

Scenariusz 2

Ja dziś i jutro – zasoby i predyspozycje

Michał Danielewicz, Maria Tulisow
współpraca Małgorzata Wrzosek



wykorzystano fragmenty scenariusza przygotowanego przez Annę Ewę Górkę

CZTERY REKOMENDACJE DO PRACY ZE SCENARIUSZEM

- I. Zdecydowanie rekomendujemy pozyskanie drugiej osoby w roli asystenta w trakcie warsztatów.
- II. Rekomendujemy przeprowadzenie warsztatu w jednym bloku trzygodzinnym.
- III. Rekomendujemy aranżowanie sali zgodnie ze wskazówkami zawartymi przy poszczególnych ćwiczeniach.
- IV. Scenariusz zawiera *gotowe sformułowania pisane kursywą*. Zamieszczamy je dla ilustracji i wygody prowadzących. Zachęcamy jednak do modyfikowania ich tak, aby były w miarę zgodne ze sposobem bycia i stylem komunikacji prowadzącego.

Szersze omówienie powyższych rekomendacji można znaleźć w Scenariuszu 1.

Scenariusz



Pomoce na warsztat:

szeroka taśma malarska 2 szt., markery 2 szt., flipchart (4 arkusze), kartki A4 (1 dla każdego ucznia + zapasowe), kartki A3 (1 dla każdego ucznia + zapas – można też podzielić flipchart A1 na 4 części; ważne, żeby uczniowie mieli do dyspozycji większe kartki niż A4), głośnik + odtwarzacz muzyki z muzyką sprzyjającą koncentracji (polecamy Brian Eno „Neroli” albo William Basinski „Cascade”), pudełko z kolorowymi kredkami/flamastrami (w liczbie wystarczającej dla uczniów), stoper (może być w telefonie), Google Translator (jeśli są uczniowie ze słabą znajomością polskiego), wydrukowane załączniki: karta postaci Magdy (zał. 2), lista cech (zał. 4), tabela „Czynności, które lubię” (zał. 5), karteczka post-it dla każdego ucznia.

W internecie dostępne są filmiki poglądowo-instruktażowe z warsztatów prowadzonych wg. tego scenariusza

POWITANIE I WPROWADZENIE ZASAD



CELE

- ★ Przypomnienie zasad dających poczucie bezpieczeństwa/komfortu oraz sprzyjających współpracy. Podkreślenie wagi dobrej atmosfery i komunikacji w grupie.

Pomoce:

taśma malarska 2 szt., markery, flipchart/tablica na ścianie.

Ustawienie sali:

biurka i krzesła dosunięte do boków – tak, żeby uzyskać jak najwięcej przestrzeni (patrz zał. 1), uczestnicy stają w kręgu.

PRZEBIEG

- Rundka wstępna: poznanie się i rozgrzewka zachęcająca uczniów do swobodnej wypowiedzi.
 - *Tak jak poprzednim razem, zrobmy krótką rundkę wstępną. Proszę, żeby każde z was zapisało dużymi literami na taśmie swoje imię i przykleiło w widocznym miejscu.*
[O ile nie znamy się dobrze z grupą]
 - *Puszczamy w kółko dwie taśmy malarskie i dwa markery – podwójny komplet znacząco przyspiesza proces.*
 - *Przypomnijcie proszę, jak macie na imię (jeśli osoba prowadząca nie zna dobrze uczniów) i jaki jest dziś wasz ulubiony kolor?*
- Prowadząca zaczyna, dając przykład. Przykleja imię na piersi, mówiąc np.:
Na imię mam... a najbardziej lubię kolor niebieski oraz zielony. Ciężko mi dziś wybrać jeden.
[pokazujemy przy okazji, że zadania można traktować z pewną dozą elastyczności]
- Po skończeniu rundki prowadząca zapisuje na środku flipa/tablicy dużymi literami słowo SZACUNEK.
- *Przypomnijmy sobie, po co nam ten szacunek na naszym spotkaniu?*
 - W pierwszej kolejności dajemy się wypowiedzieć uczniom.
 - W miarę potrzeby uzupełniamy: *Chodzi też o stworzenie atmosfery sprzyjającej współpracy oraz otwartości. Czyli takiej, w której będziemy czuć się w miarę swobodnie, ale też i bezpiecznie.*
- *To jeszcze spróbujmy sobie przypomnieć, co się na niego składa. W jaki sposób możemy go sobie tu okazywać.*
 - W pierwszym rzędzie dajemy się wypowiedzieć uczniom i zapisujemy ich wypowiedzi hasłowo na tablicy (w formie chmury haseł dookoła słowa SZACUNEK).
 - W miarę potrzeby uzupełniamy i dopisujemy: Nie przerywamy sobie, słuchamy innych, nie oceniamy innych, nie oceniamy też siebie samych (szacunek wobec siebie!), wyłączamy telefony.

ROZGRZEWKA – GRA W KRZESŁKA



5 min

CELE

- ★ rozruszanie i ośmielenie grupy.

Ustawienie sali:

każdy bierze krzesło i siada na nim w kręgu (patrz zał.1).

W razie potrzeby naenergetyzowania grupy grę można powtarzać w trakcie warsztatów.

PRZEBIEG

- Jedna wybrana osoba staje w kręgu, jej krzesło odsuwane jest poza krąg.
- Osoba w środku mówi: *Niech wstaną osoby, które...* (np. chcą pomieszkać za granicą, nie lubią hałasu).
- Wszystkie osoby, których dotyczy to zdanie, wstają i razem z osobą w środku szybko próbują znaleźć sobie nowe krzesło.
- Osoba, która zostaje bez krzesła, staje na środku i mówi kolejne zdanie.
- Kończymy zabawę po kilku rundach – tak, żeby grupa nie zdążyła się nim znudzić. Podczas ostatniej rundy prowadząca podpowiada stojącej osobie lub sama rzuca hasło: *Niech wstaną osoby, które zazwyczaj są zadowolone z siebie.*
 - To stwierdzenie pojawia się nie bez powodu. Czasem bywa tak, że nie jesteśmy z siebie zadowoleni i trudno nam dostrzec nasze pozytywne cechy. Teraz się temu przyjrzymy. Będziemy lepiej poznawać siebie, zastanawiać się nad swoimi cechami, co w sobie lubimy, co jest dla nas problematyczne.

SŁOWA, KTÓRE MNIE OPISUJĄ



Uwaga: To ćwiczenie może niekiedy dotyczyć trudnych obszarów wewnętrznych, wymaga sporej delikatności i taktu. Rekomendujemy wykonanie ćwiczenia przez prowadzącą dla samej siebie przed warsztatami, żeby choć trochę poczuć to, co ewentualnie mogą poczuć też uczestnicy (którzy są w wieku, w którym samoocena bywa nadzwyczaj drażliwą kwestią).

CELE

- ★ usystematyzowanie myślenia na własny temat;
- ★ określanie i odkrywanie posiadanych cech i umiejętności;
- ★ pokazanie narzędzi wspierających proces rozwoju i pracy nad sobą.

Pomoce:

kartki A4, długopisy, karta postaci Magdy (zał. 2), kredki/flamastry.

Ustawienie sali:

wyjściowo takie jak dotąd (krzesła w kręgu, reszta pod ścianami).

PRZEBIEG

- W tym ćwiczeniu będziemy skupiać się na poznaniu swoich cech. To trudne ćwiczenie. Przyglądanie się sobie i wejrzenie w siebie nie jest prostą sprawą. Dlatego w ramach treningu zrobimy to wspólnie dla postaci Magdy, która pojawiła się na poprzednim warsztacie.

- Prowadząca przypomina klasie Magdę i prezentuje jej profil. Na podstawie profilu klasa wspólnie wymyśla pięć cech osobowości Magdy – zarówno te, które Magda może w sobie lubić, jak i te, które może uznać za problematyczne. Prowadząca na bieżąco zapisuje je na palcach ręki odrysowanej przez siebie na zawieszonym flipcharcie. Każdy palec to jedna cecha (przykładowo uzupełniona ręka w zał. 3).
- Kiedy mamy już komplet cech Magdy:
 - *Które z wypisanych cech Magdy uważacie za pozytywne? Jak myślicie, dlaczego warto znać swoje pozytywne cechy?*
 - ... [dajemy szansę na odpowiedź grupie]
 - *Dzięki nim możemy lepiej poznać siebie i zrozumieć swoje wartości. To pozwala też lepiej dopasować to, co się będzie robiło w przyszłości, a także radzić sobie z niepowodzeniami i swoimi problematycznymi cechami.*
 - *Ok, to teraz zatrzymajmy się nad tą cechą Magdy, która wydaje się najbardziej problematyczna. Często bywa tak, że nawet przed samym sobą trudno się przyznać do posiadania cechy, którą uważamy za trudną czy problematyczną. A jaki jest pierwszy krok do pracy nad problematyczną cechą?*
 - ... [dajemy szansę na odpowiedź grupie]
 - *Żeby pracować nad problematyczną cechą, trzeba najpierw UZNAĆ, że się ją ma. Oswoić się z nią, żeby móc nad nią pracować i jakoś się zmieniać. Czasem pomaga w tym dostrzeżenie dobrych stron tego, co uznajemy za problematyczne. Bo z każdą problematyczną cechą może wiązać się też coś dobrego. Pamiętacie to ćwiczenie na poprzednich zajęciach, w którym wymyślaliście pozytywne skutki negatywnych wydarzeń? To teraz spróbujmy razem wymyślić, co może wynikać dobrego z tej problematycznej cechy Magdy.*
 - ... [dajemy szansę na odpowiedź grupie, w razie potrzeby wspieramy ją]
- *Przetrenujmy to jeszcze. Podrzućcie jakieś cechy uważane zazwyczaj za problematyczne i razem spróbujemy wymyślić, co dobrego może się z nimi wiązać?*
 - ... Np. Obrażalski – nie tłumi emocji, nie udaje, że jest ok; Spóźnialski – ceni sobie spokój, nie tworzy presji czasowej; Zazdrosny – pokazuje, że zależy mu na relacjach.
 - Jeśli się nie pojawi: *A agresja, agresywność? Czy jesteście w stanie wymyślić coś pozytywnego, co się z nią wiąże?*
 - Jeśli klasa ma trudność: *To faktycznie trudne. Wydaje mi się, że w parze z agresją idzie zazwyczaj energia. Osoby agresywne mogą być na przykład energiczne, tylko że źle tę energię lokują.*

- Przy tej okazji chcę zaznaczyć, że **UZNANIE PROBLEMATYCZNEJ CECHY TO NIE TO SAMO, CO AKCEPTACJA I PRYZYWOLENIE**. O ile pewne problematyczne cechy można czasem po prostu zaakceptować, to są też takie, jak właśnie agresja, nad którymi zdecydowanie trzeba pracować.
- Podsumowanie „pracy z Magdą”: Z każdej cechy może wynikać coś dobrego, ale to nie zmienia tego, że niektóre cechy mają przeważnie negatywne oddziaływanie. Warto być ich u siebie świadomym i pracować nad nimi. Dostrzeżenie ewentualnych pozytywów pomaga uznać, że je mamy i pracować nad nimi – żeby je zminimalizować, a może nawet wyeliminować.
- To teraz odrysujcie na kartce swoją dłoń i na każdym palcu zapiszcie jedną cechę swojej osobowości. Wybierzcie sobie miejsce w sali i usiądźcie. Na krześle lub na podłodze, tak jak Wam wygodnie.
 - Spróbujcie zebrać możliwie różnorodne cechy swojej osobowości (można dla ośmielenia podać autentyczne przykłady swoich cech: ja np. jestem troskliwą, chaotyczną, kreatywną, spóźnialską). Przy czym warto pamiętać, że nasze cechy i podejście do siebie jest zmienne. Te słowa, które wybieramy, nie są stałym opisem siebie.
 - Zastanówcie się i spróbujcie zapisać na palcach minimum jedną cechę, która jest dla Was problematyczna, ale też minimum jedną, którą w sobie lubicie.
 - A jeśli jesteście na takim etapie życia, że wydaje Wam się, że niczego w sobie nie lubicie, to zastanówcie się nad tym, którą z posiadanych cech moglibyście polubić.
 - Ta dłoń jest dla Was, nie będziecie musieli się nią dzielić z innymi. Dlatego zachęcam, żebyście byli wobec siebie samych możliwie szczerzy. Ale bądźcie też przy tym wyrozumiali i zyczliwi dla siebie! Takie przyglądanie się samemu sobie naprawdę bywa niełatwe.
- Kilka minut ciszy na pracę własną.
 - Jeśli prowadząca widzi, że uczniowie mają problem z wypisaniem pozytywnych cech, może zaproponować, żeby poprosili o pomoc sąsiadów. Pod koniec można rozłożyć w klasie kilka (np. 6) egzemplarzy z cechami (zał. 4) i zachęcić uczniów do zapoznania się z nimi i zobaczenia, czy chcą którąś z cech dodać jeszcze do swojej dłoni.
 - Wszyscy mniej więcej skończyli? To teraz przyjrzyjcie się temu dla Was najbardziej problematycznemu paluchowi i wymyślcie jakiś pozytyw, który może wynikać z tej cechy.
 - ... [Dajemy chwilę na zastanowienie się].
- A teraz w ramach odczarowania tego palucha, pokolorujcie go swoim ulubionym kolorem.
 - ...[Dajemy chwilę na kolorowanie].
- Chciałabym teraz, żebyśmy zrobili rundkę, w której każdy podzieli się jednym palcem na forum. Jednym, dowolnym. Ale nie ma przymusu, jeśli ktoś nie czuje się na siłach, to wystarczy, że powie „pas”. Czy ktoś może podać jakąś swoją pozytywną cechę, żebyśmy się zastanowili, jakie mogą wyniknąć trudności?
- Po skończonej rundce: A czy ktoś ma odwagę podzielić się palcem, który jest dla niego problematyczny?

- ... [Dajemy kilka sekund na to, żeby ktoś mógł się zgłosić. Jak nikt się nie zgłasza, to proponujemy swoją problematyczną cechę lub ze zrobionej przykładowej ręki Magdy. Zastanówmy się, co z takiej cechy może wynikać pozytywnego?]

Podsumowanie i zamknięcie ćwiczenia

- *Jak się czuliście, wykonując to ćwiczenie? Co było proste, a co trudne?*
- *Wszyscy jesteśmy złożeni i różnorodni. Tak jak różne są nasze palce, tak różne są też elementy składające się na naszą osobowość. W ramach ćwiczenia sporo uwagi poświęcaliśmy problematycznym paluchom, ale, proszę, nie traćcie z oczu też pozostałych, bo one wszystkie składają się na dłoń. Dlatego zachęcam Was do przyjrzenia się potem na spokojnie pozostałym swoim cechom i zastanowienia się nad tym, które z nich warto rozwijać i w jaki sposób moglibyście to robić.*
- *Gratuluję wykonania trudnego ćwiczenia. Uczcijmy to przybiciem sobie piątek na obie strony.*
- Prowadzący też przybijają piątki z uczestnikami po lewej i prawej stronie.

PRZERWA

CZYNNOŚCI, KTÓRE LUBIĘ



45 min

Na podstawie ćwiczenia „20 rzeczy, które lubię robić” opracowanego przez dr. N. Amundsona.

CELE

- ★ wsparcie w procesie samopoznania i autointerpretacji;
- ★ identyfikacja i analiza własnych doświadczeń, zainteresowań, pasji i preferencji;
- ★ zintegrowanie dotychczasowych aktywności życiowych, zainteresowań i doświadczeń z możliwymi przyszłymi celami i perspektywami;
- ★ budowanie potencjalnych powiązań między zainteresowaniami a przyszłymi wyborami zawodowymi.

Pomoce:

Tabela „Czynności, które lubię” dla każdego uczestnika (zał. 5), długopisy, kredki, kreda i tablica/ flamaster, flipchart (3 szt.), taśma malarska – tym razem jako przedmiot do rzucania między sobą, odtwarzacz muzyki + głośnik (polecane utwory sprzyjające koncentracji: Brian Eno „Neroli” albo William Basinski „Cascade” – UWAGA: odtwarzamy je tylko w takim programie, który nie emituje reklam! Jeśli nie mamy dostępu do takiego programu lub też nie możemy skonwertować muzyki online do bezpiecznego formatu mp3, to lepiej zrezygnować z tła muzycznego).

Ustawienie sali:

wyspowe ustawienie stołów (po dwa stoły zsunięte ze sobą dłuższymi bokami) – w sumie pięć wysp, ponumerowanych. Reszta stołów zostaje pod ścianą. Ewentualnie klasyczny układ klasowy.

Uwaga: warto wskazać w tym ćwiczeniu ewentualne wspólne upodobania – prowadząca może się również „odstąpić”, wskazując swoje własne zainteresowania i przez to podobieństwa z uczniami.

PRZEBIEG

- Gra na skupienie wprowadzająca do ćwiczenia.
 - Grupa ustawia się w kręgu i rzuca do siebie przedmiotem (np. rolką taśmy malarskiej). Osoba, która złapie przedmiot, musi jak najszybciej wymienić jakąś czynność, którą lubi robić oraz powiedzieć, co w niej najbardziej lubi, i odrzucić przedmiot do innej osoby. Czynności nie mogą się powtarzać.
 - Prowadzący zaczyna: *Bieganie w lesie, lubię w tym najbardziej kontakt z przyrodą*, następnie rzuca przedmiot któremuś z uczestników.
 - Kończymy grę w momencie, kiedy grupa osiągnie zadowalający poziom rozegrania i uważności – najdalej po 3 minutach.
- *W poprzednim ćwiczeniu przyglądaliśmy się sobie poprzez cechy (to, jacy jesteśmy), a teraz będziemy przyglądać się przez to, co robimy (co lubimy robić). Za chwilę rozdam Wam tabelę pt. „Czynności, które lubię” i mam prośbę, żeby ją uzupełnić.*
[W tym momencie jeszcze nie rozdajemy tabeli, aby nie odwracać uwagi od prowadzącej]
 - *Wszystko się liczy. To mogą być małe, zwykłe, codzienne aktywności jak spacer z psem, jazda na rowerze, bieganie, rozwiązywanie krzyżówki, gry komputerowe, czytanie czy gorąca kąpiel. Mogą to być rzeczy, które robicie często lub rzadko. Może to być coś, co robiliście jeden czy dwa razy w życiu i wtedy sprawiło to Wam przyjemność.*
 - *18 rzeczy to dużo, ale jest w tym metoda. Po tym, jak wypiszecie kilka najbardziej dla Was oczywistych, trzeba trochę pogrzebać w swojej pamięci i doświadczeniu, żeby dotrzeć do tych mniej oczywistych, przeoczonych lub zapomnianych.*
- Rozdajemy tabelę.
 - *Wybierzcie sobie miejsce do CICHEJ i SAMODZIELNEJ pracy. Macie 12 minut. Włączamy stoper.*
 - *Zastanówcie się, co Was pasjonuje, zajmuje, ciekawi? W jaki sposób spędzacie czas, jakie są wasze ulubione aktywności, zabawy, przedsięwzięcia? Które aktywności i przestrzenie są Wam najbliższe? Co Wam dodaje energii? W co lubicie się angażować? A może macie też jakieś obowiązki, które w sumie lubicie? A co lubicie robić w szkole?*
 - *Tabela zawiera kilka kolumn, zacznijcie od pierwszej: „Co lubię robić”.*

- *Jak już będziecie mieć 18 czynności, to odpowiedzcie na dodatkowe pytania, wypełniając kolejne kolumny. Zapiszcie za pomocą pierwszych liter, czy dana aktywność jest realizowana **S**amemu, czy z **I**nnymi oraz czy jest **Z**aplanowana, czy **S**pontaniczna?*
- *Na koniec zastanówcie się, dlaczego właściwie lubicie to robić? Co w tym lubicie? Co Wam to daje?*
 - *Te same rzeczy można lubić z różnych powodów. Np. ktoś lubi oglądać filmy, bo daje mu to zastrzyk adrenaliny. Ktoś inny, bo wzruszają go historie innych ludzi. A ktoś jeszcze inny lubi oglądać filmy, bo to nie wymaga wysiłku i można przy tym odpocząć.*
- *Jeśli macie z czymś problem, zawsze możecie się z tym do mnie zwrócić.*
- Puszczamy muzykę, ale nie za głośno – jako delikatne tło, które pomaga się skupić.
- W trakcie indywidualnej pracy dbamy o zachowanie względnej ciszy i spokoju w sali oraz obserwujemy, jak idzie praca. Informujemy, kiedy zostanie 5 minut do końca.
- Na minutę przed końcem pytamy kontrolnie:
 - *Ile osób skończyło lub zaraz skończy? A ile osób potrzebuje jeszcze kilku minut?*
 - W razie potrzeby przedłużamy do 3 minut, ale nie więcej. Stan, w którym większość klasy ma rozpisanych po kilkanaście czynności, uznajemy za zadowalający.

Podsumowanie pracy z tabelą

- Po wypełnieniu pytamy uczestników:
 - *Czy zauważacie jakąś prawidłowość w tym, co zapisaliście?*
 - ... [dajemy czas na spontaniczne wypowiedzi uczniów]
 - *Czy więcej macie rzeczy, które robicie sami, czy razem?*
 - *A więcej takich, które są zaplanowane, czy spontaniczne?*
- *A teraz wybierzcie i podkreślcie jedną czynność, którą chcielibyście wykonywać częściej i po kolei podzielcie się tym z nami na forum.*
- *A teraz spróbujcie odnaleźć jakąś czynność, która wnosi w Wasze życie aktywność fizyczną i zaznaczcie ją np. symbolem piłki.*
- *A czy widzicie jakieś czynności, które mogą być nastawione na innych – korzystne dla innych ludzi w Waszym otoczeniu? Zachęcam do zaznaczenia ich znakiem ludzika.*
- *A teraz zaznaczcie trzy czynności, które sprawiają Wam najwięcej przyjemności – narysujcie przy nich uśmiechniętą buźkę.*

Praca w grupach

- *Podajcie mi, proszę, trzy aktywności, które oznaczyliście uśmiechniętą buźką i powiedzcie mi, co w nich najbardziej lubicie?*
 - Prowadząca zapisuje je na tablicy/flipcharcie wraz z informacją o tym, dlaczego to lubią.

- Prowadząca wybiera spośród czynności jedną, na której klasa skupi się w ćwiczeniu. Wspólnie z klasą zastanawia się: *Osoba, która lubi tę czynność, może być także dobra w...* (np. „osoba, która lubi pływać, może być też dobra w utrzymaniu systematyczności, aktywnościach fizycznych, lubić spędzać czas na świeżym powietrzu...”).
- Pierwszy podpunkt niższego rzędu - z kwadratowym punktem.
 - *Każda grupa ma za zadanie wypisać na flipcharcie jak najwięcej zawodów, w których osoba z tymi umiejętnościami wypisanymi na tablicy mogłaby się odnaleźć.*
- Prowadząca dzieli klasę na 3–5 grup.
 - Każda grupa dostaje arkusz flipchartu.
- *Macie na to 5 minut* – uruchamiamy stoper – czas start.
 - W miarę potrzeby pomagamy poszczególnym grupom.
 - Informujemy na 2 minuty przed końcem czasu.
- Każda grupa dzieli się po kolei jednym wypisanym zawodem. Inne grupy słuchają siebie nawzajem i skreślają zawody, które zostały już wymienione przez inne grupy. Ostatnia grupa, która nie będzie miała wykreślonych wszystkich zawodów, wygrywa.

Pytania zamykające

- Prowadząca podsumowuje ćwiczenie: *Często ulubione aktywności stanowią źródło informacji o preferencjach, mocnych stronach i pomysłach na siebie i swoją pracę. Warto być uważnym na to, jak spędzamy czas wolny – może tu bije źródło waszej przyszłości?*
- *Czy widzicie jakieś zależności między swoimi cechami, które wypisaliście na palcach a czynnościami zapisanymi w tabeli?*
- *Teraz skupiliśmy się na jednej czynności. Zachęcam Was do powrócenia jeszcze na przerwie czy w domu do tych aktywności, które Wy lubicie, i zastanowienia się w podobny sposób, z jakimi jeszcze czynnościami się one łączą oraz w jakich zawodach mogłyby się przydać.*

PRZERWA

DODATKOWE ĆWICZENIE: KLASK!



CELE

- ★ Zebranie uwagi grupy, integracja, pobudzenie, podniesienie energii.

W razie potrzeby grę można powtarzać więcej razy w trakcie scenariusza, uwzględniając przy tym wymagany czas na jej przeprowadzenie.

PRZEBIEG

- Stajemy w kręgu, przestajemy rozmawiać, można lekko ugiąć kolana, wziąć oddech. Dłonie wyciągamy przed siebie, gotowe do klasnięcia.
- Jedna osoba inicjuje KLASK! Na początku robi to prowadząca warsztaty. Chodzi o to, żeby wszyscy klasnęli w tym samym momencie, w którym klasnie osoba inicjująca. Warto powtórzyć to kilka razy.
 - Można także robić zmyłki, czyli zbliżać mocno ręce ku sobie, ale ostatecznie nie klaszcząc – to pogłębia uważność
- W ostatniej rundzie prowadząca mówi, że teraz nikt nie prowadzi – dowolna osoba może zainicjować KLASK! Wciąż chodzi o to, żeby wszyscy klasnęli równocześnie!

MAPOWANIE PRZESTRZENI ŻYCIOWEJ ORAZ PRZYSZŁOŚCI



30 min

na podstawie ćwiczenia R.V. Peavy'ego w: *Poradnictwo socjodynamiczne. Praktyczne podejście do nadawania znaczeń*, tłum. S. Pyka oraz K. Rostocka-Kuś. Bielsko-Biała: Bielskie Stowarzyszenie Artystyczne „Teatr Grodzki” (2014).

CELE

- ★ doskonalenie umiejętności wieloaspektowej, całościowej analizy otaczającej rzeczywistości (najbardziej znaczące/ważne elementy i relacje);
- ★ pomoc w stworzeniu aktualnego obrazu życia – eksploracja obecnej sytuacji w szerszym kontekście życia (znaczące wątki i aspekty);
- ★ wizualizacja przyszłości, marzeń, celów i nakreślenie wstępnego planu działania (pomoc w zaplanowaniu działań, określaniu potrzeb i zasobów);
- ★ wsparcie w procesie samopoznania i autointerpretacji.

Pomoce:

kartki papieru A3, kolorowe pisaki, kredki

Ustawienie sali:

Usiądźcie tak, jak Wam wygodnie – tak jak w ćwiczeniu „Słowa, które mnie opisują”.

PRZEBIEG

- Uczestnicy dostają kartki A3 (lub inne podobnej wielkości – ważne, żeby były ok. dwa razy większe niż A4)
 - *Mapowanie życia pomaga uchwycić swoją sytuację życiową wraz z różnymi jej aspektami. To ćwiczenie to nie jest konkurs plastyczny.*

- *Zamknijcie oczy. Pomyślcie przez chwilę o Waszej obecnej sytuacji życiowej.*
 - (podczas gdy uczniowie myślą, Prowadząca rysuje koło w lewym dolnym rogu tablicy).
 - *Teraz otwórzcie oczy i, tak jak ja na tablicy, narysujcie na swoich kartkach koło w lewym dolnym rogu. Wpiszcie lub narysujcie kilka istotnych elementów, które są dla Was obecnie ważne, które symbolizują Waszą teraźniejszość.*
- *Znowu zamknijcie oczy. Zastanówcie się teraz, już dłużej, nad tym, jak wyobrażacie sobie Waszą przyszłość. Pomyślcie o sobie za 10 lat, jest taki dzień jak dziś. Co chcielibyście wtedy robić? Gdzie i z kim się znajdujecie? Co jest dla Was wtedy ważne?*
 - Podczas gdy uczniowie myślą, Prowadząca rysuje koło w prawym górnym rogu tablicy.
 - *Otwórzcie oczy. Narysujcie teraz, tak jak ja, koło w prawym górnym rogu i wpiszcie tam to wszystko, o czym teraz myśleliście, szczególnie Wasze marzenia i plany.*
- *Teraz podkreślcie, proszę, najważniejszy element w kole przyszłości, który chcielibyście osiągnąć.*
 - *Zastanówcie się, dlaczego jest on tak ważny?*
 - ... (dajemy chwilę na wykonanie polecenia)
- *Po raz ostatni zamknijcie jeszcze na chwilę oczy. Zastanówcie się teraz, co musi się zdarzyć, żeby udało Wam się osiągnąć ten swój najważniejszy cel, który podkreśliliście. Jakie są trzy rzeczy, które musicie zrobić, żeby osiągnąć ten cel? Może coś lub ktoś może Wam pomóc?*
 - Podczas gdy uczniowie myślą, Prowadząca rysuje drabinę z trzema szczeblami prowadzącą od jednego do drugiego koła.
 - *Otwórzcie oczy. Narysujcie drabinę z trzema szczeblami, prowadzącą od teraźniejszości do najważniejszego elementu przyszłości.*
- *Każdy szczebel drabiny to krok do celu; zapiszcie na szczeblach, co kolejno musicie zrobić, żeby go osiągnąć.*
- *Na koniec przy każdym szczeblu zastanówcie się i zapiszcie lub narysujcie odpowiedzi na poniższe pytania.*
 - *Kto może mnie wesprzeć w realizacji zadań? Może są w rodzinie, szkole jakieś osoby, które mogą was wesprzeć? A może jest ktoś znany, kim możecie się zainspirować?*
 - *Co może mnie jeszcze wesprzeć? Może coś się powinno zdarzyć, coś chcielibyście dostać?*
[Prowadząca zapisuje na tablicy trzy pytania]
 - *A jeśli w międzyczasie przyjdą Wam do głowy jakieś elementy do wcześniejszych części rysunku, to śmiało dopisujcie.*
- *Ścisza muzykę – niech gra, ale nie przeszkadza. Osoba prowadząca w trakcie wykonywania ćwiczenia podchodzi do uczestników i w razie potrzeby naprowadza na pomysły.*

- *Ta drabina to Wasz osobisty plan, który pomoże zmierzać w stronę Waszych celów i marzeń o Waszej przyszłości (wzory narysowanej planszy oraz przykładowo wytyczona ścieżka patrz zał. 6).*
 - Największą wartością tego ćwiczenia jest samo sformułowanie celu lub wizji przyszłości oraz zauważenie, że droga do tego jest wieloetapowa.
- *Dobierzcie się teraz w pary z najbliższą siedzącą osobą i omówcie zapisane kroki do realizacji celu. A jeśli wolicie nie dzielić się całością swojej pracy, możecie też wybrać sobie jeden element lub szczebel do omówienia.*
 - Pokażcie sobie nawzajem swoje drabiny. Może coś byście dodali do drabiny drugiej osoby?
- Krótkie podsumowanie ćwiczenia, refleksja końcowa.
 - Czego dowiedzieliście się podczas tworzenia mapy?

PODSUMOWANIE SPOTKANIA



10 min

Pomoce:

post-ity w liczbie odpowiadającej liczbie uczniów (z niewielkim zapasem)

Ustawienie sali:

każdy bierze krzesło i siada na nim w kręgu.

RUNDKA

- *Niech każde z Was weźmie sobie krzesło i spróbujemy sformować coś na kształt kręgu, na ile się da.*
 - *Nasze warsztaty dobiegają końca. Dziękuję Wam bardzo za Wasz udział i zaangażowanie. Teraz, jak pod koniec poprzednich warsztatów, niech każde z was w ciszy pomyśli i zapisze na post-icie, co wyniesie lub co zapamięta z tego spotkania. Następnie przyklejcie to, proszę, na tablicy/flipcharcie/ścianie – w jednym miejscu, tak żeby powstał z tego zbiorowy kolaż myśli.*
- *Na koniec stańmy ponownie w kręgu i zagrajmy jeszcze po raz ostatni w grę KLASK.*

Prowadząca inicjuje kilka kłaśnieć.

 - *A teraz już wszyscy zaklaszczmy i dajmy sobie brawa!*

Dziękujemy za wspólną podróż!

Autorzy:

Michał Danielewicz - m.danielewicz@ibe.edu.pl

Maria Tulisow - m.tulisow@ibe.edu.pl

Współpraca:

Małgorzata Wrzosek

Wykorzystano fragmenty scenariusza przygotowanego przez Annę Ewę Górkę

Redakcja i korekta:

Jacek Łęgiewicz

Projekt okładki:

Marcin Kot

Projekt graficzny, skład i łamanie:

Marcin Kot

Ilustracja na okładce:

Shutterstock

Publikacja dostępna na licencji
Creative Commons Uznanie Autorstwa 4.0.

Nie dotyczy ilustracji na okładce
oraz na stronach 18, 19, 22–24

Warszawa 2024

**Wydawca:**

Instytut Badań Edukacyjnych
ul. Górczewska 8; 01-180 Warszawa
tel. 22 241 71 00; www.ibe.edu.pl

IBE



INSTYTUT
BADAŃ
EDUKACYJNYCH

Opracowanie powstało w ramach projektu systemowego „Wspieranie dalszego rozwoju Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji w Polsce” (ZSK 6) finansowanego w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021–2027.

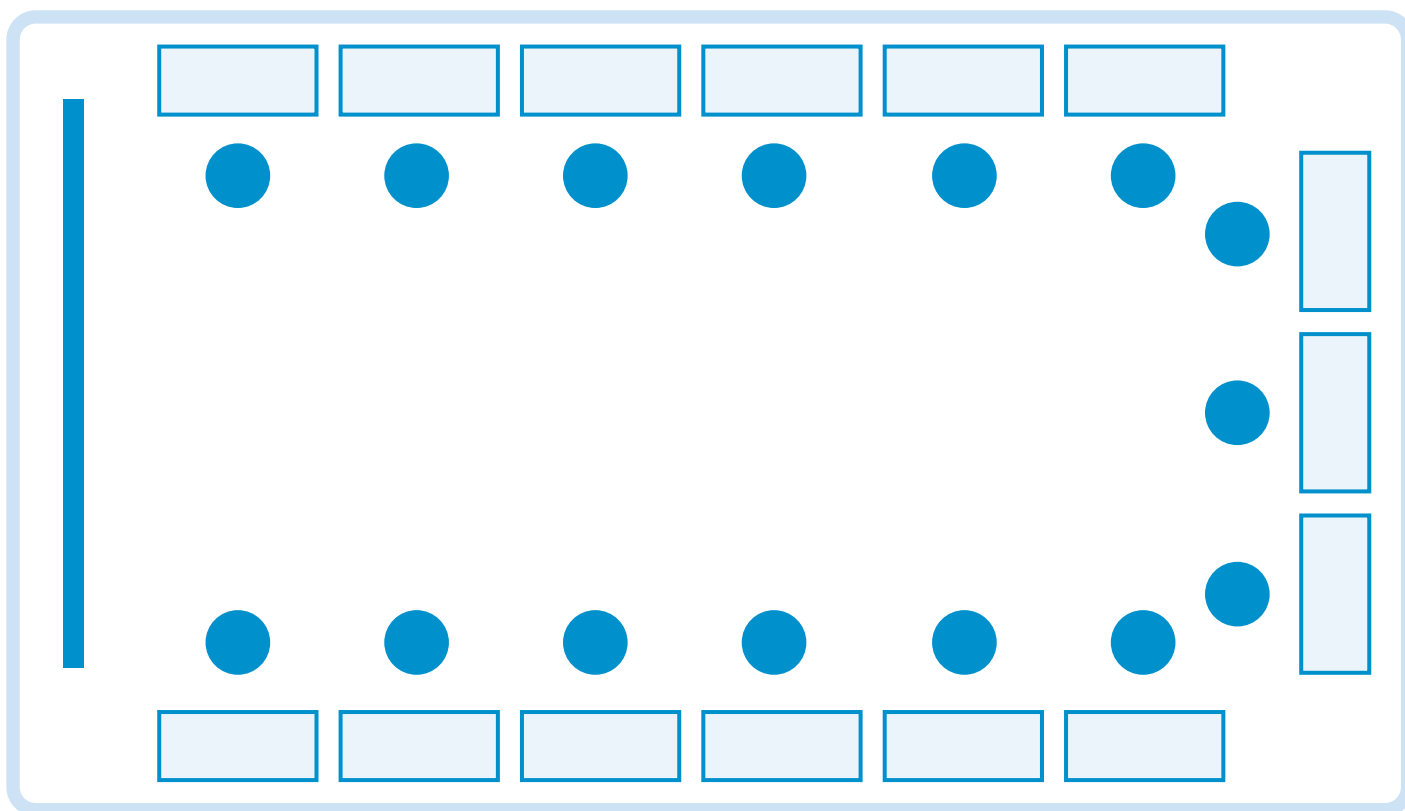
Egzemplarz bezpłatny

Ustawienie sali

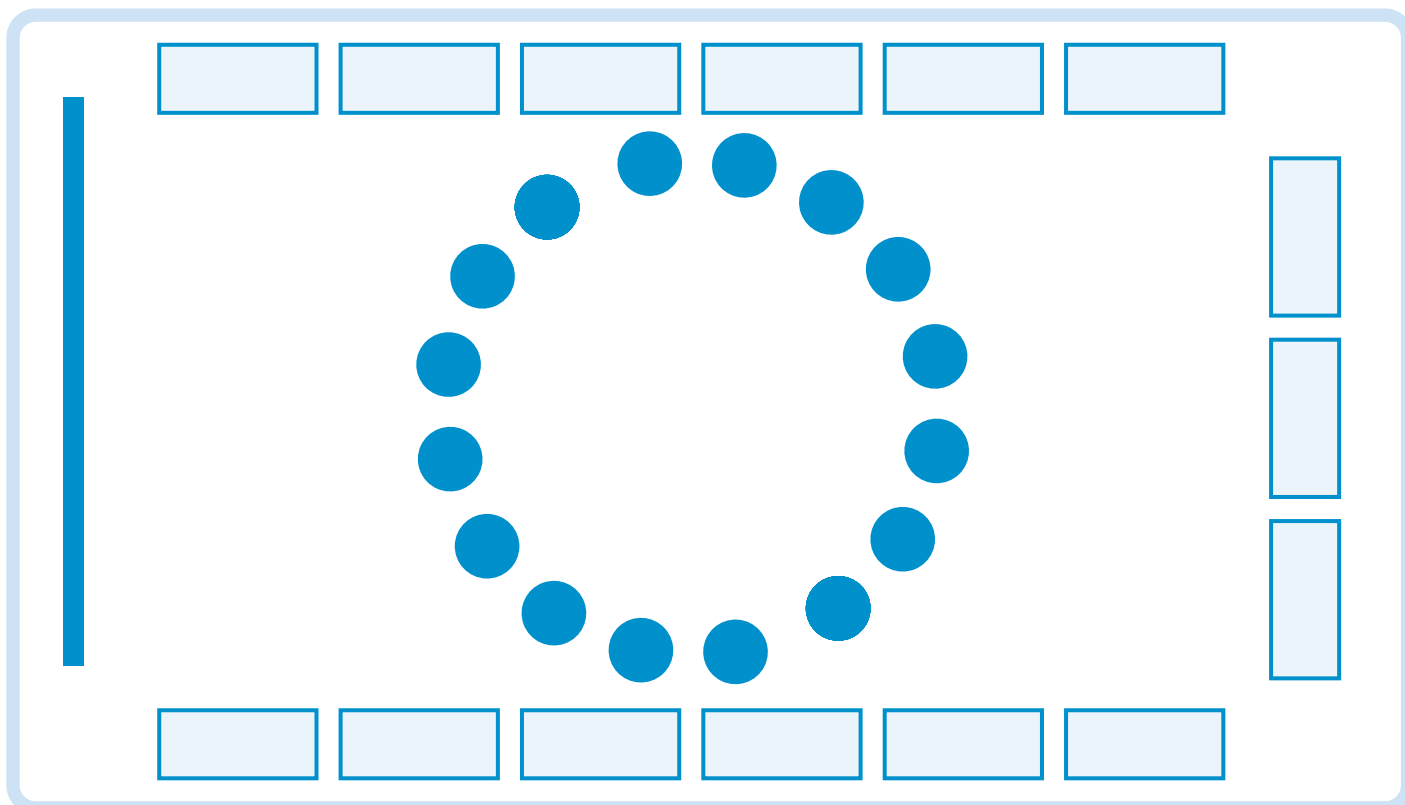


Załącznik 1

● Powitanie i wprowadzenie zasad



● Rozgrzewka – gra w krzeselka

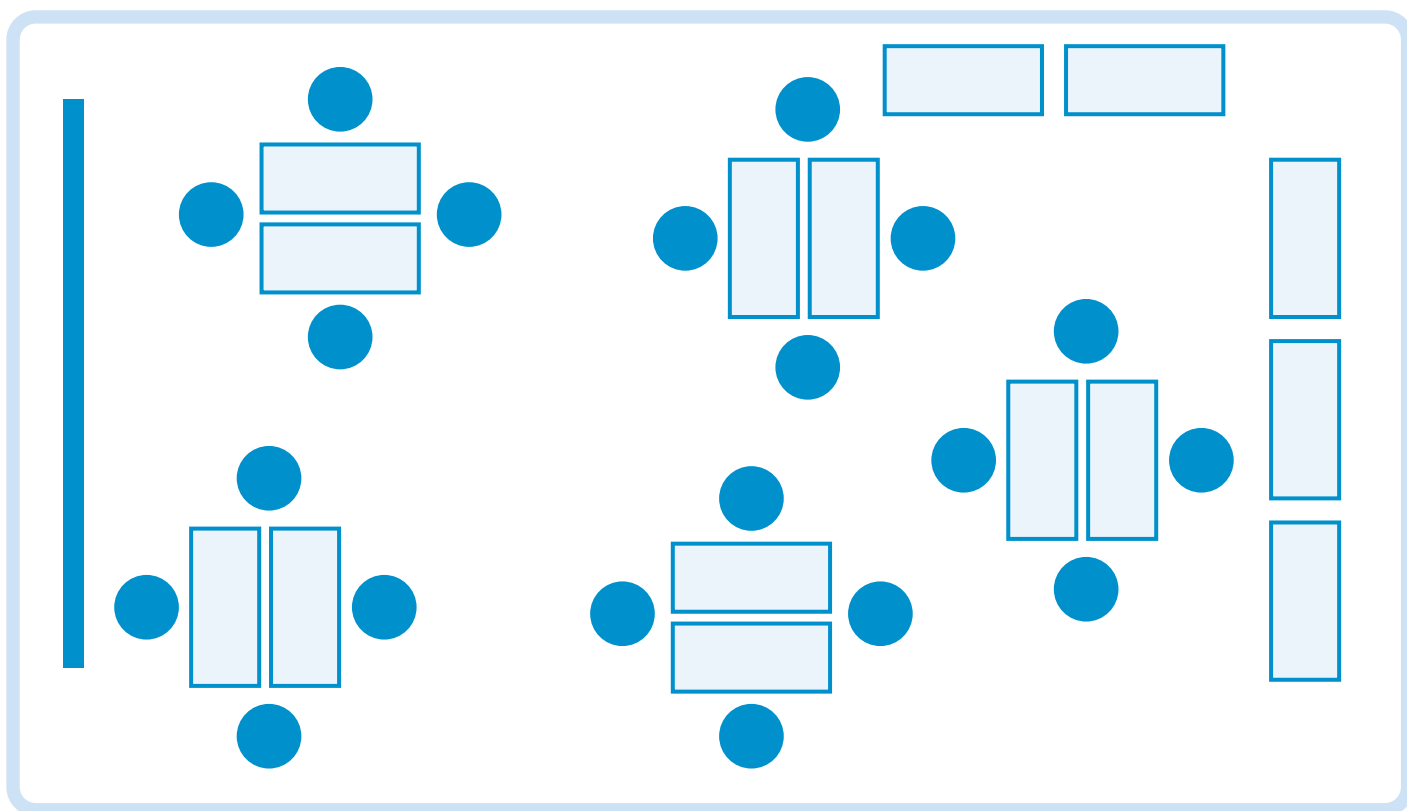


Ustawienie sali

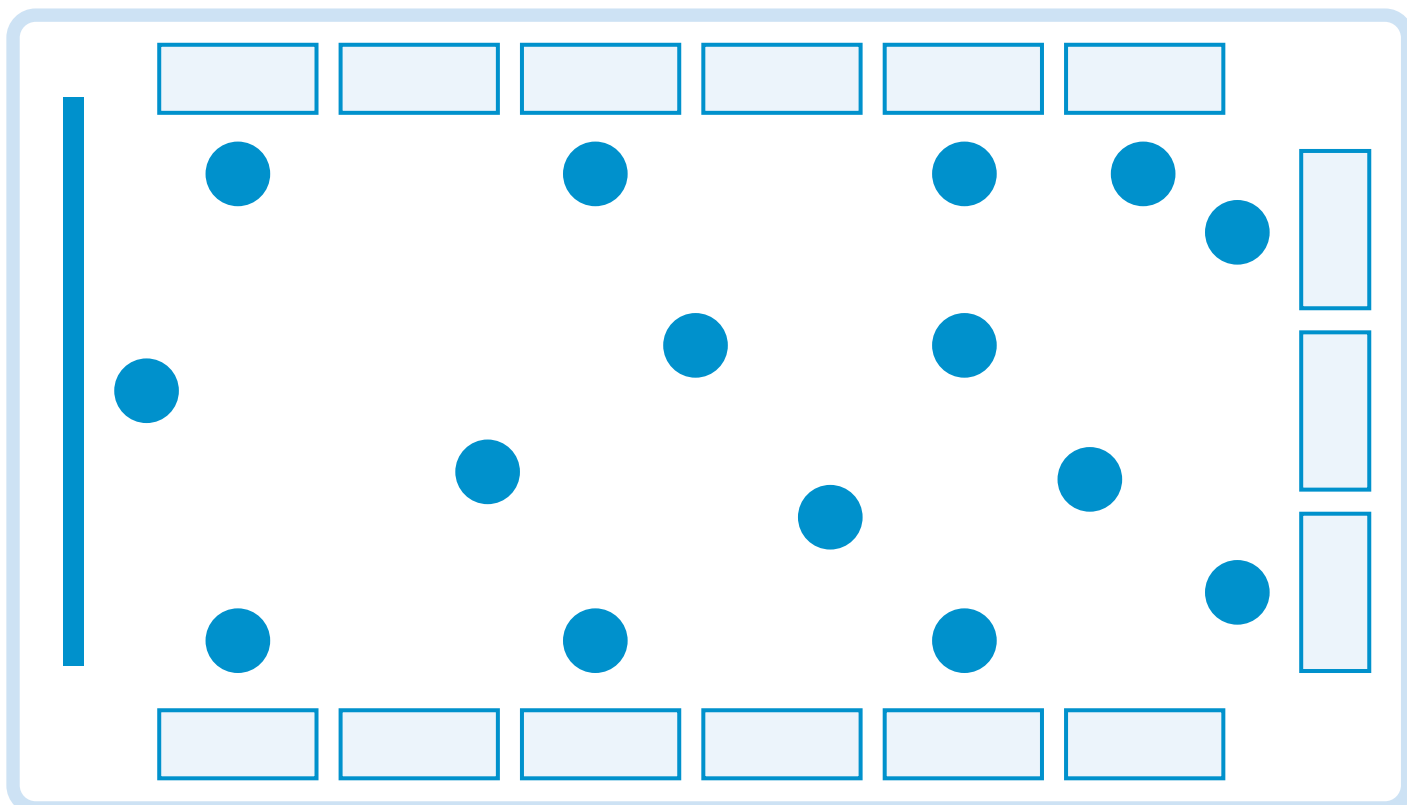


Zał. 1

● Dobry i zły pracownik



● Podsumowanie spotkania

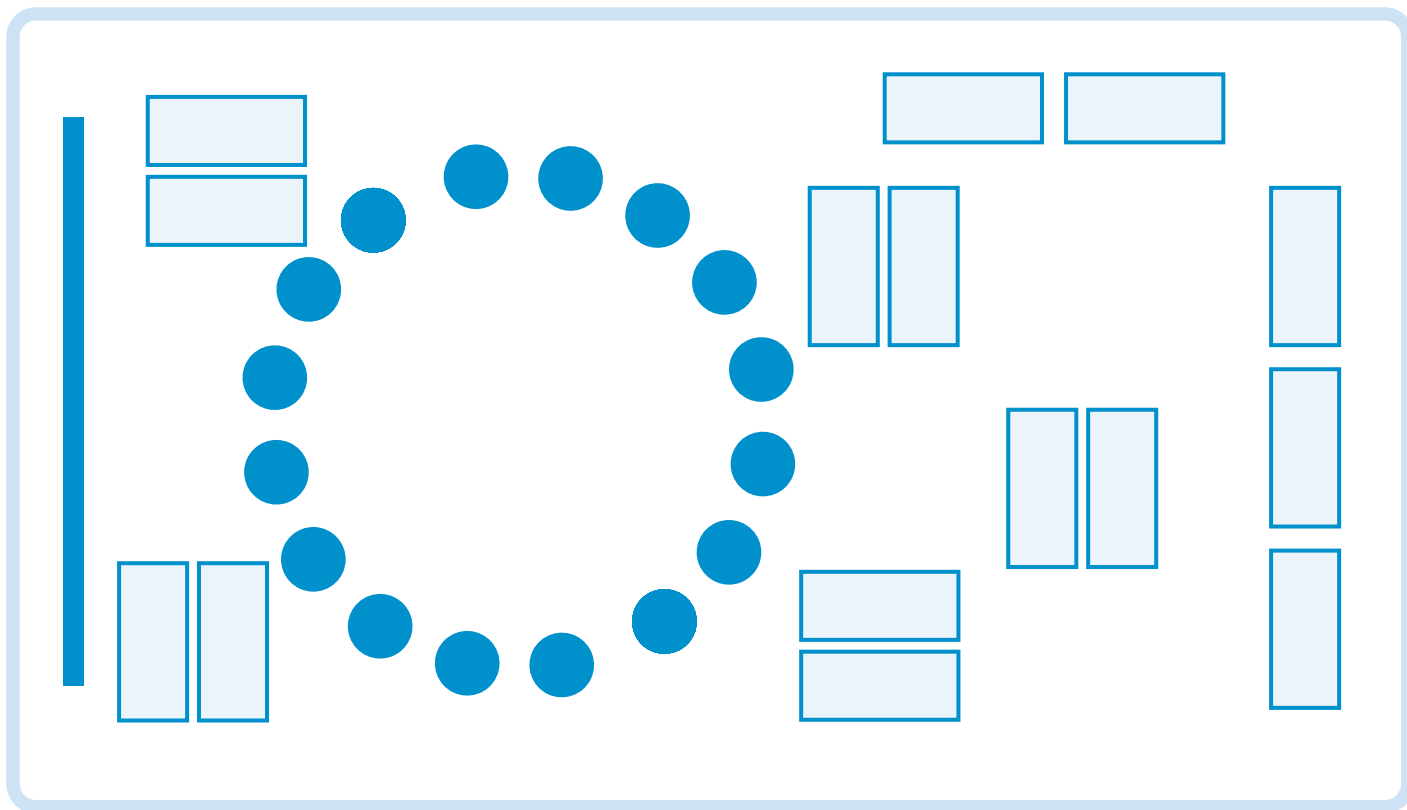


Ustawienie sali



Zał. 1

● Podsumowanie spotkania



Karta postaci



Załącznik 2

MAGDA

22 lata

Skończyła liceum. Ponieważ nie dostała się na bezpłatne studia, postanowiła zakończyć naukę.

Mieszka z rodzicami na wsi.

Od dwóch lat pracuje jako kelnerka w restauracji.

Chciałaby zamieszkać w dużym mieście, ale nie jest jeszcze pewna, co mogłaby tam robić. Zastanawia się też, czy chce opuszczać swoją rodzinę i przyjaciół.

Lubi wycieczki rowerowe ze znajomymi.



SUPERMOC:

**Odważna,
energiczna.**

**Nie boi się
nowych wyzwań.**

Słowa, które mnie opisują



Zał. 3

MAGDA

ODWAŻNA

NIECIERPLIWA

ENERGICZNA

PRZYJACIELSKA

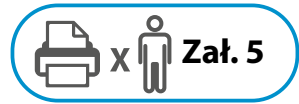
UPARTA

Lista cech – jaki/jaka jestem?

**Załącznik 4**

- | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| ● Ambitny(-na) | ● Lojalny(-na) | ● Spokojny(-na) |
| ● Arogancki(-ka) | ● Łagodny(-na) | ● Spontaniczny(-na) |
| ● Asertywny(-na) | ● Łatwowierny(-na) | ● Sprawiedliwy(-na) |
| ● Bezpośredni(a) | ● Łebski(-ka) | ● Sprytny(-na) |
| ● Bystry(-ra) | ● Mądry(-ra) | ● Szczery(-ra) |
| ● Ciekawy(-wa) | ● Melancholijny(-na) | ● Śmiały(-ła) |
| ● Cierpliwy(-wa) | ● Miły(-ła) | ● Śmieszny(-na) |
| ● Czuły(-ła) | ● Motywujący(-ca) | ● Taktowny(-na) |
| ● Decyzyjny(-na) | ● Nadgorliwy(-wa) | ● Tchórzliwy(-wa) |
| ● Dobroduszny(-na) | ● Niezależny(-na) | ● Tolerancyjny(-na) |
| ● Dokładny(-na) | ● Obowiązkowy(-wa) | ● Troskliwy(-wa) |
| ● Dowcipny(-na) | ● Odpowiedzialny(-na) | ● Twórczy(-cza) |
| ● Dynamiczny(-na) | ● Odważny(-na) | ● Uczciwy(-wa) |
| ● Ekspresyjny(-na) | ● Opanowany(-na) | ● Uporządkowany(-na) |
| ● Empatyczny(-na) | ● Opiekuńczy(-cza) | ● Uprzejmy(-ma) |
| ● Energiczny(-na) | ● Optymistyczny(-na) | ● Uważny(-na) |
| ● Entuzjastyczny(-na) | ● Ostrożny(-na) | ● Wesoły(-ła) |
| ● Godny(-na) zaufania | ● Otwarty(-ta) | ● Wielkoduszny(-na) |
| ● Honorowy(-wa) | ● Pesymistyczny(-na) | ● Wrażliwy(-wa) |
| ● Humorzysty(-ta) | ● Pomysłowy(-wa) | ● Wyrozumiały(-ła) |
| ● Inicjatywny(-na) | ● Poważny(-na) | ● Wytrwały(-ła) |
| ● Inspirujący(-ca) | ● Pracowity(-ta) | ● Zaangażowany(-na) |
| ● Inteligentny(-na) | ● Przyjazny(-na) | ● Zabawny(-na) |
| ● Komunikatywny(-na) | ● Punktualny(-na) | ● Zdecydowany(-na) |
| ● Konsekwentny(-na) | ● Radosny(-na) | ● Zdeterminowany(-na) |
| ● Kreatywny(-na) | ● Romantyczny(-na) | ● Złośliwy(-wa) |
| ● Krytyczny(-na) | ● Rozsądny(-na) | ● Zorganizowany(-na) |
| ● Kulturalny(-na) | ● Rozważny(-na) | ● Zrównoważony(-na) |
| ● Lekkomyslny(-na) | ● Rzetelny(-na) | ● Żartobliwy(-wa) |
| ● Leniwy(-wa) | ● Skromny(-na) | ● Życzliwy(-wa) |

Czynności, które lubię



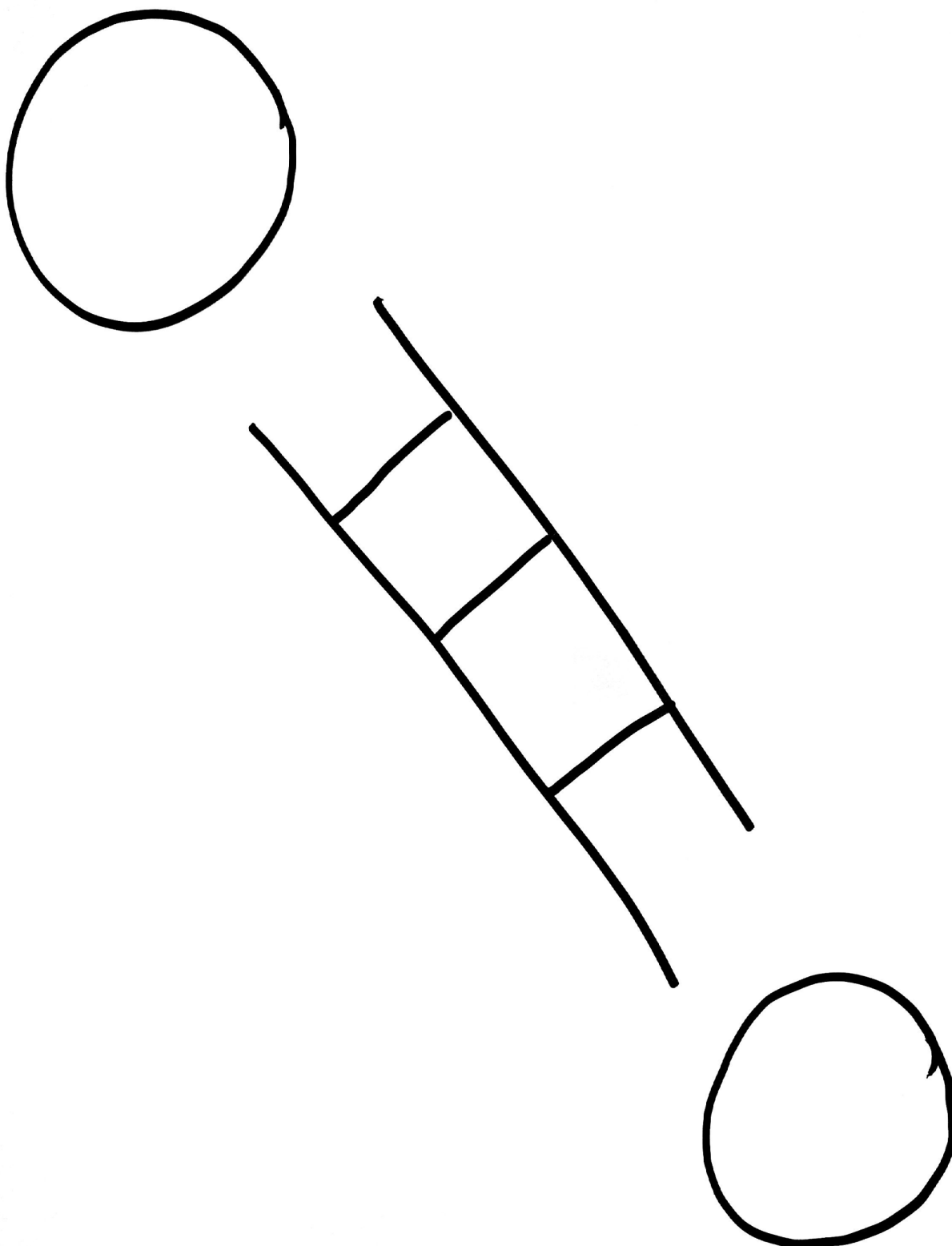
Co lubię robić?	Samodzielnie czy z innymi? (S albo I)	Zaplanowane czy Spontaniczne? (Z albo S)	Dlaczego właściwie lubię to robić? Co w tym lubię? Co mi to daje? (Te same rzeczy można lubić z różnych powodów)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			

W jaki sposób lubicie spędzać czas? Które czynności Was interesują, angażują, dodają energii? Którym zajęciom oddajecie się w wolnej chwili? A może macie jakieś obowiązki, które lubicie? A co lubicie robić w szkole? To mogą być małe, zwykłe, codzienne aktywności jak: spacer z psem, bieganie, rozmawianie ze znajomymi, gry komputerowe czy rysowanie. Takie, które wykonujecie często, rzadko, a może nawet teraz wcale – ale kiedyś to robiście i sprawiało Wam to wtedy przyjemność.

Mapowanie przestrzeni życiowej oraz przyszłości

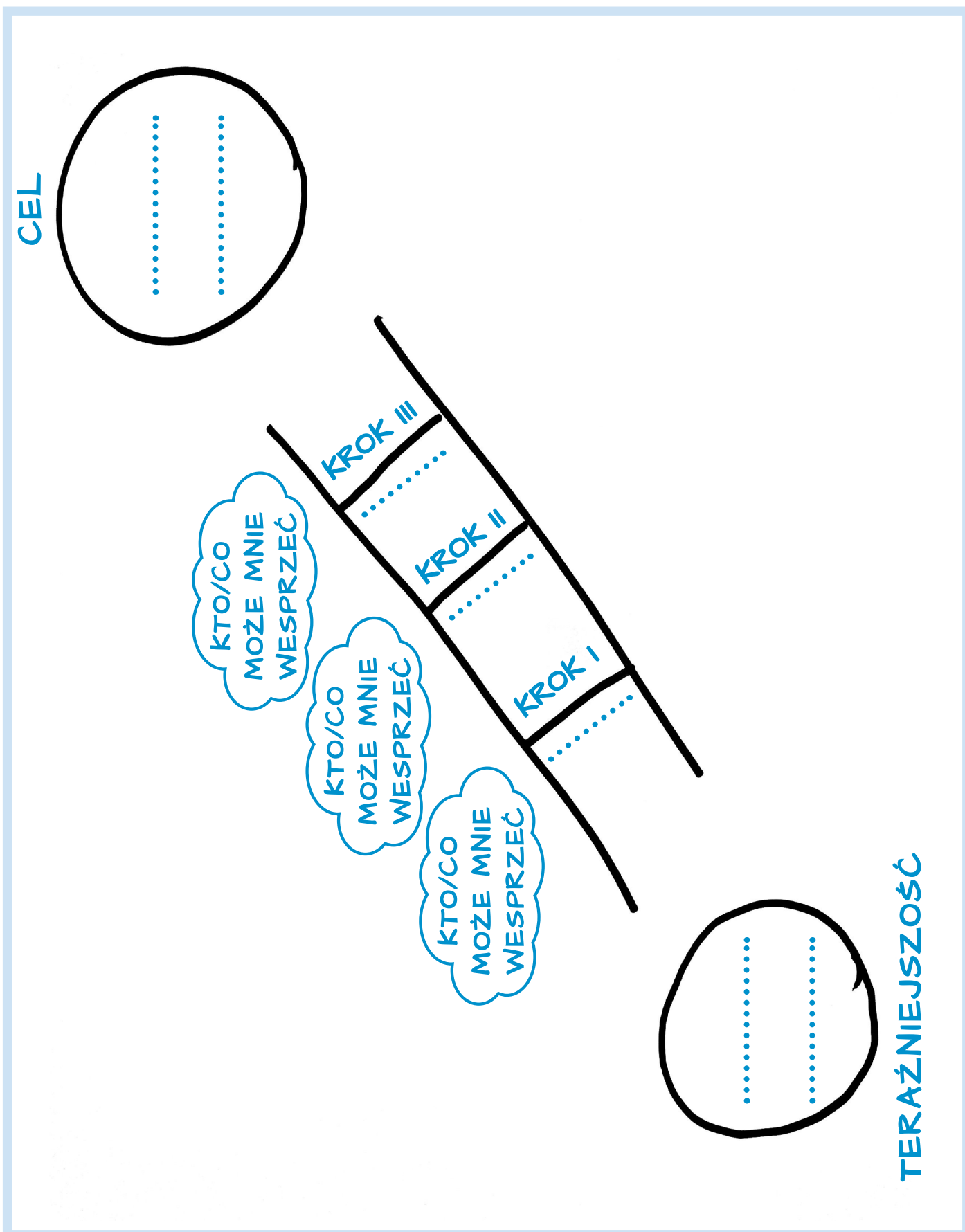


Załącznik 6



Mapowanie przestrzeni życiowej oraz przyszłości

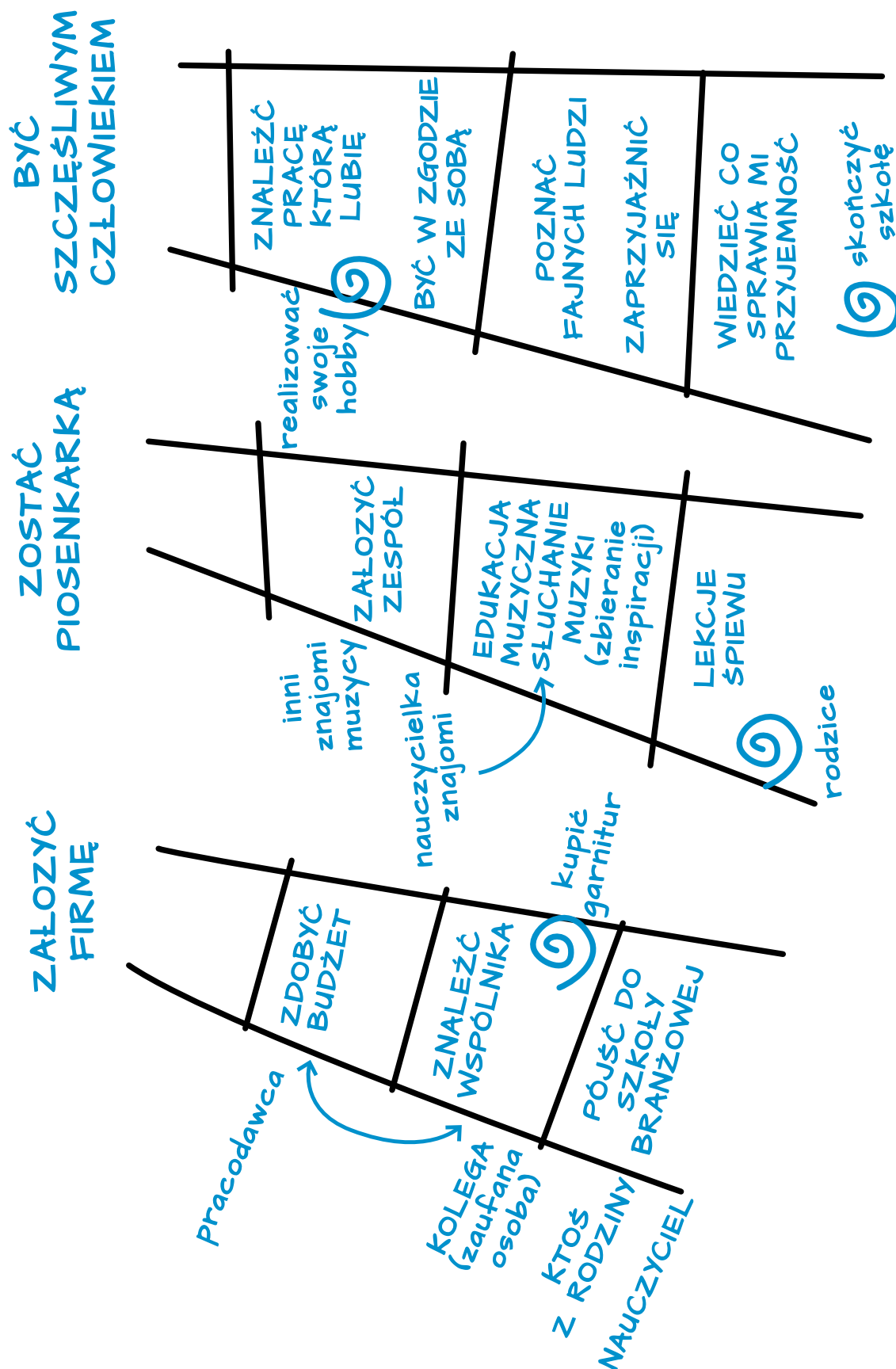
 Zał. 6



Mapowanie przestrzeni życiowej oraz przyszłości



Załącznik 6



OSOBISTE PODSUMOWANIE DLA OSOBY PROWADZĄCEJ WARSZATY



Zachęcamy prowadzących do zadania sobie kilku pytań „na świeżo” po przeprowadzonym warsztacie.

● **Z czego jestem zadowolony(-na)?**

Co można zrobić, żeby to podtrzymać lub wzmocnić?

.....

.....

.....

● **Z czego jestem niezadowolony(-na)?**

Co można zrobić, żeby to zminimalizować lub wyeliminować?

.....

.....

.....

● **Co mnie zaskoczyło?**

.....

.....

.....

● **Jak oceniam atmosferę i zaangażowanie grupy?**
Co miało na to wpływ?

.....

.....

.....

WAŻNE TELEFONY WSPIERAJĄCE

Potrzebujesz pomocy? Zadzwoń pod któryś z numerów podanych poniżej.

Nie musisz się przedstawiać ani pisać skąd jesteś. Telefony są anonimowe i bezpłatne, działają 7 dni w tygodniu, 24 godziny na dobę.

● **Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży: 116 111**

→ **Złość?**

→ **Smutek?**

→ **Lęk?**

Z nami możesz porozmawiać o wszystkim!

Zadzwoń lub napisz SMS-a albo na czacie na stronie.

→ **Гнів?**

→ **Смукт?**

→ **Страх?**

З нами ти можеш поговорити про все!

Ми говоримо українською та російською мовами!

Телефонуй на безкоштовну анонімну гарячу лінію для дітей та молоді за номером

116 111 - Телефон працює щодня з 14:00 до 24:00

<https://116111.pl/>

● **Telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka: 800 12 12 12**

Zadzwoń lub napisz na czacie na stronie.

<https://800121212.pl/>

Діти, молодь та батьки можуть поспілкуватися зі спеціалістами на українські та російські мові телефонуючи за безкоштовним номером Дитячої Гарячої Лінії Довіри 800 12 12 12 або пишучи на чаті

<https://czat.brpd.gov.pl>