

Moja własna ścieżka

PROGRAM ZAJĘĆ WRAZ Z MATERIAŁAMI DYDAKTYCZNYMI

Projekt współfinansowany ze środków Urzędu m.st. Warszawy

Projekt współfinansuje m.st. Warszawa



O genezie projektu

Projekt *Moja własna ścieżka* w założeniu miał rozwijać w uczniach i uczennicach warszawskich gimnazjów kompetencje psychospołeczne i życiowe (life skills), a tym samym prowadzić do ograniczenia potencjalnych przypadków uzależnienia się od alkoholu. Jak wynika z licznych badań (University of New York, Flinders University) nad programami prewencji alkoholowej, najlepsze programy skierowane do młodzieży, wpisują się w rozwijanie umiejętności psychologicznych i społecznych (umiejętności nawiązywania kontaktów z ludźmi, radzenia sobie ze stresem, rozwiązywania konfliktów, opierania się naciskom ze strony otoczenia itp.). U podstaw tych strategii leży przekonanie, że ludzie, nawet dysponujący odpowiednią wiedzą, podejmują zachowania ryzykowne z powodu braku wielu umiejętności niezbędnych w życiu społecznym. Te deficyty uniemożliwiają im budowanie głębszych, satysfakcjonujących związków z ludźmi, odnoszenie sukcesów, np. zawodowych. Szukają więc chemicznych, zastępczych sposobów radzenia sobie z trudnościami. Program warsztatowy miał uwrażliwić młodzież na potrzebę rozwijania swoich kompetencji emocjonalno-społecznych, jako sposób na radzenie sobie z niekorzystnym wpływem społecznym.

Program rozpisany został na 3 spotkania, z czego pierwsze dwa spotkania modułowe poświęcone były pracy nad kompetencjami społecznymi, komunikacją i asertywnością młodzieży oraz radzeniem sobie z konfliktami oraz presją społeczną. Budowanie postawy asertywnej – ja jestem ok, ty jesteś ok, budowanie odpowiedniego języka komunikacji – brak agresji słownej i psychicznej, świadomość, czym jest agresja, a czym manipulacja. Postrzeganie siebie w kontekście grupy oraz swoich wartości w kontekście wartości społecznych.

Ostatnie spotkanie poświęcone było pracy nad indywidualnymi potrzebami, planami życiowymi. Zakończone miało zostać stworzeniem przez uczniów indywidualnych ścieżek rozwoju, wyznaczeniem sobie jak dojść „Z A do B”. Ostatnie zajęcia miały także być pracą na indywidualnym poczuciu własnej wartości, świadomości mocnych stron, co w prewencji uzależnień ma się przekładać na wyższą odporność na presję społeczną, kierującą do zachowań niebezpiecznych dla młodego człowieka.

Wszystkie spotkania zostały ubrane w metaforę przebywania na obcej planecie. Zastosowanie metody narracyjnej w ramach zajęć miało wspierać otwartość uczniów i uczennic – możliwość mówienia poprzez przenośnię często pozwala uzyskać efekt poczucia bezpieczeństwa wśród uczestników. Musi to być jednak stosowane z wyczuciem, szczególnie wśród gimnazjalistów.

Szczegółowe scenariusze warsztatów

Spotkanie 1. Tworzymy swoje światy – początek odnajdowania siebie w grupie

Czas warsztatu: 90 minut

Cele warsztatu:

- poznanie zasad funkcjonowania w grupach;
- uświadomienie sobie źródeł konfliktów w grupie;
- uświadomienie znaczenia presji grupy w podejmowaniu indywidualnych decyzji;
- uświadomienie sobie swoich mocnych stron;
- określenie siebie jako niezależnej, indywidualnej jednostki.

Potrzebne materiały: materiały do rysowania, malowania, cienkopisy (co najmniej po jednym dla każdego uczestnika), flamastry, farby, pędzle, nożyczki, kleje, papier flipchart, kartki post-it, karty przedstawiające potwory, metaforyczne rysunki strachu, lęku (można wykorzystać grę „Potwory do szafy”), tektura lub inny rodzaj twardego materiału na podkład „miasteczek” (ćwiczenie 5).

Wydrukowane pomoce dydaktyczne dla wszystkich uczestników (w tym: karta rozbitka, domek do wycięcia).

Schemat warsztatu

1. **Kontrakt.** Na początku prowadzący razem z grupą podpisują kontrakt. Ustalenie zasad panujących na zajęciach jest szczególnie istotne dla zapewnienia poczucia bezpieczeństwa uczestnikom, szczególnie, że część ćwiczeń będzie wymagała od nich otwartości i szczerości. Każdy uczeń i uczennica otrzymuje kartkę post-it i każdy pisze na niej min. jedną zasadę którą chce, żeby panowała na zajęciach. Następnie kartki są zbierane i przyklejone na flipcharcie (najlepiej, jeśli prowadzący od razu je pogrupuje tematycznie). Uczestnicy wspólnie z prowadzącymi decydują, na jakie zasady wszyscy jednomyślnie się zgadzają.

Jest to również ważny moment dla prowadzących, aby dostrzec relacje panujące w grupie i dostosować pewne elementy programu do potrzeb konkretnej grupy. Jednocześnie można zaznaczyć, jak ważnym elementem funkcjonowania w społeczeństwie jest przestrzeganie określonych zasad społecznych, na które wszyscy się zgadzają.

2. **Karta samotnego rozbitka.** Ćwiczenie z jednej strony integrujące grupę, pokazujące grupie, na ile zna swoich członków. Ma też uświadomić uczniom i uczennicom, że często są obszary, o których sobie nie mówią. Ćwiczenie ma również charakter coachingowy – wspiera uświadamianie sobie swoich mocnych stron oraz wartości, jakimi dana osoba kieruje się w życiu.

Prowadzący wyjaśniają uczniom i uczennicom, że przez kolejne spotkania będą pracować poprzez metaforę, która jest zaawansowaną metodą pracy. Młodzież ma sobie wyobrazić, że dociera do Ziemi 2, gdzie rozbił się ich statek kosmiczny. Na razie są samotnymi rozbitkami przemierzającymi pustynne tereny Ziemi 2 – jest to okazja do refleksji nad sobą i swoim życiem. Każde z uczestników wypełnia Kartę samotnego rozbitka (załącznik 1).

3. **Budujemy domy.** Pracując metaforą uczniowie i uczennice mają przedstawić siebie jako domy. Domki budują z wykorzystaniem szablonu (załącznik 2). Na bokach i dachu domu powinny znaleźć się określone informacje – mocne strony, zainteresowania, informacja o tym, czego dana osoba chce się nauczyć (podpowiedź dla nauczyciela – załącznik 3). Warto, aby uczestnicy mieli do wykorzystania różnego rodzaju narzędzia artystyczne. Informacje na domkach mogą być napisane albo metaforycznie narysowane.

4. **Co mnie przeraża w świecie.** Trudne ćwiczenie. Jeśli grupa jest skonfliktowana lub nie ma do siebie zaufania, każdy z uczestników wykonuje to ćwiczenie niezależnie od innych, a rezultatami dzieli się wyłącznie z prowadzącym. Ćwiczenie ma na celu uświadomienie sobie swoich lęków wobec funkcjonowania w społeczeństwie oraz opracowanie indywidualnej procedury radzenia sobie krok po kroku. Prowadzący wyjaśniają, że samotna wędrówka po pustyni na Ziemi 2 wzbudza w nich lęk, ale jest to dla nich wyzwaniem, któremu muszą podołać, żeby przetrwać.

Najpierw każdy z uczniów i uczennic siedząc w kręgu wybiera jedną kartę, która najbardziej kojarzy się jej/mu z lękiem wobec świata (można skorzystać z kart „Potwory do szafy” lub kart „Dixit”). Następnie wypełnia kartę lęku oraz procedury radzenia sobie z lękiem (załącznik 3).

5. **W poszukiwaniu połączeń.** Uczestnicy dobierając się losowo w grupy (warunek konieczny zadania). Następnie ich zadaniem jest stworzenie osady, w której wszyscy zamieszkają – muszą wymyślić nazwy dla swoich osad – wszyscy powinni się na nie zgodzić i powinno to być coś, co ich wszystkich łączy. W mieście powinny się także znaleźć ulice łączące poszczególne domki – ich nazwy powinny określać, co łączy osoby mieszkające w łączonych domach.

Jako podkładki wykorzystujemy tekturę. Uczestnicy mogą w miastach namalować także inne elementy, które chcą, żeby się znalazły w ich przestrzeni wspólnej.

6. Instrukcja działania w wypadku niebezpieczeństwa (lęki, konflikty, presja).

Część właściwą ćwiczenia poprzedza rozmowa z całą grupą: co jest trudne w funkcjonowaniu w grupie? Dlaczego poddajemy się presji grupy? Jakie sytuacje konfliktowe znacie? Wypisanie wspólne problemów. Warto zwrócić uczniom i uczennicom uwagę na to, jak pracowało im się w grupach w poprzednim ćwiczeniu.

Na zakończenie każda grupa wymyśla instrukcję działania w przypadku jednej lub wielu sytuacji trudnych w grupie, które wymienili. Powstaje instrukcja „Krok po kroku”, która obowiązuje w danej osadzie.

7. Zakończenie.

Prowadzący wraz z uczniami i uczennicami podsumowuje zajęcia. Zwraca uwagę na znaczenie poczucia indywidualności w grupie, a jednocześnie umiejętność radzenia sobie z presją. Zwraca uwagę młodzieży na niebezpieczeństwa (w tym niebezpieczeństwo uzależnień) związane z poddawaniem się presji grupy – wynikające z braku przekonania o własnej wartości. Wyjaśnia, że ćwiczenie pierwsze (rozbitek) oraz drugie (domek) miało właśnie uświadomić młodemu, na ile dostrzegają w sobie wartość i czy nad tym muszą pracować.

Spotkanie 2. Poznajemy zasady komunikacji w grupie – jak mieć swój głos w grupie

Czas warsztatu: 90 minut

Cele warsztatu:

- uświadomienie znaczenia prawidłowej, pozytywnej komunikacji w grupie;
- zapoznanie z pojęciem komunikatu asertywnego;
- rozwijanie umiejętności radzenia sobie z agresją słowną;
- znaczenie praw i zasad społecznych;
- uświadomienie źródeł nieporozumień komunikacyjnych.

Potrzebne materiały: klocki duplo (po 10 klocków dla każdej grupy 6-osobowej), wydrukowane i pocięte (oddzielnie dla każdej grupy) opisy wymogów do wyzwania duplo (załącznik 5). Karta flipchart, kartki, post-ity, klepsydry/stopery (1 minuta).

Schemat warsztatu

1. **Wyzwanie Duplo.** Nazwa ćwiczenia pochodzi od popularnych klocków na młodszych dzieci. Jest to zadanie warsztatowe, aktywizujące uświadamiająca młodzieży, czym są różnice komunikacyjne.

Młodzież dzielimy na 6-osobowe (ew. 5-osobowe) zespoły, każdy zespół dostaje 10 klocków. Każda osoba w grupie dostaje podpowiedź, jak ma wyglądać zbudowana budowla. Prawidłowa będzie tylko taka, która będzie odpowiadała wszystkim podpowiedziom (wymogom).

Ćwiczenie dzielimy na 3 etapy. 1 etap (3 minuty) – członkowie grupy nie mogą się ze sobą porozumiewać werbalnie. Mogą sobie tylko pokazywać. 2 etap (5 minut) mogą się ze sobą porozumiewać werbalnie, ale nie mogą mówić sobie ani pokazywać podpowiedzi (mogą tylko powiedzieć, czy ich wymóg jest spełniony). W kolejnych 5 minutach mogą się dowolnie porozumiewać.

Podsumowanie i omówienie pracy. Warto porozmawiać o reakcjach i zachowaniach na różnych etapach realizacji zadania. Czym się różnią różne typy komunikacji. Jak komunikacja niewerbalna wpływa na odbiór komunikatów werbalnych

2. **Wprowadzenie do komunikacji asertywnej.** Prowadzący wyjaśnia, na czym polega komunikacja asertywna i jak wspiera radzenie sobie z agresją zewnętrzną, manipulacją i presją środowiska rówieśniczego. Pokazuje przykłady komunikatów agresywnych, uległych, asertywnych i manipulujących. Wyjaśnia, w jaki sposób komunikaty mogą wpływać na innych i ich poczucie wartości.

3. **Kalambury – łączenie miast/kolonii.** Prowadzący wyjaśnia, które grupy mają się spróbować połączyć – kalamburami starają się sobie pokazać, co ich łączy. Ćwiczenie ma charakter zabawnego przerywnika. Nawiązuje jednocześnie do pierwszego ćwiczenia. Prowadzący zwraca uwagę w podsumowaniu na przykłady pozytywnych i asertywnych komunikatów ze strony młodzieży oraz komunikaty trudne, nad którymi powinni popracować, aby lepiej funkcjonować w zespołach.

4. **Ścieżka naszych praw – dyskusja.** Młodzi w grupach opracowują zestawy praw, które ich zdaniem powinny obowiązywać na Ziemi Bis. Dyskusja dzieli się 5 tur. W każdej turze prowadzący przedstawia temat/obszar. Najpierw pracując w grupach – opracowywane są prawa, na forum zabiera głos jeden przedstawiciel grupy (w każdej turze inny) i przedstawia swoją propozycję praw na Ziemi Bis – ma na to 1 minutę (odliczane klepsydrą)

Grupy wspólnie muszą dojść do porozumienia, jaki ma być ostateczny kształt kodeksu praw obowiązującego na Ziemi Bis. Prowadzący zwraca im uwagę na zasady prawidłowej komunikacji w trakcie dyskusji.

4. **Zakończenie.** Prowadzący omawia z uczniami i uczennicami wpływ tego jak się komunikują na inne sfery ich życia. Omawia, dlaczego społeczeństwa wspólnie decydują się na wyznaczanie określonych praw/zasad i jak wspiera to radzenie sobie z trudnościami w grupie. Zwraca uwagę, że przestrzeganie norm społecznych, w tym norm zachowania, wiąże się z zapewnieniem stabilności i poczucia bezpieczeństwa innych członków grupy.

Spotkanie 3. Dostrzeganie „Mojej własnej ścieżki”

Czas warsztatu: 90 minut

Cele warsztatu:

- wzmacnianie poczucia własnej wartości;
- rozwinięcie kompetencji związanych z planowaniem i wyznaczaniem ścieżki życiowej;
- uświadomienie sobie swoich umiejętności i możliwości rozwoju;
- zbudowanie sfery poczucia bezpieczeństwa.

Potrzebne materiały: kartki A4 zwykłe (po jednej dla każdej grupy 4-5-osobowej); kartki A4 kolorowe (po jednej dla ucznia/uczennicy), kartki A3 (po jednej dla każdego ucznia/uczennicy), kleje, nożyczki, kolorowe gazety/magazyny, naklejki i inne elementy do dekoracji prac, materiały piśmiennicze, kredki, flamastry, cienkopisy.

1. **Testament.** Ćwiczenie wprowadzające. Ponieważ zajęcia będą poświęcone planowaniu swojej ścieżki edukacyjnej i zawodowej na rozgrzewkę ćwiczenie to ma pomóc młodzieży uświadomić sobie wielość umiejętności, które posiadają.

Klasa dzieli się na grupy 4-5-osobowe. Każda grupa otrzymuje jedną białą kartkę. Prowadzący opowiada, krótką historię o tym, że pewien bardzo bogaty człowiek zostawił im w testamencie milion dolarów, które zostaną im przekazane, jeśli zrobią 40 rzeczy dla innych osób. Zadaniem każdej grupy jest zatem wymyślenie 40 działań, które mogą wykonać dla drugiego człowieka. Mogą to być bardzo proste rzeczy, jak: pozmywanie naczyń, podlanie kwiatów, zagranie komuś piosenki na gitarze itp. Wystarczy, jeśli jedna osoba z grupy posiada daną umiejętność.

Nie mogą być wpisywane:

- a) Umiejętności, których nikt w grupie nie posiada, np. zagram na wiolonczeli, nauczę kogoś chińskiego (jeśli nikt takiej umiejętności nie ma – w innym przypadku są one adekwatne);
- b) Umiejętności zbyt ogólne, np. pomogę mamie w domu (czym jest takie pomaganie? Choć już pomogę mamie pozmywać naczynia jest ok), pomogę bezdomnym itp.
- c) Czynności związane z daniem komuś czegoś np. dam biednym pieniądze.

2. **Mapy wizyjne.** Zadaniem uczniów i uczennic jest stworzenie mapy wizyjnej siebie, wskazując swoją ścieżkę rozwoju od terażniejszości do przyszłości (za 12 lat). Prowadzący rozrysowuje uczniom i uczennicom schemat mapy wizyjnej (załącznik 6), zaznaczając, że ostateczna forma powinna odpowiadać estetycznym potrzebom uczniów (nie ma wersji poprawnej i niepoprawnej). Ważne, żeby była to praca, którą później mogliby powiesić w swoim pokoju jako wyznacznik dalszych planów i działań życiowych.

- Teraz: Kim jestem? Co mnie interesuje? Moje mocne strony. Osoby mi bliskie.
- W przyszłości: Kim chcę zostać? Jakim będę człowiekiem? Jak chcę być postrzegany? Co będę umieć?
- Stworzenie „ścieżki” pomiędzy Teraz i W przyszłości. Wypisanie działań, które trzeba podjąć, żeby osiągnąć swoje cele.

Jeśli znajdzie się na to czas oraz chętni, można zaproponować uczniom i uczennicom omówienie stworzonych map.

3. **Karta pozytywnej informacji zwrotnej.** Na zakończenie każdy uczeń i uczennica otrzymuje kolorową kartkę, na kartce zapisuje swoje imię. Następnie kartki krążą po klasie, a każda osoba z grupy ma za zadanie wpisanie pozytywnej informacji zwrotnej o danej osobie.

4. **Zakończenie i podsumowanie serii zajęć.** Prowadzący podsumowuje swoje obserwacje na temat grupy. Zwraca uwagę na pozytywne, a także trudności, które mogą prowadzić do problemów, w tym do problemów z substancjami psychoaktywnymi. Podkreśla znaczenie zajęć w kontekście radzenia sobie z tymi wyzwaniami.

Załącznik 1.

KARTA SAMOTNEGO ROZBITKA



POTRAFIĘ ŚWIETNIE _____

W PODRÓŻ NA OBCĄ PLANETĘ NA PEWNO ZABIORĘ _____

W SAMOTNOŚCI ZAJMĘ SIĘ _____

NAJWAŻNIEJSZE DLA MNIE JEST _____

KARTA SAMOTNEGO ROZBITKA



POTRAFIĘ ŚWIETNIE _____

W PODRÓŻ NA OBCĄ PLANETĘ NA PEWNO ZABIORĘ _____

W SAMOTNOŚCI ZAJMĘ SIĘ _____

NAJWAŻNIEJSZE DLA MNIE JEST _____

KARTA SAMOTNEGO ROZBITKA



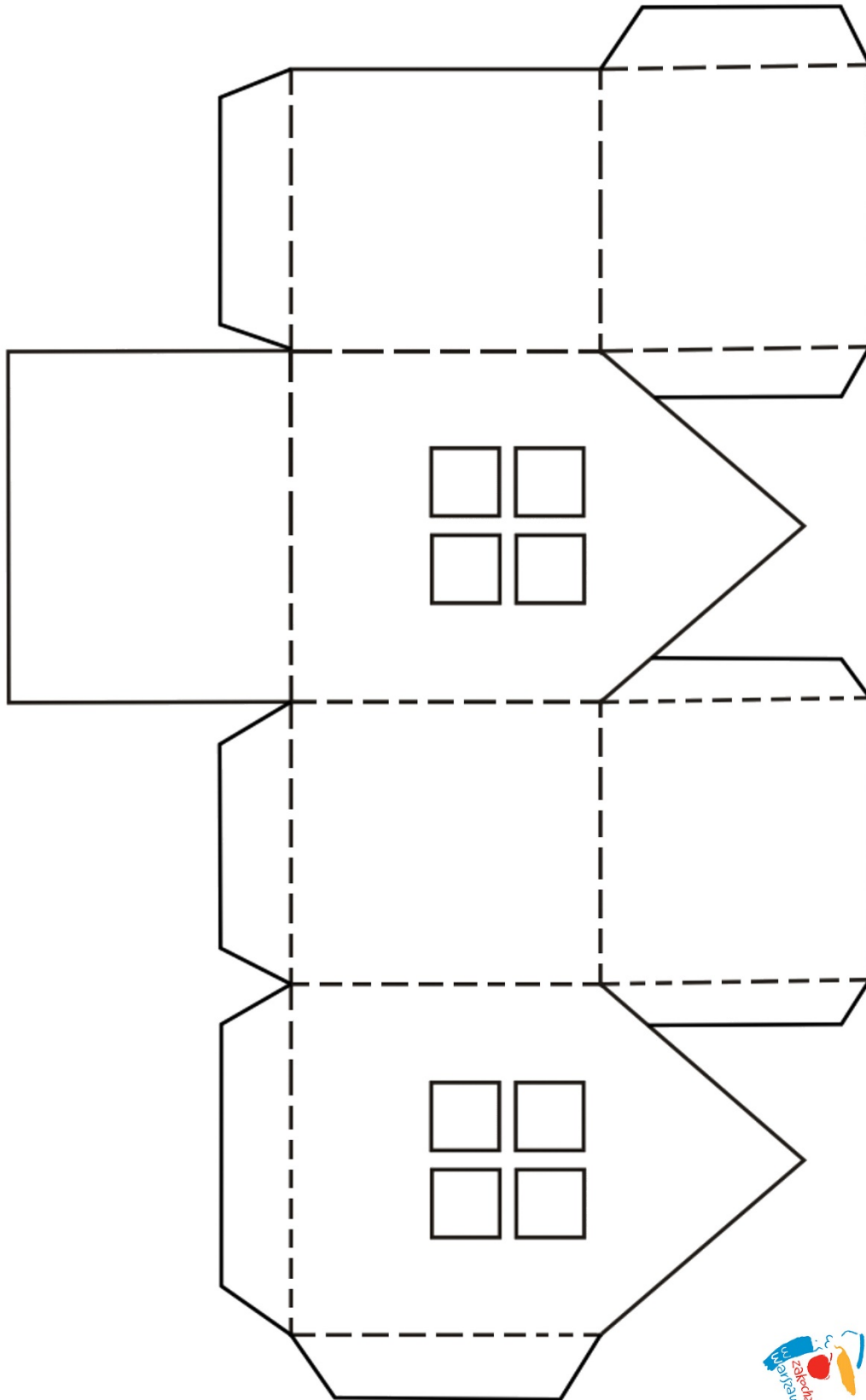
POTRAFIĘ ŚWIETNIE _____

W PODRÓŻ NA OBCĄ PLANETĘ NA PEWNO ZABIORĘ _____

W SAMOTNOŚCI ZAJMĘ SIĘ _____

NAJWAŻNIEJSZE DLA MNIE JEST _____

Załącznik 2. Wzór domku – dla ucznia



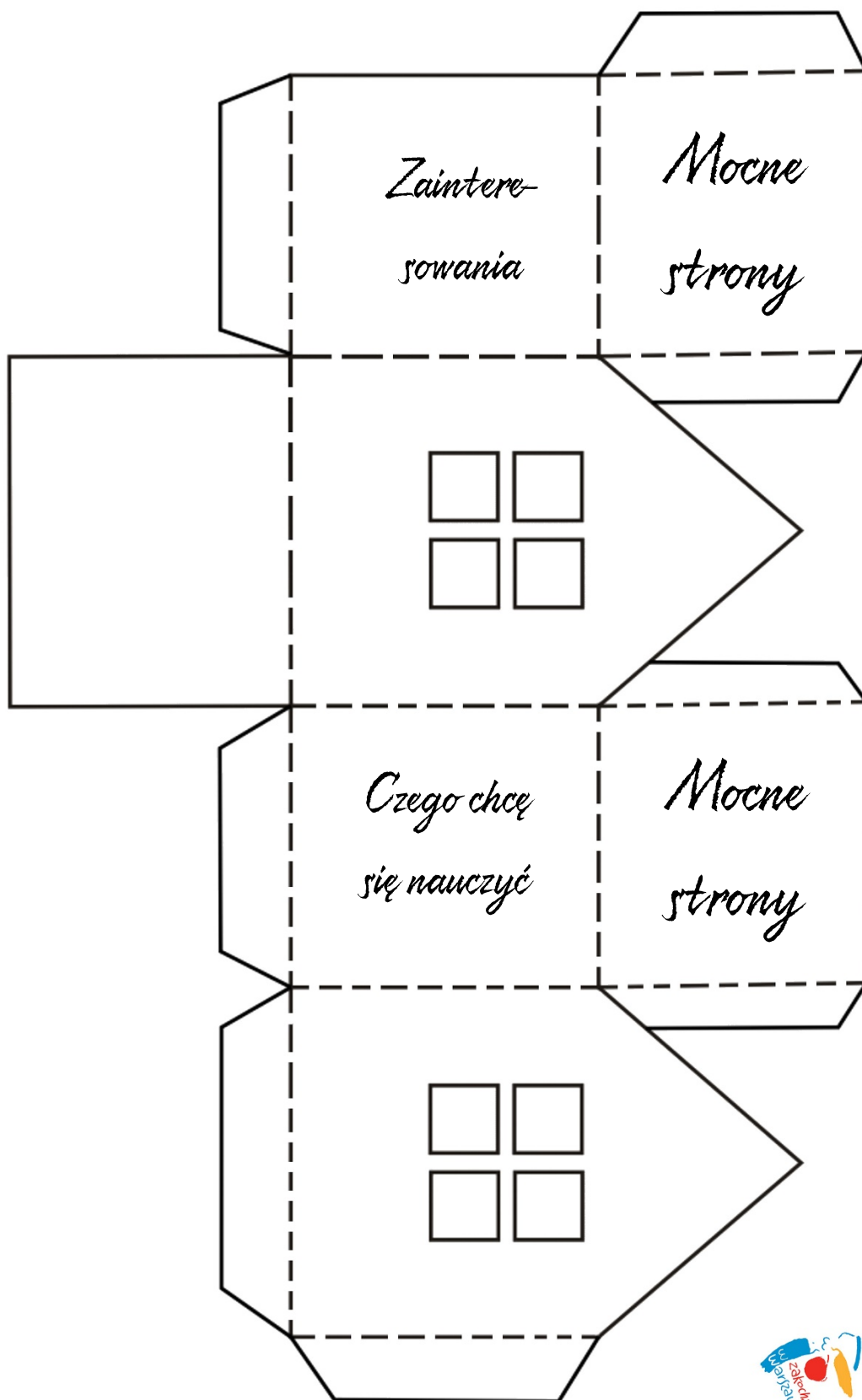
Materiał do projektu "Moja własna ścieżka" współfinansowanego ze środków m. st. Warszawy



Projekt współfinansuje m. st. Warszawa



Załącznik 3. Wzór domu – opis dla nauczyciela



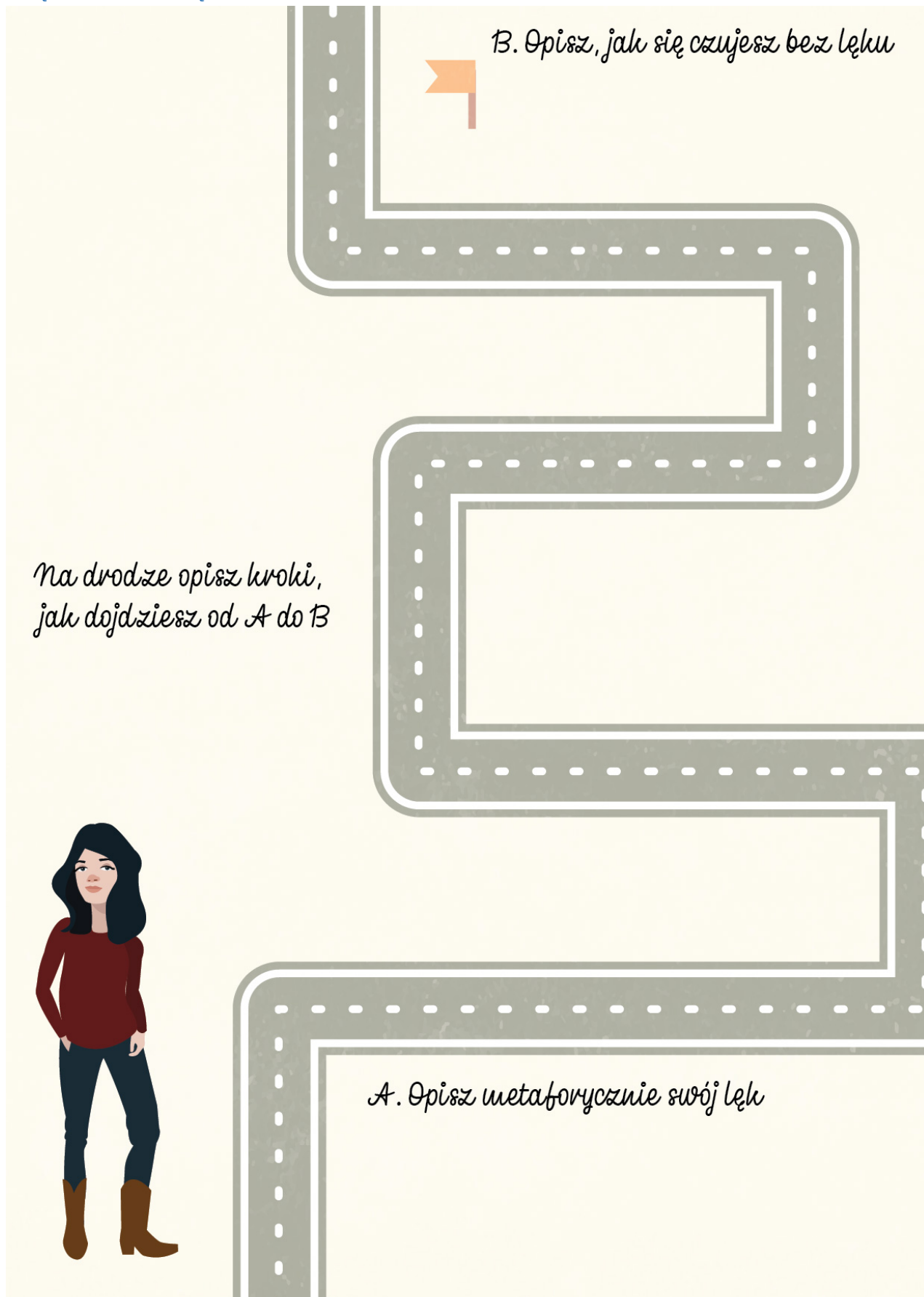
Materiał do projektu "Moja własna ścieżka" współfinansowanego ze środków m.st. Warszawy



Projekt współfinansuje m.st. Warszawa



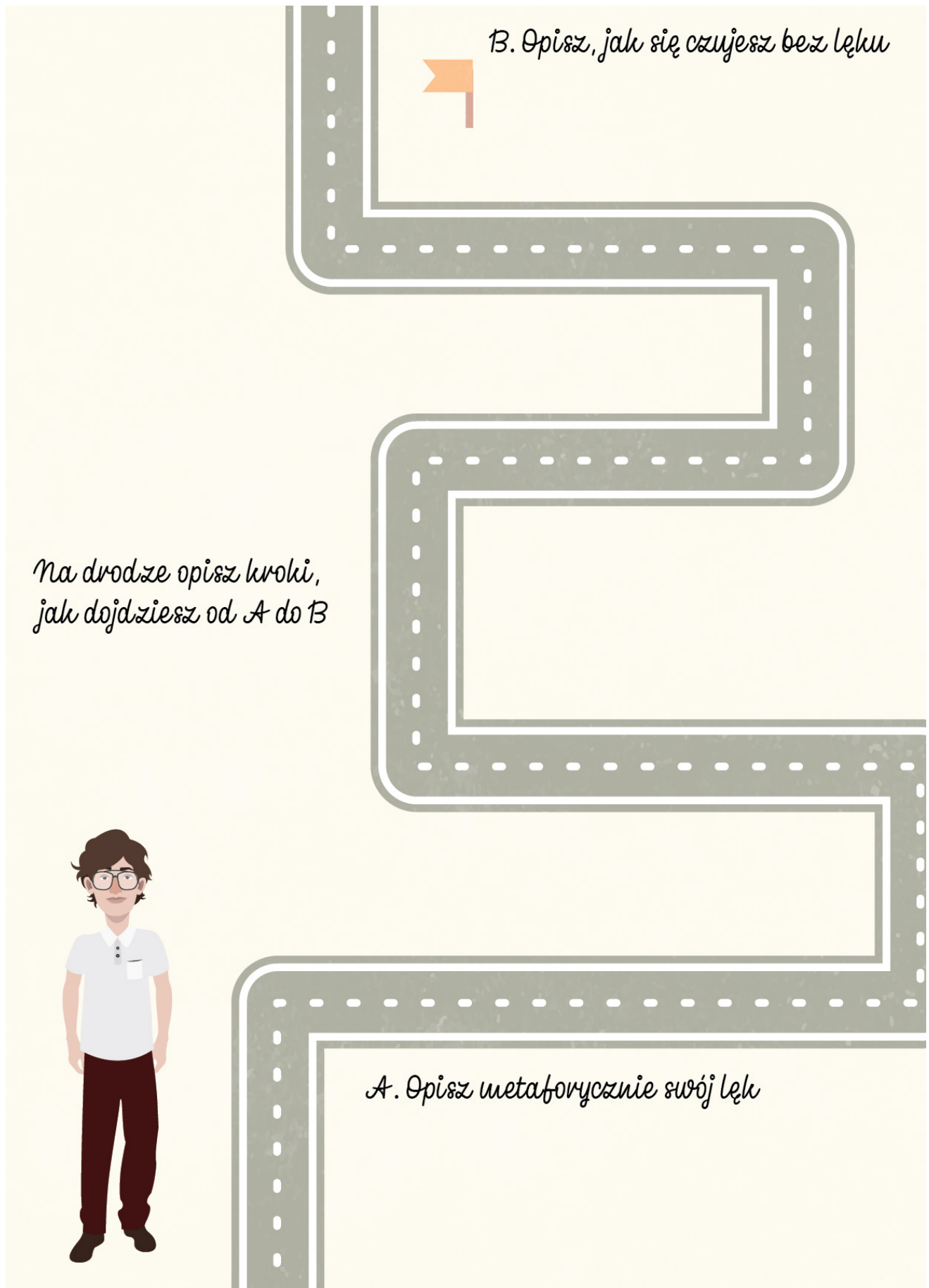
Załącznik 4. Karta lęku



B. Opisz, jak się czujesz bez lęku

*Na drodze opisz kroki,
jak dojdiesz od A do B*

A. Opisz metaforycznie swój lęk









B. Opisz, jak się czujesz bez lęku

*Na drodze opisz kroki,
jak dojdiesz od A do B*







A. Opisz metaforycznie swój lęk

Załącznik 5. Wyzwanie Duplo



Tylko 2 bloki mogą być tego samego koloru.	     
3 bloki muszą być małe (takie z 4 punktami mocującymi).	
W samym środku wieży z klocków powinien się znaleźć klocek zielony.	
Wieża może się składać wyłącznie z 5 klocków (nie więcej, nie mniej).	
2 klocki powinny być duże (8 punktów mocujących)	
Jeden klocek musi być żółty.	



Tylko 2 bloki mogą być tego samego koloru.	     
3 bloki muszą być małe (takie z 4 punktami mocującymi).	
W samym środku wieży z klocków powinien się znaleźć klocek zielony.	
Wieża może się składać wyłącznie z 5 klocków (nie więcej, nie mniej).	
2 klocki powinny być duże (8 punktów mocujących)	
Jeden klocek musi być żółty.	

Załącznik 6. Schemat mapy wizyjnej



**TERAZ****PRZYSZŁOŚĆ**

DROGI DOJŚCIA - SPOSOBY PRZEJŚCIA OD TERAZ DO PRZYSZŁOŚCI

