



# ZESTAW NARZĘDZI do życia i nauki pełen nadziei, zdrowia i szczęścia

## Przewodnik

Wsparcie psychospołeczne (PSS)  
dla nauczycieli, rodziców,  
opiekunów i dzieci, podczas  
pandemii COVID-19



REPSSI  
PO Box 23076, Randburg West  
2167 266 West Avenue,  
Cnr Republic Road Unit 2  
Waterfront Office Park,  
Randburg 2194, Afryka Południowa  
<https://repssi.org/>  
[info@repssi.org](mailto:info@repssi.org)  
Twitter: @REPSSI  
Facebook: [www.facebook.com/REPSSIHQ](https://www.facebook.com/REPSSIHQ)

Sugerowane źródła: *Pełen nadziei, zdrowia i szczęścia zestaw narzędzi do życia i nauki. Przewodnik. Wsparcie psychospołeczne (PSS) dla nauczycieli, rodziców, opiekunów i dzieci, podczas pandemii COVID-19.* APSSI, REPSSI, Johannesburg, 2021.

Pierwsze wydanie: 2021



**ZESTAW NARZĘDZI  
do życia i nauki  
pełen nadziei, zdrowia**

**i szczęścia**

**Przewodnik**

Wsparcie psychospołeczne (PSS) dla nauczycieli, rodziców,  
opiekunów i dzieci, podczas pandemii COVID-19

**Ta książka została skonstruowana dla rodziców, opiekunów, nauczycieli i dzieci oraz jest została zaprojektowana, tak aby zapewnić wskazówki oraz inspiracji wokół psychospołecznego dobrego samopoczucia w gospodarstwie domowym w obliczu wyzwań stworzonych przez pandemię COVID-19. a książka może również zostać użyta w innych niepożądanym kontekstach.**

*Pełen nadziei, zdrowia i szczęścia zestaw narzędzi do życia i nauki* został skonstruowany przez REPSSI, MHPSS.NET oraz przez Centrum Wsparcia Psychospołecznego Międzynarodowej Federacji Stowarzyszeń Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężycy (Centrum PS) przy wsparciu Education Cannot Wait. W tym zestawie narzędzi znajdują się trzy narzędzia. Są nimi: (1) Pełen nadziei, zdrowia i szczęśliwy przewodnik dla nauczycieli, (2) Pełen nadziei, zdrowia i szczęśliwy przewodnik dla rodzica-opiekuna i (3) Pełen nadziei, zdrowia i szczęścia przewodnik psychospołecznych aktywności dla nauczycieli, rodziców oraz dzieci. Zestaw narzędzi został zaprojektowany, aby ułatwić każdemu dotkniętemu przez pandemię COVID-19 dostęp do wsparcia, natomiast może być przydatny dla każdego, w dowolnym miejscu i czasie.

## Podziękowania

**Główny autor:** Mark Kluckow, APSSI

### Specjalne podziękowania dla:

**Recenzenci:** Palesa Mphohle, Berenice Meintjes, Eloise Leher, Melanie Friend, Victor Nkambule, Thenjiwe Germann i Joanna Conolly

### Międzynarodowi recenzenci użytkowników końcowych:

Viviane Matowanyika (Zimbabwe), Karen Williams (Zimbabwe), Raviro Mutamba (Zimbabwe), Khaled Hamidi (Libia), Juliana Bonatto (Brazylia), Faisal Jaafreh (Jordania), Aline Fabron (Brazylia), Ghada Zaidan (Gaza)

### Wdrażanie:

Carmel Gaillard, Mark Kluckow, Jonathan Morgan, Ea Suzanne Akasha, Ahlem Cheffi, Pia Tingsted, Ananda Galappatti, Marcio Gagliato

**Konsultant ds. niepełnosprawności:** Palesa Mphohle

**Konsultant ds. uchodźców wewnętrznych:** Ahlem Cheffi

**Korekta:** Wendy Ager

**Ilustracje:** Carole Howes

**Układ graficzny:** Candice Turvey, Spiritlevelstudio

## Tłumaczenia i adaptacje

W sprawie tłumaczeń oraz formatów tej publikacji prosimy o kontakt z REPSSI. Wszystkie zatwierdzone tłumaczenia i wersje zostaną umieszczone na stronie internetowej REPSSI. Podczas przygotowania tłumaczenia lub adaptacji należy pamiętać, że w przypadku chęci dodania logo do produktu, należy skontaktować się z REPSSI w celu uzyskania zgody. Korzystanie z podręcznika nie powinno być jednoznaczne z sugestią, że REPSSI popiera jakąkolwiek konkretną organizację, produkt lub usługę. Należy dodać następujące zastrzeżenie w języku tłumaczenia: „To tłumaczenie/ta adaptacja nie została stworzona przez REPSSI. REPSSI nie ponosi odpowiedzialności za treść lub dokładność tego tłumaczenia”.

Sugerowane źródła: *Pełen nadziei, zdrowia i szczęścia zestaw narzędzi do życia i nauki. Przewodnik. Wsparcie psychospołeczne (PSS) dla nauczycieli, rodziców, opiekunów i dzieci, podczas pandemii COVID-19.* APSSI, REPSSI, Johannesburg, 2021.

# Przedmowa

---

## **Pełen nadziei, zdrowia i szczęścia zestaw narzędzi do nauki i życia**

**Pandemia COVID-19** utrudniła życie rodzinom oraz społecznościom szkolnym na całym świecie. W wielu krajach szkoły zostały zamknięte na krótki lub dłuższy czas, wiele szkół również zapewniło swoim uczniom naukę zdalną. Wprowadzone ograniczenia ruchu podczas godzin policyjnych oraz blokady uniemożliwiły dzieciom spędzanie czasu na dworze przy uprawianiu sportu lub podczas innych aktywności rekreacyjnych. Oprócz pracowników pierwszej linii, życie każdej osoby ograniczało się do pobytu w domu, a rodzicom i opiekunom doszedł kolejny obowiązek pod postacią pomocy w nauczaniu swoich dzieci. Dla większości dzieci pandemia miała głęboki wpływ na psychospołeczne dobre samopoczucie, zarówno ich własne jak i ich rodzin. Być może rodzice, opiekunowie, rodzeństwo lub bliscy krewni części tych dzieci straciło pracę i dom. Niektóre dzieci były świadkami zachorowań swoich bliskich na COVID-19 lub nawet straciły swoich bliskich. To był czas wielkiej niepewności.

Edukacja nie może czekać. Pełen nadziei, zdrowia i szczęścia zestaw narzędzi do życia i nauki został skonstruowany przez REPSSI oraz przez Centrum Wsparcia Psychospołecznego Międzynarodowej Federacji Stowarzyszeń Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężycy (Centrum PS) jako odpowiedź na pandemię. Zebraliśmy zestaw materiałów skierowanych

dla dzieci, rodziców, opiekunów oraz nauczycieli w różnych środowiskach, które promują psychospołeczne dobre samopoczucie i łączą je z kluczowymi życiowymi umiejętnościami w celu wzmocnienia rozwoju kompetencji społeczno-emocjonalnych. W tym zestawie narzędzi dostępne są trzy narzędzia, mianowicie Pełen nadziei, zdrowia i szczęścia przewodnik dla nauczycieli, Pełen nadziei, zdrowia i szczęśliwy przewodnik dla rodzica-opiekuna i Pełen nadziei, zdrowia i szczęścia przewodnik psychospołecznych aktywności dla nauczycieli, rodziców oraz dzieci.

Przewodnik dla nauczycieli został zaprojektowany dla nauczycieli w zakresie wspierania dzieci w ich powrocie do szkoły w następstwie pandemii. Na początku znajduje się zbiór ogólnych ćwiczeń budujących grupę, następnie aktywności tematyczne skupiające się na 16 kluczowych umiejętnościach życiowych wspierających rozwój osobisty, poznawczy i interpersonalny dzieci. Ćwiczenia są dostosowane do szerokiego zakresu grup wiekowych - od przedszkola do szkoły średniej. Ćwiczenia mogłyby być również połączone z zajęciami sportowymi i rekreacyjnymi w klubach lub domach kultury, a także w bezpiecznych placówkach dla dzieci w warunkach humanitarnych.

W przewodnik dla rodziców i opiekunów przedstawiono sześć fikcyjnych rodzin z różnych zakątków świata, które w trakcie radzenia sobie z COVID-19 stawiają czoła wyzwaniom obecnym w ich życiu. Zawarte są tu również pozytywne



przekazy, mające na celu dodanie rodzicom i opiekunom otuchy w opiece nad dziećmi w tym trudnym czasie, takie jak: organizacja dnia, poświęcanie czasu na wzajemne sprawdzanie samopoczucia innych domowników, używanie metody pozytywnej dyscypliny, rozmowy o stracie, radzenie sobie ze stygmatyzacją oraz ochrona dzieci w internecie. Na końcu podręcznika znajduje się przydatna lista kontrolna dla całego gospodarstwa domowego, aby pomóc wszystkim nad refleksją jak radzą sobie jako rodzina. Znajduje się tam również zestaw podpowiedzi dla rodzin, które chciałyby stworzyć książkę bohatera COVID-19.

Przewodnik wsparcia psychospołecznego z ćwiczeniami dla nauczycieli, rodziców i dzieci zawiera ciekawe ćwiczenia dla dzieci do wykonywania w domu, w szkole lub zdalnie. W przypadku nauczania w domu aktywności te mogą być wykonywane np. z rodzeństwem. Każda aktywność oznaczona jest jako najlepsze

do wykonania w grupie lub jako możliwe do dostosowania do pracy z jednym dzieckiem. Aktywności zostały starannie zaprojektowane tak, aby przybliżyć dzieciom temat edukacji społeczno-emocjonalnej w zakresie samoświadomości, odpowiedzialności za siebie, świadomości społecznej, budowania relacji oraz podejmowania decyzji.

Mamy nadzieję, że edukacja nie może czekać. Pełen nadziei, zdrowia i szczęścia zestaw narzędzi do życia i nauki zapewnia przydatne zasoby dla rodzin oraz społeczności szkolnych na obecne czasy w obliczu pandemii COVID-19. Uważamy, że ma on również szerszy zasięg, będąc równie istotny dla każdego rodzaju kryzysu lub sytuacji kryzysowej w dążeniu do wspierania szczęścia oraz nadziei społeczności, gdziekolwiek się ona znajdują.

# Wstęp

---

**Ten Przewodnik Aktywności Wsparcia Psychospołecznego** dla Nauczycieli, Rodziców oraz Dzieci zawiera zabawne i angażujące aktywności, które mogą być wykonywane w domu jak i w środowisku szkolnym z dziećmi pomiędzy 4 a 18 rokiem życia.

Wszystkie działania mają psychospołeczne znaczenie dla dzieci w obecnej sytuacji COVID-19, ponieważ skupiają się na podstawowych elementach psychospołecznego dobrobytu. Obecnie powszechnie przyjmuje się i uznaje, że dzieci mają znaczne trudności w przystosowaniu się do znaczących zmian spowodowanych przez COVID-19 w życiach ich oraz ich rodzin. Zmieniło się wiele z tego, co uważały za oczywiste, w tym regularne chodzenie do szkoły.

Te zmiany wprowadziły wysoki poziom niepewności oraz brak kontaktów społecznych ze znajomymi, które z kolei skutkują niepokojem, nieszczęściem oraz ogólnym poczuciem braku nadziei co do przyszłości. Ciągłe intensywne odczucia są wyzwaniem dla młodych ludzi, a jeśli będą oni pozostawieni bez opieki i bez rozwiązania, mogą one prowadzić do poważnych problemów ze zdrowiem psychicznym.

Aktywności zostały starannie zaprojektowane, aby pomóc Państwu zaangażować się w dziećmi w zabawny i aktywny sposób, który obraca się dookoła podstawowych umiejętności społecznych i emocjonalnych. Każda z tych umiejętności odnosi się ogólnie do życia, ale również są kluczowe w wspieraniu zdrowia, szczęścia i nadziei dzieci podczas kryzysu COVID-19.

Aktywności podzielone są tematycznie wokół następujących pięciu społecznych i emocjonalnych obszarów:

1. **Samoświadomość**
2. **Samokontrola**
3. **Świadomość społeczna**
4. **Umiejętności nawiązywania relacji**
5. **Umiejętność podejmowania decyzji**





## UŻYCIE PRZEWODNIKA

Mimo że te działania zostały zaprojektowane do użytku dzieci w grupach, większość z nich może zostać przystosowana dla rodziców i opiekunów pracujących z dziećmi w systemie nauczania domowego.

W sytuacji nauczania zdalnego praca grupowa może być wykonana albo przy pomocy opiekunów i rodzeństwa lub, w przypadku jedynaków może być ona opuszczona lub przystosowana wedle potrzeby. W pierwszych dwóch aktywnościach dostępne są przykłady tego, jak mogą one zostać przystosowane do użytku własnego, zdalnego lub szkolnego.

Przy każdej aktywności wskazaliśmy, czy można ją przystosować do użytku indywidualnego, czy też najlepiej jest wykonywać ją z grupą.

Jeśli jesteś rodzicem lub opiekunem pracującym ze swoimi dziećmi na nauczaniu domowym, istotne będzie unikanie bycie zbyt bezpośrednim podczas angażowania się ze swoimi dziećmi. Spróbuj zachować otwartą postawę i zaangażowanie bez dawania zbyt wielu porad, co powinni robić, czuć i myśleć. Pozwól tym czynnościom naturalnie się rozwijać oraz postaraj się być „aktywnym słuchaczem” swoich dzieci niż „reagującym słuchaczem”.

Aktywne słuchanie oznacza słuchanie ze zrozumieniem. Aktywne słuchanie oznacza słuchanie i odpowiadanie. Te aktywności dadzą ci istotną możliwość pozwolenia swoim dzieciom na dzielenie się swoimi emocjami oraz przemyśleniami na ważne życiowe problemy. Tym, czym głównie od ciebie oczekują w tym czasie są empatia i zrozumienie.



# Spis treści

## SEKCJA PIERWSZA: SAMOŚWIADOMOŚĆ

STRONA	ĆWICZENIE	WIEK	CZAS	NACISK NA
11	1. Jestem sobą	12-18	60 minut	Pomoc w zbudowaniu zrozumienia wokół pojęcia samoświadomości, czym jest, czemu jest ważna i jak ją rozwijać
13	2. Jestem sobą	8-11	60 minut	Pomoc w zbudowaniu zrozumienia wokół pojęcia samoświadomości, czym jest, czemu jest ważna i jak ją rozwijać
14	3. Gdybym był(a)...	4-7	30 minut	Pomoc dzieciom w stawaniu się bardziej samoświadomym
15	4. Uczucia są przyjaciółmi	12-18	90 minut	zrozumienie znaczenia zarządzania silnymi emocjami
18	5. Zaprzyjaźnij się z uczuciem	8-11	60 minut	zrozumienie znaczenia zarządzania silnymi emocjami
20	6. Gra lustrzana	4-7	30 minut	Zachęcanie do dzielenia i wyrażania emocji oraz promowanie zrozumienia, że ludzie mają inne uczucia i emocje
21	7. Nikt nie wie	12-18	30 minut	Zbudowanie samooceny i pewności siebie poprzez dzielenie się swoimi osobistymi przemyśleniami z innymi
22	8. Uwierz we mnie	8-11	30 minut	Zrozumienie jak ważne są wiara w samego siebie oraz pozytywne nastawienie do życia
23	9. Szklanka do połowy pełna	4-7	30 minut	Zrozumienie jak ważne są wiara w samego siebie oraz pozytywne nastawienie do życia

## SEKCJA DRUGA: SAMOKONTROLA

STRONA	ĆWICZENIE	WIEK	CZAS	NACISK NA
<b>24</b>	10. Pasażerowie autobusu	12-18	60 minut	Zrozumienie zagrożeń związanych z gromadzeniem się stresu w życiu oraz potrzeby radzenia sobie w problemami, kiedy się pojawiają
<b>26</b>	11. Pasażerowie autobusu	8-11	60 minut	Zrozumienie zagrożeń związanych z gromadzeniem się stresu w życiu oraz potrzeby radzenia sobie w problemami, kiedy się pojawiają
<b>27</b>	12. Ciężka torba	4-7	30 minut	Zrozumienie istoty rozmawiania z innymi o rzeczach, które cię martwią
<b>28</b>	13. Misja możliwa	8-18	60 minut	Rozwinięcie oświadczenia misji, aby wspomóc prowadzenie młodych ludzi i zapewnić motywację
<b>29</b>	14. Jak jest Twoja supermoc?	8-18	90 minut	zrozumienie wagi bycia zmotywowanym
<b>30</b>	15. Koszykówka na śmieci	4-7	30 minut	zrozumienie wagi bycia zmotywowanym
<b>31</b>	16. Mądre cele	12-18	90 minut	zrozumienie wagi wyznaczania celów oraz sposobu w jaki je wyznaczać
<b>33</b>	17. Rzeka życia	8-11	60 minut	Skłonienie dzieci do refleksji nad ich życiem, przeszłością, teraźniejszością, w sposób, który honoruje ich osiągnięcia oraz wyznacza cele na przyszłość
<b>35</b>	18. Gdybym był(a)	4-7	30 minut	Zachęcanie wyobraźni, marzeń i nadziei dzieci oraz pomoc w identyfikowaniu praktycznych sposobów, aby podążać w kierunku swoich celów
<b>36</b>	19. Pytanie za 86 400 dolarów	12-18	60 minut	Pomoc dzieciom w zrozumieniu znaczenia efektywnego zarządzania czasem
<b>37</b>	20. Pytanie za 86 400 dolarów	8-11	60 minut	Pomoc dzieciom w zrozumieniu znaczenia efektywnego zarządzania czasem
<b>38</b>	21. Napełnij garnek	4-7	30 minut	Skupienie się na znaczeniu zarządzania czasem

<b>39</b>	22. Gigantyczna skakanka	8-18	60 minut	Skupienie się na znaczeniu kontrolowania impulsów
<b>40</b>	23. Odbijanie balona	4-7	30 minut	Skupienie się na znaczeniu kontrolowania impulsów

### SEKCJA TRZECIA: ŚWIADOMOŚĆ SPOŁECZNA

STRONA	ĆWICZENIE	WIEK	CZAS	NACISK NA
<b>42</b>	24. Przeprowa przez Rzekę Krokodyli	12-18	90 minut	Pomoc młodym ludziom w zrozumieniu wagi podejmowania perspektyw w życiu
<b>43</b>	25. Rzeczy, które nas łączą	8-11	30 minut	Rozpoznanie indywidualności każdego człowieka oraz wspólnych cech z innymi
<b>44</b>	26. Czym jest przyjaciel?	4-7	30 minut	Odkrywanie znaczenia przyjaźni oraz wagi posiadania przyjaciół
<b>45</b>	27. Przekroczyć linię	12-18	90 minut	Stymulacja dyskusji oraz pogłębienie zrozumienia roli empatii w radzeniu sobie społecznie
<b>47</b>	28. Przekroczyć linię	8-11	60 minut	Pomoc dzieciom w zrozumieniu podstaw empatii oraz znaczenia empatii w życiu
<b>49</b>	29. Piłka ze sznurka	4-7	30 minut	Zachęcanie do integracji w grupie i zademonstrowanie jak wszyscy jesteśmy połączeni

### SEKCJA CZWARTA: UMIEJĘTNOŚĆ NAWIĄZYWANIA RELACJI

STRONA	ĆWICZENIE	WIEK	CZAS	NACISK NA
<b>50</b>	30. Opowiedz mi historię	12-18	60 minut	Zrozumienie istoty słuchania oraz otrzymywania informacji zwrotnej jako sposobu wzmacniania swoich umiejętności komunikacji
<b>52</b>	31. Jestem dobrym słuchaczem, kiedy...	8-11	30 minut	Identyfikację kluczowych umiejętności słuchania
<b>53</b>	32. Szymon mówi	4-7		Naukę jak ważne jest zwracania uwagi i uważne słuchanie instrukcji

<b>54</b>	33. Skrzyżowana pomarańcza	12-18	90 minut	Skupienie się na umiejętnościach negocjacji oraz współpracy, które są istotną częścią radzenia sobie w społeczeństwie oraz w relacjach
<b>55</b>	34. Praca zespołowa	8-12	60 minut	Skupienie się na korzyściach dla dzieci wynikających ze współpracy
<b>57</b>	35. Muzyczne krzesła współpracy	4-7	30 minut	Naukę współpracy w sposób włączający innych.
<b>58</b>	36. Ryzykowny biznes	12-18	90 minut	Przyciągnięcie uwagi na niebezpieczeństwa związane z uleganiem negatywnej presji rówieśników
<b>60</b>	37. Balon w butelce	8-11	30 minut	Przyciągnięcie uwagi do rzeczywistości presji rówieśników
<b>61</b>	38. Lustro w pudełku	4-7	30 minut	Wzmocnienie pewności siebie oraz szacunku do samego siebie, aby pomóc dzieciom być sobą i nie poddawanie się negatywnej presji rówieśniczej
<b>62</b>	39. Pozytywny stres	12-18	90 minut	Zaangażowanie młodych ludzi w sposoby efektywnego rozwiązywania sporów i konfliktów
<b>64</b>	40. Mądra sowa	8-11	60 minut	Zaangażowanie dzieci w różne sposoby zarządzania konfliktami
<b>66</b>	41. Głodne osły	4-7	30 minut	Zrozumienie sposobów rozwiązywania konfliktów

## SEKCJA PIĄTA: ODPOWIEDZIALNE PODEJMOWANIE DECYZJI

STRONA	ĆWICZENIE	WIEK	CZAS	NACISK NA
<b>67</b>	42. Zagubieni na pustyni	12-18	90 minut	Zapoznanie młodych ludzi z efektywnym sposobem dokonywania mądrych wyborów
<b>69</b>	43. Pozostawiony na bezludnej wyspie	8-11	60 minut	Zapoznanie młodych ludzi z efektywnym sposobem dokonywania mądrych wyborów
<b>71</b>	44. Rozwiązywanie problemów	4-7	30 minut	Zapoznanie młodych ludzi z efektywnym sposobem dokonywania mądrych wyborów



# Samoświadomość

Samoświadomość dla dzieci i młodzieży oznacza zarówno ich umiejętność dostrojenia się do swoich emocji, myśli, wartości jak i kim są oni fizycznie, w sposób który tworzy ich pewność siebie oraz poczucie celu. Ta sekcja zawiera ćwiczenia zaprojektowane, aby pomóc dzieciom i młodzieży zrozumieć znaczenie samoświadomości oraz pomóc im rozwijanie się w tej ważnej dziedzinie.

## Ćwiczenie 1: Jestem sobą

**CEL:** Pomoc w zbudowaniu zrozumienia wokół pojęcia samoświadomości, czym jest, czemu jest ważna i jak ją rozwijać

**CZAS:** 60 MINUT

**GRUPA WIEKOWA:** 12-18 LAT

**UCZESTNICZY:** może zostać przystosowane do użytku z jednym dzieckiem lub jako ćwiczenie grupowe

**MATERIAŁY:** puste kopie godła z załącznika



Nauczyciele mogą przeprowadzić to ćwiczenie na trzy sposoby:

1. Prowadzenie grupy uczniów lub klasy w szkole przez ćwiczenie.
2. Użycie aplikacji do komunikacji wideo tj. Zoom, aby prowadzić przez to ćwiczenie grupę uczniów uczących się z domu.
3. Zapewnienie uczniom pisemnych instrukcji do indywidualnej pracy w domu (samodzielne kierowanie).

**1 Dla nauczycieli, rodziców oraz opiekunów ułatwiających wykonanie ćwiczenia jednemu lub więcej dzieciom w domu lub szkole, fizycznie**

**WYJAŚNIJ uczniom lub dzieciom:**

Samoświadomość to poznanie kim się jest jako wyjątkowa jednostka. Chodzi o uczucia, myśli, wartości oraz kim jest się fizycznie. Odpowiednia samoświadomość buduje pewność siebie oraz poczucie celu oraz może pomóc skutecznie poruszać się w naszym złożonym świecie.

## ĆWICZENIE:

- Pokaż dzieciom kopię godła swojego kraju oraz użyj tego jako przykładu, jak godło reprezentuje kluczowe aspekty kraju.
- Rozdaj puste kopie godła oraz poproś uczniów o uzupełnienie swoich własnych godeł. Każda sekcja powinna zostać uzupełniona obrazkami, napisem oraz zawierać motto lub oświadczenie misji na wstążce u podstawy tarczy.
- Uczniowie powinni zawrzeć obrazki oraz słowa odzwierciedlające najważniejsze rzeczy w ich życiach, takie jak w czym są dobrzy, co czują oraz kim chcą zostać jako jednostki.
- Niech uczniowie podzielą się między sobą swoimi godłami, opisując, co one o nich mówią. Jeśli prowadzisz to ćwiczenie z jednym dzieckiem/ucznikiem, poproś ich o podzielenie się z tobą.

## DYSKUSJA:

- Twoje osobiste godło odzwierciedla twoją samoświadomość.
- Odpowiednia samoświadomość umożliwi ci wprowadzenie zmian oraz wykorzystanie twoich mocnych stron, zarówno jak zidentyfikowanie obszarów, które można poprawić.
- Stawanie się bardziej samoświadomym ma następujące korzyści:
  - Pozytywne relacje
  - Pozytywne nastroje
  - Pozytywne myślenie
  - Pozytywne cele życiowe oraz umiejętności podejmowania decyzji
  - Pozytywna komunikacja.

## 2 Dostosowanie do zdalnego prowadzenia przez nauczycieli

Wyświetl puste godło na ekranie. Poproś uczniów o uzupełnienie swoich własnych godeł.

## 3 Dostosowanie do samodzielnej pracy w domu

Nauczyciele mogą włączyć ćwiczenie „Moje osobiste godło” jako część pakietu pracy domowej. Dołącz przykład godła jakiegoś kraju wraz z wyjaśnieniem każdego elementu tego godła. Dołącz również puste godło z pisemnymi podpowiedziami, co uczniowie powinni zawrzeć w swoich osobistych godłach. Poproś uczniów o napisanie akapitu opisującego lub objaśniającego ich godło. Wklej powyższe punkty dyskusji na odwrotnej stronie karty z godłem oraz zasugeruj uczniom ich przeczytanie po napisaniu akapitu objaśniającego ich osobiste godło.

## Ćwiczenie 2: Jestem sobą

**CEL:** Pomoc w zbudowaniu zrozumienia wokół pojęcia samoświadomości, czym jest, czemu jest ważna i jak ją rozwijać

**CZAS:** 60 MINUT

**GRUPA WIEKOWA:** 8-12 LAT

**UCZESTNICY:** może zostać przystosowane do użytku z jednym dzieckiem lub jako ćwiczenie grupowe

**MATERIAŁY:** puste kopie godła z załącznika



Nauczyciele mogą przeprowadzić to ćwiczenie na dwa sposoby:

1. Prowadzenie grupy uczniów lub klasy w szkole przez ćwiczenie
2. Użycie aplikacji do komunikacji wideo tj. Zoom, aby prowadzić przez to ćwiczenie grupę uczniów uczących się z domu

**1 Dla nauczycieli, rodziców oraz opiekunów ułatwiających wykonanie ćwiczenia jednemu lub więcej dzieciom w domu lub szkole, fizycznie**

### **WYJAŚNIJ uczniom lub dzieciom:**

Samoświadomość polega na poznaniu swoich własnych uczuć, myśli, w co wierzysz oraz kim jesteś fizycznie. Poznanie siebie pomoże ci mocniej uwierzyć w siebie oraz bycie pewnym siebie.

### **ĆWICZENIE:**

- Pokaż dzieciom kopię godła swojego kraju oraz użyj tego jako przykładu, jak godło reprezentuje kluczowe aspekty kraju.

- Rozdaj puste kopie godła oraz poproś uczniów o uzupełnienie swoich własnych godła. Każda sekcja powinna zostać uzupełniona obrazkami, napisem oraz zawierać motto lub twierdzeniem misji na wstążce u podstawy tarczy.
- Dzieci powinny zawrzeć obrazki oraz słowa odzwierciedlające najważniejsze rzeczy w ich życiach, takie jak w czym są dobrzy, co czują oraz kim chcą zostać jako jednostki.
- Niech uczniowie podzielą się między sobą swoimi godłami, opisując, co one o nich mówią. Jeśli prowadzisz to ćwiczenie z jednym dzieckiem/ucznikiem, poproś ich o podzielenie się z tobą.

### **DYSKUSJA:**

Twoje osobiste godło opowiada kim jesteś oraz co jest dla ciebie ważne.

Wiedza o tym, kim się jest może pomóc w twoich relacjach, nastrojach i tym, jak radzisz sobie z innymi ludźmi, takimi jak twoja rodzina i przyjaciele.

## Ćwiczenie 3: Gdybym był.....

**CEL:** Pomoc dzieciom w stawaniu się bardziej samoświadomym

**CZAS:** 30 MINUT

**GRUPA WIEKOWA:** 4-7 LAT

**UCZESTNICY:** może zostać przystosowane do użytku z jednym dzieckiem lub jako ćwiczenie grupowe



### ĆWICZENIE:

#### Część pierwsza

- Zadaj następujące pytania oraz poproś dzieci o głośną odpowiedź. Powiedz dzieciom, aby nie dokuczały sobie nawzajem oraz nie mówiły niemiłych rzeczy:
  - Gdybyś był kolorem, jakim kolorem byś był? Dlaczego?
  - Gdybyś był(a) zwierzęciem, jakim zwierzęciem byś był(a)? Dlaczego?
  - Gdybyś mógł/mogła być sławną gwiazdą sportu, jaki byłby to sport? Dlaczego?
  - Gdybyś umiał(a) bardzo dobrze grać na jakimś instrumencie, jaki byłby to instrument? Dlaczego?
  - Gdybyś mógł/mogła mieć jakąkolwiek pracę kiedy dorośniesz, co to byłaby za praca? Dlaczego?
  - Gdybyś mógł/mogła być superbohaterem, jaka byłaby twoja supermoc? Dlaczego?
- Upewnij się, że każde dziecko odpowiada na chociaż jedno pytanie.
- Powiedz: „Zawsze fajnie jest wyobrazić sobie wszystkie rzeczy, które chcielibyśmy zrobić oraz

*jakim typem ludzi chcielibyśmy być, ale to, kim naprawdę jesteśmy jest również niesamowite, nawet jeśli nie jesteśmy superbohaterami lub sławnymi gwiazdami sportu”.*

#### Część druga

- Zadaj następujące pytania oraz poproś dzieci o głośną odpowiedź. Powiedz dzieciom, aby nie dokuczały sobie nawzajem oraz nie mówiły niemiłych rzeczy.
  - W czym jesteś naprawdę dobry(-a)?
  - W czym nie jesteś zbyt dobry(-a)?
  - Co w sobie lubisz?
  - Co byś w sobie zmienił, gdybyś mógł/mogła?
  - Co lubisz w szkole?
  - Co nie jest zbyt fajne w szkole?
- Powiedz: „ Pierwsze pytania były zmyślane. Drugi zestaw pytań był prawdziwy. Znanie siebie samego jest naprawdę bardzo ważne. Kiedy wiemy, kim naprawdę jesteśmy, możemy być z wielu rzeczy dumni oraz wiemy jakie rzeczy powinniśmy zrobić, aby być lepsi”.



## Ćwiczenie 4: Uczucia są przyjaciółmi

**CEL:** zrozumienie znaczenia zarządzania silnymi emocjami

**CZAS:** 90 MINUT

**WIEK:** 12-18 LAT

**UCZESTNICY:** może zostać przystosowane do użytku z jednym dzieckiem lub jako ćwiczenie grupowe

**MATERIAŁY:** NAIL IT - plakat plus pięć pustych fiszek oraz długopis dla każdego dziecka



### WYJAŚNIJ dzieciom:

Nasze emocje są tym, co czujemy, a mamy mnóstwo uczuć każdego dnia. Czasami te uczucia potrafią być bardzo silne, a jeśli nie zarządzamy nimi dobrze, mogą one spowodować w naszym życiu problemy. Dzięki praktyce możemy się nauczyć rozpoznawać nasze emocje oraz zarządzać nimi, tak aby to nie one nami kierowały.

### ĆWICZENIE:

- Powiedz dzieciom: „Nazwijmy tyle uczuć, ile przyjdzie nam do głowy! Kiedy dana osoba wymieni uczucie, wyraż tę emocję swoją twarzą. Kto chciałby jednym słowem opisać, jak się dzisiaj czuje?”
- Podziel dzieci na małe grupy, składające się z 3-5 osób, oraz rozdaj każdemu dziecku pięć kart.
- Powiedz dzieciom: „Pomyślcie o pięciu silnych emocjach, które odczuliście w ostatnim tygodniu, i zapiszcie je na każdej karcie”.
- Zbierz wszystkie karty i ułóż je do góry nogami na stole lub na podłodze, tak aby każdy je widział. Wymieszaj je.
- Poproś każde dziecko o wybranie dwóch przypadkowych kart.

- Poproś każde dziecko po kolei o odsłonięcie kart oraz opisanie, kiedy ostatnio czuli zapisaną na karcie emocję - i jak sobie z nią poradzili.
- Powiedz dzieciom: „*Pomocnym systemem do nauki zarządzania swoimi emocjami jest czterostopniowy system **NAIL IT**.*”

Wywieś plakat NAIL IT z załącznika oraz wyjaśnij, co symbolizuje każda litera w słowie **NAIL**

**N dla Name it (Nazwij to):** Kiedy doświadczasz silnej emocji, zatrzymaj się i zapytaj siebie jaką dokładnie emocję odczuwasz. Spróbuj nazwać emocję tak dokładnie jak to możliwe.

**A dla Accept it (Zaakceptuj to):** Uczucia są bardzo ważną rzeczą, ponieważ mówią nam, że coś ważnego dzieje się w naszym życiu. Bez uczuć nie bylibyśmy zbyt dobrymi przyjaciółmi lub członkami rodziny. Wszyscy mamy silne uczucia i musimy nauczyć się ich słuchać. Postaraj się nie oceniać emocji jako dobrych lub złych, lub siebie samego jako dobrego lub złego za odczuwanie tej emocji. Wykaż się wyrozumiałością dla siebie samego oraz daj sobie czas na poczuwanie tego

uczucia bez oceniania. Poczuj, gdzie w swoim ciele odczuwasz tę emocję. Czy jest ona ciepła czy zimna, skoczna czy ostra - jak ją odczuwasz w środku? Połóż rękę na tym uczuciu i powiedz sobie, że to w porządku tak się czuć. Możesz nawet powiedzieć sobie: „*Nie ma niczego złego w odczuwaniu smutku / złości / strachu / zdenerwowania. Jest to w porządku.*”

**I dla Investigate it (Zbadaj to):** Teraz zbadaj lub zadaj sobie pytania o to uczucie. Bądź swoim własnym badaczem lub naukowcem, zbadaj swoje uczucia! Zapytaj się, czemu czujesz się w ten sposób. Możesz powiedzieć na przykład „*Czuję się...ponieważ...*”. Uczucia nigdy nie są złe, mówią nam o ważnych rzeczach w naszym życiu oraz o ważnych rzeczach dziejących się w naszym życiu. Zapytaj się, czy ta emocja jest zbyt silna na daną sytuację - być może, zareagowałeś na coś zbyt silnie. Wszyscy to robimy (reagujemy bardzo silnymi emocjami na małe rzeczy). Daje nam to natomiast ważne informacje o tym, co może się kryć pod tą sytuacją. Kiedy dowiesz się dlaczego odczułeś tę silną emocję, powiedz „*Aha!*”. Pamiętaj, żeby być miłym dla tego uczucia, nawet jeśli ekstremalnie na nie zareagowałeś. Kiedy będziesz gotowy, zapytaj się, czy emocja kontroluje ciebie, czy Ty masz władzę nad nią. Jak pomocne lub nie pomocne byłoby trzymanie się tej emocji? Czy musisz działać na podstawie tego uczucia?

**L dla Let go of it: (Odpuść sobie):** Jeśli uczucia wymaga od ciebie działania, zrób to jak się uspokoisz. Na przykład czasem pomaga wyjście i pobycie chwilę samemu. Czasem pomaga pójście na spacer. Czasem pomaga uderzenie w poduszkę (ale nigdy w osobę lub coś cennego!). Co pomaga uwolnić silne uczucie? Często jednak, kiedy naprawdę usłyszałeś, poczułeś

i zrozumiałeś to uczucie i skąd ono pochodzi, zrozumiesz, że nie wymaga ono od ciebie żadnego działania i w porządku jest **odpuścić sobie i iść dalej!** Powiedz sobie, że ta emocja nie jest teraz pomocna i że, jeśli nie odpuścisz, spowoduje ona problem.

### Poćwicz NAIL IT:

Powiedz dzieciom: „*Zrobimy to ćwiczenie po cichu w myślach. Pomyśl, kiedy ostatnio w tym tygodniu poczułeś niezbyt silną emocję - pomyśl może o czymś małym, nie za dużym i niezbyt skomplikowanym. Na przykład kiedy byłeś trochę zirytowany, smutny lub zmartwiony. Proszę nie wybierać dużego i silnego uczucia, dlatego że teraz tylko ćwiczymy. Dobra - macie swoje wspomnienie niezbyt silnego uczucia? Przejdźmy razem przez wszystkie kroki NAIL IT (wolno je ponownie przeczytaj).*”

Zapytaj potem grupę:

- Jak było?
- Gdzie poczułeś(-aś) to uczucie i jakie ono było?
- Czy byłeś(-aś) dla siebie miły(-a) w związku ze swoim uczuciem? Czy pomyślałeś(-aś), co miłego mógłbyś/mogłabyś sobie powiedzieć w związku z tym uczuciem?
- Czy byłeś(-aś) dobrym śledczym? Czy dobrze posłuchałeś(-aś) swojego uczucia? Czy nauczyłeś(-aś) się o sobie czegoś nowego?
- Co chciałeś(-aś) zrobić z tym uczuciem?
- Co pomaga Ci uporać się z silnym uczuciem? Spróbuj pomyśleć o zdrowych zachowaniach, które nie wiążą się z krzywdzeniem kogoś lub czegoś.
- Dajcie sobie nawzajem pozytywną informację zwrotną, na temat tego, czym się właśnie podzieliliście, na przykład: „*John, byłem pod wrażeniem, że byłeś w stanie się uspokoić, kiedy byłeś zły.*” lub „*Nelisiwe, to było dla mnie*

*pomocne, kiedy powiedziałaś, że twoje uczucie sprawiło ucisk w klatce ponieważ też to czułam".*

## **ODGRYWANIE RÓL:**

Poproś o paru wolontariuszy o odegranie scenek, w które zaangażowane były silne emocje.

Na przykład:

**Wolontariusz:** „ *Ostatnio bardzo pokłóciłem się z rodzicami, ponieważ chciałem spotkać się z kilkorgiem znajomych i obejrzeć razem film, mając maski oraz uważając na dystans społeczny. Powiedzieli nie, ponieważ nie było to bezpieczne i byłoby to złamanie zasad COVID-19. Powiedziałem, że każdy tak robi, to dlaczego ja nie mogę? Skończyło się tak, że krzyczeliśmy na siebie, a ja wybiegłem z pokoju po wypowiedzeniu paru, raczej niemitych, słów do rodziców ."*

**Koordynator:** „ *Okej, odegrajmy to. Ty grasz siebie, a Twoi rodzice niech podejść i do Ciebie dołączą".*

Pozwól ochotnikom odegrać scenkę przed całą grupą.

**Koordynator:** „ *Dziękuję. To musiało być trudna dla was wszystkich sytuacja. Wróćmy więc w takim razie do niej i przepracujmy ją. Wróć w myślach do tego dnia. Jakie było pierwsze uczucie, kiedy rodzice powiedzieli Ci nie?"*

**Wolontariusz:** „ *Byłem bardzo zły na nich za potraktowanie mnie jak dziecka i nie pozwolenie mi podjęcia mojej własnej decyzji. Mam 18 lat; nie jestem już dzieckiem. Wiem, co jest dla mnie bezpieczne, a co nie!"*

**Koordynator:** „ *Okej, dziękuję. Złość często jest pierwszą emocją, którą czujemy kiedy coś nie idzie po naszej myśli. Jakie mogły być inne emocje,*

*które czułeś, ale być może nie byłeś ich świadomy, ponieważ złość ci w tym przeszkodziła?"*

**Wolontariusz:** „ *Rozczarowanie, niezrozumienie, samotność, frustracja. Zazdrość, że moi znajomi mogą robić cokolwiek chcą. Mam dość ograniczenia ruchu i nienawidzę COVID-19 za zrujnowanie mi życia!"*

**Koordynator:** „ *Wygląda na to, że dobrze rozumiesz swoje emocje. Sprawy są obecnie trochę skomplikowane. Prawdopodobnie nosiłeś w sobie tę złość przez kilka dni, prawda? A reszta twojej rodziny musiała to znosić. Zastosujmy tutaj system NAIL IT i zobaczymy, czy możliwe było uniknięcie kłótni pomiędzy Tobą i rodzicami.*

Przeprowadź grupę przez każdy etap systemu NAILIT, tak jak ma to zastosowanie do scenariusza. Skup się na tym, jak pomogłoby deeskalowanie sytuacji jeśli młoda osoba poświęciłaby czas na uregulowanie swoich emocjonalnych reakcji.

## **DYSKUSJA:**

- Możliwe jest bycie świadomym tego, co odczuwamy, i zaprzyjaźnienie się z tymi uczuciami, tak aby nie wymknęły się nam spod kontroli.
- Następnym razem, kiedy poczujesz silną emocję, zatrzymaj się na moment i powiedz sobie, że jesteś w stanie sobie z nią poradzić.
- Pamiętaj, że odczuwanie silnych emocji nie jest problemem. Problemem może być to, co z tymi uczuciami zrobisz.
- Pamiętaj, aby słuchać swoich emocji - są one ważnymi przewodnikami przez to, co dzieje się w twoim życiu. Uczucia nigdy nie są złe - wzywają nas do słuchania.

## Ćwiczenie 5: Zaprzyjaźnij się z uczuciem

**CEL:** Zrozumienie znaczenia zarządzania silnymi emocjami

**CZAS:** 60 MINUT

**WIEK:** 8-12 LAT

**UCZESTNICY:** może zostać przystosowane do użytku z jednym dzieckiem lub jako ćwiczenie grupowe

**MATERIAŁY:** pięć pustych fiszek oraz długopis dla każdego dziecka



### WYJAŚNIJ dzieciom:

Nasze emocje są tym, co czujemy, a mamy mnóstwo uczuć każdego dnia. Czasami te uczucia potrafią być bardzo silne a jeśli nie zarządzamy nimi dobrze, mogą one spowodować w naszym życiu problemy. Dzięki praktyce możemy się nauczyć rozpoznawać nasze emocje oraz zarządzać nimi, tak aby to nie one nami kierowały.

### ĆWICZENIE:

- Powiedz dzieciom: „*Kto chciałby jednym słowem opisać jak się dzisiaj czują? Jakie są najczęstsze uczucia jakie ludzie mają? Zróbmy listę i zobaczmy ile uczuć wymyślimy.*”
- Podziel dzieci na małe grupy pomiędzy trzy a pięć osób oraz rozdaj każdemu dziecku pięć kart.
- Powiedz dzieciom: „*Pomyślcie o pięciu silnych emocjach, które odczuliście w ostatnim tygodniu, i zapiszcie je na każdej karcie.*”

- Zbierz wszystkie karty i ułóż je do góry nogami na stole lub na podłodze, tak aby każdy je widział. Wymieszaj je.
- Poproś każde dziecko o wybranie dwóch przypadkowych kart.
- Poproś każde dziecko po kolei o odsłonięcie kart oraz opisanie, kiedy ostatnio czuli zapisaną na karcie emocję i jak sobie z nią poradzili.
- Powiedz: „*Pomocnym systemem do nauki zarządzania swoimi emocjami jest czterostopniowy system NAIL IT.*”

Wyjaśnij za co odpowiada każda litera w słowie **NAIL** :

**N dla Name it (Nazwij to):** Kiedy odczuwasz silne emocje, zatrzymaj się oraz zapytaj się, czym to uczucie właściwie jest. Spróbuj nazwać uczucie, na przykład złość, smutek lub lęk.

**A dla Accept it (Zaakceptuj to):** Nie czuj się winny za posiadanie uczuć i nie mów sobie, jestem głupi, że tak się czuję lub nie powinienem czuć się w ten sposób. Zaakceptuj to oraz powiedz sobie, że to jest okej czuć się w ten sposób.

**I dla Investigate it (Zbadaj to):** Teraz zbadaj lub zadaj sobie pytania o to uczucie. Zapytaj się, czy ta emocja jest trafna i odpowiednia do sytuacji. Czy nie reagujesz przesadnie? Czy emocja kontroluje ciebie, czy to ty kontrolujesz emocję? Jak pomocne lub nie pomocne byłoby trzymanie się tej emocji? Czy musisz działać na podstawie tego uczucia?

**L dla Let go of it: (Odpuść sobie):** Jeśli uczucia wymaga od ciebie działania, zrób to jak się uspokoisz. Często jednak, kiedy naprawdę usłyszałeś, poczułeś i zrozumiałeś to uczucie i skąd ono pochodzi, zrozumiesz, że nie wymaga ono od ciebie żadnego działania i w porządku jest **odpuścić sobie i iść dalej** ! Powiedz sobie, że ta emocja nie jest teraz pomocna i że, jeśli nie odpuszczę, spowoduje ona problem.

Kiedy zaczniesz stawać się lepszym śledczym i przyjacielem swoich uczuć, zauważysz, jeśli często będziesz odczuwał to samo uczucie. Na przykład, być może często czujesz silny gniew. Lub może czujesz silny lęk, smutek lub samotność (poczucie pominięcia). Wszyscy mamy tendencję do odczuwania niektórych uczuć częściej niż innych. Kiedy się z nimi zapoznasz, wymyśl dla nich urocze lub zabawne imię. Na przykład możesz powiedzieć, „ *Oh, zbliża się zły kleks Bob, podskakując dookoła!*” lub, „ *Oh, znowu ta roztrzęsiona, wibrująca galaretka.*” Poznaj swoje uczucia i zaprzyjaźnij się z nimi.

## DYSKUSJA:

- Możliwe jest bycie świadomym tego, co odczuwamy, i kontrolowanie tych uczuć, tak aby nie wymknęły się nam spod kontroli.
- Następnym razem, kiedy poczujesz silną emocję, zatrzymaj się na moment i powiedz sobie, że jesteś w stanie sobie z nią poradzić.
- Czy często odczuwasz tę emocję? Czy jesteś w stanie wymyślić zabawne i przyjazne imię dla tego uczucia?

## Ćwiczenie 6: Gra lustrzana <sup>1</sup>

**CEL:** Zachęcanie do dzielenia i wyrażania emocji oraz promowanie zrozumienia, że ludzie mają inne uczucia i emocje. Wspieranie współpracy i wzajemnego wsparcia w rodzinie

**WIEK:** 4-7 LAT

**CZAS:** 30 MINUT

**UCZESTNICY:** może zostać przystosowane do użytku z jednym dzieckiem lub jako ćwiczenie grupowe



### ĆWICZENIE:

- Poproś dzieci o ustawienie się w dwóch liniach. Jeśli masz tylko jedno dziecko, ustaw się w drugiej linii.
- Wyjaśnij, że jedna linia to lustra a druga to aktorzy.
- Wybierz pozytywne emocje, takie jak siła, odwaga, śmiałość, szczęście, spokój i poproś aktorów o odegranie danej emocji.
- Poproś lustra o szczegółowe powtórzenie aktorów.
- Powtórz ten proces kilka razy, wykorzystując różne emocje oraz pozwalając uczestnikom zmieniać linie i role.

### DYSKUSJA:

- Emocje to ludzkie uczucia. W tej zabawie zobaczyliśmy mnóstwo emocji.
- Uczucia mogą się zmieniać, w zależności od tego, co dzieje się w naszym życiu. Posiadanie różnych uczuć jest normalne.
- Nie powinniśmy zawsze czuć złości lub smutku. Mamy sześć podstawowych emocji: radość, smutek, złość, lęk, obrzydzenie oraz zaskoczenie. Ludzie dookoła świata doświadczają i odczuwają tych samych podstawowych emocji. To jest ludzkie!

1. <https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/pss20and20learning20kits20for206-132c20covid-19-20somalia.pdf>

## Ćwiczenie 7: Nikt nie wie <sup>2</sup>

**CEL:** Zbudowanie samooceny i pewności siebie poprzez dzielenie się swoimi osobistymi przemyśleniami z innymi. Ta aktywność również wzmacnia spójność grupy i szacunek poprzez uważne słuchanie oraz skupienie na tym, co mówią inni

**CZAS:** 30 MINUT

**WIEK:** 12-18 LAT

**UCZESTNICY:** wymaga grupy sześciu lub więcej uczestników



### ĆWICZENIE:

- Poproś dzieci o utworzenie dwóch kółek - wewnętrzne i zewnętrzne koło, w każdym z nich powinno być tyle samo dzieci. (Jeśli jest nierówna liczba dzieci, nauczyciel może dołączyć.) Poproś ich aby stali twarzami do siebie.
- Poproś ich, aby na zmianę mówiły drugiej osobie coś, czego ich zdaniem ta osoba o nich nie wie. Powinna to być jakaś pozytywna cecha, umiejętność lub właściwość. Podaj przykład: „Nikt nie wie, że potrafię...szyć swoje własne ubrania”.
- Kiedy pierwsza para wykona zadanie, kłaśnij lub wykonaj inny dźwięk, aby wskazać, że nadszedł czas na zmianę: Wewnętrzne koło stoi w miejscu, podczas gdy zewnętrzne koło przesuwa się o jedną osobę w prawo. Rób to tak długo, jak wszyscy w wewnętrznym kole porozmawiają ze wszystkimi z zewnętrznego koła.
- Teraz poproś dzieci, aby usiadły w jednym wielkim kole. Poproś je, aby podzieliły się jedną rzeczą, której nauczyły się w kimś innym. Nie wolno powtarzać i każde dziecko powinno zostać wspomniane. Możesz przejść się po kole i zapytać każde dziecko, „ Czego nauczyłeś(-aś) się o X?” tak, aby nikt nie został pominięty przez grupę.
- Kiedy każdy zostanie wspomniany, zadaj następujące pytania:
  - Jak się czułeś(-aś), opowiadając o swoich umiejętnościach?
  - Czy usłyszałeś(-aś) o jakiś nowych cechach lub umiejętnościach, których chciał(a)byś się nauczyć?
  - Czy usłyszałeś od kogoś innego o cesze lub umiejętności i zdałeś sobie sprawę, że również ją posiadasz?

2. <https://resourcecentre.savethechildren.net/countries/kyrgyzstan>

## DYSKUSJA:

- Poświęć więcej czasu na refleksję z dziećmi nad tym, że każdy ma silne i pozytywne cechy. Nikt nie jest dobry we WSZYSTKIM. Każdy z nas posiada różne rodzaje cech i umiejętności.
- Kiedy zbierzemy razem wszystkie nasze pozytywne cechy, możemy wtedy pomagać i wspierać siebie nawzajem.
- Czasami możemy czuć wstyd przed rozmawianiem na temat naszych pozytywnych cech, ale bardzo ważne jest rozpoznać w sobie te dobre rzeczy oraz aby rozpoznać je w innych.

## PAMIĘTAJ:

Niektóre dzieci mogą być zawstydzone rozmawiając o swoich pozytywnych cechach lub mogą mieć problem z ich łatwym wymyśleniem. Potrzebna będzie zachęta ze strony koordynatora i pomoc dzieciom w zidentyfikowaniu i podzieleniu się pozytywną cechą, odpowiednią do ich wieku i kontekstu, na przykład „*Nikt nie wie, że potrafię zrobić salto*”. Lub „*Nikt nie wie, że potrafię zaśpiewać braciszkowi do snu*”. Lub „*Nikt nie wie, że potrafię opowiedzieć żart*”.

## Ćwiczenie 8: Uwierz we mnie

**CEL:** zrozumienie jak ważne są wiara w samego siebie oraz pozytywne nastawienie do życia

**CZAS:** 30 MINUT

**WIEK:** 8-12 LAT

**UCZESTNICY:** może zostać przystosowane do użytku z jednym dzieckiem lub jako ćwiczenie grupowe

**MATERIAŁY:** kopie materiałów „Jestem sobą” z załącznika



## ĆWICZENIE:

rozdaj każdemu kopie materiałów i poproś o ich uzupełnienie.

## DYSKUSJA:

- Poczucie nadziei i pozytywne nastawienie do życia mogą być trudne do osiągnięcia, ale dzięki praktyce możemy stać się w nich lepsi.

- Musimy uważać na to, co mówimy sobie w głowie. Często krzywdzące nie jest to, co inni o nas myślą, lecz to, co sami o sobie myślimy.
- Nie zawsze możemy kontrolować rzeczy, które sprawiają, że jesteśmy szczęśliwi lub smutni, ale możemy spróbować być szczęśliwym i pełnym nadziei, nawet kiedy nie wszystko idzie po naszej myśli.



## Ćwiczenie 9: Szkłanka do połowy pełna



**CEL:** zrozumienie jak ważne są wiara w samego siebie oraz pozytywne nastawienie do życia

**CZAS:** 30 MINUT

**WIEK:** 4-7 LAT

**UCZESTNICY:** może zostać przystosowane do użytku z jednym dzieckiem lub jako ćwiczenie grupowe

**MATERIAŁY:** plastikowe butelki wody i przezroczyste plastikowe kubki (z narysowaną dookoła permanentnym markerem linią w połowie kubka)

### ĆWICZENIE:

- Podziel dzieci w pary i podaj każdej parze po przezroczystym plastikowym kubeczku oraz pełną butelkę wody. Upewnij się, że dzieci siedzą przy stole lub przy innej nadającej się do pracy powierzchni.
- Poproś dzieci o nalanie wody do narysowanej na kubku linii.
- Poproś ich, aby zdecydowały między sobą, czy kubek jest do połowy pełny lub do połowy pusty.

### DYSKUSJA:

- Poproś pary o podzielenie się swoimi odpowiedziami oraz aby je uzasadnili.
- Czy któreś pary się nie zgodziły?
- Opowiedz, że czasami w życiu widzimy rzeczy w połowie puste, kiedy moglibyśmy widzieć je jako w połowie pełne, mimo że poziom wypełnienia kubka jest taki sam!

- Czasami myślimy o swoich umiejętnościach jako w połowie pustych zamiast w połowie pełnych.
- Kiedy myślimy o swoich umiejętnościach jako w połowie pustych, możemy nie mieć energii, aby spróbować napełnić kubek.
- Kiedy widzimy swoje życie jako w połowie pełne, możemy mieć energię do napełnienia kubka lub do zaakceptowania tego poziomu jako wystarczająco dobrego.
- Poproś dzieci, aby powiedziały na głos, „ *Ten kubek jest w połowie pełny. Wypełnijmy go do końca*”.
- Niech każda para wypełni kubek do końca.
- Poproś ich o opowiedzenie o czymś, co postrzegają jako w połowie puste zamiast w połowie pełne.
- Podaj przykłady ze swojego własnego życia.

SEKCJA  
**2**

# Samokontrola

Dobre umiejętności samokontroli pomagają dzieciom i młodym kontrolować swoje myśli, uczucia i działania w sposób, który zapewnia im motywację do ustalania i osiągnięcia celów, podejmowania dobrych decyzji oraz mądrego zarządzania czasem. Ta sekcja zawiera ćwiczenia zaprojektowane, aby pomóc dzieciom i młodzieży zrozumieć znaczenie samokontroli oraz pomóc im rozwijać się w tej ważnej dziedzinie.

## Ćwiczenie 10: Pasażerowie autobusu

**CEL:** Pomoc młodym ludziom w zrozumieniu zagrożeń związanych z gromadzeniem się stresu w życiu oraz potrzeby radzenia sobie z problemami, kiedy się pojawiają, kiedy to możliwe.

**CZAS:** 60 MINUT

**WIEK:** 12-18 LAT

**UCZESTNICY:** wymaga grupy sześciu lub więcej uczestników

**MATERIAŁY:** samoprzylepne karteczki (małe, przyklejane, papierowe karteczki do notatek)



### WYJAŚNIJ dzieciom:

- Jednym ze sposobów myślenia o stresie jest wyobrażenie sobie konkretnego wydarzenia z życia jako pasażera autobusu, który prowadzisz. Autobus reprezentuje twoją podróż życiową. Są rzeczy, które chciałbyś osiągnąć, miejsca, które chciałbyś odwiedzić oraz doświadczenia, które chciałbyś nabyć podczas tej podróży.

- Po drodze do autobusu wsiada wielu pasażerów. Ci pasażerowie reprezentują twoje uczucia, myśli, postawy oraz zachowania.
- Lubisz niektórych z tych pasażerów, ponieważ reprezentują oni szczęśliwe wspomnienia przyjemnych rzeczy, które zrobiłeś lub pozytywnych myśli, które miałeś. To są twoi pasażerowie dobrego samopoczucia!

- Są tam też jednak pasażerowie, którzy nie są tacy super i trochę żałujesz, że wpuściłeś ich do autobusu, ponieważ sprawiają ci problemy. Potrafią być oni straszni, niemili oraz po prostu nieznośni.

### ĆWICZENIE:

- Podziel grupę na mniejsze, sześciuosobowe grupy. Potem poproś ich o wybranie kierowcy i pięciu pasażerów. Trzech pasażerów ma sprawiać kłopoty a pozostała dwójka jest dobrymi pasażerami.
- Grupa musi zdecydować, co reprezentują pasażerowie. Na przykład, sprawiający problemy pasażer może być zmartwieniem, strachem, złością lub poczuciem winy. Dobrzy pasażerowie mogą być szczęściem, poczuciem nadziei, pewnością siebie lub motywacją. Rozdaj pasażerom karteczki samoprzylepne, aby napisali na nich kim są i przykleili do koszulek.
- Kierowca musi zadeklarować pasażerom oczekiwany cel podróży, taki jak ukończenie liceum, dostanie się do drużyny sportowej, koledżu lub na uniwersytet. Kierowca zapisuje ich cel podróży na ich karteczkach samoprzylepnych.
- Teraz poproś grupy, aby odpowiedziały na każdy scenariusz.:

#### **Pierwszy scenariusz: Walka/zmaganie**

W tym scenariuszu, kierowca ma odegrać rolę prowadzącego autobus, z pasażerami podążającymi za nim po pokoju. Po drodze zatrzymują się, by walczyć i kłócić się, krzycząc na siebie i na kierowcę. Niech pasażerowie zachowują się jak źli pasażerowie, niech dokuczają sobie, niech się drażnią i ogólnie zachowują agresywnie w stosunku do kierowcy, aby spróbować powstrzymać go od dotarcia do celu podróży. Wykonujcie to przez parę minut.

#### **Drugi scenariusz: Poddanie się**

W tym scenariuszu kierowca poddaje się i ustępuje pasażerom, zgadzając się na ich żądania.

Kierowca próbuje pogodzić się z każdym pasażerem, pozwalając im decydować, dokąd autobus ma jechać. Wykonujcie to przez parę minut.

#### **Trzeci scenariusz: Otwartość**

Poproś kierowcę, aby korzystał z otwartych reakcji. Oznacza to zauważanie i zwracanie uwagi na pasażerów zamiast ignorowania ich, dziękowanie im za ich uwagi oraz sugestie, witanie ich w autobusie, pozwalanie im zostać w autobusie jednocześnie jasno określając kto prowadzi, kto dowodzi i jaki jest cel podróży. Wykonujcie to przez parę minut.

### DYSKUSJA:

- Istnieją trzy sposoby odpowiadania na stres w naszym życiu, walka, poddanie się lub konfrontacja.
- Jakie to było uczucie być pasażerem autobusu?
- Jakie to było uczucie być kierowcą?
- Czy możesz pomyśleć o chwilach, kiedy walczyłeś lub poddałeś się swoim zmartwieniom?
- W jaki sposób możesz je skonfrontować oraz poradzić sobie z nimi kiedy się pojawiają?
- W obecnych czasach sytuacja COVID-19 jest niepewna i nie wiemy, dokąd ona zmierza i gdzie się zakończy. Ale zamartwianie się przyszłością może nas naprawdę przygnębić, jeśli nie będziemy ostrożni.
- Czasami po prostu potrzebujemy kontynuować naszą podróż i prowadzić nasz autobus pewnie siebie, mimo że nie zawsze wiemy, co czeka na nas za rogiem.

# Ćwiczenie 11:

## Pasażerowie autobusu

**CEL:** pomoc dzieciom w zrozumieniu zagrożeń związanych z gromadzeniem się stresu w życiu oraz potrzeby radzenia sobie z problemami, kiedy się pojawiają, kiedy to możliwe

**CZAS:** 60 MINUT

**WIEK:** 8-12 LAT

**UCZESTNICZY:** wymaga grupy sześciu lub więcej uczestników

**MATERIAŁY:** karteczki samoprzylepne



### WYJAŚNIJ dzieciom:

- Wszyscy martwimy się wieloma rzeczami i wszyscy czasem się boimy. To jest normalne. Czasami martwimy się rzeczami, których nie jesteśmy w stanie zmienić, a czasami boimy się rzeczy, których wcale nie musimy się bać. Zmartwienie i strach mogą sprawić, że będziemy się czuć nieszczęśliwi oraz mogą przejąć kontrolę nad naszym życiem.

### ĆWICZENIE:

- Podziel dzieci na czteroosobowe grupy. Potem poproś ich o wybranie kierowcy i trzech pasażerów. Każdy pasażer będzie reprezentował jedną rzecz, o którą martwią się dzieci.
- Rozdaj pasażerom karteczki samoprzylepne, aby napisali na nich kim są i przykleili do koszulek.
- Kierowca musi powiedzieć, dokąd zmierzają tym autobusem. Mogą być w drodze do szkoły lub do znajomych, aby się bawić.
- Powiedz kierowcy, aby rozpoczął podróż, pasażerowie natomiast powinni próbować zepsuć wycieczkę, rozmawiając o rzeczach, które powinny martwić lub przerażać kierowcę.

- Poproś kierowcę o zatrzymanie autobusu i porozmawianie z pasażerami, poproszenie ich, aby byli cicho lub wysiedli z autobusu. Kierowca może również wyjaśnić, dlaczego nie boi się rzeczy reprezentowanych przez pasażerów.

### DYSKUSJA:

- Jakie to było uczucie, być kierowcą na fajnej wycieczce, która była zakłócana przez starających się zdenerwować cię pasażerów?
- Czy możesz pomyśleć o sytuacjach w twoim życiu, które zostały zepsute przez zmartwienie lub strach?
- Co możesz zrobić, aby poradzić sobie z tymi niechcianymi pasażerami?
- W obecnych czasach sytuacja COVID-19 jest niepewna i nie wiemy, dokąd ona zmierza i gdzie się zakończy. Ale zamartwianie się przyszłością może nas naprawdę przygnębić, jeśli nie będziemy ostrożni.
- Czasami po prostu potrzebujemy kontynuować naszą podróż i prowadzić nasz autobus pewnie siebie, mimo że nie zawsze wiemy, co czeka na nas za rogiem.

## Ćwiczenie 12: Ciężka torba

**CEL:** Pomóc dzieciom zrozumieć istotę rozmawiania z innymi o rzeczach, które ich martwią

**CZAS:** 30 MINUT

**WIEK:** 4-7 LAT

**UCZESTNICY:** może zostać przystosowane do użytku z jednym dzieckiem lub jako ćwiczenie grupowe

**MATERIAŁY:** mocna plastikowa reklamówka dla każdego dziecka

### WYJAŚNIJ dzieciom:

Dzisiaj zagramy w grę o rzeczach, o które się martwimy i o tym, dlaczego powinniśmy o nich porozmawiać z rodzicami lub opiekunami.

### ĆWICZENIE:

- Stwórz z ławek, krzeseł lub innych bezpiecznych przedmiotów, które dzieci mogą okręgać, przechodzić nad lub pod mały tor przeszkód.
- Daj każdemu dziecku mocną plastikową reklamówkę.
- Niech każde dziecko przejdzie przez tor przeszkód. Zapytaj ich, czy był on prosty.
- Teraz poproś je o włożenie do reklamówki ciężkiego przedmiotu, na przykład książki lub innego dużego przedmiotu. Jeśli macie możliwość wyjścia na dwór, mogą to być kamienie. Teraz poproś ich o przejście pojedynczo przez tor przeszkód, niosąc ciężką reklamówkę, której nie mogą odłożyć. Zapytaj ich, czy wciąż było łatwo.



- Teraz poproś ich o włożenie kilku innych ciężkich przedmiotów do reklamówki lub spróbuj zrównoważyć kilka przedmiotów w ich dłoniach i powtórz proces.
- Kontynuuj dopóki tor przeszkód nie stanie się zbyt trudny do pokonania.

### DYSKUSJA:

- Kiedy nie nosimy ciężkich rzeczy lub nie staramy się zrównoważyć kilku rzeczy naraz, poruszamy się szybko i bezproblemowo.
- Ciężkie przedmioty, które włożyliśmy do torby to rzeczy, o które się martwimy lub których się boimy.
- Jeśli nie rozmawiamy z kimś o tym, co nas martwi, te rzeczy nie znikną, a nasza torba będzie coraz cięższa i cięższa.

- Czym się możesz martwić?
- Z kim możesz porozmawiać, aby twoja torba nie była zbyt ciężka?
- W obecnych czasach sytuacja COVID-19 jest niepewna i nie wiemy, dokąd ona zmierza i gdzie się zakończy. Ale zamartwianie się przyszłością może nas naprawdę przygnębić, jeśli nie będziemy ostrożni.
- Martwienie się przyszłością jest niczym włożenie ogromnej, ciężkiej skały do naszego plecaka i odmowa wyjęcia go.
- Musimy wyciągnąć skałę zmartwień z naszego plecaka i kontynuować naszą podróż, nawet jeśli nie zawsze wiemy, co czeka za rogiem.

## Ćwiczenie 13: Misja możliwa

**CEL:** rozwinięcie twierdzenia misji, aby wspomóc prowadzenie młodych ludzi i zapewnić motywację

**CZAS:** 60 MINUT

**WIEK:** 8-18 LAT

**UCZESTNICY:** może zostać przystosowane do użytku z jednym dzieckiem lub jako ćwiczenie grupowe  
**MATERIAŁY:** kopie kart pracy „Moje osobiste oświadczenia misji” z załącznika



### ĆWICZENIE:

- rozdaj karty pracy zatytułowane „Moje osobiste oświadczenie misji” i poproś uczniów, aby przez kilka minut uważnie zastanowili się nad każdym pytaniem oraz zapisali swoje odpowiedzi tak przemyślane jak tylko potrafią.

### DYSKUSJA:

- porozmawiajcie o istocie samokontroli oraz jak może ona pomóc zapewnić młodym ludziom motywację, aby osiągnąć sukces w swoich misjach.

## Ćwiczenie 14: Jak jest Twoja supermoc?

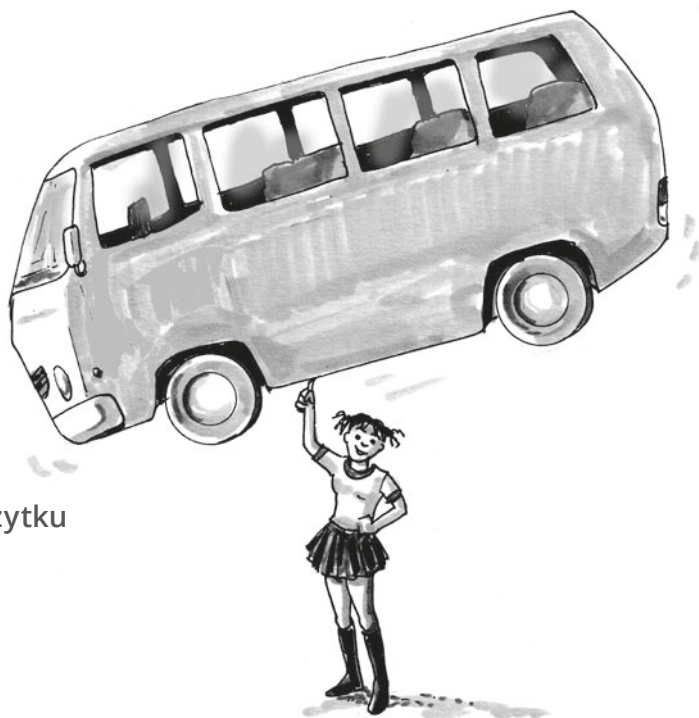
**CEL:** zrozumienie wagi bycia zmotywowanym

**CZAS:** 90 MINUT

**WIEK:** 8-18 (Kiedy to możliwe, przeprowadź w zbliżonych grupach wiekowych)

**UCZESTNICY:** może zostać przystosowane do użytku z jednym dzieckiem lub jako ćwiczenie grupowe

**MATERIAŁY:** kopie arkusza z pytaniami „Jak jest twoja supermoc” z załącznika



### WYJAŚNIJ dzieciom:

- Superbohaterowie zazwyczaj istnieją tylko w komiksach i filmach. Mają super moce i potrafią prawie wszystko. Dzisiaj chcę, żebyście wyobrazili sobie, że jesteście superbohaterami!
- Jakie sytuacje w życiu zabierają Ci Twoje supermoce?
- Motywacja właściwie jest rodzajem super mocy. Daje nam ona umiejętność:

### ĆWICZENIE:

podziel dzieci na małe, trzy lub więcej osobowe grupy i po kolei odpowiadajcie na pytania z kserówki.

### DYSKUSJA:

- Powiedz: „*Superman i Superwoman to dwójka największych superbohaterów wszechczasów i mają świetnie moce. Ale istniał pewien metal, pochodzący z ich rodzinnej planety Krypton o nazwie Kryptonit, który miał moc obrabowania ich z ich super mocy. Co byłoby Twoim Kryptonitem jeśli był(a)byś superbohaterem? Na przykład, niektórzy ludzie bardzo boją się wysokości, węży lub publicznego przemawiania.*”
- osiągnięcia naszych najtrudniejszych i najbardziej wymagających celów
- odmowy poddania się lub wycofania, kiedy sprawy trochę się komplikują
- stawiania czoła wyzwaniom oraz nie bycie przez nie ograniczonym
- zmuszenia się do wysiłku, bo nikt inny za nas tego nie zrobi
- uporania się ze wszystkim na czas, bo czasem później znaczy nigdy
- wydostania się ze swojej strefy komfortu i zrobienia tego teraz
- wypełnienia nas determinacją, aby zatrzymać się wtedy, kiedy skończysz
- uświadomienia sobie, że trudne nie znaczy niemożliwe
- odkrycia naszych silnych stron

- stworzenia możliwości skupiania się na celu, nie przeszkodach.
- Co mógłbyś zrobić, aby postarać się zwiększyć swoją motywację?
- Jaką jedną rzecz chcesz osiągnąć, ale brakowało ci do niej motywacji?
- W jaki sposób będziesz bardziej świadomy istnienia Twojego Kryptonitu i jak znajdziesz sposoby na uczynienie go bezsilnym?

## Ćwiczenie 15: Koszykówka na śmieci

**CEL:** zrozumienie wagi bycia zmotywowanym

**CZAS:** 30 MINUT

**WIEK:** 4-7 LAT

**UCZESTNICY:** wymaga grupy sześciu lub więcej uczestników

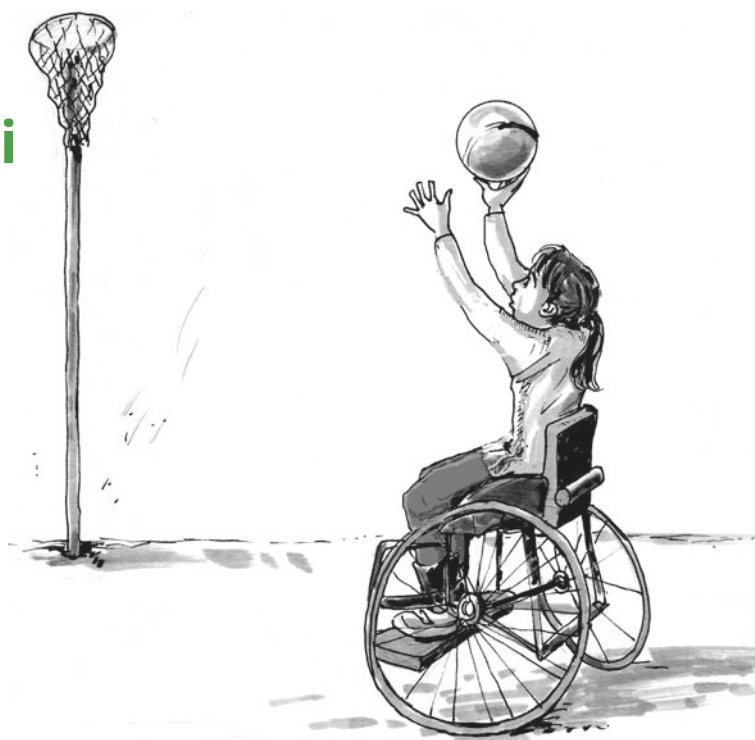
**MATERIAŁY:** kosz na papier lub wiaderko, kolorowy papier

### WYJAŚNIJ dzieciom:

- ta gra pomoże ci nauczyć się, jak prawidłowo zmotywować siebie i członków zespołu w stresującym środowisku.

### ĆWICZENIE:

- Poproś dzieci, aby usiadły na stołach po przeciwnych stronach klasy. Ustaw duży kosz lub wiaderko pomiędzy stołami.
- Rozdaj każdej drużynie kolorowe kartki w jednym kolorze, tak aby łatwo było policzyć ich wynik.
- Niech drużyny zrobią papierowe kulki i spróbują wrzucić ich jak najwięcej do koszyka w określonym czasie. Każde dziecko musi mieć swoją kolejkę.



- Dzieci mogą używać różnych strategii, aby wrzucić kulkę do stołu. Można zrobić cięższe kulki w kilku kartek. Mniejsze, bardziej precyzyjne kulki można zrobić z jednej kartki.
- Powiedz dzieciom, że przez pierwszych pięć minut nie mogą ze sobą rozmawiać oraz że muszą patrzeć przed siebie, nie na siebie nawzajem. Powinna być kompletna cisza.
- W drugiej części, powiedz im, że mogą między sobą rozmawiać. Powinni zachęcać siebie nawzajem i głośno wiwatować, kiedy kulka wyląduje w koszyku oraz angażować się w kibicowanie, kiedy nie uda się zdobyć punktu.



## DYSKUSJA:

- Jak podobała wam się pierwsza część? Czy ktoś z was chciał się poddać? Dlaczego?
- Jakie to było uczucie, kiedy mogliście kibicować sobie nawzajem?
- Nie było łatwo wrzucić papierowe kulki do koszyka, a jednak nadal próbowaliście.
- Jak przydatne były zachęty waszych kolegów?
- Czasami musimy ciężko pracować i nie poddawać się, nawet kiedy czujemy, że nie idzie nam zbyt dobrze.
- Czy możecie pomyśleć o sytuacjach, kiedy już się poddaliście a potem tego żałowaliście?
- Czy możecie pomyśleć o sytuacjach, w których próbowaliście, dopóki nie odnieśliście sukcesu i poczuliście się dobrze?

## Ćwiczenie 16: Mądre cele

**CEL:** zrozumienie wagi wyznaczania celów oraz sposobu w jaki je wyznaczać

**CZAS:** 90 MINUT

**WIEK:** 12-18 LAT

**UCZESTNICZY:** może zostać przystosowane do użytku z jednym dzieckiem lub jako ćwiczenie grupowe

**MATERIAŁY:** plakat plus papier i długopis dla każdego ucznia



## ĆWICZENIE:

- Pomyślcie w grupie na temat najbardziej powszechnych celów życiowych, na przykład, dobre wyniki w szkole, aby dostać się na uniwersytet lub dostać dobrą pracę. Zapiszcie te cele na tablicy.
- Teraz poproś wszystkich, aby pomyśleli bardziej konkretnie o swoich własnych życiowych celach. Stwórz pięcioosobowe grupy i daj im 20 minut na dyskusję. Poproś każdego członka grupy o wymyślenie trzech osobistych celów, które chcieliby osiągnąć przez najbliższych pięć lat oraz o podzielenie się nimi z resztą grupy.
- Poproś wszystkich o wybranie jednego celu z ich listy, dla którego stworzą osobisty plan działania.
- Przedstaw grupie system SMART, poprzez wywieszenie plakatu Mądre cele SMART z załącznika oraz wyjaśnij każdy krok.

## SMART oznacza:

**S jak Specific (Konkretny):** Twój cel powinien być jak najbardziej konkretny. Jeśli jest zbyt ogólny, trudno będzie stworzyć do niego plan działania. Na przykład, „*Chciał(a)bym dostać dobrą pracę po ukończeniu szkoły lub studiów*” jest zbyt ogólne.

**M jak Measurable (Wymierny):** Czy Twój cel może być zmierzony? Na przykład, czy możesz konkretnie określić ile zajmie ci jego realizacja, jaki będzie jego koszt (jeśli będzie), skąd będziesz wiedział, że robisz postępy oraz oczywiście skąd będziesz wiedział kiedy Twój cel zostanie osiągnięty?

**A jak Achievable (Osiągalny):** Jak prawdopodobne jest osiągnięcie tego celu? Eksperti twierdzą, że dobre cele powinny być trudne do osiągnięcia, lecz nie niemożliwe. Zbyt proste lub zbyt trudne cele mogą prowadzić do znudzenia lub frustracji. Być może musisz rozbić swój wielki cel na mniejsze, osiągalne kroki.

**R jak Realistic (Rzeczywisty):** Czy ten cel jest istotny i realistyczny dla Twojego życia? Czy dużo on dla ciebie znaczy? Czy przyniesie pozytywne skutki w Twoim życiu? Czy naprawdę tego chcesz, czy ktoś inny chce tego dla Ciebie? Poświęć chwilę na rozmowę o istocie posiadania celów z życia oraz bycia otwartym do rozmowy z rodzicami lub innymi dorosłymi o tym, czego naprawdę w życiu chcemy.

**T jak Timely (Terminowy):** Czy to dobry moment na osiągnięcie Twojego celu oraz czy będziesz w stanie osiągnąć go w korzystnym czasie. Czy jest to plan długo-, czy krótkoterminowy?

- Poproś wszystkich o 15-minutową pracę w parach, aby przejść przez system SMART oraz zastosować go do własnych celów, aby sprawdzić, czy są one odpowiednie. Pary powinny zadawać sobie trudne pytania oraz zastanowić się, jak mądre są ich cele.

- Każda osoba powinna zakończyć ćwiczenia zapisaniem ich twierdzenia celu przy użyciu systemu SMART.

## DYSKUSJA:

- Osiągnięcie celu nie zawsze jest łatwe i często życie stawia nam przeszkody, takie jak COVID-19, które spowalniają nas lub mogą nawet doprowadzić do zatrzymania realizacji naszych celów.
- Nie przewidzisz każdej przeszkody i będziesz musiał znaleźć sposób na ich pokonanie w trakcie drogi.
- Niektóre przeszkody będziesz mógł jednak przewidzieć i zaplanować wcześniej plan ich pokonania.
- Podzielcie się na inne pięcioosobowe grupy i porozmawiajcie między sobą o konkretnych przeszkodach, które możecie napotkać, próbując osiągnąć swoje cele.
- Bądź otwarty na wysłuchanie, co inni widzą jako przeszkody w osiągnięciu twoich celów. Często inni widzą więcej niż my sami.
- Zapisz dwie lub trzy przeszkody oraz sposoby na ich pokonanie, zapisz również imiona osób, które mogą być w stanie pomóc ci je pokonać.
- Wyznaczanie i osiąganie osobistych celów na życie da ci:
  - Poczucie celu
  - Koncentrację
  - Sposoby na uwolnienie swojego potencjału
  - Sposoby na realistyczne spojrzenie na swoje mocne strony .
  - Połóż swoje twierdzenie celu gdzieś, gdzie będziesz je codziennie widział.
- Pracując nad osiągnięciem celu, pamiętaj, aby ciągle udoskonalać go w sposób, który sprawi, że będzie on istotny i znaczący.
- Być może będziesz musiał przejść przez system SMART kilka razy, aby utrzymać cel na właściwym torze.

## Ćwiczenie 17: Rzeka życia<sup>3</sup>

**CEL:** skłonienie dzieci do refleksji nad ich życiem, przeszłością, teraźniejszością, w sposób, który honoruje ich osiągnięcia oraz wyznacza cele na przyszłość.

**CZAS:** 60 MINUT

To ćwiczenie może być wykonane na przestrzeni kilku spotkań - tak aby przeszłość, teraźniejszość oraz przyszłość były omówione na osobnych spotkaniach. To może być dobry pomysł dla małych dzieci, tak aby wprowadzić również niektóre ćwiczenia ruchowe oraz inne aktywności na każdym zajęciach.

**WIEK:** 8 - 12

**UCZESTNICY:** może zostać przystosowane do użytku z jednym dzieckiem lub jako ćwiczenie grupowe

**MATERIAŁY:** długopisy (lub kredki lub markery) oraz kartki A4 (trzy kartki sklejone poziomo dla każdego dziecka)



### ĆWICZENIE:

- Poproś dzieci, aby usiadły w kółku i rozdaj dzieciom kredki/markery oraz kartki papieru.
- Poproś dzieci, aby na pierwszej stronie napisały nagłówek „przeszłość”, „teraźniejszość” na środkowej kartce oraz „przyszłość” na ostatniej stronie.
- Poproś, aby każde dziecko narysowało wzdłuż wszystkich kartek rzekę, przepływającą przez przeszłość, teraźniejszość i przyszłość. Rzeka symbolizuje życie każdego dziecka.
- Poproś teraz, aby każde dziecko zaznaczyło na linii rzeczy, które są dla nich w ich życiu ważne. Mogą je zapisać lub narysować w każdej sekcji (przeszłość, teraźniejszość, przyszłość), jedno po drugim.
- Zaczynajcie od przeszłości. Ważne rzeczy w ich życiu mogą być zarówno wydarzeniami lub ludźmi lub miejscami jak i osiągnięciami, które dziecko uważa za swoje. Zachęć dzieci do refleksji nad pozytywnymi rzeczami w ich życiu oraz z czego są najbardziej dumne. Niech dzieci podzielą się swoimi obrazkami lub tym, co napisały w przeszłości, zanim przejdziecie do kolejnej sekcji.
- Następnie przejdźcie do teraźniejszości. Niech dzieci narysują lub napiszą o obecnie ważnych rzeczach w ich życiu - ludziach,

3. Sieć Innowacji Zdrowia Psychicznego; wstępny szkic działań CFS <https://www.mhinnovation.net/>

miejscach lub rzeczach, które cenią, rzeczy, które lubią robić, sposoby, na jakie czują się wspierani w terażniejszości. Niech dzieci podzielą się swoimi obrazkami lub tym, co napisały w terażniejszości, zanim przejdziecie do kolejnej sekcji.

- Następnie przejdźcie do przyszłości. Niech dzieci narysują lub napiszą o tym, co jest dla nich ważne w przyszłości, łącznie z marzeniami. Kiedy skończą, niech dzieci podzielą się swoimi obrazkami oraz tym co napisały o przyszłości.
- Kiedy wszystkie obrazki zostaną ukończone, zastanówcie się z dziećmi nad nimi.
- Kiedy skończycie refleksję, daj dzieciom kolejnych 10 minut na skończenie swoich prac. Być może będą chcieli dodać nowe rzeczy do swoich prac po grupowej dyskusji.

## REFLEKSJA:

Zadaj dzieciom następujące pytania, aby pomóc im w rozmyślaniach nad swoimi rzekami życia:

- **Osiągnięcia:** Co do tej pory było najbardziej pozytywną rzeczą w twoim życiu? Z czego jesteś najbardziej dumny?
- **Uczenie się na przeszłych doświadczeniach:** Co było najważniejszą rzeczą, której się do tej pory nauczyłeś? Co chciałbyś zrobić inaczej w przyszłości?
- **Osiąganie celów:** Jakie kroki mógłbyś/mogłabyś podjąć, aby osiągnąć swoje cele w przyszłym roku? Jakie kroki mógłbyś/mogłabyś podjąć, aby osiągnąć swoje cele w ciągu następnych pięciu lat?

## PAMIĘTAJ:

Zadawaj proste pytania i zachęć dzieci do skupienia się na konkretnych rzeczach na swoich rzekach życia. W sekcji „przyszłość” niech skupią się na bliskiej przyszłości.

Pamiętaj, że to ćwiczenie może wywołać przykre wspomnienia wśród dzieci, które musiały uciekać ze swojego domu lub które w przeszłości straciły bliskich. Może to być również trudne dla dzieci, które obecnie przeżywają trudne sytuacje, np. dla tych, które żyją w obozach. Bądź wrażliwy i zachęcający oraz wesprzyj każde dziecko, które może tego potrzebować. Możesz skupić się na ich mocnych stronach, na przykład „*Jestem pod wrażeniem, że nawet kiedy musiałeś..., udało ci się...*” lub „*Poruszające w twojej historii jest to, jak bardzo zależy Ci na twojej rodzinie i jak bardzo Cię kochają*”. Możesz również zachęcić grupę do dyskusji, zadając pytanie „*Co wywarło na Tobie wrażenie w historii X?*” lub „*Co uważasz, że X zrobił dobrze?*” lub „*Czego możemy się nauczyć z historii X?*”

Omawiając przeszłość, terażniejszość oraz przyszłość, pamiętaj, że w niektórych kulturach umieszcza się przeszłość po prawej stronie. W tej wersji tego ćwiczenia dzieci rysują lub piszą na osobnych kartkach papieru, ale mogą je prezentować w linii od lewej do prawej lub od prawej do lewej, w zależności od kultury.

## Warianty:

Małe przedmioty, tj. kamienie, kwiaty, patyki, pióra, sznurek, guziki itd mogą być również przyklejane do rzeki. Przedmioty te mogą symbolizować różne rzeczy i być częścią historii dziecka.

## Ćwiczenie 18: Gdybym był

**CEL:** rozwijanie wyobraźni, marzeń i nadziei dzieci oraz pomoc w identyfikowaniu praktycznych sposobów, aby podążać w kierunku swoich celów

**CZAS:** 30 MINUT

**WIEK:** 4-7 LAT

**UCZESTNICY:** może zostać przystosowane do użytku z jednym dzieckiem lub jako ćwiczenie grupowe

**MATERIAŁY:** kredki oraz papier dla każdego dziecka



### ĆWICZENIE:

- Powiedz, że wszyscy lubią marzyć i wyobrażać sobie rzeczy, które chcieliby zrobić lub mieć. Niektórzy ludzie na przykład lubią wyobrażać sobie siebie jako swojego ulubionego superbohatera. Inni lubią wyobrażać sobie siebie jako swoje ulubione zwierzę.
- Poproś dzieci, aby dobrały się w pary. Używając obrazków lub symboli, zbierz po kolei wszystkie poniższe sugestie i poproś dzieci, aby udzieliły sobie nawzajem odpowiedzi. Jeśli chcą, mogą narysować odpowiedzi. Możesz również poprosić dzieci, aby podzieliły się swoimi odpowiedziami na forum grupy, przed przejściem do kolejnej.

**Gdybym był(a) ptakiem, był(a)bym**

---

**Gdybym był(a) silny(-a), to**

---

**Gdybym był(a) bogaty(-a), kupił(a)bym**

---

**Gdybym był(a) dorosły(-a), to**

---

**Gdybym był(a) Supermanem/Superwoman, to**

---

**Gdybym był(a) niewidzialny(-a), to**

---

**Gdybym mógł/mogła być kimkolwiek na świecie, był(a)bym**

---

**Gdyby jedno moje marzenie mogło się spełnić, to byłoby ono**

---

### DYSKUSJA:

- Jakie były Twoje marzenia i nadzieje?
- Co mógłbyś/mogłabyś zrobić, aby wspomóc realizację swoich marzeń?
- Kto mógłby Ci pomóc w realizacji twoich marzeń?

# Ćwiczenie 19:

## Pytanie za 86.400 dolarów!

**CEL:** pomoc dzieciom w zrozumieniu znaczenia efektywnego zarządzania czasem

**CZAS:** 60 MINUT

**WIEK:** 12-18 LAT

**UCZESTNICY:** może zostać przystosowane do użytku z jednym dzieckiem lub jako ćwiczenie grupowe

**MATERIAŁY:** kartka A4 i długopis dla każdego dziecka



### ĆWICZENIE:

- Powiedz:  
„Dobre wieści!! Wygraliście właśnie w konkursie nagrodę w wysokości 86.400 dolarów! Super!”
- Wyjaśnij, że nagroda ma zasady odnośnie tego jak zwycięzcy wydadzą pieniądze.
- Powiedz:  
„**Po pierwsze:** macie 86.400 dolarów tylko przez 24 godziny i możecie je wydać tylko na doświadczenia, a nie przedmioty jak dom, samochód, komórka itd. Doświadczeniem może być na przykład podróż lub zapisanie się na kurs itd.”  
„**Po drugie:** po upłygnięciu 24 godzin, pieniądze, których nie wydasz przepadną i nie przejdą na kolejny dzień. To, czego nie wydasz, stracisz”.
- Poproś, aby każdy zapisał na kartce, jak wydałby swoich 86.400 dolarów.

### DYSKUSJA:

- Poproś każdego, aby podzielili się, na co wydaliby nagrodę. Niech przedyskutują

w grupie sposoby, na jakie każde osoba wydałaby nagrodę.

- Następnie wyjaśnij, że wszyscy mamy 86.400 sekund, aby użyć lub zainwestować każdego dnia (24 godziny x 60 minut x 60 sekund).
- Opowiedz, jak mądrze zainwestowany czas przyniesie długotrwałe korzyści w postaci zdrowia, umiejętności, wiedzy oraz relacji. Czasu nie można bezpośrednio zaoszczędzić, ale można go dobrze spędzić każdego, tak aby te inwestycje się zsumowały.
- Zadaj te pytania:
  - Które rzeczy w Twoim życiu wymagają naprawę dużo czasu?
  - Jak dobrze radzisz sobie w zarządzaniu czasem?
  - Jak wpływa na Ciebie słabe zarządzanie czasem?
  - Jak lepsze zarządzanie czasem mogłoby ci pomóc?
  - W jaki sposób możesz zarządzać swoim czasem efektywniej?

### Zakończ, podsumowując:

- W zarządzaniu czasem mniej chodzi o zarządzanie naszym czasem, a bardziej o zarządzanie naszym życiem.
- Jeśli nie nauczymy się zarządzania czasem za młodu, grozi nam stanie się w życiu prokrastynatorami. Prokrastynator to ktoś, kto odkłada na później rzeczy, które mogliby zrobić teraz. Odkładanie rzeczy na ostatnią

chwilę może powodować wiele problemów, od wysokiego poziomu stresu po problemy w związku.

- W zarządzaniu czasem dobrze zacząć od zdecydowania, co jest ważne i co jest pilne. Może to oznaczać, że nie wpadniemy w pułapkę zajmowania się pilnymi rzeczami, odkładając te ważne na bok. Wiele z rzeczy, które uważamy za pilne, nie jest ważne.

## Ćwiczenie 20: Pytanie za 86.400 dolarów!

CEL: pomoc dzieciom w zrozumieniu znaczenia efektywnego zarządzania czasem

CZAS: 60 MINUT

WIEK: 8-12 LAT

UCZESTNICZY: może zostać przystosowane do użytku z jednym dzieckiem lub jako ćwiczenie grupowe

MATERIAŁY: kartka A4 i długopis dla każdego dziecka

### ĆWICZENIE:

- Powiedz:  
„Dobre wieści!! Wygraliście właśnie w konkursie nagrodę w wysokości 86.400 dolarów! Super!”
- Wyjaśnij, że nagroda ma zasady odnośnie tego jak zwycięzcy wydadzą pieniądze.
- Powiedz:  
„**Po pierwsze:** macie 86.400 dolarów tylko przez 24 godziny i możecie je wydać na robienie fajnych rzeczy, jak wizyta w muzeum, wycieczka



w dalekie miejsce lub odwiedzić u kolegi. Nie możecie wydać tych pieniędzy na kupienie telefonu, nowych ubrań lub innych rzeczy”.

„**Po drugie:** po upłynięciu 24 godzin, pieniądze, których nie wydasz przypadną i nie przejdą na kolejny dzień. To, czego nie wydasz, stracisz”.

- Poproś każdą osobę, aby zapisała na kartce wszystkie sposoby, na jakie wydałaby 86.400 dolarów w ciągu 24 godzin.

## DYSKUSJA:

- Poproś każdego, aby podzielili się, na co wydaliby nagrodę. Niech przedyskutują w grupie sposoby, na jakie każde osoba wydałaby nagrodę.
- Następnie wyjaśnij, że wszyscy mamy 86.400 sekund, aby użyć lub zainwestować każdego dnia (24 godziny x 60 minut x 60 sekund).
- Opowiedz, jak mądrze zainwestowany czas przyniesie długotrwałe korzyści w postaci zdrowia, umiejętności, wiedzy oraz relacji. Czasu nie można bezpośrednio zaoszczędzić, ale można go dobrze spędzić każdego, tak aby te inwestycje się zsumowały.

## Zakończ, podsumowując:

- Jeśli nie nauczymy się dobrze zarządzać czasem za młodo, wraz z wiekiem będzie nam coraz trudniej osiągać nasze cele.
- Odkładanie rzeczy na ostatnią chwilę może powodować wiele problemów, od stresu po wpakowanie się w problemy.
- W zarządzaniu czasem dobrze zacząć od zdecydowania, co jest ważne i co należy osiągnąć.
- Ostatnio rozmawialiśmy o tym, jak ważne jest wyznaczanie swoich celów. Zarządzanie czasem jest ściśle powiązane z wyznaczeniem celów. Trudno jest wiedzieć, na co przeznaczyć czas, jeśli nie mamy celu.

## Ćwiczenie 21: Napełnij garnek <sup>4</sup>

**CEL:** Skupienie się na znaczeniu zarządzania czasem

**CZAS:** 30 MINUT

**WIEK:** 4-7 LAT

**UCZESTNICY:** może zostać przystosowane do użytku z jednym dzieckiem lub jako ćwiczenie grupowe

**MATERIAŁY:** kilka małych słoików oraz trochę kamyków w różnych kształtach, dużych i małych



## ĆWICZENIE:

- Poproś dzieci, aby dobrały się w pary, i daj każdej parze słoik.
- Wrzuć wszystkie kamyki do dużego pudła na stole.
- Poproś dzieci, aby wypełniły swoje słoiki kamykami tak, aby duże kamyki były na spodzie.
- Wyjaśnij, że w słoiku powinny być i duże i małe kamyki.

4. <https://flintobox.com/blog/child-development/teach-kids-time-management-skills>



- Po kilku próbach, większość dzieci będzie w stanie wypełnić swój słoik, korzystając ze wszystkich dużych kamyków oraz kilku małych.

### DYSKUSJA:

- Wyjaśnij, że duże kamyki to ważne rzeczy, które muszą robić każdego dnia, tj. zadania szkolne lub obowiązki domowe. Duże kamienie to nie zawsze zabawa!
- Teraz wyjaśnij, że małe kamyki to rzeczy, które nie robią dużej różnicy w ciągu dnia - jak oglądanie telewizji.

- Bądź gotowy odpowiedzieć na pytania dotyczące ważnych, i tak ważnych czynności.
- Zapytaj się, które czynności są ważne każdego dnia, a które nie.
- Zapytaj się, co się stanie, jeśli słoik będzie tak wypełniony małymi kamykami, że nie będzie miejsca na duże kamyki.
- Wyjaśnij, że w życiu musimy stawiać duże kamyki na pierwszym miejscu, a dopiero po tym możemy wypełnić słoik małymi kamykami.

## Ćwiczenie 22: Gigantyczna skakania

**CEL:** skupienie się na znaczeniu kontrolowania impulsów

**CZAS:** 60 MINUT

**WIEK:** 8-18 LAT

**UCZESTNICY:** wymaga grupy złożonej z co najmniej 6 uczestników

**MATERIAŁY:** 20-metrowa nylonowa lub bawełniana szarfa o szerokości 20 mm

### ĆWICZENIE:

- Powiedz dzieciom, że będą grać w gumę (skakankę).
- Niech dwójka silniejszych członków grupy lub dorosłych złapie za końce liny i stwórzy około 15-metrową gumę do skakania i zacznie nią bujać, tworząc wysoką wolną pętlę, podobną do tradycyjnej, krótszej skakanki.
- Celem ćwiczenia jest to, aby każdy członek



grupy przeszedł z jednej strony liny na drugą niedotknięty przez bujającą się linę.

- Jediną zasadą jest to, że muszą przechodzić pod linę, niedozwolone jest przechodzenie dookoła lub za osobami, które trzymają linę.
- Dzieci będą musiały uważnie obserwować linę i wymyślić, kiedy zacząć biec, tak aby dostać się pod linę, kiedy jest ona w swoim najwyższym punkcie.

- Jeśli lina dotknie osobę, starającą się przejść pod nią, cała drużyna będzie musiała zacząć od nowa, nawet ci, którym udało się bezpiecznie przejść pod liną.
- Ustal dla tego ćwiczenia limit czasowy i powiedz grupie, że celem jest zobaczenie, ilu osobom uda się przejść w ciągu 10 minut.

### Instrukcje dla koordynatora:

- Większość dzieci nie będzie opóźniać swojego impulsu do biegu. Najprawdopodobniej spróbują przebiec pod liną zbyt szybko. W ten sposób dotkną liny i będą musieli zacząć od nowa.
- Ci, którzy poczekają, będą uważnie obserwować i odmierzać czas huśtania liny, będą wiedzieli kiedy biec, tak, aby nie zostać dotkniętym.
- Mimo to, prawdziwą tajemnicą gry jest to, że jeśli dana osoba przejdzie do jednej z huśtających osób na którymkolwiek końcu,

będzie jest łatwo przejść bez dotknięcia liny. Do tego potrzeba jednak uważnej obserwacji oraz umiejętności opóźnienia silnego impulsu do biegu.

### DYSKUSJA:

- Co zauważyłeś(-aś) w tym ćwiczeniu? Niektórzy biegli od razu, a niektórzy czekali - prawda?
- Co stało się z większością tych osób, które od razu pobiegły, bez zastanowienia się, co było potrzebne do osiągnięcia celu?
- Kto jako pierwszy przebiegł pod liną - najszybszy, czy ten, który przemyślał swój bieg?
- Kto rozpracował, że łatwiej jest przejść pod liną idąc na koniec raczej środkiem?
- Jakie odniesienie ma to ćwiczenie do prawdziwego życia? Co symbolizuje dla Ciebie lina?

## Ćwiczenie 23: Odbijanie balona

**CEL:** Skupienie się na znaczeniu kontrolowania impulsów

**CZAS:** 60 MINUT

**WIEK:** 4-7 LAT

**UCZESTNICY:** wymaga grupy 6 lub więcej uczestników

**MATERIAŁY:** Pięć nadmuchanych balonów



## ĆWICZENIE:

- Podziel dzieci na dwie grupy - drużynę niebieską i czerwoną.
- Niech niebieska i czerwona drużyna staną lub usiądą w kole.
- Wytlumacz, że drużyna czerwona będzie odbijać do siebie balony, a niebieska drużyna będzie obserwować. Nikt z drużyny niebieskiej nie może dotknąć balona - inaczej odpadną.
- Dla dzieci jest to naprawdę trudne i wymaga mnóstwo samokontroli!
- Niech grają przez chwilę ze wszystkimi balonami w powietrzu, a później daj się pobawić drużynie niebieskiej. Tym razem, drużyna czerwona nie może dotknąć balonów. Ale zanim zaczniecie grę, przedyskutujcie strategię drużyny niebieskiej, aby powstrzymać ich od dotykania balonów. To może być włożenie ich rąk do kieszeni, zamknięcie oczu, siedzenie na swoich dłoniach, śpiewanie w myślach piosenki itd. Pozwól uczniom wpaść na swoje własne pomysły!
- Teraz niech drużyna niebieska się pobawi, a czerwoni niech wypróbują swoje strategie na niedotknięcie balonów!

## DYSKUSJA:

- Jakie strategie niedotykania balona, kiedy nie była to twoja kolej zadziałały?
- Co nie zadziałało?
- Jakie inne strategie wypróbujesz następnym razem? Jakie to było uczucie w twoim ciele, powstrzymanie się od dotknięcia balona?

SEKCJA  
**3**

# Świadomość społeczna

Ta sekcja zawiera ćwiczenia, które pomogą dzieciom i młodzieży stać się bardziej świadomym społecznie. Efektywna świadomość społeczna zapewnia młodym ludziom umiejętność przyjmowania innej perspektywy oraz empatii wobec innych, w tym osób z różnych środowisk oraz kultur. Ta umiejętność umożliwia zrozumienie społecznych i etycznych norm zachowań oraz rozpoznania zasobów wsparcia ze strony rodziny, szkoły lub społeczności.<sup>5</sup>

## Ćwiczenie 24: Przeprawa przez Rzekę Krokodyli



**CEL:** Pomoc młodym ludziom w zrozumieniu wagi podejmowania perspektyw w życiu

**WIEK:** 12-18 LAT

**UCZESTNICY:** może zostać przystosowane do użytku z jednym dzieckiem lub jako ćwiczenie grupowe

**CZAS:** 90 MINUT

**MATERIAŁY:** kserówki „Przeprawa przez Krokodylą Rzekę” z załącznika

### ĆWICZENIE:

- Daj każdemu dziecku kopię historii. Jedna osoba powinna przeczytać na głos tę historię dla całej grupy.
- Po skończeniu czytania proszę postępować zgodnie z instrukcjami dotyczącymi aktywności grupowej, znajdującymi się na odwrocie arkusza z czytaniem. Rozdaj teraz

5. [www.casel.org](http://www.casel.org)

arkusze punktacji oraz poproś dzieci o dobranie się w małe grupy.

- Poproś je o zrobienie ćwiczenia z kserówki.

### DYSKUSJA:

- Niech każda grupa podzieli się swoimi wynikami oraz krótko uargumentuje, skąd wzięły się te wyniki.
- Co wzięliście pod uwagę tworząc swoje rankingi?
- Dlaczego uzgodnienie jednego wyniku było tak trudne lub nawet niemożliwe?
- Czego nauczyliście się o sobie w tym ćwiczeniu?
- W jaki sposób to ćwiczenie wpłynęło na to, jak podejmujesz decyzje, które wydają Ci się być słuszne, ale inni lub prawo stanowią inaczej?

### Zakończ, podsumowując:

- Aby stać się świadomym społecznie, najpierw trzeba być samoświadomym.
- Bycie społecznie świadomą osobą jest ważne, jako że wpływa to na to, jak reagujesz na ludzi i sytuacje.
- Świadomość społeczna to akceptacja i szanowanie innych osób, przy równoczesnym uznaniu naszych indywidualnych różnic i wyjątkowości.
- Świadomość społeczna skupia się na uznaniu i zrozumieniu nie tylko uczuć innych ludzi, ale także naszych własnych oraz tego, jak one na siebie oddziałują.
- Zamiast narzekać na ludzi, którzy nie rozumieją twoich potrzeb, skup się na rozwijaniu swoich umiejętności, aby być społecznie świadomym potrzeb innych ludzi.
- Stephen Covey powiedział: „Staraj się najpierw zrozumieć, a później być zrozumianym”.

## Ćwiczenie 25: Rzeczy, które nas łączą <sup>6</sup>

**CEL:** Rozpoznanie indywidualności każdego człowieka oraz wspólnych cech z innymi

**CZAS:** 30 MINUT

**WIEK:** 8-12 LAT

**UCZESTNICY:** wymaga grupy sześciu lub więcej uczestników

**MATERIAŁY:** Może być to wykonywane w kółku z krzesłami lub bez



6. Sieć Innowacji Zdrowia Psychicznego; wstępny szkic działań CFS <https://www.mhinnovation.net/>

## WYJAŚNIJ dzieciom:

- Powiedz:  
„Każdy ma w sobie coś wyjątkowego. W tym ćwiczeniu, dowiemy się co mamy ze sobą wspólnego”.

## ĆWICZENIE:

- Niech dzieci usiądą razem w kółku, siedząc albo na krzesłach albo na podłodze. Jeśli korzystacie z krzesel, powinno być o jedno krzesło mniej niż jest dzieci, tak aby jedno dziecko stało.
- Wyjaśnij, że to jedno dziecko zacznie ćwiczenie. Będzie ono chodzić dookoła koła, mówiąc rzeczy, które są dla nich prawdziwe, tj. „ Mam dwójkę rodzeństwa” albo „Lubię kolor czerwony”. Jeśli inne dzieci mogą powiedzieć o sobie to samo, mogą wstać i dołączyć do osoby, która chodzi dookoła koła.
- Podkreśl, że dzieci powinny mówić prawdziwe rzeczy, które nie będą w żaden

sposób krzywdzące lub lekceważące. Jako instruktor, możesz zacząć od demonstracji stwierdzeniem: „Lubię jeździć na rowerze” lub „Umiem upiec ciasto”.

- Dzieci chodzą w kółko dopóki instruktor nie powie „Stop!”. Instruktor może włączyć muzykę lub inne dzieci mogą klaskać, podczas gdy pozostałe dzieci chodzą w kółku.
- Kiedy powiesz „Stop!”, wyjaśnij dzieciom, że muszą znaleźć miejsce, aby usiąść z powrotem w kółku (np. puste krzesło lub wolne miejsce na ziemi). Jedno dziecko musi zostać bez miejsca siedzącego i będzie kolejną osobą, mówiącą zdania.
- Kontynuuj ćwiczenie dopóki większość dzieci nie będzie w roli prowadzącego ćwiczenie.

## DYSKUSJA:

Jak to było dowiedzieć się, że macie tyle rzeczy wspólnych z resztą grupy?

## Ćwiczenie 26: Czym jest przyjaciel? <sup>7</sup>

**CEL:** Odkrywanie znaczenia przyjaźni oraz wagi posiadania przyjaciół

**CZAS:** 30 MINUT

**WIEK:** 4-7 LAT

**UCZESTNICY:** może zostać przystosowane do użytku z jednym dzieckiem lub jako ćwiczenie grupowe

**MATERIAŁY:** ołówki oraz papier dla każdego dziecka



7. <https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/pss20and20learning20kits20for206-132c20covid-19-20somalia.pdf>

### WYJAŚNIJ dzieciom:

wyjaśnij, że to ćwiczenie jest o przyjaźni i o jej znaczeniu.

### ĆWICZENIE:

- Zaczynaj zadając pytania o przyjaźń. Wybierz pytania z listy poniżej, w zależności od tego jak potoczy się dyskusja. Upewnij się, że dzieci mają szansę odpowiedzieć na każde pytanie zanim zadasz kolejne.
- Pytania o przyjaźń:
  - Czym jest przyjaciel?
  - Dlaczego mamy przyjaciół?
  - Jak przyjaciel może pomóc?
  - Jak zaczynają się przyjaźnie? Opowiedz nam o sztuczkach i strategiach, z których korzystałeś, aby poznać nowych przyjaciół, nawet jeśli znalazłeś się w nowej sytuacji, w której nie miałeś przyjaciół.
- Co się stanie, jeśli zasmuczysz swojego przyjaciela swoim działaniem?
- Czy możliwa jest dalsza przyjaźń, nawet jeśli nie zgadzacie się we wszystkim lub nie lubicie dokładnie tych samych rzeczy?
- Co lubisz robić ze swoimi przyjaciółmi?
- Rozdaj teraz każdemu dziecku ołówki i kartki i poproś ich, aby zastanowili się nad tym, czym jest przyjaźń i co dla nich oznacza oraz aby wykonali rysunek na ten temat.
- Zakończ ćwiczenie dobraniem dzieci w pary oraz dyskusją nad swoimi obrazkami.

## Ćwiczenie 27: Przekroczyć linię

**CEL:** Stymulację dyskusji oraz pogłębienie zrozumienia roli empatii w radzeniu sobie społecznie

**CZAS:** 90 MINUT

**GRUPA WIEKOWA:** 12-18 LAT

**UCZESTNICY:** wymaga grupy sześciu lub więcej uczestników

**MATERIAŁY:** 10 metrów taśmy klejącej na podłodze

### WYJAŚNIJ dzieciom:

- Wyjaśnij dzieciom, że bardzo ważne jest wykonanie tego ćwiczenia w ciszy, bez śmiechów i rozmów. Mogą pojawić się niektóre silne uczucia jak smutek lub złość.



Wszystkie uczucia są ważne. Wyjaśnij, że każdy musi szanować uczucia innych osób, tak aby każdy czuł się bezpiecznie podczas wykonywania ćwiczenia.

## ĆWICZENIE:

- Poproś każdego o przejście do linii taśmy na podłodze i zwrócenie się w tym samym kierunku za nią.
- Wyjaśnij jak zrobić to ćwiczenie: Powiedz: *„Będę wymieniać różne doświadczenia, jeśli doświadczyliście tej rzeczy, i proszę, przejdźcie na drugą stronę linii i stańcie twarzą do pozostałych uczniów po drugiej stronie. Jeśli jednak doświadczyliście tej rzeczy, ale nie czujecie się na tyle komfortowo aby przejść na drugą stronę, to jest to w porządku. Możecie zostać tam, gdzie jesteście i obserwować emocje jakie się w was pojawiają. Po chwili poproszę wszystkich tych, którzy przeszli na drugą stronę, aby wrócili z powrotem na miejsce, tak abyśmy stali znów razem „.*
- Zaczynij ćwiczenie od przeczytania z listy tych doświadczeń, które wydają się najbardziej stosowne. Przeczytaj je po kolei i poczekaj aż uczniowie przejdą na drugą i odwrócą się do siebie twarzami.
- Potem powiedz: *„Zauważcie teraz jakie to uczucie stać po drugiej stronie, a jakie to uczucie patrzeć na tych, którzy przeszli przez linię (przerwij.) Kto stoi obok Ciebie? (przerwij). A kto jest naprzeciwko Ciebie? (przerwij)“.*
- Poproś wszystkich, aby wrócili i stanęli razem po jednej stronie.

## LISTA DOŚWIADCZEŃ

Przekrocz linię, jeśli.....

- byłeś(-aś) w kraju, w którym mówi się w innym niż twoim ojczystym języku
- poczułeś(-aś) się ostatnio samotny(-a) lub smutny(-a)
- masz przyjaciela lub członka rodziny, o którego się martwisz
- martwisz się przyszłością
- byłeś(-aś) kiedyś prześladowany(-a) w szkole
- Twoi dziadkowie urodzili się poza... (jakimkolwiek krajem, w którym teraz jesteście)
- masz problem z nauką
- masz przybranego rodzica
- codziennie bierzesz leki z powodów zdrowotnych
- zawiodłeś(-aś) się jakąś relacją
- czasami boisz się lub masz poczucie beznadziei
- przyłapałeś(-aś) się na ocenianiu kogoś, nie znając tej osoby
- wyhodowałeś(-aś) swoje własne jedzenie
- znasz kogoś, kto został napadnięty na tle seksualnym lub zgwałcony
- byłeś(-aś) śledzony(-a) w sklepie podczas zakupów
- doświadczyłeś(-aś) rasistowskich lub seksistowskich komentarzy
- kiedykolwiek się biłeś(-aś)
- doświadczyłeś(-aś) śmierci bliskiej Ci osoby
- masz przyjaciela lub członka rodziny, który próbował popełnić samobójstwo
- ktoś, kogo kochasz, jest uzależniony od alkoholu lub narkotyków
- czujesz się komfortowo idąc ulicą, trzymając się z kimś za rękę
- znasz kogoś, cierpiącego na zagrażającą życiu chorobę.



## DYSKUSJA:

- Jakie emocje towarzyszyły ci podczas tego ćwiczenia?
- Co było w nim najtrudniejsze?
- Czego dowiedziałeś(-aś) się o sobie? A o innych?
- Co chciał(a)byś zapamiętać z tego, co właśnie przeżyliśmy?
- Co, jeśli cokolwiek, chciał(a)byś powiedzieć innym osobom o tym przeżyciu?"

## Zakończ, podsumowując:

- Możemy opisać empatię, jako przejście 10 kilometrów z czyichś innych butach, aby poznać życie z ich perspektywy.
- Kiedy skupiamy naszą emocjonalną uwagę na próbie zrozumienia uczuć i/lub zachowań

innych ludzi, nie mamy czasu na ich ocenianie lub osądzanie.

- Ocenianie i osądzanie jest fundamentem wielu „-izmów”, na przykład rasizmu, seksizmu, trybalizmu i klasizmu, ponieważ bazują one na osądzaniu i krytyce.
- Żyjemy w różnorodnym i skomplikowanym świecie, który przechodzi ciężki okres w związku z COVID-19. Empatia jest kluczem do przetrwania i rozwoju w tym pełnym wyzwań świecie. Alternatywą są izolacja, zgorzknienie i nieszczęście.
- Bez silnej zdolności do empatii, będzie ci ciężko zarządzać relacjami międzyludzkimi.
- Postaraj się w tym tygodniu być empatycznym w stosunku tylu osób ile to możliwe.

## Ćwiczenie 28: Przekroczyć linię

**CEL:** pomoc dzieciom w zrozumieniu podstaw empatii oraz znaczenia empatii w życiu

**CZAS:** 60 MINUT

**GRUPA WIEKOWA:** 8-12 LAT

**UCZESTNICY:** ćwiczenie wymaga grupy sześciu lub więcej uczestników

**MATERIAŁY:** 10 metrów taśmy klejącej na podłodze



## WYJAŚNIJ dzieciom:

Wyjaśnij dzieciom, że bardzo ważne jest wykonanie tego ćwiczenia w ciszy, bez śmiechów i rozmów. Mogą pojawić się niektóre silne uczucia jak smutek lub złość. Wszystkie uczucia

są ważne. Wyjaśnij, że każdy musi szanować uczucia innych osób, tak aby każdy czuł się bezpiecznie podczas wykonywania ćwiczenia.

## ĆWICZENIE:

- Poproś każdego o przejście do linii taśmy na podłodze i zwrócenie się w tym samym kierunku za nią.
- Wyjaśnij jak zrobić to ćwiczenie:
- „ *Będę wymieniać sytuacje, które być może Wam się przytrafiły. Jeśli przydarzyły się one wam, proszę, przejdźcie na drugą stronę i stańcie twarzą do pozostałych. Jeśli jednak doświadczyliście tej rzeczy, ale nie czujecie się na tyle komfortowo aby przejść na drugą stronę, to jest to w porządku. Możecie zostać, tam, gdzie jesteście i obserwować emocje jakie się w was pojawiają. Po chwili poproszę wszystkich tych, którzy przeszli na drugą stronę, aby wrócili z powrotem na miejsce, tak abyśmy stali znów razem.*”
- Rozpocznij ćwiczenie, wykorzystując doświadczenia, które wydają się najbardziej odpowiednie z poniższej listy. Powiedz pierwsze doświadczenie i poczekaj, aż któryś z uczniów przekroczy linię i odwróci się do pozostałych uczniów.
- Potem powiedz: „*Zauważcie teraz jakie to uczucie stać po drugiej stronie, a jakie to uczucie patrzeć na tych, którzy przeszli przez linię (przerwij.) Kto stoi obok Ciebie? (przerwij). A kto jest naprzeciwko Ciebie? (przerwij)*”.
- Poproś wszystkich, aby wrócili i stanęli razem po jednej stronie.

## DYSKUSJA:

- Jakie emocje towarzyszyły ci podczas tego ćwiczenia?
- Jak się czułeś(-aś,) obserwując uczestników przekraczających linię?
- Jak się czułeś(-aś) podczas przekraczania linii i bycia obserwowanym przez innych uczestników grupy?

## LISTA DOŚWIADCZEŃ

Przekrocz linię, jeśli.....

- byłeś(-aś) w kraju, w którym mówi się w innym niż twoim ojczystym języku
- poczułeś(-aś) się ostatnio samotny(-a) lub smutny(-a)
- bardzo bałeś(-aś) się czegoś, czego nie możesz kontrolować
- masz przyjaciela lub członka rodziny, o którego się martwisz
- martwisz się przyszłością
- zmagasz się z problemem, którego nie możesz rozwiązać
- byłeś(-aś) kiedyś prześladowany(-a) w szkole
- masz problem z nauką
- codziennie bierzesz leki z powodów zdrowotnych
- zawiodłeś(-aś) się na przyjacielu
- oceniłeś(-aś) kogoś przed poznaniem tej osoby
- znasz kogoś, kto był potrącony lub skrzywdzony przez kogoś
- byłeś(-aś) niesprawiedliwie oceniony(-a) na podstawie płci
- kiedykolwiek się biłeś(-aś)
- doświadczyłeś(-aś) śmierci bliskiej Ci osoby
- znasz kogoś, cierpiącego na zagrażającą życiu chorobę.

## Ćwiczenie 29: Kłębek sznurka<sup>8</sup>

**CEL:** Zachęcenie wszystkich do wspólnego udziału oraz demonstracji w jaki sposób jesteśmy połączeni

**CZAS:** 30 MINUT

**GRUPA WIEKOWA:** 4-7 LAT

**UCZESTNICZY:** wymaga grupy sześciu lub więcej uczestników

**MATERIAŁY:** Kłębek sznurka



### ĆWICZENIE:

- Poproś dzieci, żeby usiadły w kółku na podłodze i powiedziały, „Zrobimy sieć używając sznurka - jak sieć, która łączy nas wszystkich”.
- Wyjaśnij, że każdy, kto trzyma kłębek powinien powiedzieć, co może zaoferować innym.
- Następnie, osoba trzymająca sznurek, będzie go związać w kłębek do następnej osoby, która będzie musiała zrobić to samo. Gra skończy się, kiedy wszyscy będą połączeni sznurkiem.
- Zaczynij od trzymania dużego kłębka i powiedzenia grupie, czegoś, co możesz zaoferować, na przykład „uśmiech”, „wysłuchanie”, itp.
- Następnie zwiżaj sznurek w kłębek pomiędzy uczestnikami, jednocześnie nie pozwalając upuszczenia sznurka. Poproś osobę o powiedzenie czegoś, co mogą zaoferować.
- Kiedy wszyscy się wypowiedzą, poproś uczestników o powstanie, nie puszczając sznurka oraz tworząc sieć w powietrzu.

Wyłumacz, że stworzona sieć symbolizuje sposób, w jaki grupa jest połączona, jak dużo można zaoferować sobie nawzajem oraz jak bardzo współpraca jest ważna do motywowania się wzajemnie.

- Następnie poproś kilkoro dzieci o puszczenie sznurka. Zapytaj grupy, co się stanie, kiedy kilkoro dzieci puści sznurek. Porozmawiaj z dziećmi o tym, w jaki sposób sieć się luzuje, kiedy nie wszyscy są połączeni z kłębkiem.

### DYSKUSJA:

- Wyjaśnij grupie, że kiedy ktoś jest wykluczony, sieć staje się słabsza i nie działa w taki sam sposób jak poprzednio. Podkreśl, że każdy odgrywa rolę we wspieraniu się nawzajem.

8. Sieć Innowacji Zdrowia Psychicznego; wstępny szkic działań CFS <https://www.mhinnovation.net/>

SEKCJA  
**4**

# Umiejętności nawiązywania relacji

Ta część zawiera różnorodne zadania mające na celu pomoc dzieciom i młodzieży w budowaniu ich relacji z innymi. Pozyskane umiejętności skupiają się na stwarzaniu oraz utrzymywaniu zdrowych i pozytywnych przyjaźni z ludźmi z różnych grup. Umiejętności pozyskiwania relacji, które zostały opisane w tym dziale zawierają komunikację, negocjacje, opieranie się negatywnej presji rówieśników oraz rozwiązywanie problemów.

## Ćwiczenie 30: Opowiedz mi historię

**CEL:** Pomoc młodzieży w zrozumieniu znaczenia słuchania, uzyskiwania opinii oraz poprawy ich umiejętności komunikacji

**CZAS:** 60 MINUT

**GRUPA WIEKOWA:** 12-18 LAT

**UCZESTNICY:** wymaga grupy sześciu lub więcej uczestników

**MATERIAŁY:** materiały edukacyjne z dodatku „Opowiedz mi historię”



### ĆWICZENIE:

- Poproś o zgłoszenie się chętnych i podziel ich na dwie grupy (do 6 uczestników w każdej z grup). Poproś kogoś o bycie obserwatorem i wręcz tej osobie arkusz wyników. Obserwator musi ocenić historie po zakończonym ćwiczeniu.
- Poproś dwie grupy o wyjście na korytarz i poczekaniu aż zostają wezwani.
- Po opuszczeniu sali przez grupy, poinformuj resztę uczestników, że Pierwsza Grupa wyśle mówcę o silnym i czystym głosie, który przeczyta historię w sali. Pytania oraz komentarze nie będą dozwolone dla mówcy oraz słuchaczy. Historia będzie powiedziana tylko raz.
- Wybierz mówcę z grupy pozostałej w sali.
- Poproś pierwszą grupę o wysłanie mówcy i

przeczytanie historii. Po ukończonym przez pierwszą grupę zadaniu, zaprosz mówcę z drugiej grupy. Poproś mówcę z pierwszej grupy, aby opowiedział historię drugiej osobie ze swojej grupy. Pytania nie są dozwolone, jak również jakakolwiek interakcja pomiędzy członkami drużyny.

- Poproś teraz trzeciego uczestnika pierwszej grupy o przyjęcie i poproszenie drugiego członka o opowiedzenie historii tak dobrze, jak tylko potrafi. Zadanie to będzie powtarzane do momentu opowiedzenia historii piątemu uczestnikowi przez czwartego członka. Tym razem pytania oraz interakcje również nie będą akceptowane.
- Ostatni członek słyszący historię, musi ją opowiedzieć całej grupie. W tym momencie obserwator musi ocenić historię na podstawie zapamiętaniu jej 15 detali.
- Następnie powtórz całe ćwiczenie w ten sam sposób z grupą drugą, poza jedną istotną różnicą. Członkowie drugiej grupy mogą bez ograniczeń zadawać pytania oraz wchodzić w interakcje z mówcą, zaraz po wejściu do sali.
- Po usłyszeniu historii przez ostatniego członka drugiej grupy, musi on opowiedzieć ją całej grupie, tak dobrze jak ją tylko pamięta. Kolejny raz obserwator ma ocenić liczę opowiedzianych z 15 detali historii.
- Zazwyczaj grupa druga zdobywa więcej punktów niż pierwsza.

## DYSKUSJA:

- Jak uczestnicy z pierwszej grupy czuli się nie mogąc zadawać pytań oraz porozumiewać się z innymi?
- Jak zadanie odebrał mówca?
- Co dało się zaobserwować podczas interakcji pomiędzy uczestnikami pierwszej grupy?

- Co zostało zaobserwowane w komunikacji drugiej grupy?
- Czy możesz wskazać kiedy komunikacja nie zadziałała, z uwagi na jej jednostronność?
- Czy zdarza się, że nie dajesz możliwości wypowiedzenia się drugiej osobie?
- Czy znasz kogoś, kto zawsze zadaje wyjaśniające pytania oraz pokazuje zainteresowanie tym, co mu chcesz przekazać? Jak się czujesz w obecności tej osoby?
- Czy możesz pomyśleć o osobach, których chciałbyś wysłuchać oraz być z nimi w kontakcie w tym tygodniu? Kto to jest i dlaczego?

## Zakończ, podsumowując:

- Jako że rodziny w czasie pandemii pracują razem nad swoją relacją, co pozwala im na przyjemności i produktywność, muszą skupić się na efektywnej komunikacji.
- Efektywna komunikacja składa się z wyraźnej mowy, uważnego słuchania oraz zadawania pytań dotyczących tematu rozmowy. Pozwala to na upewnienie się, że osoby te usłyszały i zrozumiały przedstawioną wiadomość oraz, że są w stanie tę wiadomość powtórzyć.
- Kiedy słuchamy kogoś uważnie, pokazujemy tej osobie, że ją szanujemy, ale tylko wtedy, kiedy jej słuchamy, żeby ją zrozumieć, a nie tylko odpowiedzieć.

## Ćwiczenie 31: Jestem dobrym słuchaczem kiedy...

**CEL:** Identyfikację  
kluczowych umiejętności  
słuchania

**CZAS:** 30 MINUT

**GRUPA WIEKOWA:** 8-12 LAT

**UCZESTNICY:** może zostać  
przystosowane do użytku z  
jednym dzieckiem lub jako  
ćwiczenie grupowe

**MATERIAŁY:** white board,  
papier, długopisy lub  
markery



### ĆWICZENIE:

- Podziel uczestników na małe grupy. Rozdaj papier i markery/długopisy każdej z grup.
- Poproś grupy o zapisanie sposobów dokończenia zdania: „Jestem dobrym słuchaczem, kiedy...”. Poproś uczestników o wypunktowanie pomysłów w największej jak to możliwe ilości. Na przykład, mogą napisać:  
Jestem dobrym słuchaczem, kiedy...
  - Nie przeszkadzam
  - Słuchaj uważnie
  - Skupiam się nad tym, co zostało powiedziane
  - Patrzę na wypowiadającą się osobę
  - Jestem cicho
- Po około 10ciu minutach, poproś grupy, aby przeczytały swoje odpowiedzi.

### DYSKUSJA:

- Jak dobrze zazwyczaj słuchasz innych?
- Czy można czasem komuś przeszkodzić? Kiedy jest to akceptowane?
- Co to ćwiczenie pokazało Ci o twoich umiejętnościach słuchania?
- Jak się czujesz podczas dzielenia się z kimś informacją i kiedy widzisz, że osoba Ciebie słucha?
- Kim są ludzie z twojego otoczenia, których chciałbyś słuchać częściej?
- Kim są osoby, które chciałbyś żeby ciebie częściej słuchały?

## Ćwiczenie 32: Szymon mówi

**CEL:** Naukę jak ważne jest zwracania uwagi i uważne słuchanie instrukcji

**CZAS:** 30 MINUT

**GRUPA WIEKOWA:** 4-7 LAT

**UCZESTNICY:** ćwiczenie może zostać przystosowane do użycia przez jedno dziecko lub przez całą grupę



### ĆWICZENIE:

- Ustaw dzieci tak, żeby miały swobodę ruchu.
- Wyjaśnij dzieciom, że podczas gry będziesz je instruował/a, np.: *"Simon mówi dotknij swojego nosa"*. Dzieci wtedy muszą wykonać zadanie najszybciej jak to jest możliwe.
- Przecwiczcie to zadanie kilka razy, używając prostych instrukcji.
- Następnie powiedz dzieciom, że muszą zrobić co powiesz, tylko jak powiesz *"Szymon mówi"*. Kiedy nie powiesz *"Szymon mówi"*, dzieci nie mogą wykonać zadania i muszą pozostać w pozycji stojącej.
- Jako ćwiczenie wydaj dzieciom kilka instrukcji używając *"Szymon mówi"*, potem zadania bez *"Szymon mówi"*.
- Niektóre dzieci wykonają zadania z drugiej grupy. Pozwól na śmiech i następnie kontynuujcie.
- Znaczy to, że dzieci muszą słuchać dwóch detali w każdym zadaniu:
  - słuchając czy nie, muszą wykonać zadanie
  - na podstawie usłyszanej instrukcji.

- Dla zabawy zorganizuj konkurs z tej zabawy, podczas gdy dzieci wykonujące błędnie zadanie muszą usiąść, a dzieci. Zobacz, która dwójka dzieci została w sali stojąc.
- Możesz znaleźć doskonałe pomysły na ćwiczenia w poniższym linku:  
<https://empoweredparents.co/simon-says-ideas/>

### DYSKUSJA:

- Zdarza się, że ciężko jest nam się skupić na słuchaniu i wykonujemy zadania błędnie. Czy ktokolwiek pamięta kiedy tak się tej osobie stało?
- Co możesz zrobić, żeby upewnić się, że dobrze słuchać?
- Kim są ważni ludzie, których musisz słuchać na co dzień?
- Jeśli nie usłyszałeś/aś poprawnie, zawsze możesz poprosić o powtórzenie się osoby mówiącej.

## Ćwiczenie 33: Skrzyżowana pomarańcza

**CEL:** Skupienie się na umiejętnościach negocjacji oraz współpracy, które są istotną częścią radzenia sobie w społeczeństwie oraz w relacjach

**CZAS:** 90 MINUT

**GRUPA WIEKOWA:** 12-18 LAT

**UCZESTNICY:** wymaga grupy sześciu lub więcej uczestników

**MATERIAŁY:** materiały edukacyjne z dodatku „Skrzyżowana pomarańcza”



### ĆWICZENIE:

- Z jednej grupy stwórz kilka małych. Następnie poproś każdą grupę o połączenie się w dwie drużyny Drużyna dr. Smitha Drużyna dr. Jones
- Rozdaj drużynom materiały edukacyjne: Upewnij się, że Drużyna dr. Jones dostaje materiał nr 1 - każdy uczestnik dostaje jeden egzemplarz. Drużyna dr. Smitha dostaje materiał nr 2 - jeden materiał na jednego uczestnika.
- Daj uczestnikom 15 min na przeczytanie oraz na wynegocjowanie strategii do uzyskania potrzebnych pomarańczy. Upewnij się, że negocjujące drużyny są wystarczająco od siebie daleko i nie mogą się nawzajem słuchać.
- Po 15 minutach, zaproś grupy do kręgu i do zaczęcia negocjacji. Poinformuj uczestników gry, że po 15 minutach każda drużyna

będzie musiała przekazać całej grupie co wynegocjowali.

Niektóre grupy nie będą wiedziały, że drużyna dr. Jones potrzebuje tylko soku, a drużyna dr. Smitha tylko skórki pomarańczy. Obie drużyny mogą posiadać tyle pomarańczy ile tylko chcą, ponieważ potrzebują różnych części owocu.

### DYSKUSJA:

- Które drużyny zorientowały się, że potrzebują różne części pomarańczy?
- Co się działo w drużynach, które nie zorientowały się czego potrzebują?
- Po zrozumieniu, że różne części owocu były potrzebne, jak dalej przebiegały negocjacje?
- Jak ciężkie były negocjacje dla drużyn które nie rozumiały zadania. Co zostało zadecydowane?



### Zakończ, podsumowując:

- Podczas negocjacji, osoby zainteresowane skupiają się w głównej mierze na pozycji, a jaki w tym jest interes zostaje zepchnięty na dalszy tor.
- W ćwiczeniu „Skrzyżowana pomarańcza” bazą negocjacji jest fakt, że drużyna potrzebuje pomarańczy oraz, że robią wszystko, żeby wygrać z przeciwnikiem. Jednakże, zainteresowaniem drużyny dr Jones było uzyskanie skórki pomarańczy, podczas gdy drużyna dr. Smitha skupiała się soku.
- Kiedy do negocjacji wnosimy tylko potrzebę, negocjacja może się zakończyć wygraną lub przegraną.
- Sukcesem negocjacji jest wyjście ponad i zobaczenie co skłania do negocjacji osoby zainteresowane. Po uzgodnieniu zainteresowań i walorów obu stron, można zacząć szukać sposobów współpracy do wygrania sprawy.
- Czy możesz pomyśleć o ostatniej negocjacji, która nie była sukcesem?
- Czy była sytuacja, w której doszukałeś/aś się wspólnych zainteresowań i zaczęliście współpracować?
- Czy są jakieś negocjacje, które mógłbyś podszkolić w tym tygodniu i porozmawiać o wspólnych zainteresowaniach i walorach?
- Negocjujemy każdego dnia naszego życia. Nie wszystkie negocjacje są ważne, ale w większości tak jest. Kiedy zrozumiemy, że dzielenie się wspólnymi zainteresowaniami i walorami podczas negocjacji jest ważne, wygranie sprawy zdarzać się będzie znacznie częściej.

## Ćwiczenie 34: Praca zespołowa

**CEL:** Skupienie się na korzyściach dla dzieci wynikających ze współpracy

**CZAS:** 60 MINUT

**WIEK:** 8-12 LAT

**UCZESTNICY:** wymaga grupy sześciu lub więcej uczestników

**MATERIAŁY:** piłki do futbolu, siatkówki lub inne obłe, ale lekkie przedmioty, na przykład pluszaki lub małe wiaderka



### ĆWICZENIE:

- Przygotuj prosty i krótki tor przeszkód z krzesłami i stolikami, lub innymi domowymi lub szkolnymi przedmiotami, w okół których dzieci mogą bezpiecznie chodzić.
- Podziel uczestników w pary i daj im jeden przedmiot. Wyłumacz im, że muszą przenieść przedmiot po torze przeszkód nie upuszczając przedmiotu oraz nie używając rąk. Dzieci mogą używać części ciała, ale

przedmiot musi być przeniesiony przez oboje dzieci używających tych samych części, np.:

- łokieć do łokcia
  - ramię do ramienia
  - podbródek do podbródka
  - kolano do kolana
  - palec do palca
  - dłoń do dłoni
  - plecy do pleców
  - czoło do czoła
  - policzek do policzka
  - biodro do biodra
  - głowa do głowy
- Zaproś pierwszą parę do rozpoczęcia gry. Po zakończonym przez pierwszą parę zadaniu, zaproś do gry drugą parę. Nie może ona jednak użyć tych samych co poprzednia części ciała.
  - Celem zadania jest przejście par przez tor przeszkód, nie upuszczając przedmiotu i używając do tego innych części ciała.
  - Jeśli para upuści przedmiot, musi ona wrócić na początek i zacząć od nowa.
  - Zakończ zadanie pytając grupy, czy chce spróbować przejść tor przeszkód razem trzymając przedmiot. Tym razem, dzieci mogą trzymać przedmiot rękoma, ale muszą być z nim w kontakcie bez przerwy.

## DYSKUSJA:

- Jak się czuliście nie używając rąk?
- Czy współpraca jest łatwa czy trudna?
- Kiedy nauczymy się współpracować z innymi, będziemy się lepiej czuć. Jest bardzo dużo zadań, które możesz wykonać sam/, ale również wiele, które będą łatwiejsze i ciekawsze jeśli się znajdzie możliwość do wspólnej pracy i kooperacji.
- Czy możesz pomyśleć o sytuacjach, kiedy współpracowałeś/aś z kimś w domu, w szkole lub z przyjaciółmi?
- Czy możesz pomyśleć o jednej osobie, która by mogła się nauczyć jak współpracować w tym tygodniu?

## Ćwiczenie 35: Muzyczne krzesła<sup>9</sup>

**CEL:** nauczyć się kooperacji z innymi

**CZAS:** 60 MINUT

**WIEK:** 4-7 LAT

**UCZESTNICZY:** wymagana jest grupa sześciu lub więcej osób

**MATERIAŁY:** Jedno krzesło lub gazeta dla każdego dziecka, muzyka



### ĆWICZENIE:

- Ułóż krzesła lub gazety w koło. Na początku każde dziecko powinno mieć jedno krzesło lub gazetę żeby na niej usiąść. Gazeta jest dobrym rozwiązaniem do wykonania ćwiczenia na dworze.
- Wykonajcie ćwiczenie, tak jak się gra w muzyczne krzesła. Włącz muzykę i poproś dzieci o przesuwanie się po okręgu. Wytłumacz, że muszą znaleźć krzesło/gazetę żeby usiąść, kiedy muzyka przestanie grać.
- Przed rozpoczęciem drugiej rundy, zabierz jedno krzesło/gazetę. Tym razem wytłumacz dzieciom, że po ucichnięciu muzyka muszą wykazać się kreatywnością w pomocy sobie do zajęcia krzesła/gazety. Jako przykład może posłużyć tu ściśnięcie się dwójki dzieci na jednym krześle/gazecie.
- Powtórz grę tyle razy ile to możliwe. Zachęć dzieci do znalezienia sposobu na grę, tak żeby nikt nie został bez krzesła/gazety. Nie podpowiadaj, pozwól dzieciom na znalezienie sposobu samemu. Szybko odkryją, że mogą dzielić krzesło/gazetę siedząc na czyichś kolanach lub siedząc/stojąc razem.
- Zabieraj jedno krzesło za każdą turą, utrudniając grę. Kiedy będzie ciężko i dziecko zostanie bez krzesła (np.: nie ma możliwości dzielenia krzesła/gazety), zakończ grę.
- Powtórz grę jeszcze kilka razy, co pozwoli dzieciom na znalezienie kreatywnych rozwiązań, które będą łączyć wszystkich uczestników.
- Pamiętaj, żeby pogratulować dzieciom kreatywności w pozostaniu w grze zamiast wykluczeniu innych!

### DYSKUSJA:

- Czy podobała ci się gra?
- Czy któryś z uczestników umożliwił Ci pozostanie w grze? Jak się wtedy czułeś(-aś)?
- Czy kiedykolwiek wcześniej grałeś/aś w muzyczne krzesła? Co wyróżnia tę grę?
- Czy spróbowałeś(-aś) pomóc innym w grze? Co takiego zrobiłeś(-aś)?

9. Na podstawie działań organizacji Woodcraft Folk. [http://globalvillage2006.org/en/do\\_something\\_about/co\\_operatives/co\\_operative\\_chairs](http://globalvillage2006.org/en/do_something_about/co_operatives/co_operative_chairs), konsultacje przeprowadzono 18 marca 2008 r.

- Co możesz zrobić, żeby włączyć innych do gry?
- Co jeszcze możemy zrobić, żeby uwzględnić innych na co dzień?

### **PAMIĘTAJ:**

Pamiętaj, że ta gra może być nieodpowiednia w niektórych kulturach, w grupach mieszanych, gdzie dzieci mogą mieć ze sobą fizyczny kontakt.

Jeśli dziewczynki nie czują się komfortowo podczas wykonywania ćwiczenia, mogą czuć się wykluczone i zminimalizować swój udział, lub nawet niewrócić na kolejne zajęcia. Rozwiązaniem takiej sytuacji może być utworzenie dwóch grup, składających się z dziewcząt i chłopców, pod warunkiem, że jest wystarczająco dużo dzieci. Można również poprowadzić te zajęcia osobno dla dwóch płci.

## Ćwiczenie 36: Ruletka!

**CEL:** Przyciągnięcie uwagi na niebezpieczeństwa związane w uleganiem negatywnej presji rówieśników

**CZAS:** 90 MINUT

**WIEK:** 12-18 LAT

**UCZESTNICY:** może zostać przystosowane do użytku z jednym dzieckiem lub jako ćwiczenie grupowe

**MATERIAŁY:** karty z przepisami na ulubione danie, które ma 5 lub 6 składników. Białe kartki, długopisy lub ołówki dla każdego dziecka



### **ĆWICZENIE:**

- Zapytaj dzieci, co uważają za ryzykowne lub niebezpieczne zachowanie. Co sprawia, że zachowanie jest bezpieczne, przeciwnie do niebezpiecznego?
- Rozdaj karty z przepisami każdemu uczestnikowi i powiedz: „To jest mój ulubiony

*przepis. Wszystkie składniki połączone razem tworzą pyszne danie. Jeśli którykolwiek ze składników w procesie przyrządzania jest zastąpiony, danie może nie wyjść w sposób, w jaki oczekujemy. Czy kiedykolwiek nie dodałeś(-aś) jakiegoś składnika podczas gotowania, co spowodowało, że danie nie wyszło najlepiej?”*

- Teraz rozdaj każdemu dwie kartki i długopis lub ołówek i poproś o stworzenie „przepisu” na sukces.
- Wyjaśnij, że jedna kartka jest przeznaczona na przepis opisujący zdrowe i produktywne zachowania. Poproś dzieci o napisanie przepisu zawierającego wszystkie uczucia, zachowania oraz myśli, które uważają za niezbędne do zdrowego życia. Na przykład, pomoc w pracach domowych, godzina nauki dziennie, regularne ćwiczenia, zdrowe jedzenie, wystarczająca ilość snu oraz pozytywne myślenie. To pomoże dzieciom odnosić sukcesy każdego dnia.
- Wyjaśnij, że druga kartka jest przeznaczona na przepis na ryzykowne i niezdrowe zachowania. Poproś dzieci o napisanie przepisu, zawierającego wszystkie uczucia, zachowania oraz myśli prowadzące do niezdrowego życia. Na przykład, niezdrowe jedzenie, nie uczenie się, kłótnie z rodziną, czy branie udziału w niebezpiecznym zachowaniu.

### DYSKUSJA:

- Poproś dzieci o podzielenie się swoimi przepisami.
- Czy były jakieś podobieństwa?
- Jak możesz wzbogacić swoje przepisy dążąc do sukcesu oraz czego unikać, nie doprowadzając do porażki?

### Zakończ, podsumowując:

- Zdrowa samoświadomość może pomóc w zauważeniu, kiedy jesteś podatny/a na negatywny wpływ rówieśnika. Pozwoli to na samodyscyplinę i odejście lub asertywność i powiedzenie „nie” negatywnym naciskom.
- Osoby, które nie są samoświadome, nie przestają myśleć o konsekwencjach swoich wyborów. Takie osoby najpierw działają, a potem ponoszą konsekwencje. Ważniejsza dla tych osób jest popularność niż bycie mądrym i bezpiecznym.
- Posiadanie wysokiego poziomu świadomości pozwala na rozpoznanie, kiedy inni nakładają na Ciebie presję.
- Twoje umiejętności społeczne i relacyjne pozwalają by być asertywnym/ną w takich sytuacjach i na opowiedzenie się za tym, co słuszne.
- Kiedy znajomi zobaczą, że nie dajesz się sobą manipulować, przestaną nakładać na ciebie presję.
- Zawsze bądź ze sobą szczer(-a). Nie oddawaj swojej prywatnej mocy komuś, kto będzie podejmował ważne decyzje za Ciebie.
- Zawsze pamiętaj, że to, co robią twoi znajomi, to są ich decyzje. To co robisz, jest Twoje!

## Ćwiczenie 37: Balon w butelce

**CEL:** Przyciągnięcie uwagi do rzeczywistości presji rówieśników

**CZAS:** 30 MINUT

**WIEK:** 8-12 LAT

**UCZESTNICY:** może zostać przystosowane do użytku z jednym dzieckiem lub jako ćwiczenie grupowe

**MATERIAŁY:** jedna plastikowa butelka i balon dla każdej pary



### ĆWICZENIE:

- Rozdziel grupę na kilka par i wręcz każdej parze butelkę i nienadmuchany balon.
- Jedna osoba ma nadmuchać balon, ale nie związywać go.
- Druga osoba ma narysować uśmiechniętą buźkę na nadmuchanym balonie. Następnie ta sama osoba musi spuścić powietrze.
- Jedna osoba z grupy ma napisać na butelce „Nacisk rówieśnika”.
- Następnie, pary mają włożyć nienadmuchany balon do butelki i założyć jego końcówkę na szyjkę butelki, podczas gry, reszta balonu jest w jej środku.
- Poproś pary o spróbowanie nadmuchania balonu, nie wyciągając go.
- Balon nie da się nadmuchać.
- Kiedy nikomu nie udało się wykonać ćwiczenia, powiedz, żeby wyciągnęli balon, nadmuchali go i zawiązali.

### DYSKUSJA:

- Zapytaj, czy dzieci zrozumiały na czym polega nacisk rówieśników. Wyjaśnij mówiąc: „Balon to Wy, a butelka jest naciskiem rówieśnika. Kiedy jesteś poza naciskiem rówieśników, możesz stać się osobą, którą chcesz być. Kiedy jesteś podatny na nacisk, rówieśnik nie pozwoli ci podejmować własnych decyzji. Taki nacisk rówieśnika może sprawić, że przestaniesz się rozwijać”.
- Czy możesz pomyśleć o czasie, kiedy nacisk rówieśnika spowodował, że ty lub inna osoba przestała się rozwijać?
- Czy możesz pomyśleć o sposobach na to, żeby nie zostać włożonym/ną do butelki?
- Wyjaśnij, że istnieją sposoby, żeby uniknąć nakładanej presji:
  - Spędzaj czas z osobami, które umieją powiedzieć nie nakładanemu naciskowi.
  - Naucz się, jak powiedzieć nie samemu sobie.

- Jeśli masz problem w przeciwstawieniu się naciskowi, poproś o pomoc rodzica, przyjaciela lub nauczyciela.
- Nawet jeśli jesteś już w złej sytuacji, w dalszym ciągu możesz odejść i odwrócić się od nakładanej presji.
- Ostrożnie wybieraj znajomych. Nie spędzaj czasu, z osobami, które chcą cię zmienić w kogoś, kim nie jesteś.
- Myśl do przodu i unikaj sytuacji, w których podejrzewasz, że możesz być zagrożony presją ze strony rówieśnika.
- Zdaj sobie sprawę, że czasami dobrym i zdrowym jest bycie samemu/ej oraz, że nie zawsze musisz być częścią grupy.

### Zakończ mówiąc:

„Kiedy znajomi zobaczą, że nie dajesz się sobą manipulować, przestaną nakładać na Ciebie presję. Zawsze bądź ze sobą szczery(-a). Nie oddawaj swojej prywatnej mocy komuś, kto będzie podejmował ważne decyzje za Ciebie. Zawsze pamiętaj, że to, co robią twoi znajomi, to są ich decyzje. To co robisz, jest Twoje!”

## Ćwiczenie 38: Lustro w pudełku

**CEL:** Wzmocnienie pewności siebie oraz szacunku do samego siebie, aby pomóc dzieciom w byciu sobą i nie poddawaniu się negatywnej presji rówieśniczej.

**CZAS:** 30 MINUT

**WIEK:** 4-7 LAT

**UCZESTNICZY:** może zostać przystosowane do użytku z jednym dzieckiem lub jako ćwiczenie grupowe

**MATERIAŁY:** pudełko z pokrywką. Lusterko przyklejone do dna pudełka.



### ĆWICZENIE:

- Poproś dzieci, aby usiadły w kółku. Postaw pudełko na środku koła, upewniając się, że pokrywka jest opuszczona.
- Wyjaśnij dzieciom, że po kolei będą musiały zajrzeć do pudełka.
- Powiedz, że będą musiały zajrzeć po kolei i zamknąć pokrywkę.
- Poproś o nie mówienie co znajduje się w pudełku i zatrzymanie tej informacji w tajemnicy.
- Następnie powiedz, „W pudełku znajduje się

*zdjęcie osoby jedynej w swoim rodzaju, cennej i ważnej, którą musisz szanować i opiekować się nią najlepiej jak potrafisz".*

- Teraz poproś dzieci o zajrzenie do pudełka po kolei. Dzieci zobaczą swoje odbicie w lusterku. Kiedy już zajrzą do pudełka, poproś, żeby wróciły do kółka.

### DYSKUSJA:

- Czy podobało Ci się to zadanie?
- Co wdziałeś/aś w pudełku? Czy byłeś(-aś) zaskoczony(-a)?
- Każdy w pudełku zobaczył coś innego. Nikt nie zobaczył tego samego.

- Jesteś specjalny(-a) i wyjątkowy(-a) i nie ma na świecie drugiej takiej samej osoby.
- Czy wyobrażasz sobie jak dziwne byłoby spojrzenie i zobaczenie w lusterku twarzy Twojego przyjaciela?
- Czasami inni ludzie, nawet przyjaciele mogą spróbować i zmusić cię do czegoś, czego nie chcesz zrobić, bo to nie jesteś ty.
- Pamiętaj lusterko w pudełku. Bądź sobą i nie pozwól nikomu próbować Cię zmienić w kogoś, kim nie jesteś.
- Czy coś takiego ci się przytrafiło?

## Ćwiczenie 39: Pozytywny obrót sprawy

**CEL:** Zaangażowanie młodych ludzi w sposoby efektywnego rozwiązywania sporów i konfliktów

**CZAS:** 90 MINUT

**WIEK:** 12-18 LAT

**UCZESTNICY:** może zostać przystosowane do użytku z jednym dzieckiem lub jako ćwiczenie grupowe

### MATERIAŁY:

- papier wykresowy
- Markery, długopisy, kopie ankiet dyskusyjnych zespołu, ulotki o stylach konfliktów z dodatku dla każdego zespołu
- Rozdaj arkusz ćwiczeń lub zapisz pytania na papierze wykresowym.





### ĆWICZENIE CZĘŚĆ PIERWSZA:

- Podziel osoby w grupach na mniejsze drużyny, kreując przynajmniej trzy. Rozdaj każdej drużynie papier, kilka markerów, długopisów i materiały edukacyjne.
- Zapytaj się drużyn, czy wiedzą co oznacza słowo „konflikt” i poproś o napisanie jego definicji **bez użycia negatywnych słów** na papierze oraz żeby drużyny zilustrowały słowo rysunkiem.
- Kiedy wszystkie drużyny skończą zadanie, poproś żeby po kolei przedstawiły swoje pomysły grupie. Powieś prace na ścianie.

### DYSKUSJA:

- Jak bardzo skomplikowane było opisanie konfliktu w pozytywny sposób?
- Czy zgodzisz się ze stwierdzeniem, że w zwyczaju mamy widzenie konfliktu jako czegoś złego?
- Jednak teraz mamy wszystkie te prace pokazujące pozytywne aspekty konfliktu.
- Jakie są negatywne aspekty konfliktu?
- Czy możliwym jest rozwiązanie konfliktu widząc go tylko jako coś złego?

### ĆWICZENIE CZĘŚĆ DRUGA:

- Poproś drużyny o przeczytanie „Stylów konfliktu” i o wykonanie zadań.

### DYSKUSJA:

- Zaproś drużyny do ponownego zebrania się.
- Jak się czuleś(-aś) podczas wybierania zwierzęcia, z którym się utożsamiasz?
- Zdarza się tak, że zmieniamy nasze zwierzę w zależności od konfliktu. Możesz podać przykłady?
- Powinniśmy spróbować i być jak mądra sowa w sytuacjach konfliktowych.
- Jeśli konflikt jest traktowany pozytywnie, może mieć on wpływ na zmianę w życiu.
- Czy są sfery życia, kiedy powyższe rozwiązania mogą być użyteczne lub nie?
- Jakie są główne powody, dla których ludzie, którzy unikają konfliktów a dla tych, którzy się z nimi zmierzają?

## Ćwiczenie 40: Mądra sowa



**CEL:** Zaangażowanie dzieci w różne sposoby zarządzania konfliktami

**CZAS:** 60 MINUT

**WIEK:** 8-12 LAT

**UCZESTNICY:** może zostać przystosowane do użytku z jednym dzieckiem lub jako ćwiczenie grupowe

**MATERIAŁY:** Wydrukuj zdjęcie plakatowe żółwia, misia, rekina i sowy do „Stylów konfliktu, lub narysuj obrazek na tablicy

### ĆWICZENIE:

- Obejrzyj z dziećmi zdjęcia żółwia, misia, rekina i sowy. Wyjaśnij, że podczas konfliktów ludzie mają tendencję do bycia jednym z podanych zwierząt:
- **Żółw** boi się konfliktu i chowa głowę tak szybko, jak się pojawia w konfliktowej sytuacji.
- **Miś** również nie lubi konfliktu i chce być w dobrych stosunkach ze wszystkimi i w

sytuacji konfliktowej zawsze się podda. Miś również zrobi wszystko, żeby złagodzić sytuację poprzez rezygnację ze swoich chęci i potrzeb.

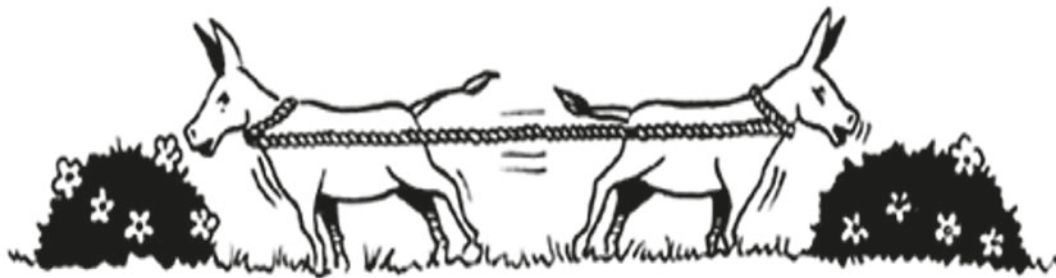
- **Rekin** zawsze chce, żeby wszystko było po jego myśli i będzie walczył, żeby do tego dotrzeć. Rekin nie lubi się poddawać i będzie upierał się, że ma rację i zmuszał innych do jej poparcia.

- **Sowa** stara się współpracować i słuchać, żeby zrozumieć, co spowodowało konflikt. Szuka możliwości na jego rozwiązanie, w spokojny sposób, tak żeby obie strony były zadowolone z wyniku sytuacji.
- Podziel grupę w czwórki i wymyśl różne scenariusze konfliktów dla każdej z drużyn. Na przykład, u kogo w domu obejrzeć film, w którą grę zagrać lub gdzie zjeść, itp. Powiedz im, że wszyscy chcą zrobić coś innego i nie mogą się zdecydować.
- Następnie poproś grupy o odegranie ról w rozwiązaniu konfliktu, gdzie każda osoba jest innym zwierzęciem. Żółw po prostu się wycofuje, pluszowy miś zgadza się ze wszystkimi, rekin próbuje zmusić wszystkich, aby się z nim zgodzili, a sowa próbuje sprawdzić, czy jest sposób, aby wszyscy mogli się zgodzić.
- Po kolei poproś każdą grupę, aby odegrała swoje rozwiązanie konfliktu przed całą grupą.

## DYSKUSJA:

- Jak to jest być żółwiem? A jak misiem pluszowym? A rekinem? A sową?
  - Do której grupy zwierząt Twoim zdaniem najbardziej pasujesz?
  - Czasami dobrze jest być jak żółw, pluszowy miś lub rekin, ale najczęściej, jeśli sprawa jest ważna, najlepiej spróbować być jak sowa.
- Oto kilka wskazówek, jak być sową:
    - Wysłuchaj uważnie wszystkich stron i pokaż im, że ich pomysły są dla Ciebie ważne.
    - Nie krzycz i nie trać panowania nad sobą.
    - Poproś żółwia, aby wyszedł ze skorupy i mówił o tym, czego naprawdę chce.
    - Poproś misia, aby uważał, żeby ciągle nie ulegać, ale także żeby podzielił się swoimi przemyśleniami na temat tego, czego naprawdę chce.
    - Poproś rekina, aby ochłonął, posłuchał innych i zobaczył, czy istnieje sposób, w jaki mógłby z nimi współpracować.
    - Zapytaj grupę, czy są rzeczy, które mogliby odpuścić, aby znaleźć drogę do porozumienia dla wszystkich, jednocześnie pozostając przyjaciółmi.
  - Pomyślmy wszyscy w tym tygodniu o sposobach, w jakie możemy współpracować z rodziną i przyjaciółmi i znaleźć sposoby na rozwiązanie naszych nieporozumień bez bycia żółwiem, pluszowym misiem lub rekinem. Spróbujmy wszyscy w tym tygodniu być sowami i zobaczymy, jak to jest.

## Ćwiczenie 41: Dwa głodne osły



**CEL:** zrozumieć, że ludzie mają różne potrzeby i zrozumieć, w jaki sposób może to powodować konflikty.

**CZAS:** 30 MINUT

**WIEK:** 4-7 LAT

**UCZESTNICY:** może zostać przystosowane do użytku z jednym dzieckiem lub jako ćwiczenie grupowe

**MATERIAŁY:** plakat z głodnymi osłami z załącznika

### ĆWICZENIE:

- Rozwieś plakat z Dwoma Głodnymi Osłami z załącznika i opowiedz następującą historię:

*„Rolnik związał dwa osły, aby nie oddalały się zbyt daleko od siebie. Jeden osioł zauważył pyszną trawę w jednym miejscu, a drugi osioł w innym. Oba osły próbują iść w przeciwnych kierunkach, żeby najeść się trawy, ale nie mogą osiągnąć dwóch różnych miejsc, bo są związane ze sobą. Sprytny ptak podlatuje do nich i mówi, że jeśli podejną na zmianę raz do jednego, raz do drugiego miejsca, to oboje się najedzą. Osły podążają za tą radą i wkrótce oboje są bardzo szczęśliwe jedząc swoją pyszną trawę”.*

### DYSKUSJA:

- Zapytaj dzieci, czy znalazły się kiedyś w podobnej sytuacji. Wysłuchaj przykładów dzieci i przedyskutuj z nimi sposoby rozwiązania tych sytuacji.

SEKCJA  
**5**

# Odpowiedzialne podejmowanie decyzji

Ta sekcja zawiera zajęcia, które mają pomóc dzieciom i młodzieży zrozumieć znaczenie podejmowania zdrowych decyzji i rozwijać umiejętności skutecznego rozwiązywania problemów.

## Ćwiczenie 42: Zagubieni na pustyni

**CEL:** zapoznanie młodych ludzi z efektywnym sposobem dokonywania mądrych wyborów

**CZAS:** 120 MINUT

**WIEK:** 12-18 LAT

**UCZESTNICZY:** ćwiczenie wymaga grupy sześciu lub więcej uczestników

**MATERIAŁY:** kopie ulotki „Zagubieni na pustyni” oraz plakat lub rysunek systemu STEP



### ĆWICZENIE PIERWSZE:

- Podziel grupę na zespoły i daj każdemu zespołowi ulotkę „Zagubieni na pustyni”.
- Poproś, aby przeczytali wskazówki, i zapytaj czy mają jakieś pytania.
- Jak już każdy zrozumie na czym polega ćwiczenie, daj im 30 minut na skończenie.
- Zwołaj całą grupę i poproś jedną osobę z każdej grupy o przeczytanie ocen.

**Kiedy wszyscy przeczytają swój ranking, rozwiń plakat Rankingu Ekspertów i przejrzyj go z grupą.**

- Wyjaśnij, że wszyscy eksperci twierdzą, że najlepiej pozostać w miejscu i czekać na ratunek, co wyjaśnia ich ocenę.
- Pozwól grupie na wymianę zdań odnośnie rankingu ekspertów.

## DYSKUSJA:

- Co wydarzyło się w waszych grupach? Kto napędzał proces podejmowania decyzji?
- Czy Twoje zdanie zostało wysłuchane?
- W jaki sposób podejmowane były wybory?
- Czy któreś grupy robiły głosowanie?
- Tam, gdzie była różnica zdań, czy udało się rozwiązać konflikt?

## ĆWICZENIE DRUGIE:

- Powiedz: *„Miejmy nadzieję, że nigdy nie zgubicie się na pustyni i nie będziecie musieli podejmować decyzji co do tego, jak przetrwać. Najprawdopodobniej nigdy Wam się to nie przytrafi. Jednak staniecie przed kilkoma bardzo ważnymi decyzjami w swoim życiu, które będą miały dalekosiężne skutki. Wielu ludzi nie potrafi podejmować mądrych decyzji. Albo unikają podejmowania decyzji i mają nadzieję, że samo się rozwiąże, co rzadko się zdarza, albo podejmują pośpieszną, impulsywną decyzję opartą na niewłaściwych informacjach. W rezultacie wiele osób jest uwięzionych w cyklu złych decyzji, co skutkuje złymi konsekwencjami i dużym żalem”.*
- Wyjaśnij, że istnieje prosty przepis na dokonywanie mądrych wyborów. Chociaż jest to proste, bardzo niewiele osób korzysta z tego sposobu. Nazywa się to systemem STEP. Działa to tak:

**Pokaż PLAKAT Procesu STEP z załącznika**

### Wyjaśnij każdy etap w następujący sposób:

#### 1 Powiedz to na głos

Wobliczu trudnej decyzji warto o tym porozmawiać. Urzeczywistnij problem Porozmawiaj z innymi Zapisz wszystko Kiedy faktycznie mówisz o ważnej decyzji, sprawia to, że staje się ona realna i nie jest

już tylko czymś niejasnym w podświadomości. Kiedy mówisz o ważnej decyzji, którą należy podjąć, stajesz się odpowiedzialny za podjęcie dobrej decyzji.

#### 2 Pomyśl o tym jakie masz opcje

Zawsze istnieją opcje, które należy wziąć pod uwagę przy podejmowaniu decyzji. Na tym etapie intensywnie myślisz o wszystkich sposobach działania. Idź w lewo, idź w prawo, idź prosto, idź z powrotem. Zostań tam, gdzie jesteś! Wiele możliwości wyboru. Na tym etapie po prostu wymyślasz najbardziej logiczne opcje, jakie masz.

#### 3 Poznaj konsekwencje

Gdy znasz już wszystkie opcje, przyjrzyj się każdej z nich i zadaj sobie trudne pytanie – co może się stać, jeśli dokonam tego konkretnego wyboru? Przeprowadź burzę mózgów na tym etapie, ponieważ od niej zależy wybór, którego dokonasz. Bądź uczciwy i dokładny w kwestii konsekwencji swojej decyzji. Ten etap sprawia, że wiele osób znajduje się w trudnych sytuacjach, ponieważ nie poświęcają czasu na przemyślenie, jaki będzie końcowy rezultat określonego zachowania.

#### 4 Wybierz jedną

Po dokładnym przeanalizowaniu wszystkich opcji wybierz najlepszą. To naprawdę trudna część podejmowania dobrych decyzji, ponieważ po dokonaniu wyboru wszystkie inne wybory muszą zostać odrzucone, a tego nie lubimy. Lubimy mieć jak najwięcej otwartych opcji jednocześnie! To paraliżuje podejmowanie decyzji. Noszenie ze sobą torby opcji, ale nie działanie nigdy zgodnie z nimi. Nie jest to dobra recepta na rozwój, zmianę i postęp w twoim życiu. **Więc po prostu zdecyduj się!**

## 5 Zrób pierwszy krok

Po wybraniu tego, co uważasz za najlepszą opcję, czas podjąć działania. Idź śmiało i wdrażaj swoją decyzję bez żalu z powodu wyborów, z których

trzeba było zrezygnować. A oto dobra rzecz: jeśli Twój wybór nie zadziała, zawsze możesz wrócić i przemyśleć proces, korzystając z pięciu kroków.

# Ćwiczenie 43: Pozostawiony na bezludnej wyspie

**CEL:** Zapoznanie młodych ludzi z efektywnym sposobem dokonywania mądrych wyborów

**CZAS:** 60 MINUT

**WIEK:** 8-12 LAT

**UCZESTNICY:** wymaga grupy sześciu lub więcej uczestników

**MATERIAŁY:** papier i długopisy oraz plakat dotyczący procesu STEP z załącznika



## ĆWICZENIE:

- Poproś dzieci, aby utworzyły małe grupy i wydaj następujące instrukcje:
- Niestety, Twój statek wycieczkowy osiadł na mieliźnie i jest unieruchomiony. Uciekasz małą łódką na pobliską małą wyspę.
- Utkniesz tam na czas nieokreślony.
- Możesz przywieźć tylko jeden przedmiot ze statku na wyspę i masz na to tylko kilka minut.
- Zdecyduj, co przyniesiesz, i podziel się z resztą grupy, tym co to jest i dlaczego się na to zdecydowałeś. Porozmawiaj o tym, co chcesz zrobić ze swoim przedmiotem.
- Po tym, jak wszyscy się podzielą swoimi

pomysłami, poinstruuuj grupy, aby wymyśliły, w jaki sposób mogą zwiększyć swoje szanse na przetrwanie, łącząc przedmioty w kreatywny sposób lub przekonując się nawzajem, aby przynieśli coś innego.

- Przeznacz dziesięć do piętnastu minut na burzę mózgów, a następnie poproś każdą grupę o przedstawienie swoich pomysłów.

## DYSKUSJA:

- Miejmy nadzieję, że nigdy nie utkniecie na bezludnej wyspie i nie będziecie musieli podejmować decyzji co do tego, jak przetrwać. Najprawdopodobniej nigdy Wam się to nie przytrafi.

- Jednak staniecie przed kilkoma bardzo ważnymi decyzjami w swoim życiu, które będą miały dalekosiężne skutki.
- Wielu ludzi nie potrafi podejmować mądrych decyzji. Albo unikają podejmowania decyzji i mają nadzieję, że samo się rozwiąże, co rzadko się zdarza, albo podejmują pośpieszną, impulsywną decyzję opartą na niewłaściwych informacjach.
- W rezultacie wiele osób jest uwięzionych w cyklu złych decyzji, co skutkuje złymi konsekwencjami i dużym żalem.
- Istnieje prosty przepis na dokonywanie mądrych wyborów. Chociaż jest to proste, bardzo niewiele osób korzysta z tego sposobu. Nazywa się to systemem STEP. Przyjrzyjmy się mu.
- System STEP działa w następujący sposób:

**Pokaż plakat z Procesem STEP lub rysunek**

**Wyjaśnij każdy etap w następujący sposób:**

### 1 Powiedz to na głos

W obliczu trudnej decyzji warto o tym porozmawiać. Urzeczywistnij problem. Porozmawiaj z innymi. Zapisz wszystko. Kiedy faktycznie mówisz o ważnej decyzji, sprawia to, że staje się ona realna i nie jest już tylko czymś niejasnym w podświadomości. Kiedy mówisz o ważnej decyzji, którą należy podjąć, stajesz się odpowiedzialny za podjęcie dobrej decyzji.

### 2 Pomyśl o tym jakie masz opcje

Zawsze istnieją opcje, które należy wziąć pod uwagę przy podejmowaniu decyzji. Na tym etapie intensywnie myślisz o wszystkich sposobach działania. Idź w lewo, idź w prawo, idź prosto, idź z powrotem. Zostań tam, gdzie

jesteś! Wiele możliwości wyboru. Na tym etapie po prostu wymyślasz najbardziej logiczne opcje, jakie masz.

### 3 Poznaj konsekwencje

Gdy znasz już wszystkie opcje, przyjrzyj się każdej z nich i zadaj sobie trudne pytanie – co może się stać, jeśli dokonam tego konkretnego wyboru? Przeprowadź burzę mózgów na tym etapie, ponieważ od niej zależy wybór, którego dokonasz. Bądź uczciwy i dokładny w kwestii konsekwencji swojej decyzji. Ten etap sprawia, że wiele osób znajduje się w trudnych sytuacjach, ponieważ nie poświęcają czasu na przemyślenie, jaki będzie końcowy rezultat określonego zachowania.

### 4 Wybierz jedną

Po dokładnym przeanalizowaniu wszystkich opcji, wybierz najlepszą. To naprawdę trudna część podejmowania dobrych decyzji, ponieważ po dokonaniu wyboru wszystkie inne wybory muszą zostać odrzucone, a tego nie lubimy. Lubimy mieć jak najwięcej otwartych opcji jednocześnie! To paraliżuje podejmowanie decyzji. Noszenie ze sobą torby opcji, ale nie działanie nigdy zgodnie z nimi. Nie jest to dobra recepta na rozwój, zmianę i postęp w twoim życiu. **Więc po prostu zdecyduj się!**

### 5 Zrób pierwszy krok

Po wybraniu tego, co uważasz za najlepszą opcję, czas podjąć działania. Idź śmiało i wdrażaj swoją decyzję bez żalu z powodu wyborów, z których trzeba było zrezygnować. A oto dobra rzecz: jeśli Twój wybór nie zadziała, zawsze możesz wrócić i przemyśleć proces, korzystając z pięciu kroków.



## Ćwiczenie 44: Rozwiązywanie problemów<sup>10</sup>

**CEL:** Zapoznanie młodych ludzi z efektywnym sposobem dokonywania mądrych wyborów

**CZAS:** 30 MINUT

**WIEK:** 4-7 LAT

**UCZESTNICZY:** wymaga grupy sześciu lub więcej uczestników



### ĆWICZENIE:

- Będziesz potrzebować sześciu lub więcej uczniów. Inne dzieci mogą oglądać lub tworzyć inną grupę.
- Poproś jedną osobę, aby oddaliła się od grupy na bok i zamknęła oczy.
- Poproś resztę grupy o zrobienie koła, trzymając się za ręce. Nie puszczać sobie nawzajem rąk, grupa powinna spróbować uformować gigantyczny węzeł. Mogą to zrobić, przechodząc pod i nad skrzyżowanymi ramionami.
- Poproś osobę, która odeszła na bok, aby otworzyła oczy i spróbowała rozplątać ramiona, aby ponownie uformować koło. Grupa musi cały czas trzymać się za ręce.

### DYSKUSJA:

- Co zrobiłeś(-aś), aby rozplątać węzeł?
- Czy możesz porównać ten węzeł do rozwiązywania problemów w swoim życiu?
- Jak zwykle rozwiązujesz problemy?
- Dziś dowiedzieliśmy się o rozwiązywaniu problemów w grupie. Nie zawsze jest to łatwe, ale wspólnie możemy znaleźć rozwiązanie.

10. <https://www.unicef.org/southsudan/media/2271/file>

# Załącznik: Ulotki

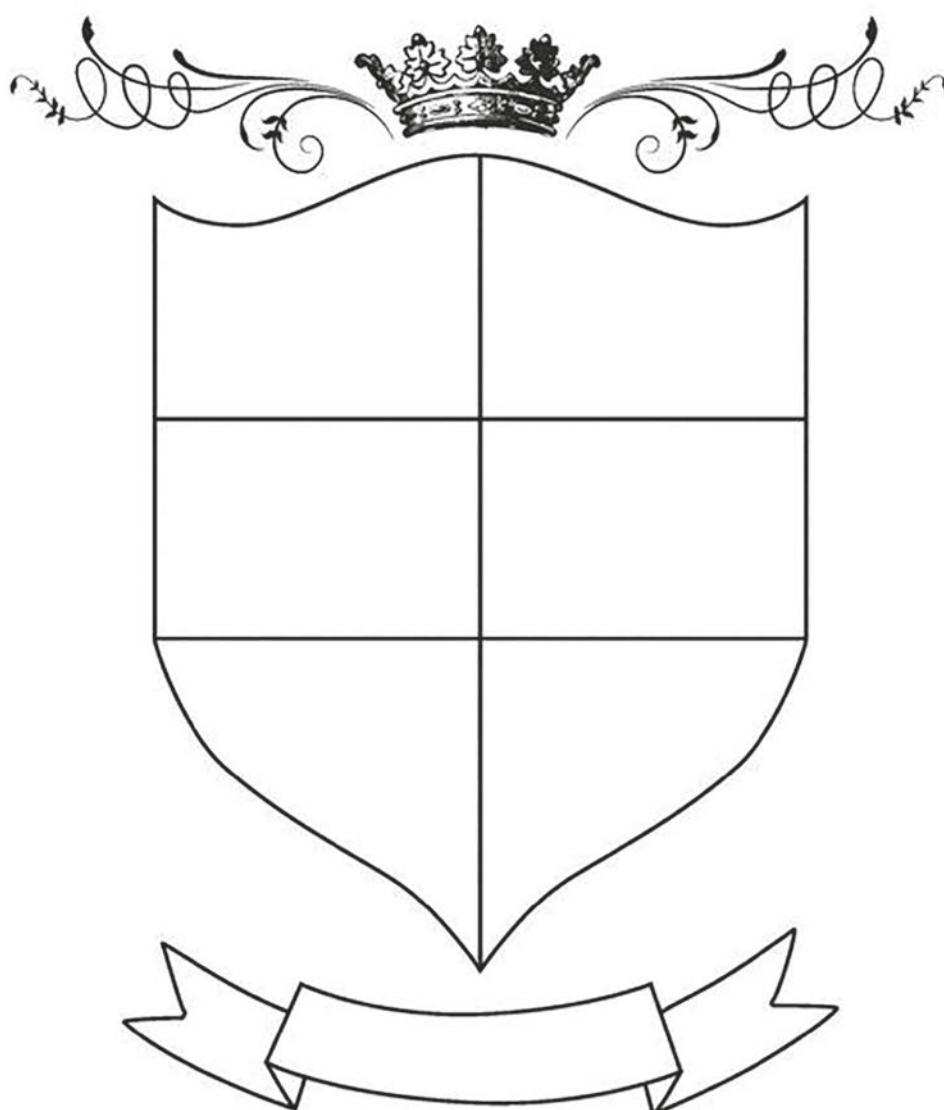
---

# Ćwiczenie 1 i 2: Jestem sobą

---

## PERSONAL COAT OF ARMS

---



## Ćwiczenie 4: Uczucia są przyjaciółmi

---

**NAIL IT!**  
**(TRAF W SEDNO!)**

**N**jak Name it!

(Nazwij to!)

**A**jak Accept it!

(Zaakceptuj to!)

**I**jak Investigate it!

(Zbadaj to!)

**L**jak Let it go!

(Odpuść!)

# Ćwiczenie 8: Uwierz we mnie

## Osobiste oświadczenia

1. Moim najlepszym przyjacielem jest:

---

---

2. Czasami chciałbym móc:

---

---

3. Zawsze czuję się lepiej, gdy:

---

---

4. Uwielbiam gdy:

---

---

5. Naprawdę wierzę, że:

---

---

6. Czuję się silny, gdy:

---

---

7. Moja rodzina jest ze mnie dumna, ponieważ:

---

---

8. Jestem dobry(-a) w:

---

---

9. Nie mogę się doczekać:

---

---

10. Moim największym osiągnięciem w tym miesiącu było:

---

---

11. Dzisiaj jestem wdzięczny(-a) za:

---

---

### **Szkodliwe mówienie do siebie**

Szkodliwe mówienie do siebie oznacza, że powtarzamy sobie rzeczy, które są negatywne i nieprawdziwe, takie jak „Jestem za głupi, by dobrze sobie radzić w szkole” lub „Nie jestem miłą osobą i nigdy nie będę miał dobrych przyjaciół”.

Zapisz trzy negatywne rzeczy, które czasami sobie mówisz, a które są szkodliwe:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Teraz pomyśl o innym, bardziej pozytywnym sposobie myślenia o trzech rzeczach z twojej listy, takich jak „Czasami jestem smutny, ale jestem przyjazną, życzliwą osobą” lub „Czasami się boję, ale próbuję być odważny i pełny nadziei.”

Zapisz trzy pozytywne rzeczy, które możesz sobie powiedzieć zamiast tych szkodliwych:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

# Ćwiczenie 13:

## Moje osobiste oświadczenie misji

1. Moje wielkie marzenia na całe życie to:

---

---

---

---

2. Chcę, aby moje życie reprezentowało:

---

---

---

---

3. Jestem w stanie osiągnąć te rzeczy w wyjątkowy sposób, jeśli włożę w to mój umysł i serce:

---

---

---

---

4. Jestem dobry(-a) w:

---

---

---

---

5. Wierzę, że moim celem lub misją w życiu jest:

---

---

---

---

Teraz połącz swoje odpowiedzi w jeden akapit. Być może będziesz musiał skrócić niektóre rzeczy, które napisałeś. To będzie twoje osobiste oświadczenie misji:

### **Moje osobiste oświadczenie misji**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Ćwiczenie 14: Jak jest Twoja supermoc?

## Arkusz pytań

1. Jeśli był(a)byś superbohaterem, jak byś się nazywał(a)?

---

---

2. Jakie byłyby Twoje supermoce?

---

---

Dlaczego?

---

---

---

---

3. Z jakimi problemami walczył(a)byś najbardziej jako superbohater?

---

---

---

---

Dlaczego?

---

---

---

---

4. Jak myślisz, jak bardzo chciał(a)byś robić dobre uczynki, gdyby nikt nawet nie wiedział, że jesteś za nie odpowiedzialny(-a)?

---

---

---

---

5. Czy zechciał(a)byś pomóc komuś, kogo nie lubisz?

---

---

---

---

6. Czy posiadanie supermocy zmieniłoby Twoje samopoczucie?

---

---

---

---

Jak?

---

---

---

---

## Ćwiczenie 16: Mądre cele

---

# Mądre cele według metody SMART

**S**jak Specific  
(czyli sprecyzowany)

**M**jak „Measurable”  
(czyli wymierny)

**A**jak „Achievable”  
(czyli możliwy do osiągnięcia)

**R**jak „Relevant”  
(czyli trafny)

**T**jak „Timely”  
(czyli terminowy)

# Ćwiczenie 24:

## Przeprawa przez Rzekę Krokodyli

### Przypowieść

Kiedyś było dwóch najlepszych przyjaciół o imieniu Janek i Dawid. Mieszkali w różnych wioskach oddzielonych wielką Rzeką Krokodyli, która była zamieszkała przez krokodyle i niebezpiecznie było zbliżyć się do nich, ale przechodzili przez most na rzece, aby spotykać się codziennie po szkole.

Pewnego dnia Janek i Dawid przechadzali się przez las w pobliżu domu Janka i odkryli ukrytą starożytną skrzynię skarbów pełną złotych monet, głęboko w jaskini, wartą więcej pieniędzy, niż mogli sobie wyobrazić. Postanowili zachować skarb w tajemnicy, dopóki nie opuszczą szkoły, kiedy to wykorzystają go na zakup kilku dużych ciężarówek, aby rozpocząć własną działalność transportową. Obiecali sobie nawzajem, że zachowają lokalizację skarbu w tajemnicy i nigdy nikomu o nim nie powiedzą.

Tego roku ogromna powódź zmyła most na Rzece Krokodyli, co niestety oznaczało, że Janek i Dawid nie mogli się już spotkać. Budowa nowego mostu zajęłaby lata. Minęło dużo czasu, a dwójka przyjaciół bardzo za sobą tęskniła. Często machali do siebie ze swojej strony rzeki i wspominali swoje marzenie, aby pewnego dnia założyć własny biznes i zostać bogatymi ludźmi sukcesu.

W wiosce Janka mieszkał podstępny, nieuprzejmy człowiek imieniem Piotr. Był jedyną osobą, która miała wystarczająco dużą łódź i umiejętności, aby przepłynąć Rzekę Krokodyla. Pewnego dnia zapytał Janka, czy nie chciałby przepłynąć się przez rzekę, aby spotkać się ze swoim przyjacielem Dawidem. Janek był podekscytowany możliwością ponownego zobaczenia Dawida, ale Piotr pobierał za podróż dużo pieniędzy – pieniędzy, których Janek nie miał.

Janek długo się nad tym zastanawiał i w końcu podjął decyzję o złamaniu obietnicy danej Dawidowi. Postanowił powiedzieć Piotrowi o skarbie i zaproponować, że odda mu część, jeśli przepłynie się przez rzekę i sprowadzi Dawida z powrotem na swoją stronę. Janek zdecydował, że nadszedł czas, aby razem z Dawidem zabrali skarb i udali się do pobliskiego dużego miasta, aby rozpocząć nowy biznes. Przekazał Piotrowi list do Dawida, w którym objaśnił swój plan i ku jego uciesze następnego dnia Dawid wrócił z Piotrem. Odbyło się wspaniałe spotkanie, a dwójka przyjaciół spędziła godziny, nadrabiając zaległości i planując przeprowadzkę do dużego miasta.

Następnego dnia poszli do lasu, aby zabrać swój skarb, ale okazało się, że Piotr wszystko ukraść i uciekł w swojej łodzi w górę rzeki. Doszli do wniosku, że pewnego dnia Piotr potajemnie podążał za Jankiem i dowiedział się, gdzie został zakopany skarb.

Dawid był wściekły na Janka za złamanie obietnicy i powiedział mu, że nigdy więcej mu nie zaufa i że nigdy więcej nie chce go widzieć. Powiedział Jankowi kilka bardzo niemiłych rzeczy i odszedł, aby nigdy więcej go nie zobaczyć.

John był bardzo smutny, dezorientowany i nie wiedział, co robić. Porozmawiał więc ze starszą wioski o imieniu Katarzyna Mądra i opowiedział jej całą historię. Powiedział, że był tak zdenerwowany, że miał ochotę znaleźć Piotra i wrzucić go do Rzeki Krokodyli. Zapytał Katarzynę Mądrą, co powinien zrobić. Katarzyna, która wiedziała, jak złym człowiekiem jest Piotr - i bała się go, powiedziała, że to wszystko nie ma z nią nic wspólnego i że Janek powinien zrobić to, co uważa za słuszne, po czym przegoniła go.

Janek szukał więc Piotra i znalazł go pewnego dnia na jego łodzi. Wdali się w ostrą kłótnię i Janek uderzył Piotra, który przypadkowo potknął się i spadł ze swojej łodzi do Rzeki Krokodyli. Został zjedzony żywcem!

Inny chłopiec z wioski, Tymoteusz, który wiedział, że Piotr jest złym człowiekiem i że okradł wielu ludzi, w tym ukradł skarb Jana i Dawida, widział Jana i Piotra walczących tego dnia. Zobaczył, jak Piotr wpada do rzeki i zostaje zjedzony przez krokodyla. Tymoteusz poinformował o tym policję, która aresztowała Janka i wsadziła go do więzienia na całe życie.

Dawid nigdy nie wybaczył Jankowi i przez resztę życia żył jako osoba nieszczęśliwa, smutna i zła.

### Tablica punktacji

Jako grupa musicie zdecydować, która z pięciu osób w tej historii zachowała się najgorzej, pamiętając o przyczynach ich zachowania i konsekwencjach ich działań. Oceń każdą osobę od 1-5 w poniższej tabeli. Wynik 1 oznacza najmniej złe zachowanie, a 5 oznacza najgorsze zachowanie. Wszyscy powinni zgodzić się z ostateczną punktacją.

Postać	Ocena
Janek	
Dawid	
Piotr	
Katarzyna	
Tymoteusz	

# Ćwiczenie 30:

## Opowiedz mi historię

### Przypowieść

Rolnik, który uprawiał ananasy na pustyni, zbudował dużą stodołę z mocnym blaszanym dachem, w której przechowywano owoce, zanim trafią na targ w mieście. Potem potężna zamieć i wichura całkowicie zerwały dach z jego stodoły. Był wygięty i zniszczony, nie do naprawienia. Przyjaciel rolnika, który był inżynierem, zasugerował, że powinien spakować zniszczony dach i sprzedać go do fabryki samochodów Toyoty w pobliskim mieście Northwind City, ponieważ słyszał, że kupują złom za doskonałą cenę. Rolnik spakował zniszczony blaszany dach do bardzo dużej drewnianej skrzyni i wysłał go do fabryki Toyoty z wyraźnym adresem zwrotnym wydrukowanym na skrzyni, aby mogli wysłać zapłatę. Minęło 12 tygodni, ale rolnik nie miał od nich żadnych wieści. Był zaniepokojony i już miał do nich pisać i zapytać, kiedy otrzymał list od Toyoty, w którym napisano:

„Szanowny Panie, nie wiemy, co uderzyło w Twoją Toyotę, ale naprawimy ją i przygotujemy do 15 dnia przyszłego miesiąca”.

### Tablica punktacji

Opis	Grupa pierwsza	Grupa druga
Rolnik uprawiający ananasy		
Pustynia		
Duża stodoła do przechowywania owoców		
Mocny blaszany dach		
Potężna zamieć i wichura		
Wygięty i zniszczony, nie do naprawienia		
Przyjaciel, który był inżynierem		
Toyota Motor Company		
Northwind City		
Za doskonałą cenę		
Do bardzo dużej drewnianej skrzyni		
Wyraźnie wydrukowany adres zwrotny		
Minęło 12 tygodni		
Miał napisać i zapytać		
Do 15. przyszłego miesiąca naprawimy Twoją Toyotę		
Suma poprawnych odpowiedzi		

## Ćwiczenie 33: Skrzyżowana pomarańcza

### **Ulotka pierwsza: Poufne instrukcje dla zespołu doktora Smitha**

Twój zespół pracuje dla doktora Smitha. Smith to naukowiec pracujący dla firmy farmaceutycznej w Mega City, który odkrył substancję chemiczną do leczenia COVID-19, która jest wytwarzana z skrzyżowane pomarańcze. Tylko około 4000 tych rzadkich pomarańczy zostało w tym roku wyhodowanych na całym świecie przez rolnika o nazwisku Green. Gdybyś mógł/mogła zdobyć wszystkie 4000 skrzyżowanych pomarańczy, Twój zespół mógłby wyprodukować wystarczającą ilość serum z soku z tych owoców, aby pomóc uratować setki tysięcy ludzi, zwłaszcza starszych, którzy są bardziej podatni na COVID-19. Jednak powiedziano ci, że doktor Jones z konkurencyjnej firmy farmaceutycznej w Ultra City również pilnie poszukuje skrzyżowanych pomarańczy od rolnika Greena. Doktor Jones potrzebuje skrzyżowanych pomarańczy do lekarstwa na rzadką formę raka, która każdego roku zabija wiele tysięcy ludzi.

Twój zespół został upoważniony przez waszą firmę do skontaktowania się z panem Greenem w celu zakupu 4000 skrzyżowanych pomarańczy. Powiedziano wam, że sprzeda je temu, kto zaoferuje najwyższą cenę. Twoja firma upoważniła Cię do licytowania nawet 100 000 dolarów za 4000 dostępnych pomarańczy. Przed skontaktowaniem się z panem Greenem postanowiłeś spotkać się z zespołem doktor Jones, aby spróbować wynegocjować z nimi umowę. Zastanów się dokładnie, jakie informacje chcesz przekazać drugiej stronie, a jakich informacji nie ujawnisz.

### **Ulotka druga: Poufne instrukcje dla zespołu doktor Jones**

Twój zespół pracuje dla doktora Smitha. Jones, naukowczyni pracującej dla firmy farmaceutycznej w Ultra City, która odkryła lekarstwo na rzadką formę raka, każdego roku zabijającą wiele tysięcy ludzi.

Odkryte przez Ciebie serum do leczenia raka jest wykonane z owocu skrzyżowanej pomarańczy, który jest bardzo rzadkim owocem, w tym roku na całym świecie uprawiano tylko około 4000 takich pomarańczy. Powiedziano ci, że rolnik, pan Green, ma na sprzedaż 4000 skrzyżowanych pomarańczy.. Gdybyś mógł zdobyć wszystkie 4000 owoców skrzyżowanej pomarańczy, mógłbyś wytworzyć wystarczającą ilość leków ze skórki pomarańczy, aby wyleczyć śmiertelnego raka u wielu osób, które inaczej by umarły. Jednak powiedziano ci, że dr Smith z konkurencyjnej firmy farmaceutycznej w Mega City również pilnie poszukuje skrzyżowanych pomarańczy od pana Greena. Doktor Smith potrzebuje skrzyżowanych pomarańczy do lekarstwa, które opracował do leczenia COVID-19.

Twoja firma upoważniła cię do skontaktowania się z panem Greenem w celu zakupu 4000 skrzyżowanych pomarańczy. Powiedziano wam, że sprzeda je temu, kto zaoferuje najwyższą cenę. Twoja firma upoważniła Cię do licytowania nawet 100 000 dolarów za 4000 dostępnych pomarańczy. Przed skontaktowaniem się z panem Greenem postanowiłeś spotkać się z zespołem doktora Smitha, aby spróbować wynegocjować z nimi umowę. Zastanów się dokładnie, jakie informacje chcesz przekazać drugiej stronie, a jakich informacji nie ujawnisz.

# Ćwiczenie 39: pozytywny zwrot akcji

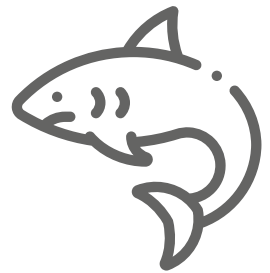
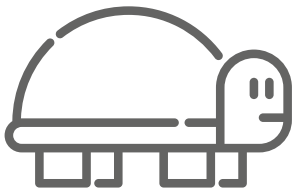
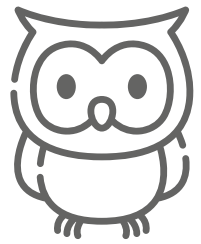
## Rodzaje konfliktu

Większość ludzi podchodzi do konfliktu na jeden z następujących czterech sposobów:

1. **Żółw:** Żółw boi się konfliktu i zazwyczaj chowa głowę, gdy tylko dojdzie do konfliktu.
2. **Miś pluszowy:** Miś też nie lubi konfliktów i chce się przyjaźnić ze wszystkimi, więc zawsze ulegnie podczas konfliktu. Miś również zrobi wszystko, żeby złagodzić sytuację poprzez rezygnację ze swoich chęci i potrzeb.
3. **Rekin:** Rekin zawsze chce postawić na swoim i będzie o to walczył. Rekin nie lubi się poddawać i będzie upierał się, że ma rację i zmuszał innych do jej poparcia.
4. **Mądra sowa:** Sowa stara się współpracować i słucha, aby zrozumieć, co jest przyczyną konfliktu i szuka sposobów rozwiązania konfliktu w sposób pokojowy, gdzie wszyscy są zadowoleni z rozwiązania.

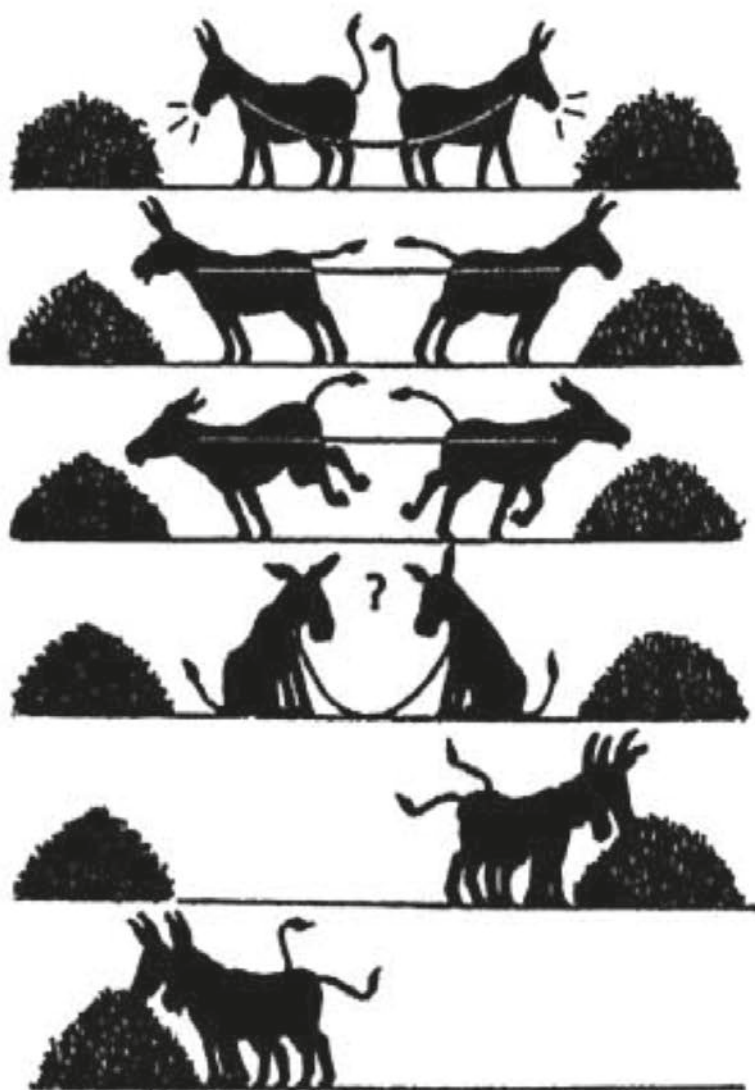
Podejdź do każdego w grupie i zdecyduj, które zwierzę najlepiej pasuje do podejścia danej osoby w radzeniu sobie z konfliktem. Wpisz ich imię w polu obok wybranego zwierzęcia na obrazku:





Z podziękowaniami dla Freepik za obrazy

## Ćwiczenie 41: Głodne osły



## Ćwiczenie 42: Zagubieni na pustyni

Jesteś częścią szkolnej wycieczki naukowej na pustynię w pobliżu Twojego miasta. Jeździcie po drogach gruntowych od wschodu słońca, a kierowca autobusu właśnie przyznał, że jest całkowicie zagubiony! O godzinie 12:00 kierowca próbuje przejechać przez wyschnięte koryto rzeki, ale pojazd jest zbyt ciężki, osiada na piasku rzeczonym i nie chce ruszyć. Pojazd nigdzie nie pojedzie!

Nie masz zasięgu telefonu komórkowego ani telefonu satelitarnego. Miasto, z którego przyjechałeś, znajduje się około 100 kilometrów od miejsca, w którym jesteś, ale nikt nie wie, jak do niego wrócić. Nikt w twoim mieście nie wie dokładnie, gdzie jesteś, a na twój powrót oczekuje się dopiero za trzy dni.

Okolice jest bardzo sucha, a temperatura w ciągu dnia znacznie przekracza 40°C, co powoduje, że temperatura powierzchni przekracza 45°C. W nocy temperatura spadnie poniżej zera i wszyscy jesteście ubrani w lekkie ubrania. Pierwszą rzeczą, jaką robi Twoja grupa, jest przeszukanie autobusu; znajdziesz dwanaście przedmiotów, które mogą być przydatne do przetrwania.

Zadaniem Twojej grupy jest uszeregowanie w tabeli poniżej 12 przedmiotów znalezionych w autobusie według ich znaczenia dla przetrwania.

Zakres ocen wynosi od 1, dla przedmiotu, który jest najważniejszy, do 12, dla przedmiotu, który jest najmniej ważnym elementem dla przetrwania.

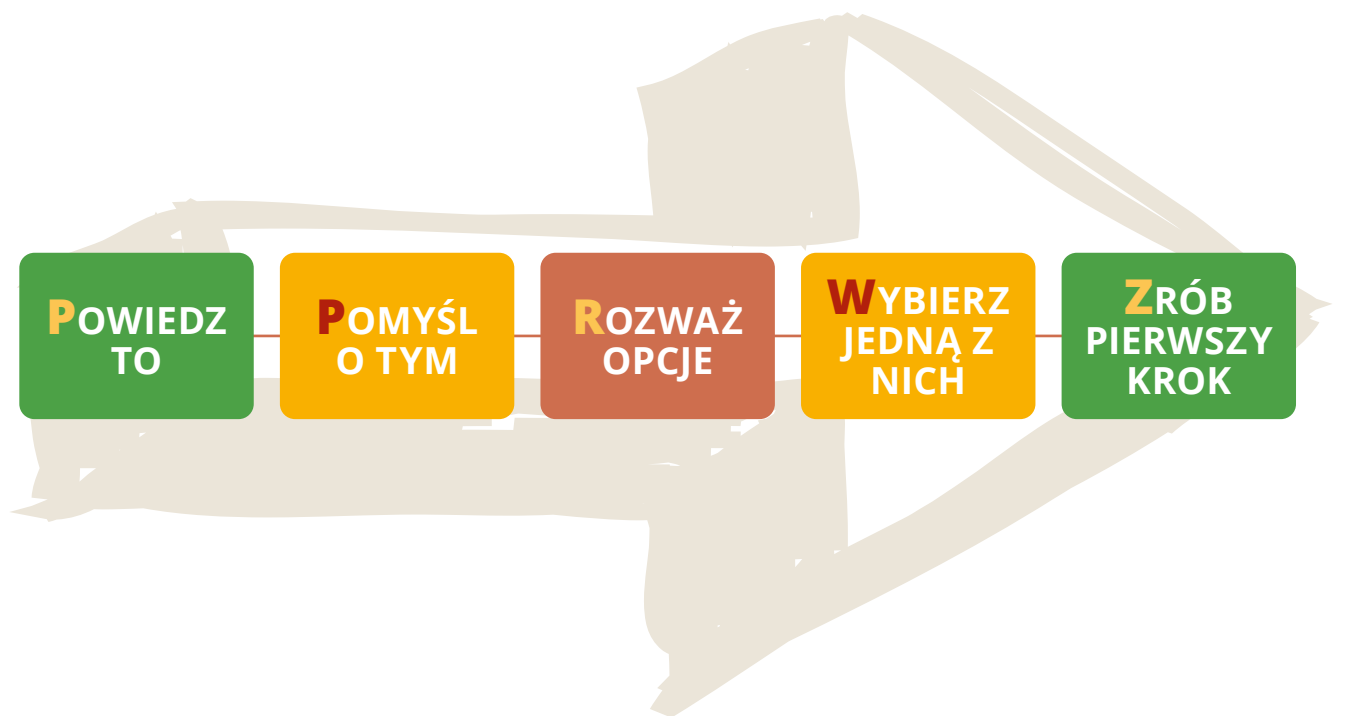
Ocena	Przedmiot	Ocena	Przedmiot
	Dokładna mapa okolicy		Duże pudełko zapalek
	Kompas magnetyczny		Jeden kawałek wytrzymałego plastikowego płótna o wymiarach 5 m x 5 m
	Lusterko wsteczne z autobusu		Książka o roślinach pustyni
	Duży nóż		Jedna kurtka na osobę
	Latarka (cztery rodzaje baterii)		Jedna przezroczysta plastikowa podkładka na osobę (2m x 1m)
	Naładowany pistolet kaliber 38		Pełna dwulitrowa plastikowa butelka wody na osobę

Grupa ekspertów od przetrwania opracowała następujący ranking: (Udostępnij to dopiero, gdy grupa zakończy swój ranking)

OCENA	PRZEDMIOT	Uzasadnienie
12	Kompas magnetyczny	Nie jest to potrzebne, ponieważ nie powinieneś próbować chodzić z miejsca awarii
11	Dokładna mapa okolicy	Nie jest to potrzebne, ponieważ nie powinieneś próbować chodzić z miejsca awarii
10	Książka o roślinach pustyni	Głód nie będzie problemem; pragnienie będzie największym wyzwaniem, więc książka o roślinach nie jest niezbędna
9	Naładowany pistolet kaliber 38	Jest to niebezpieczny przedmiot ze względu na fizyczny i emocjonalny stres grupy
8	Latarka	W większości nie jest to potrzebne, ale może być pomocne w zwróceniu uwagi w nocy lub dla tych, którzy mogą potrzebować wyjść na pustynię w nocy
7	Jeden kawałek wytrzymałego plastiku o wymiarach 5x5 m	Zapewnia cię w ciągu dnia, aby zapobiec odwodnieniu i pomóc w zebraniu wody w nocy
6	Duże pudełko zapalek	Jest to przydatne do rozpalenia dużego ognia w celu ogrzania w nocy, odstraszenia drapieżników i zwrócenia uwagi potencjalnych ratowników
5	Duży nóż	Ponieważ kaktus jest pod ręką, możesz użyć noża i ukroić go, aby uzyskać wilgoć i utrzymać nawodnienie
4	Jeden przezroczysty plastikowy arkusz na osobę	Może być używany do zbierania wody kondensacyjnej (rosy) w nocy
3	Pełna butelka wody na każdą osobę	Niezbędne jest nawodnienie do czasu przybycia ratowników
2	Jedna kurtka na osobę	Najlepszą rzeczą, którą można zrobić, jest próba ograniczenia przepływu powietrza wokół ciała, aby zmniejszyć ilość parowania wody, która powoduje odwodnienie i śmierć
1	Lusterko wsteczne	W słońcu lustro może odbijać niesamowicie jasne światło widoczne z odległości 50 kilometrów i wykorzystywane do przyciągnięcia uwagi potencjalnych ratowników

# Ćwiczenia 42 i 43: Stopniowe rozwiązywanie problemów i proces podejmowania decyzji

---







REPSSI  
PO Box 23076, Randburg West  
2167 266 West Avenue,  
Cnr Republic Road Unit 2  
Waterfront Office Park,  
Randburg 2194, Afryka Południowa  
<https://repssi.org/>  
[info@repssi.org](mailto:info@repssi.org)  
Twitter: @REPSSI  
Facebook: [www.facebook.com/REPSSIHQ](http://www.facebook.com/REPSSIHQ)

