

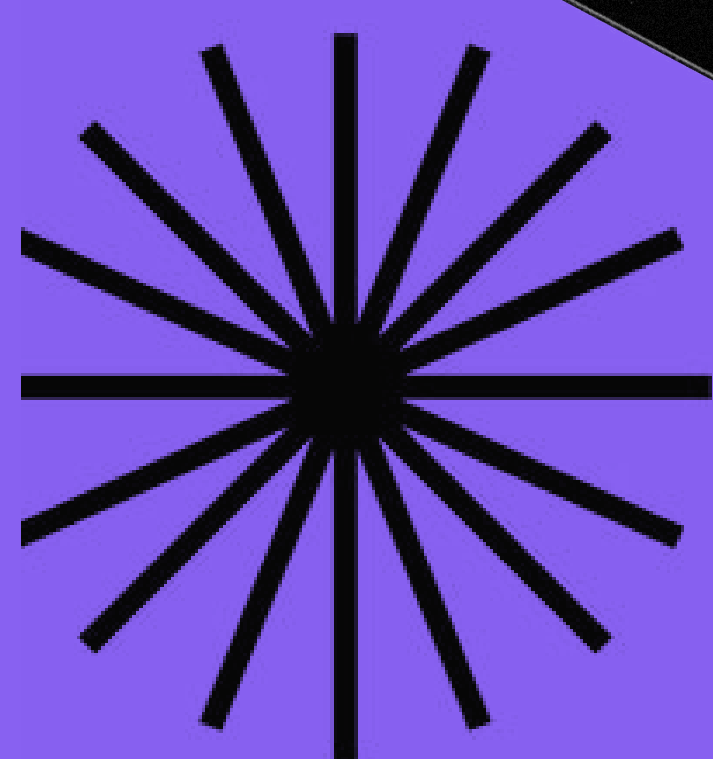


#ZOBACZ
EmOCJE

Przedsiębiorczość

Jak robić, żeby zrobić?

SZKOŁY PONAD PODSTAWOWE





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

Jak robić, żeby zrobić?

#osobowość

#cechy

#role

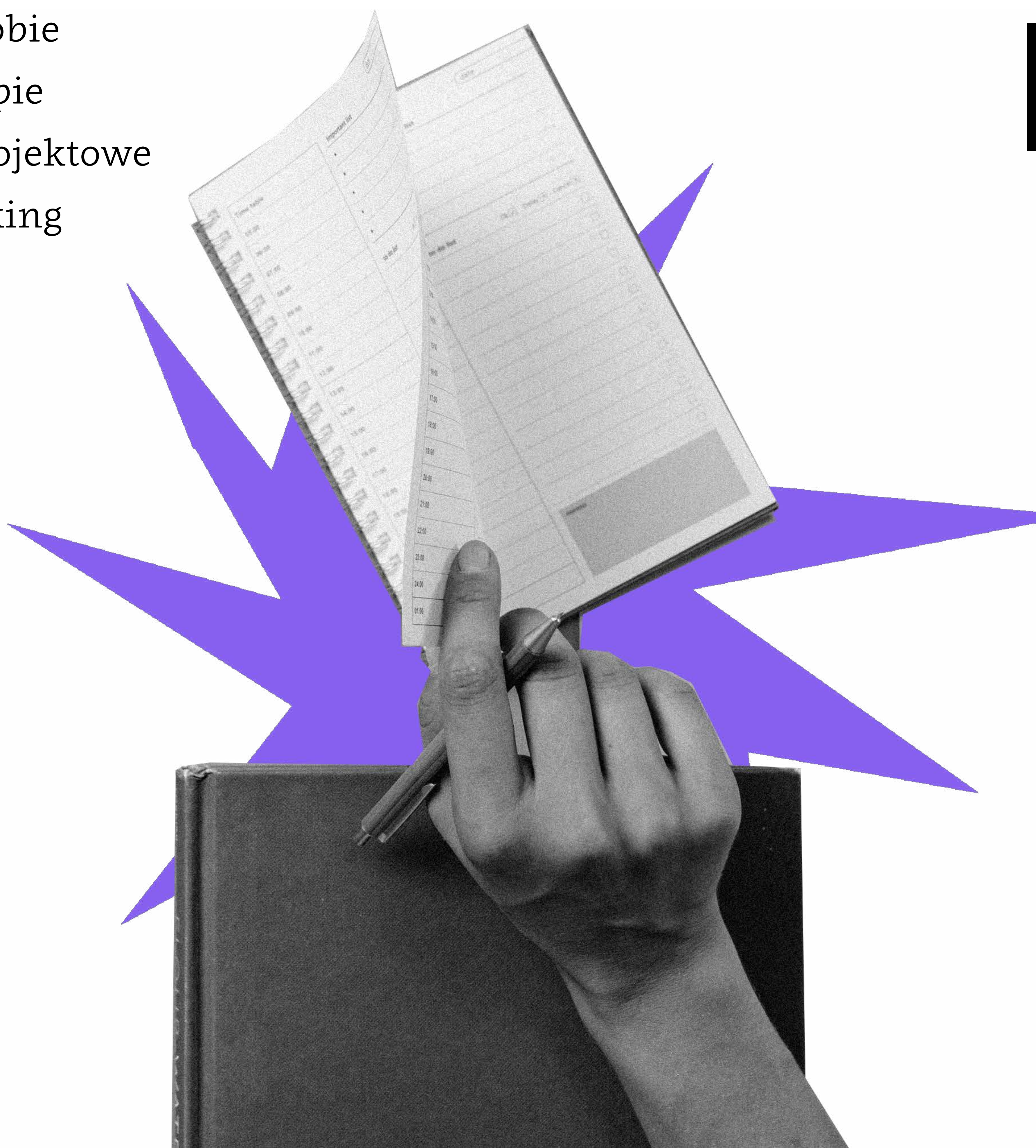
#narracje o sobie

#praca w grupie

#myślenie projektowe

#design thinking

#planowanie



Przedsiębiorczość

Jak robić, żeby zrobić?

Trzy szybkie spojrzenia w lustro

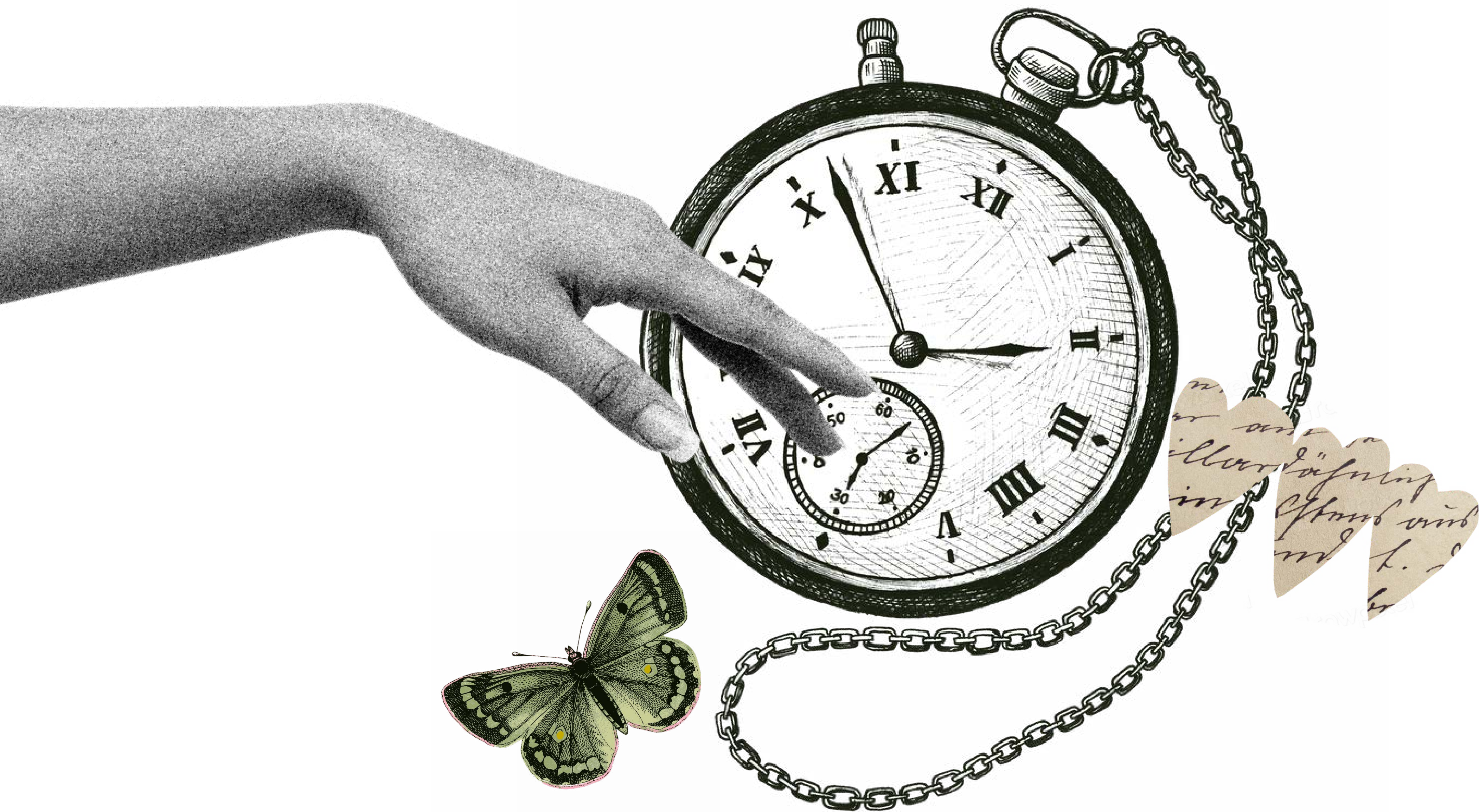
Wszystko, co przedsiębiorcze i twórcze, zaczyna się w Tobie. To Ty, twoje cechy, role i opowieści są podstawą dodawania wartości do tego, co w Twoim otoczeniu. Rozpoznanie tego, jaką jesteś osobą, to zadanie na całe życie i z pewnością to, co znajdziesz w tym e-booku, nie wystarczy do pełnego poznania, ale mam nadzieję, że pokaże Ci kilka ważnych obszarów, które zawsze warto sprawdzić przed nowym projektem.

Cechy

Każdy z nas ma cechy. To taka nasza wewnętrzna charakterystyka, która powoduje, że robimy rzeczy na swój sposób. Wszyscy spotykamy się z ludźmi, ale nie wszyscy przybywamy na te spotkania o czasie. Niektórzy/Niektóre wolą być wcześniej, inni/inne później. Można powiedzieć, że jedni/jedne są bardziej, a inni/inne mniej punktualni/punktualne. Są też takie cechy, które mają dwa przeciwne końce. Jedni nabierają energii w interakcjach z ludźmi, a inni spędzając czas ze swoimi myślami. Gdzieś pośrodku są ci/te, którzy/które czerpią energię w mniej więcej równym stopniu z jednego i z drugiego. Taka cecha to kontinuum od ekstrawersji do introwersji i każdy/każda z nas może

siebie znaleźć gdzieś w tym spektrum. Oczywiście nie istnieją ludzie, którzy czerpią energię tylko z interakcji i nie potrafią naładować baterii swoimi myślami. Nie istnieje też ktoś, kto ma odwrotnie. Każdy/Każda z nas potrafi korzystać i z jednego, i z drugiego, ale łatwiej mu/jej czerpać energię z jednego źródła niż z drugiego.

Nie ma dobrych i złych cech, są te, które nam coś ułatwiają lub nie, ale to nie nasza wina ani błąd. Tacy/Takie jesteśmy i naszym zadaniem jest stawiać czoła wyzwaniom płynącym ze świata, jednocześnie będąc sobą. Łatwo powiedzieć, trudniej wykonać. Wiem. I wiem, że Ty też już to wiesz.



Zanim przeczytasz kolejny akapit, zastanów się nad następującymi pytaniami:

- Skąd czerpiesz energię?
- Jak porządkujesz swoje otoczenie (pokój, ławkę w szkole, apki na telefonie)?

- O czym myślisz, gdy inni ludzie coś opowiadają (raczej szukasz przykładów, które potwierdzają ich historie, czy raczej tych, które im przeczą)?
- Jak Ci jest, gdy stajesz przed czymś zupełnie nowym?
- Jak reagujesz na sytuacje, które budzą emocje?
- Poszukaj odpowiedzi, zapisz je. Posługuj się swoim językiem, takim, który dla Ciebie jest w pełni zrozumiały.

Role

Nasze cechy zależą od sytuacji. Inaczej zachowujemy się w szkole, inaczej w domu, inaczej wśród nowych ludzi, a jeszcze inaczej wśród tych, których dobrze znamy. W każdej z tych sytuacji wchodzimy w jakąś rolę: rolę ucznia/uczennicy, domownika/domowniczki, autoprezentera/autoprezentarki, starego kumpla/starej kumpelki. W każdej z tych ról ujawniają się inne aspekty naszych cech. Dalej jesteśmy sobą, tylko trochę inaczej. Dzięki temu możemy lepiej dostosować się do sytuacji. Każda grupa ludzi wzmacnia lub wycisza któreś z naszych cech.



Każdy i każda z nas ma też swoje ulubione role – takie, których pełnienie przychodzi nam bez trudu. Są też takie, które są kłopotliwe – musimy świadomie pracować na tym, aby wypełniać te role, pozostając sobą.

Zanim pójdziesz dalej, zastanów się nad poniższymi pytaniami:

- Z kim czuję, że bez trudu mogę być sobą?
- Z kim będąc, muszę się bardzo pilnować?
- Jaką rolę zwykle przyjmuję w grupie?
- Jaką rolę chciałbym/chciałabym pełnić w przyszłości?
- Wśród jakich ludzi będzie mi najłatwiej tę rolę pełnić?

Historie

Składamy się z naszych cech oraz sytuacji, w których jesteśmy. Jest też trzecia perspektywa. Każdy i każda z nas jest zbiorem historii o sobie. Są takie opowieści o nas, które chcemy, aby inni znali. Są takie, które opowiadamy tym bardzo bliskim albo tylko sobie. Są też takie, których nie opowiadamy nawet sobie. Są narracje, które pokazują przełomowe momenty w naszym życiu. Są te śmieszne i te, które szybko zapominamy, bo nie były istotne.

Zanim pójdziesz dalej, zastanów się nad poniższymi pytaniami:

- Jak dokończysz opowieść zaczynającą się od słów: „Wszystko w moim życiu zmieniło się, gdy...”?
- W jakiej opowieści najlepiej widać to, kim naprawdę jesteś?
- Jaką historię o Tobie najlepiej opowiedzieć komuś, kto właśnie Cię poznaje?

Najpierw zbierz drużynę

Niezależnie od tego, czy bycie z ludźmi jest dla Ciebie wypoczynkiem czy wysiłkiem, współpraca z innymi może być źródłem twórczego i rozwojowego działania. Ważne jest, aby zadbać o sytuację w grupie. Czasem grupa dostaje zadanie do wykonania i nie ma czasu na przyjrzenie się wewnętrznym zasadom. Czasem wydaje nam się to nienaturalne, sztuczne, by omawiać reguły, język, wartości. Jednak bez umówienia się te rzeczy powstają nieświadomie, poza naszą kontrolą, i bywa, że powodują trudności. Dlatego zapraszam Cię do spojrzenia na to, jak zadbać o swoją drużynę.

Wspólny język, wartości i zasady

Skuteczna drużyna to taka, w której możemy realizować nasze zdania tak, aby każdy/każda, także Ty, mógł/mogła być sobą: wykorzystywać swoje umiejętności, pełnić ważne role i tworzyć cenne wspomnienia. Praca nad wspólnymi projektami to też otwarte mówienie o swoich potrzebach, pomysłach i obserwacjach. Aby było to możliwe, warto zadbać o język. Mówić tak, by być zrozumianym/zrozumianą, w jasny sposób stawiać granice i nie krzywdzić innych osób. Poniższy schemat może być pomocny, gdy chcemy zadbać o dobrą komunikację:

- Opowiedz, co widzisz/słyszysz – opisz sytuację, same fakty, jeszcze bez oceny, tak by osoby, z którymi rozmawiasz, mogły zorientować się, o czym chcesz rozmawiać.
- Opowiedz, jak się czujesz z tym, co przed chwilą zostało przez Ciebie opisane – nazwij emocję (np. cieszy mnie to; albo złości mnie to).
- Powiedz, czego potrzebujesz – czasem może to być jakaś zmiana albo wręcz przeciwnie, zadbanie o to, by coś pozostało takie, jakie jest.

- Powiedz, czego oczekujesz – jakie zachowania będą dla Ciebie pomocne w zrealizowaniu Twojej potrzeby.

Przykłady:

Pracujemy nad tymi zadaniami z matematyki już 15 minut. Nudzi mnie to. Chciałbym/Chciałabym robić coś bardziej interesującego. Zróbmy jakieś praktyczne ćwiczenie, takie z życia, żeby zobaczyć w praktyce to, czego się uczymy.

Kiedy pracujemy w grupie nad projektem, ciągle słyszę polecenia. Denerwuje mnie to. Potrzebuję sam/sama zdecydować o tym, jak pracuję. Dajmy sobie teraz godzinę bez poleceń i zobaczymy, jak to zadziała.

Czy czujesz, że powyższe zdania brzmią sztucznie, nienaturalnie? Pewnie tak. Ludzie tak nie mówią. Natomiast umiejętność komunikowania się w jasny sposób jest trochę jak jazda na rowerze. Przykładowy schemat jest jak boczne kółka, które pomagają złapać równowagę i nabrać pewności. Gdy już je zyskasz, kółka można odczepić. Tak samo tu. Gdy uda Ci się uzyskać pewność, że potrafisz zadbać o swoje potrzeby



tak, żeby inni wiedzieli jasno, o co Ci chodzi i czego od nich oczekujesz – możesz schować ten schemat do piwnicy. Jednak na początku warto z niego skorzystać, żeby się nie poobijać w relacjach z ludźmi.

Wspólne wartości to jedno z ważniejszych spoiweł grupy. Zatem gdy już opanujemy komunikację, warto zapytać się wszystkich, co jest dla nich ważne w tym, co robicie. Dla jednych to będzie przede wszystkim cel, dla innych – wspólne spędzanie czasu, dla jeszcze innych możliwość pełnienia ważnej funkcji. Ustalenie wspólnej wartości (np. rozwiążemy problem, który wszyscy mamy, damy głos niesłyszанym, pokażemy swoje oczekiwania) pozwala ułożyć wspólną pracę. Pytanie o wartości właściwie można by zadać prościej – po co my robimy to, co robimy?

Zasady pozwalają nam wiedzieć, jak robimy to, co robimy. Nie muszą być zbiorem zakazów. Mogą być sformułowane bardzo pozytywnie, np. *dbamy o to, by każdy/każda w grupie mógł/mogła być sobą, albo oceniamy pomysły pod względem tego, jak łatwo da się je zrealizować*. Pewnie wielokrotnie podczas zajęć (np. z psychologami) ustalaliście zasady spotkania. Mam głębokie przekonanie, że potrafisz, wraz ze swoją grupą ustalić wspólne reguły pracy, które będą Wasze i będą pasować do Waszych działań. Ważniejsze jest to, żeby te zasady istniały i wynikały z Waszych wartości niż żeby pojawiły się wśród nich konkretne zapisy. Nikt nie zna waszej drużyny lepiej od Was.

Granie na czekanie

Zapraszam Cię teraz do przyjrzenia się historii, w której uczniowie stają przed dużym problemem i starają się na niego odpowiedzieć. Historia jest zmyślona, ale jest w niej coś ważnego, co może uda Ci się zaobserwować.

Autobus linii nr 5, którym wiele osób dojeżdża do szkoły, przyjeżdża na przystanek pod placówką równo o 8.00. Droga z przystanku do szkoły zajmuje około 7 minut spacerem. Potem jeszcze szatnia, sprawdzenie planu i okazuje się, że duża część społeczności szkolnej spóźnia się około 15 minut na pierwszą lekcję.

7 osób z drugiej klasy postanowiło, że z tą sprawą trzeba coś zrobić. Mają dość ciągłych uwag, spóźnień w dzienniku, pośpiechu, stresu. Znali się dobrze, bo chodzili do jednej klasy. Tak się fortunnie złożyło, że w tej grupie był jeden kolega, który miał bardzo dużo znajomych w młodszych i starszych klasach, ktoś świetnie znał się na mediach społecznościowych, ktoś z talentem muzycznym, ktoś, kto świetnie pisał językiem urzędowym, fan planszówek i gier karcianych, jedna osoba, która zawsze nosiła przy sobie gruby kalendarz i wszystko miała świetnie zaplanowane oraz jedna osoba ze zrewelacyjnym poczuciem humoru.

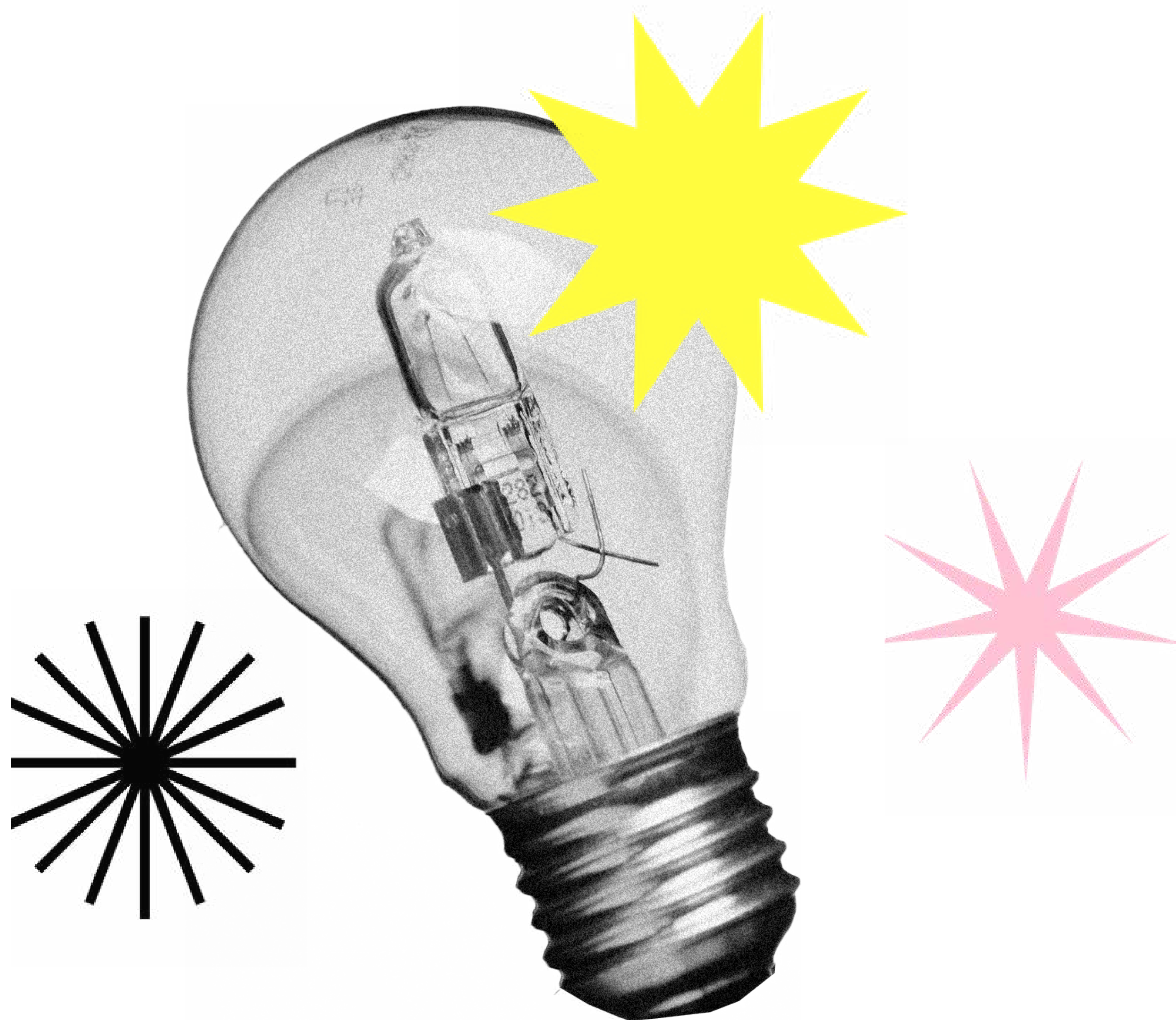
Postanowili jednego dnia zostać po lekcjach i porozmawiać o tym, co zrobić z problemem. Jedni uważali, że to problem z rozkładem jazdy. Inni, że to problem z planem lekcji w szkole. Jeszcze inni, że ludzie strasznie się guzdrają w drodze z przystanku na lekcje i przez to są te opóźnienia. Ktoś zwrócił uwagę, że to może być problem z ulicami w mieście, bo na trasie autobusu ciągle są czerwone światła, jakieś stłuczki albo odbiór śmieci, który blokuje ulicę na kilka minut.

Po dłuższej rozmowie zdecydowali, że to problem dotyczy jednak rozkładu jazdy autobusu. Przynajmniej tak im się wydaje. Zaczęli zastanawiać się, co mogą z tym zrobić. Ktoś rzucił, że należy napisać petycję do miejskiej spółki zarządzającej autobusami. Ktoś powiedział, że trzeba przekonać dyrektorkę szkoły, żeby to ona napisała. Ktoś rzucił, że trzeba zrobić pikietę pod siedzibą spółki. Gdzieś z tyłu nieśmiało padło, że może trzeba jeździć wcześniejszym autobusem. Na co podniosła się wrzawa. „No i co

potem, jesteś 7.20 w szkole i co dalej?” – zapytał ktoś od mediów społecznościowych. „Jak to co dalej? Granie na czekanie!” – odpowiedział grupowy muzyk. Rozwinął swoją myśl, że właściwie można by grać minikoncerty co rano. Na zasadzie otwartej sceny. Kto chce, ten gra, a reszta słucha i się nie nudzi.

Ten zaskakujący pomysł przypadł wszystkim do gustu, postanowili go sprawdzić w praktyce. Następnego dnia przyjechali na 7.20. Było ich siedmioro i gitara. Świetnie się bawili. Ale okazało się, że rozwiązyali problem sami dla siebie. Co z resztą? W kolejnych dniach powstała kampania informacyjna w mediach społecznościowych: „Granie na czekanie – lepiej słuchać muzyki niż wymówek!”. Po kilku dniach pojawił się problem, bo było więcej muzyków niż widowni. Konieczne było stworzenie systemu zapisywania się na występy. Po jakimś czasie pojawiła się grupa osób, które przyjeżdżały na 7.20, ale było im za głośno na minikoncertach. Dla nich powstała grupa karciano-planszówkowa w bibliotece.

Tu urywam opowiadanie historii, bo mam wrażenie, że już widzisz, co miała pokazać.



Myślenie przedsiębiorcze – design thinking

Jest wiele metod podejścia do rozwiązywania problemów. Jednym z nich jest *design thinking*. W tym sposobie myślenia najważniejsze są dwie sprawy. Po pierwsze – nie szukamy rozwiązania najlepszego, tylko takiego, które działa. Po drugie – działamy tym, co mamy, tak jak potrafimy, w czasie, który mamy. Schemat działania (w DT i w powyższej historii) jest następujący:

Wczucie się w sytuację osób, które mają problem. W naszej historii to było stosunkowo proste, bo osoby rozwiązujące problem i mające problem to te same osoby. Pamiętasz, co przeżywali?

Zdefiniowanie problemu. Czego faktycznie dotyczy problem, o co w nim chodzi? Na to pytanie nigdy nie ma jednej dobrej odpowiedzi.



Każdy i każda z nas ma swoje spojrzenie wynikające z umiejętności, wiedzy, doświadczeń, więc będzie definiować problem ze swojej perspektywy. Natomiast warto spojrzeć na kilka perspektyw i wybrać jedną. Jakie perspektywy rozważali bohaterowie naszej historii?

Generowanie pomysłów. Na tym etapie rzucamy wszystkim, co przyjdzie nam do głowy. Te pomysły nie muszą być ani dobre, ani realne. Ten moment ma pobudzić twórcze myślenie. Czas na ocenianie przyjdzie później. Jakie pomysły pojawiły się w naszej historii?

Prototypowanie. Wybieramy jeden pomysł i sprawdzamy go w realnej sytuacji. Ważniejsze jest na tym etapie, żeby zrobić niż żeby od razu zadziałało. Im szybciej popełnimy błędy, tym szybciej dopracujemy działające rozwiązanie. Jaki prototyp rozwiązania sprawdzili nasi bohaterowie jako pierwszy?

Testy. Na tym etapie przyglądamy się naszym rozwiązaniom w praktyce. Każdy trud w ich wdrożeniu to dla nas informacja. Nie rozpatrujemy tych doświadczeń w kategoriach sukcesu i porażki. Raczej dowiadujemy się, jakie są kolejne kroki. Każde rozwiązanie problemu rodzi kolejne problemy. Nie da się jednym działaniem naprawić wszystkiego.

Jeśli prototyp nie działa, zawsze można wrócić do puli pomysłów z kroku 3. Design thinking nie zakłada, że działamy liniowo (od punktu 1. Do punktu 5.), ale możemy dowolnie zmieniać kolejność. Trzeba pamiętać, że zagrożeniem dla działań jest czekanie na sprzyjające okoliczności. Jeśli jakieś rozwiązanie wymaga czekania na coś, to od razu szukajcie czegoś, co można zrobić teraz.

Planowanie działania

Lista rzeczy do zrobienia powinna być pomocna. Zdarza się jednak, że staje się raczej listą wstydu. A to nikomu nie służy. Zatem, aby nasze plany motywowały nas do działania, warto zacząć od tego, co jest podobne w zadaniu, które przed nami, do zadań, które już za nami. Często taki szablon pozwala nam nie tylko zobaczyć, co trzeba zrobić, ale też przypomnieć sobie, ile czasu nam to zajęło, ile pochłonęło energii i czym się skończyło. Warto również zadbać o to, żeby nasze plany były konkretne, mierzalne, atrakcyjne, realistyczne i umieszczone w czasie. Więcej o metodzie SMART w planowaniu dowiesz się z e-booka z ćwiczeniami!

Powodzenia w twórczym i przedsiębiorczym działaniu!



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

SZKOŁY PONADPODSTAWOWE

Ministerstwo
Edukacji Narodowej

