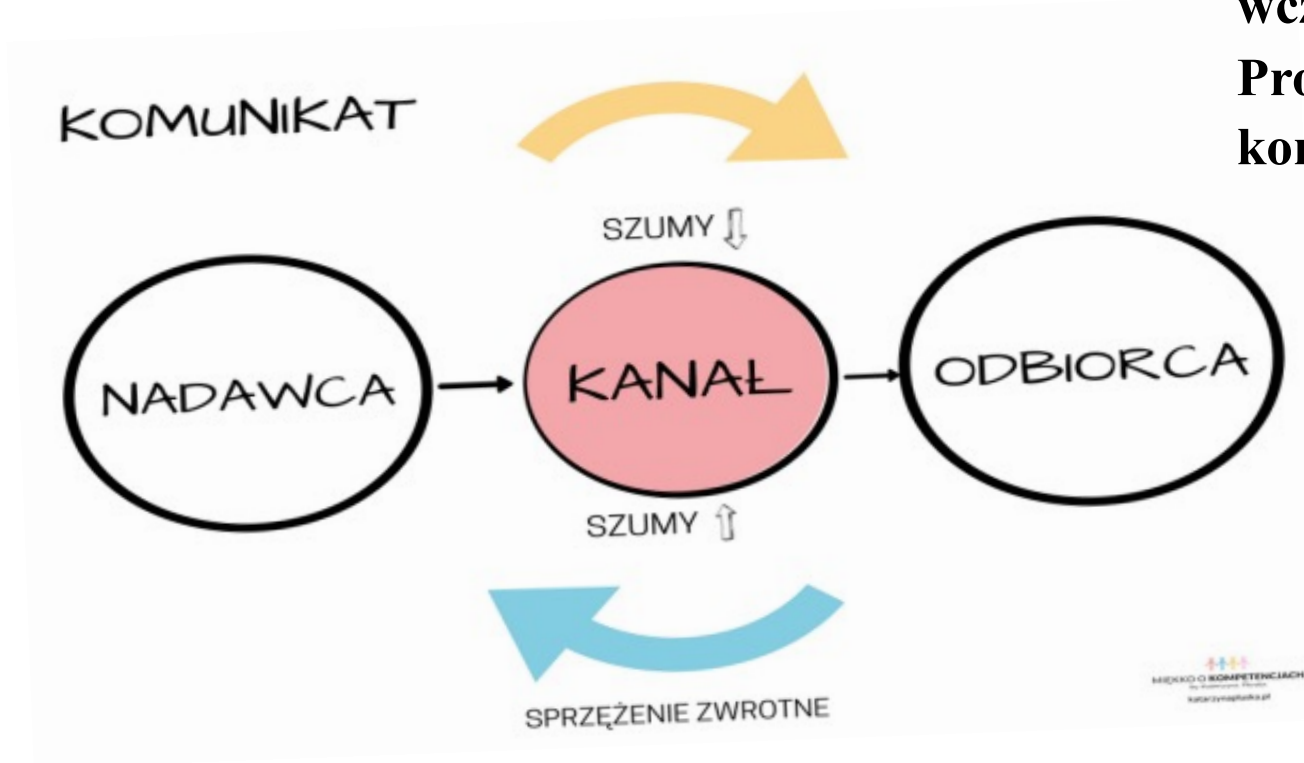
Zabawa ruchowa „Odgadywanie komunikatów”

- Na przygotowanych wcześniej kartkach prowadzący zapisał różne komunikaty i zwinął je w kulki. Każdy z uczestników losuje jedną z nich, odwija, czyta po cichu i stara się wykonać jak najdokładniej zapisane w niej polecenia. Grupa próbuje odgadnąć jakie polecenie, komunikat był zapisany na kartce.
- Przykładowe komunikaty:
 - - nabierz powietrza w usta chwyć się za nos i wytrzymaj 5 sekund,
 - - obróć się 3 razy w prawo i dwa razy w lewo,
 - - podejdz do osoby z włosami blond i powiedz jej coś na ucho
 - - dotknij rąk dwóch chłopców i dwóch dziewczyn

Prowadzący omawia wykonanie ćwiczenia przy użyciu przykładowych pytań kierowanych do grupy:

- - czego dotyczyło ćwiczenie?
- - co wam pomagało w wykonaniu ćwiczenia, a co utrudniało odgadnięcie komunikatu?
- - czym jest komunikacja, po co się komunikujemy?
- - w jaki sposób możemy się komunikować?
- - od czego zależy styl i rodzaj komunikacji?

Mini wykład/ pogadanka (przy użyciu wcześniej przygotowanej prezentacji)
Prowadzący przedstawia i omawia schemat komunikacji:





Prowadzący podsumowuje czym jest komunikacja, ale również czym różni się komunikacja werbalna od niewerbalnej. Zaznacza, że zgodnie z psychologią społeczną istotnym czynnikiem wpływającym na jakość komunikacji są także między innymi zachowania przestrzenne

Według tego podejścia w komunikacji ważna jest również odległość, w jakiej znajdujemy się od naszego rozmówcy.

Wyróżnia się cztery strefy, które w sposób nieświadomy mają znaczenie podczas interakcji z innymi:

- — strefa intymna (0-45 cm), zastrzeżona dla osób najbliższych, kontakt dający poczucie obecności i kontaktu fizycznego,
- — strefa osobista (45-120 cm), sfera prywatna, występuje między osobami w kontaktach prywatnych (osoby zaprzyjaźnione, koledzy z pracy, rozmowa na tematy osobiste),
- — strefa społeczna (1,2-3,6 m), w relacjach z osobami mało znanymi lub nieznanymi, o różnym statusie społecznym,
- — strefa publiczna (od 3,6 m), dystans zachowywany w przypadkowych kontaktach, wystąpieniach publicznych.

Sesja 3 ćwiczenie 2

Prowadzący dzieli grupę na trzy mniejsze. Prosi by dwie grupy stanęły naprzeciwko siebie, natomiast trzecia kucnęła pomiędzy nimi. Zadaniem grupy 1 jest przekazanie wspólnego komunikatu grupie 2 (stojącej naprzeciwko). Zadaniem 3 grupy, znajdującej się pomiędzy nimi, jest przeszkodzić w odczytaniu komunikatu.

Prowadzący omawia ćwiczenie, pyta o refleksję. Wprowadza pojęcie „bariery komunikacyjnej”. Pyta uczestników co pomaga im w komunikacji? Pomysły są zapisywane na flipcharcie w formie tabeli lub mapy myśli.

Thomas Gordon wyróżnia trzy kategorie, w tym 12 barier komunikacyjnych

1. krytykowanie
2. przezywanie
3. stawianie diagnozy
4. chwalenie połączone z oceną
5. rozkazywanie
6. grożenie
7. moralizowanie
8. zbyt wiele pytań
9. dawanie rad
10. odwracanie uwagi
11. logiczne argumentowanie
12. uspokajanie





Co ułatwia komunikację

Aktywne słuchanie

- Parafrazowanie: *O ile dobrze cię rozumiem chodzi o to, że..., Z tego co mówisz rozumiem, że... Chcesz powiedzieć, że...*
- Klaryfikacja: *Która z tych spraw jest dla ciebie najważniejsza?*
- Odzwierciedlenia: *Widzę, że zezłościła Cię ta sytuacja.*

Sesja 3 ćwiczenie 3

Burza mózgów: Co to jest asertywność? Omówienie z uczestnikami ich pomysłów, na temat asertywności, stworzenie definicji.

Następnie przedstawienie grupie 3 postaw w relacji: asertywnej, uległej i agresywnej. Zachęcenie uczestników do podzielenia się z grupą, do której postawy jest nam obecnie najbliższej

Ćwiczenie „Mam prawo”

Prowadzący rozdaje uczestnikom małe, przylepne karteczki. Zadaniem uczestników jest chwila refleksji i zapisanie na nich zdania zaczynającego się od słów :”Mam prawo do...”

Następnie zapisane kartki przylepiane są na duży flipchart. Prowadzący omawia ćwiczenie.

Prowadzący przedstawia 5 praw Fensterheima jako podstawy asertywności (np. jako slajd w prezentacji).

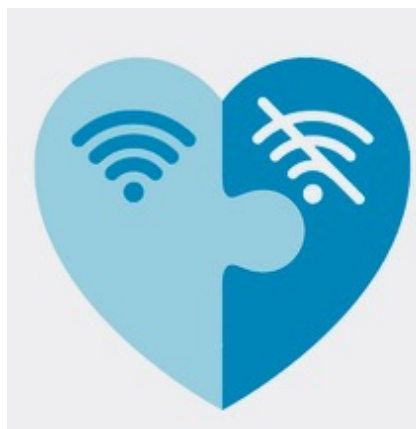
1. Masz prawo do wyrażania siebie, swoich opinii, potrzeb, uczuć — dopóki to nie rani kogoś innego.
2. Masz prawo do zachowania swojej godności poprzez asertywne zachowanie — nawet jeśli rani to kogoś innego — dopóki twoje intencje nie są agresywne, lecz asertywne. Innymi słowy: odmówić, nie zgodzić się, nie dać czemuś przyzwolenia.
3. Masz prawo do przedstawiania innym swoich próśb — dopóki uznajesz, że druga osoba ma prawo odmówić.
4. Bywają sytuacje między ludźmi, w których kwestia praw nie jest oczywista. Zawsze jednak masz prawo do przedyskutowania i wyjaśnienia problemu z drugą osobą.
5. Masz prawo do korzystania ze swoich praw.

Sesja 3 ćwiczenie 4

Uczestnicy ćwiczą komunikat typu „Ja”. Każda osoba kolejno losuje kartkę z komunikatem „Ty” i próbuje go przekształcić na komunikat typu „Ja”, wypowiadając go na forum grupy.

- Przykłady komunikatu „Ty”:
- *Irytujesz mnie.*
- *Złościsz mnie.*
- *Okłamaleś mnie.*
- *Dlaczego Ty zawsze musisz się spóźniać.*
- *Nigdy nie odpisujesz na moja wiadomości.*

Zakończenie – rundka końcowa – każdy z uczestników w jednym zdaniu mówi z czym kończy zajęcia (uczucia, myśli, refleksje) lub jak mu się pracowało na minionych zajęciach. Warsztat kończy prowadzący dziękując za zajęcia i zapraszając na kolejne spotkanie.



**Technology is
everywhere!
Where is the
balance?**

Opracowanie :
Marta Szuberska



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**