



#ZOBACZ
EmOCJE

Przedsiębiorczość

Chcesz podróżować w czasie?

KLASY 5-8





Opracowane przez:
Instytut Edukacji Pozytywnej

Redakcja merytoryczna:
Małgorzata Nowicka
Aleksandra Wzorek

Redakcja:
Irena Fedorowicz

Poniższa książeczka stanowi część pakietu edukacyjnego z zakresu zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w ramach programu #ZobaczEmocje. Materiał jest bezpłatny, dostępny na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa – Na tych samych warunkach, 4.0 Międzynarodowa Licencja Publiczna.

Przedsiębiorczość

Chcesz podróżować w czasie?

#emocje

#korzyści z pracy w zespole

#planowanie

#metoda SMART

#prowadzenie kalendarza



Chcesz podróżować w czasie?

Wymyślanie i realizowanie nowych pomysłów wymaga kilku podstawowych umiejętności. Pewnie jest ich znacznie więcej, ale te, które pokażemy w tym e-booku, wydają się podstawą dla kolejnych. Rozpoznawanie emocji, praca w zespole i planowanie pomogą Wam w waszych przedsięwzięciach.

Co mówią emocje

Emocje pozwalają nam doświadczać świata. Nadają znaczenie różnym zdarzeniom. Do niektórych nas zbliżają. Od niektórych nas oddalają. Każda emocja ma swój specjalny strój. Dzięki temu można ją zobaczyć na zewnątrz mimo tego, że przecież przydarza nam się w środku. Ty strojem jest nasza mina, a czasem całe nasze ciało. Sprawdźcie, jak dobrze potraficie rozpoznać, która emocja zbliża, a która oddala oraz czy potraficie odgadnąć „przebranie” emocji.

Poniżej znajdziecie opowieść o dniu Ani. W tej opowieści będą znaki [STOP]. Za każdym razem, gdy zobaczycie taki znak, możecie się zatrzymać i zastanowić, czy emocje, które Ania przeżywa, raczej będą ją zbliżać do tego, co ją spotyka, czy raczej oddalać. Możecie też „przebrać się” i pokazać minę albo gest, które Ania może mieć w tej sytuacji.



Ania wchodzi do poczekalni u dentysty. [STOP]

Na krzeselku przy oknie siedzi dziewczynka i czyta coś na tablecie. Po chwili Ania orientuje się, że to jej dobra koleżanka Madzia. Madzia podnosi oczy i jej spojrzenie spotyka się ze spojrzeniem Ani. [STOP]

Dziewczynki siadają obok siebie i przez chwilę rozmawiają o tym, co w szkole, planują spotkanie, przeglądają książkę na tablecie Madzi. Dobrze im się rozmawia i prawie już zapomnieli gdzie są. Wtedy otwierają się drzwi do gabinetu dentystycznego i pan stomatolog zaprasza Madzię do środka. [STOP]

Po chwili Ania dostaje zaproszenie do gabinetu obok tego, do którego weszła Madzia. Uśmiechnięta pani stomatolożka pyta Anię o jej zęby – czy nie bolą, czy są regularnie myte, czy w szkole była fluoryzacja. Po chwili rozmowy z Anią i jej mamą przychodzi czas na badanie. Pani stomatolożka zapewnia, że to tylko rutynowa kontrola i raczej nie powinna być bolesna. W tym samym momencie z gabinetu obok słychać wysokie „bzzzzz” – ktoś chyba wierci w czyimś zębie. [STOP]

Po zabiegach Ania i Madzia spotykają się w poczekalni. Ich mamy rozmawiają. Dziewczynki siadają przy stoliku pod oknem. Rozmawiają o tym, że ich mamy starają się ograniczać im czas przed ekranem i to się dziewczynkom nie podoba. Madzia mówi, że zastanawia się nad jakimś wynalazkiem, który mógłby odwrócić uwagę mamy, gdy ona korzysta z tabletu. Mówi, że na razie wymyśliła taki wynalazek: latający głośnik, który chowa się gdzieś w domu i wydaje cichutkie dźwięki. [STOP]

Ania zaczyna już myśleć o tym, co chciałyby robić po powrocie do domu. Madzia zresztą też. Wstały, znalazły swoje kurtki na wieszaku przy drzwiach. Ubrały się i czekają. Ich mamy nie wyglądają, jakby kiedykolwiek miały skończyć rozmawiać. [STOP]

Ta historia mogłaby mieć dalszy ciąg i pewnie warto się nad nim zastanowić. Zwłaszcza nad tym, jak zająć czas rodzicom, gdy chcecie w spokoju pochylić się nad ekranami. Jednak teraz najważniejsze jest to, jak Wam poszło odgadywanie: czy emocje Ani zbliżały ją do sytuacji, czy raczej oddalały. I jak „przebraliście się za emocje”.

Emocje, które przeżywamy, w większości są wspólne. To znaczy, że gdziekolwiek na świecie się znajdziecie, radość na twarzach ludzi wszystkich kultur wygląda tak samo. Da się ją łatwo rozpoznać. Podobnie z pozostałymi podstawowymi emocjami – smutkiem, gniewem, zdziwieniem, obrzydzeniem i strachem.

Odczytywanie własnych emocji warto zacząć od pytania: czy to, co czuję, powoduje, że chcę dalej doświadczać tego, czego doświadczam, czy raczej chcę odejść.

Warto też uważnie przyglądać się osobom, po których widać, że czują jakąś emocję. Czasem warto im pomóc i zapytać, co czują. Czy chcą dalej w czymś uczestniczyć, czy wolą się oddalić. I czy chcą być w tym sami, czy raczej z kimś?

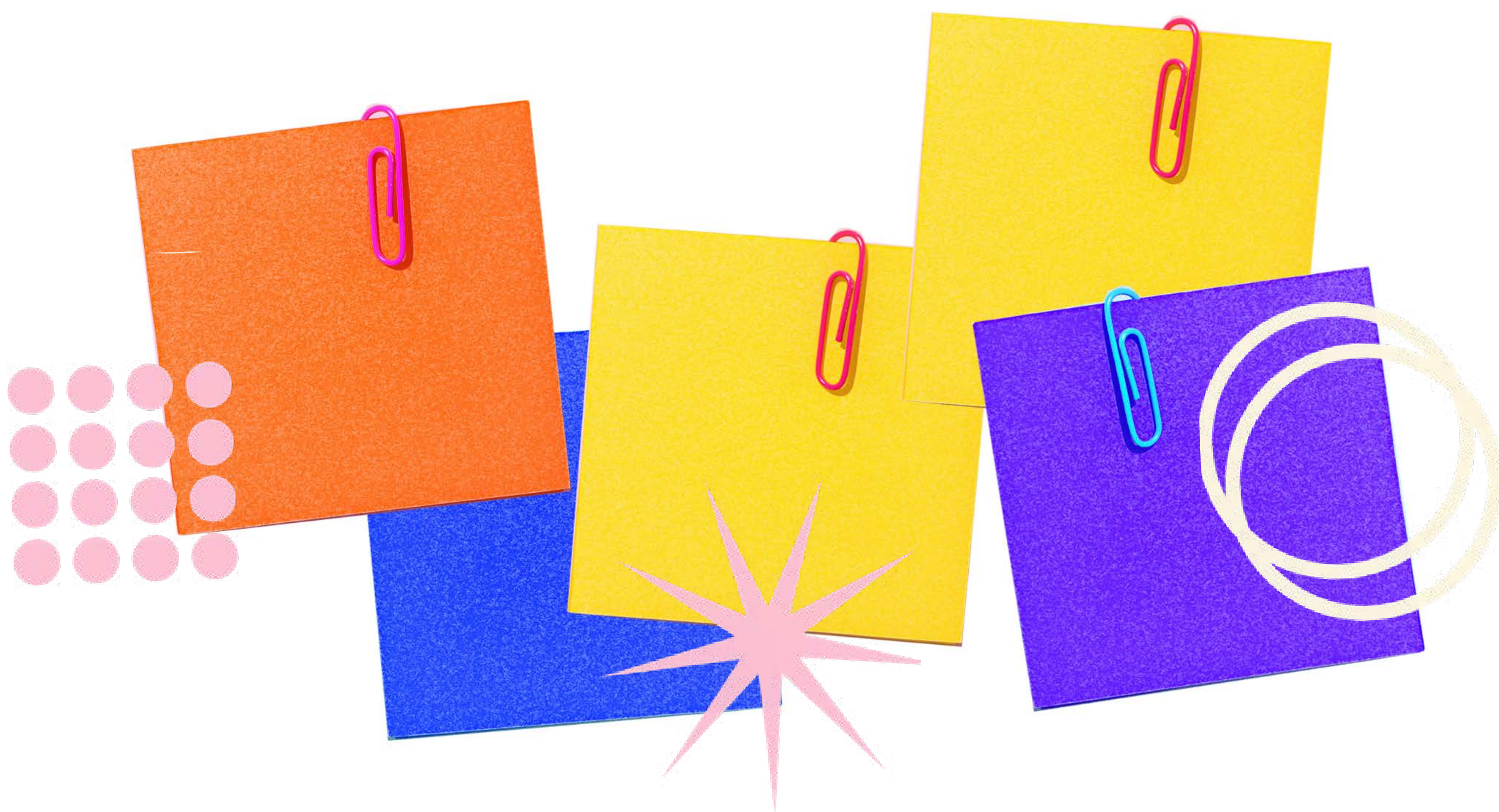
Jesteśmy zespołem

Marek ma świetny pomysł na biznes. Przyglądał się ostatnio różnym osobom w szkole i zauważył, że większość ma ten sam problem. Nie lubią tego, co mają w śniadaniówkach. Spędził trochę czasu na planowaniu, myśleniu i testowaniu swoich pomysłów, aż wreszcie wpadł na rozwiązanie! Postanowił swojemu koledze Wojtkowi pokazać swój produkt, który miał raz na zawsze zakończyć rozczarowania gastronomiczne na długiej przerwie.

Wojtek przyszedł do pokoju Marka ciekawy i trochę niepewny. Jeszcze nie zdarzyło mu się słuchać propozycji biznesowych. W pokoju Marka na środku stała konstrukcja przykryta prześcieradłem. Marek zaczął:
– Czy zdarzyło ci się kiedyś zajrzeć do śniadaniówki i zobaczyć tam coś, czego nie lubisz?

Wojtek przytaknął, a Marek kontynuował
– Oto rozwiązanie tego odwiecznego problemu!

Młody biznesmen zerwał prześcieradło ze swojego wynalazku. Oczom



Wojtka ukazała się tablica korkowa, kwadratowe karteczki i garść pinezek.

– Mamy to jeść? – zapytał Wojtek.

– Jasne, że nie! Mamy tu zapisywać, co mamy w śniadaniówkach – Marek uśmiechnął się triumfalnie.

– I jak zapiszemy, to co? Zacznie nam smakować?

– Nie. Wyobraź sobie, że otwierasz śniadaniówkę na długiej przerwie, a tam... – Marek zamyślił się, szukał w wyobraźni jakiegoś ekstremalnego przykładu. – A tam ugotowana brukselka!

– I?

– I bierzesz taką oto karteczkę – Marek wziął karteczkę i długopis. – Gotowana brukselka, Wojtek 5B – mówiąc to, zapisywał, po czym przypiął kartkę pinezką do tablicy.

– Dalej nie rozumiem.

– I teraz dzieje się magia! Bo widzisz, ludzie są różni. Mają różne potrzeby, czasem nawet bardzo dziwne. Ktoś może nawet lubić gotowaną bruksełkę! Więc ludzie niezadowoleni z zawartości swoich śniadaniówek mogą podejść do tej naszej tablicy i zobaczyć, kto ma coś, co by im smakowało, znaleźć go i się wymienić!

– Absolutnie genialne!

– Wiem.

– Ale co ja mam z tym wspólnego?

– Ty będziesz pilnował tablicy, kiedy ja będę miał dwa wuefy i nie będę się przebierał tylko po to, żeby posiedzieć przy tablicy. Szkoda czasu.

Podczas dnia testowego do chłopaków podeszła Zosia. Gdy dowiedziała się, co robią, skrzywiła się. Powiedziała, że to fajny pomysł, ale do takich rzeczy potrzebna jest aplikacja, a nie korkowa tablica.

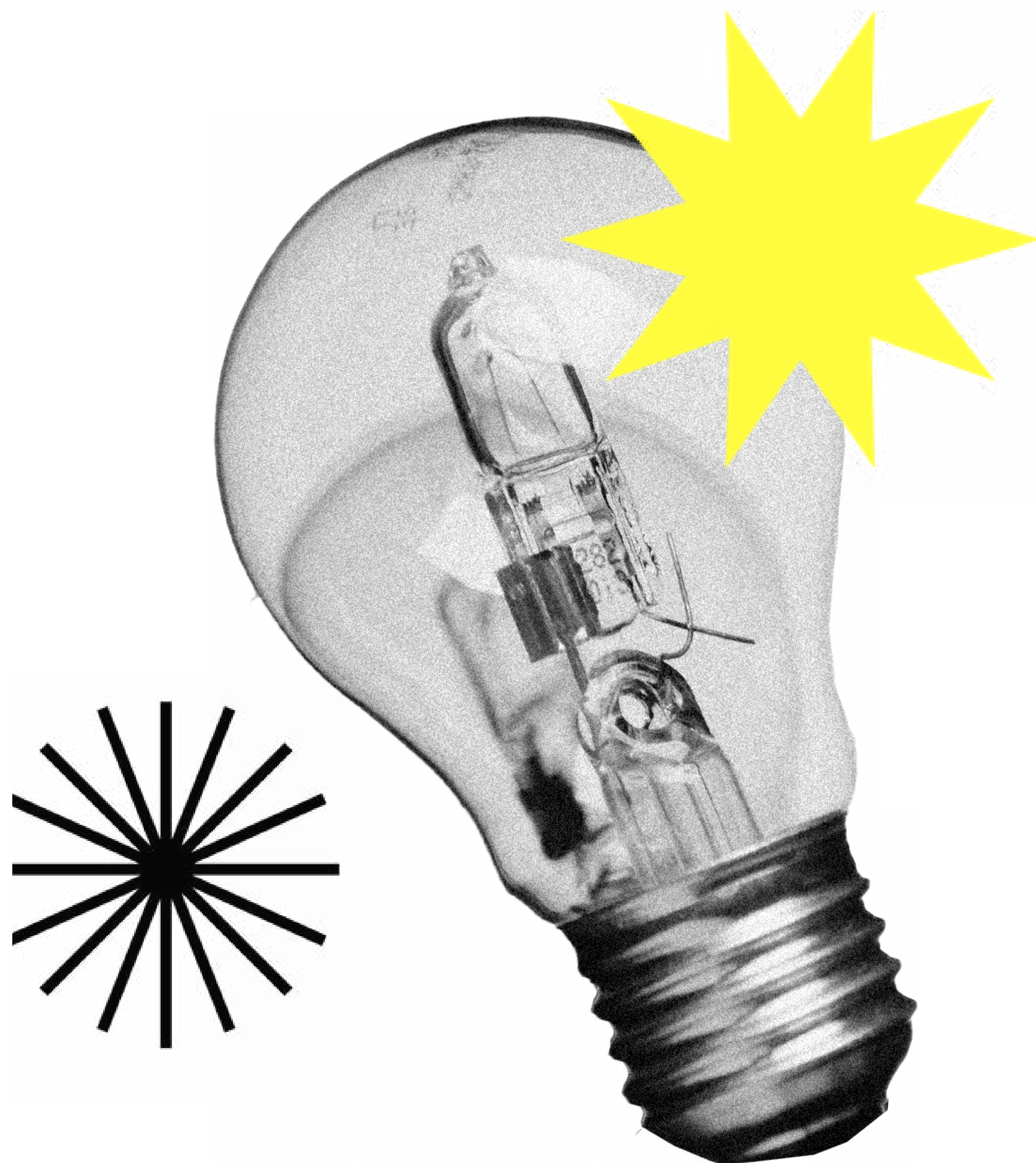
– Wyobraźcie sobie – mówiła. – Pobieracie sobie taką apkę, a tam nie tylko słowny opis, ale też zdjęcie!

Rozmowie przysłuchiwała się Krysia.

– A co, jeśli ktoś przyjdzie się wymienić i będzie miał do zaproponowania coś jeszcze gorszego? – spytała.

– Trzeba zrobić system, w którym osoba wystawiająca ogłoszenie dostanie propozycje od chętnych i dopiero kiedy zgodzi się na wymianę, osobom pokaże się w apce, do kogo mają iść! – do rozmowy dołączył się Alan.

Praca w zespole to wspaniała sprawa. Daje okazję do wymieniania się pomysłami. Dzięki temu wymyślamy rozwiązania, które nie przyszłyby nam do głowy, gdybyśmy nie musieli komuś wyjaśnić naszego zamiaru. To trochę tak, jakby nasza myśl, która kiełkuje w głowie, rozrastała się do takich rozmiarów, że potrzebna jej druga głowa, żeby dalej móc się rozwijać. Każdy z nas ma coś wyjątkowego do zaoferowania, do dodania do naszych pomysłów i planów.



Żeby to było możliwe, ważne jest, aby w zespole wszyscy/wszystkie byli/były wysłuchani/wysłuchane, by ich pomysły nie były od razu oceniane jako dobre lub złe. By towarzyszyła Wam ciekawość – zanim uznacie, że coś zadziała lub nie, sprawdźcie. Zróbcie prototyp – coś, co będzie można przetestować. Zbierajcie wyniki waszych testów. Udoskonalajcie rozwiązania. Jednocześnie pamiętajcie, by być uważni/uważne na emocje i potrzeby innych osób w grupie. Na własne też!

Podzielcie się na grupy i zastanówcie się, jak jeszcze można udoskonalić pomysł Marka. Postarajcie się pracować tak, by zebrać jak najwięcej pomysłów, ale przede wszystkim pamiętajcie o tym, żeby każda osoba w grupie mogła zabrać głos i była wysłuchana.

Dobry plan to podstawa

Czy ludzie mogą podróżować w czasie? Na chwilę wyobraźmy sobie, że my możemy. Przyjmijmy, że jest środa. Spróbujcie przypomnieć sobie, jak byliście/byłyście ubrani/ubrane tydzień temu. Jaka była pogoda? Jakie mieliście/miałyście lekcje w środę tydzień temu?

Postarajcie się przypomnieć, co Was spotkało w ostatnim tygodniu. O czym zapomnieliście/zapomniałyście? Może o stroju na WF albo o śniadaniówce. Jakie wydarzenie Was zaskoczyło? Może wizyta u rodziny albo u dentysty. Zapominanie to nic złego. Niektórzy nawet uważają, że dzięki zapominaniu żyje nam się lepiej, bo nie musimy pamiętać o wszystkim.

Wyobraźcie sobie teraz, że z całą Waszą wiedzą o ostatnim tygodniu wracacie do dnia sprzed tygodnia i możecie sobie powiedzieć o czymś, o czym absolutnie musicie pamiętać.

Niech każdy i każda z Was zrobi małą listę 3–5 rzeczy, która które uchroniłybygo/ją przed kłopotami. Zapiszcie Wasze listy. Jeśli chcecie, opowiedzcie o tym, co zapisaliście/zapisałyście.

Wracamy do podróży w czasie. Teraz wybierzemy się w przyszłość. Jest środa za tydzień. Jak myślicie, co ważnego wydarzyło się podczas tego tygodnia? Jakie wydarzenia, zadania, przyjemności spotkały Was z przyszłości? Czy ktoś temu komuś z przyszłości pomagał w jego/jej zadaniach?

Zapiszcie Wasze przewidywania. Jeśli chcecie, opowiedzcie o tym, co zapisaliście/zapisałyście.



Planowanie wymaga wyobraźni. Uczymy się od człowieka, którym byliśmy (np. tydzień temu), żeby pomagać człowiekowi, którym będziemy (np. za tydzień). Z tego, co było, możemy się dowiedzieć, jak sobie radzimy z różnymi zadaniami. Ile czasu i energii na nie potrzebujemy. Możemy sobie na przykład zaplanować, że przeczytamy 10 stron lektury, ale każdemu/każdej z nas zajmie to inną ilość czasu. Jednych bardzo to zmęczy i nie warto planować później nic wyczerpującego. Inni będą mieli dużą łatwość w czytaniu i po nim mogą zrobić coś bardziej męczącego. Planowanie wymaga też przewidywania – wyobrażenia sobie naszego zadania w towarzystwie innych rzeczy do zrobienia.

Plan SMART

Żeby pomóc sobie w stworzeniu planu, który da się zrealizować, starajmy się sformułować go tak, aby miał kilka cech. **Musi być:**

1. Konkretny

Który z poniższych planów wydaje się bardziej konkretny:

- Jutro przeczytam 10 stron lektury.
- Jutro trochę poczytam.

2. Mierzalny

Który z poniższych planów wydaje się bardziej mierzalny:

- Wiele osób zobaczy mój nowy filmik.
- Pokażę mój nowy filmik 10 osobom i zapytam, jak im się podobał.

3. Atrakcyjny

Który z poniższych planów wydaje się bardziej atrakcyjny:

- Będę sprzątał/sprzątała w pokoju.
- Przygotuję miejsce dla mnie i moich kolegów/koleżanek na spotkanie.

4. Realistyczny

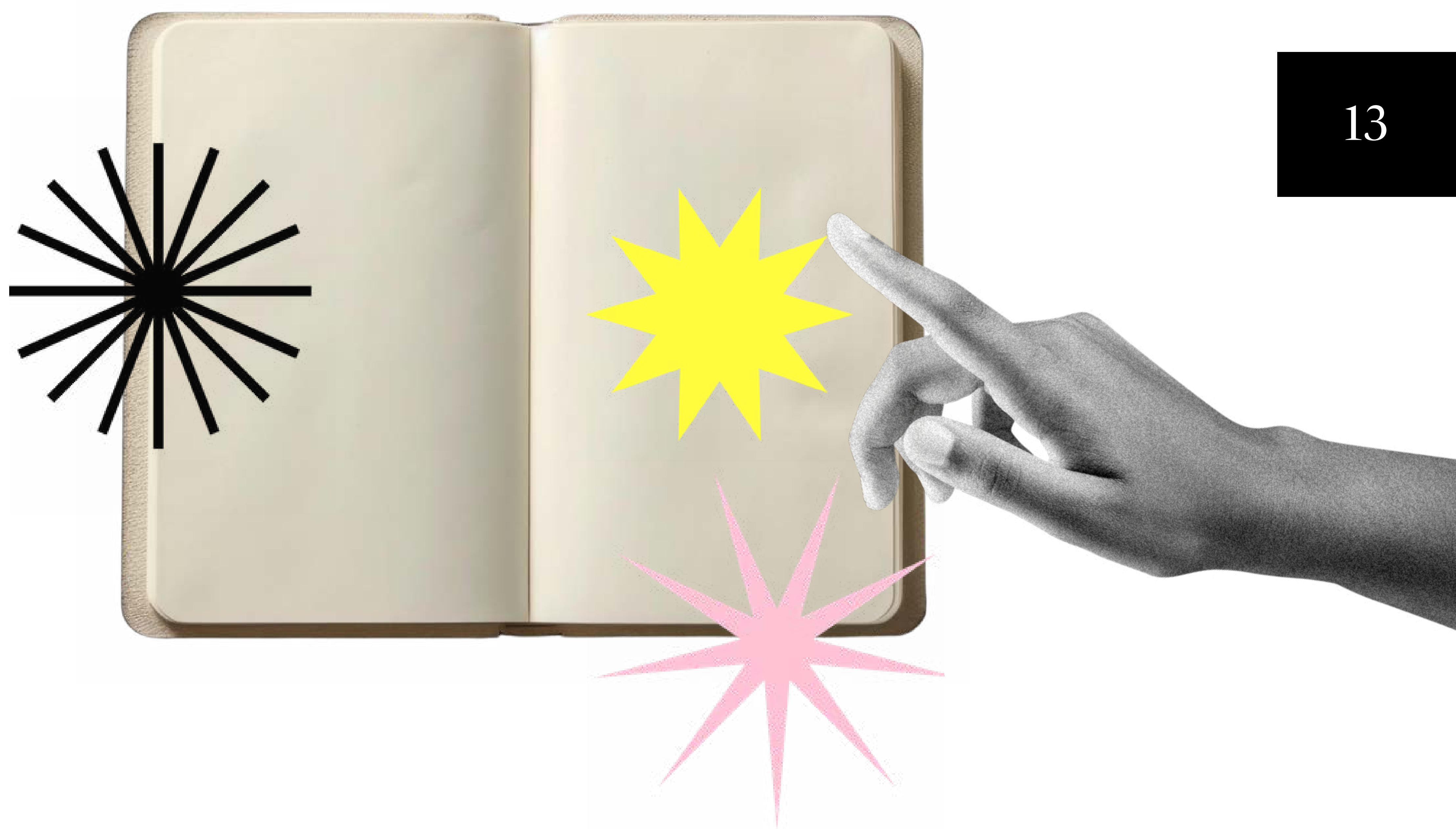
Który z poniższych planów wydaje się bardziej realistyczny:

- Zostanę sławnym/sławną youtuberem/youtuberką.
- Zobaczę, jak trzech youtuberów/trzy youtuberki opowiada/opowiadają o swojej drodze do sławy i zastanowię się, co mają wspólnego.

5. Osadzony w czasie

Który z poniższych planów wydaje się bardziej osadzony w czasie:

- Jutro po obiedzie przygotuję sobie pokój do nagrania.
- Jutro o 17.00 zaczynam nagrywać.



Zobaczcie, że nawet bez głębszego zastanawiania się, co to znaczy konkretny, mierzalny, realistyczny i osadzony w czasie, potraficie wybrać wariant odpowiedzi. Czym się kierowaliście/kierowałyście?? Czy rozumieliście/rozumiałyście różnice? Jak podjęliście/podjęłyście decyzje?

Kalendarz

Nasze plany powinny być zapisane. Głównie dlatego, że słowo zapisane nie zmienia się. Jeśli zaplanujemy sobie coś w głowie, to często się zdarza, że o tym zapomnimy, albo coś się w naszej pamięci zniekształci i z 10 stron lektury zostaną tylko 3. Poza tym zapisane rzeczy odciążają naszą głowę. Nie musimy pamiętać wszystkiego, co planujemy, wystarczy zapamiętać, gdzie to zapisaliśmy/zapisałyśmy.

Zapisywanie planów powinno szybko przynosić efekty. Dlatego zamiast rozpisywać od razu plan na najbliższy rok, skupmy się na tym, co zamierzamy robić przez najbliższą godzinę. Zapiszcie sobie dwie-trzy rzeczy, a gdy ten czas minie, wróćcie do swoich zapisków.

Jak Wam weszło realizowanie planu? Co zajęło najwięcej czasu? Co było najprzyjemniejsze? Co było najmniej męczące? Co wymagało obecności innych, a z czym poradziliście/poradziłyście sobie sami/same?



Gdy opanujecie planowanie godzin, można sobie przedłużyć czas objęty planem. Może całe popołudnie, a może nawet cały następny dzień lub tydzień? Jeśli rozpiszecie sobie zadania na tydzień i okaże się, że większości nie udało się zrealizować, nie róbcie z tego problemu, tylko wróćcie do planowania krótszych odcinków. Ważne, żeby planować tak, aby plan dało się zrealizować. Ludzie różnią się między sobą tym, jak daleko w przyszłość potrafią wybiegać i jak im się udaje realizowanie ich zamysłów. Zanim zaczniecie się zastanawiać, jak podróżować w czasie do dalszych miejsc, sprawdźcie, jakie podróże są dla Was komfortowe.



DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW BUDŻETU PAŃSTWA

PROGRAM Z ZAKRESU ZDROWIA PUBLICZNEGO

pn. Zobacz emocje – realizacja projektów i programów edukacyjnych, wychowawczych, interwencyjnych oraz profilaktycznych opartych na podstawach naukowych, w tym programów profilaktyki uniwersalnej, wskazującej i selektywnej.

Dotacja ze środków publicznych:
3 495 750,00 zł

DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW
Narodowego Programu Zdrowia
na lata 2021-2025 przekazanych przez
Ministerstwo Edukacji Narodowej



#ZOBACZ EmOCJE

Program Psychoedukacji dla Młodzieży

#przedsiębiorczość

KLASY 5-8

Ministerstwo
Edukacji Narodowej

