

SUPERWIZJA W SZKOLE

Teczka z narzędziami pracy superwizyjnej
i wychowawczo-profilaktycznej



Formularze i testy
Arkusze zadaniowe
Narzędzia praktyczne
Szablony gier

MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ

Materiał powstał w ramach projektu "Wartości w pracy profilaktycznej i superwizyjnej" finansowanego ze środków Ministerstwa Edukacji Narodowej.

Superwizja w szkole. Teczka z narzędziami pracy superwizyjnej i wychowawczo-profilaktycznej

Autor: Piotr Mazur

Koordinacja merytoryczna: Iwona Wolańczyk-Nowicka

Opracowanie przygotowane na potrzeby projektu „Wartości w pracy profilaktycznej i superwizyjnej” finansowanego ze środków Ministerstwa Edukacji Narodowej

Warszawa 2016



MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ





Moje mocne strony jako nauczyciela

Moje cele na ten rok szkolny:

W swojej pracy staram się:

Rzeczy/ sytuacje, w których potrzebuję rady:

Udało mi się w ciągu 3 ostatnich lat pracy:





WYBIERZ WARTOŚCI, KTÓRYMI KIERUJESZ SIĘ W ŻYCIU, A NASTĘPNIE PRZYPISZ NAJWAŻNIEJSZYM Z NICH WARTOŚCI OD 10 DO 1 (GDZIE 1 TO NAJWYŻSZA WARTOŚĆ – PIERWSZE MIEJSCE W TWOIM ŻYCIU).

Ambicje	Bezpieczeństwo	Zdrowie	Przyjaźń	Bogactwo	Porządek
Demokracja	Miłość	Efektywność	Empatia	Entuzjazm	Dobre relacje
Lojalność	Niezależność	Wolność	Sprawiedliwość	Współpraca	Rodzina
Odwaga	Otwartość	Pogoda ducha	Stabilność finansowa	Życzliwość	Dobre imię
Sława	Praca	Służba publiczna	Status społeczny	Doświadczenia	Innowacyjność
Wiara	Władza	Pomaganie innym	Sztuka	Nauka	Prywatność
Szczerość	Działalność społeczna	Duchowość	Spokój	Harmonijny rozwój	Własność
Wspólnota	Równowaga	Osiąganie sukcesów	Mądrość	Przyroda	

1.
2.
3.
4.
5.

6.
7.
8.
9.
10.





OMÓWIENIE W CZASIE SESJI SUPERWIZYJNEJ: 1) CZEGO OCZEKujesz OD SWOJEJ PRACY W SZKOLE? 2) CO JEST DLA CIEBIE NAJWAŻNIEJSZE W PRACY NAUCZYCIELA? 3) JAKIE ELEMENTY TWOJEJ PRACY STANOWIĄ DLA CIEBIE NAJWYŻSZĄ WARTOŚĆ?

Od pracy w szkole oczekuję

.....

.....

.....

.....

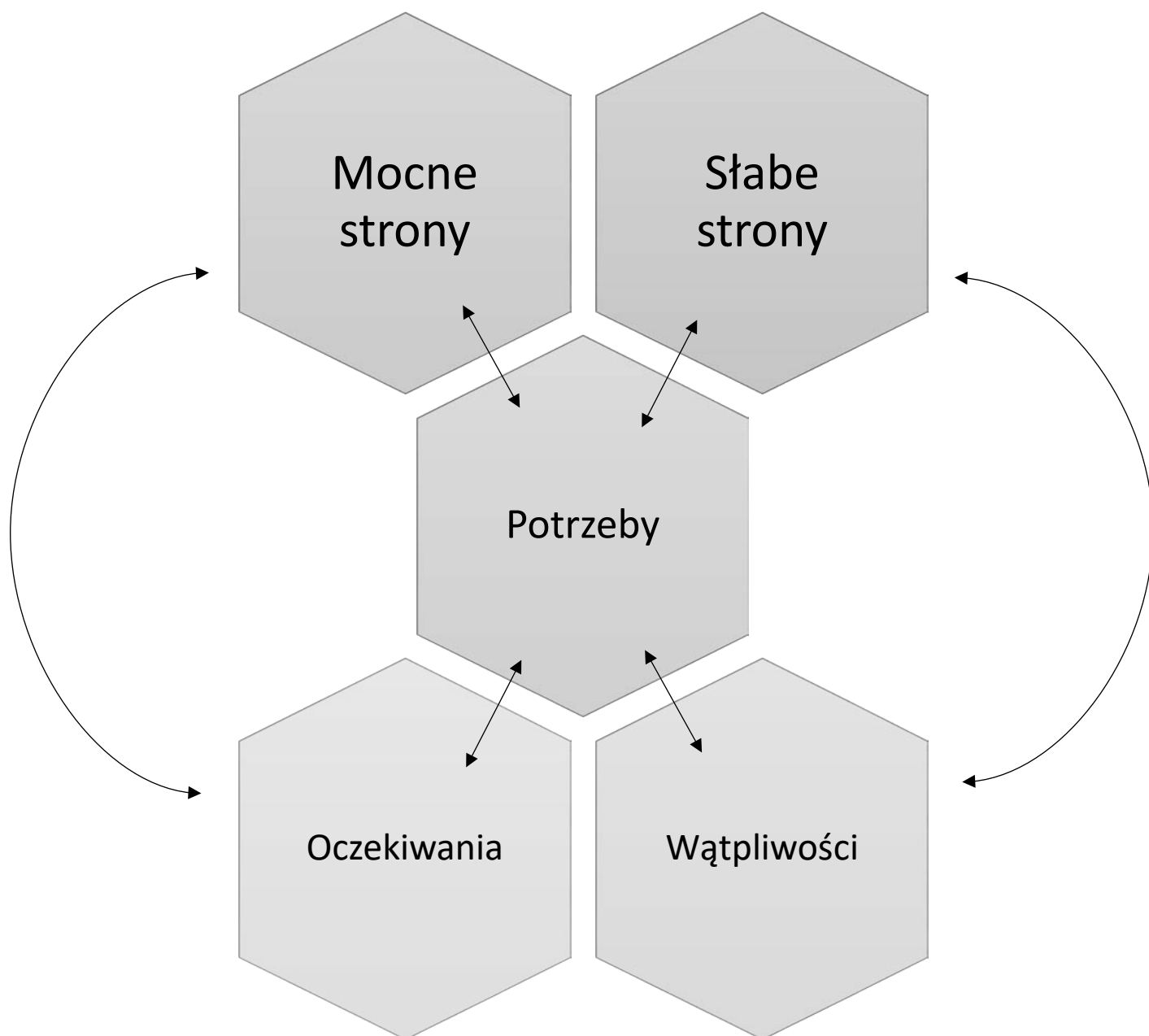
Moje wartości zawodowe w pracy nauczyciela



PRZEPROWADŹ ANALIZĘ POSZCZEGÓLNYCH ELEMENTÓW DIAGRAMU DLA SIEBIE.

DIAGRAM POZWOLI CI DOSTRZEC ZALEŻNOŚCI MIĘDZY POSZCZEGÓLNYMI OBSZARAMI.

OMÓWCIE WYNIK ANALIZY W CZASIE SUPERWIZJI.





UZUPEŁNIJ PONIŻSZE ZDANIA. BĘDĄ ONE PODSTAWĄ DO DALSZEJ PRACY SUPERWIZYJNEJ.

MOJE WYOBRAŻENIE SPOTKAŃ SUPERWIZYJNYCH

Chcę, aby spotkania trwały...

Wyobrażam sobie, że w czasie spotkań będę...

Rozmowa w czasie spotkania superwizyjnego...

Rysowanie i techniki twórcze są dla mnie...

Czas, który poświęcam na przemyślenie swoich decyzji jest...

Podjmując decyzję biorę pod uwagę...

Chcę, żeby superwizor...

Szkolenia, coachingi i inne formy rozwoju zawodowego są dla mnie...

MOJE PLANY I WIZJE ZAWODOWE

Najważniejsze 2 cele zawodowe, które chcę osiągnąć w czasie spotkań superwizyjnych to...

Najważniejsze 2 cele rozwojowe, które chcę osiągnąć w czasie spotkań superwizyjnych to...

Wyobrażam sobie, że na koniec pierwszego cyklu superwizyjnego...

Wyobrażam sobie, że za 5 lat...



PRZYPISZ KAŻDEMU Z ELEMENTÓW MOTYWACYJNYCH WARTOŚĆ W SKALI OCEN OD 1 DO 6
— GDZIE 1 OZNACZA NAJMNIJSZY WPŁYW, A 6 NAJWIĘKSZY. BĘDZIE TO PODSTAWA DO
DALSZEJ REFLEKSJI I PLANOWANIA ROZWIĄZAŃ DLA CIEBIE.

Na ile motywuje Cię do pracy? (1-6)	Motywator	Na ile wymusza od Ciebie działanie? (1-6)
	WYMOGI PRAWNE	
	DECYZJA DYREKTORA	
	PROŚBA KOLEŻANKI	
	POLECENIE SŁUŻBOWE	
	REAKCJE UCZNIÓW	
	ZAINTERESOWANIE	
	MARZENIE	
	POSTANOWIENIE	
	AMBICJE	
	POTRZEBA MATERIALNA	
	CHĘĆ	
	POTRZEBY ESTETYCZNE	
	MOŻLIWOŚĆ	
	ASPIRACJA	
	POCZUCIE ZOBŁIGOWANIA	
	RELACJE INTERPERSONALNE	
	ŻYCZENIE	
	UWAGI ZE STRONY UCZNIÓW	
	PROŚBA RODZICA UCZNIA	
	PRESJA CZASU	



NAJBLIŻSZE DWIE GODZINY POŚWIĘĆ NA PRZEMYŚLENIE I OPRACOWANIE SWOJEJ WIZJI
SIEBIE NA NAJBLIŻSZY ROK. DAJ SIĘ PONIEŚĆ MARZENIOM I PLANOM, ALE POSTARAJ SIĘ,
ŻEBY MAPA WIZYJNA BYŁA REALNYM WYZWANIEM. WYZNACZ KONKRETNE CELE.

Obszar pracy z uczniami

*Obszar współpracy z
innymi nauczycielami*

J A Z A R O K

*Obszar rozwoju
zawodowego*

*Obszar osobistych
potrzeb*



ZASTANÓW SIĘ, JAKI STYL PRACY JEST CI NAJBLIŻSZY. ANALIZA BĘDZIE WSPIERAŁA DALSZĄ PRACĘ SUPERWIZYJNĄ W ZAKRESIE WYZNACZANIA ROZWIĄZAŃ ADEKWATNYCH DO TWOJEGO STYLU PRACY. Z PONIŻSZYCH PAR ZDAŃ WYBIERZ TO, KTÓRE BARDZIEJ DO CIEBIE PASUJE

I.

- 1) Nowe pomysły na lekcje wdrażam dopiero po zaplanowaniu wszystkich elementów i opracowaniu wszystkich materiałów.
- 2) Kiedy pojawia się inspiracja na lekcję, staram się ją wdrożyć od razu w tok pracy, nawet jeśli nie jest ona jeszcze w pełni opracowana.

II.

- 1) Moja praca jest bardziej efektywna, kiedy mam wytyczone konkretne instrukcje działania, które dają mi jasność celu. Lubię wiedzieć „na czym stoję”.
- 2) Moja praca jest bardziej efektywna, kiedy pozostawiona mi jest niezależność w podejmowaniu konkretnych decyzji, a tylko zarys działań jest określony.

III.

- 1) Preferuję pracę opartą na przyjmowaniu informacji, robieniu notatek i analizie – interesują mnie pełne dane, statystyki, teorie i definicje.
- 2) Preferuję pracę doświadczalną, opartą na ćwiczeniach, grach i metodach twórczych – interesują mnie moje refleksje, przeżycia, wnioski.

IV.

- 1) Lubię, kiedy o konkretnych sprawach opowiada się ze szczegółami – dzięki temu mam obraz całości i informacje, które pozyskuję są miarodajne. Mogę na nich oprzeć swoje sądy.
- 2) Lubię, kiedy o konkretnych sprawach opowiada się ogólnikowo – nie wchodząc w szczegóły, które nie są dla mnie interesujące. Dopytuję, jeśli uważam, że jest to istotne dla zrozumienia.

V.

- 1) W swojej pracy, a szczególnie w kontaktach z rodzicami uczniów, staram się działać tak, aby unikać trudności i nie konfrontować się z innymi.
- 2) W swojej pracy, a szczególnie w kontaktach z rodzicami uczniów, staram się jasno i wyraźnie mówić o trudnościach. Chętnie podejmuję się ryzykownych wyzwań.



Dla superwizora. Interpretacja wyników:

- I. Styl refleksyjny – Styl proaktywny
- II. Styl proceduralny – Styl operatywny
- III. Styl analityczny – Styl doświadczalny
- IV. Styl szczegółowy – Styl globalny
- V. Styl kierunkowy „od” – Styl kierunkowy „do”





PONIŻSZA KARTA POZWOLI CI WYZNACZYĆ KIERUNKI ZMIAN W PROCESIE SUPERWIZYJNYM. JEDNOCZEŚNIE JEST WYMIERNYM SPOSOBEM NA ANALIZĘ TWOJEJ MOTYWACJI WEJŚCIA DO PROCESU.

- 1. Co według Ciebie możesz zmienić lub udoskonalić w celu zwiększenia efektywności swoich działań wychowawczych?
Uzasadnij krótko swój wybór.**

- 2. Na rozwój jakich kompetencji osobistych chciałbyś/ chciałybyś zwrócić uwagę w pierwszej kolejności?
Prosimy uzasadnij krótko swój wybór.**

- 3. Jakie mocne strony i kluczowe kompetencje osobiste posiadasz?**

- 4. Jakie korzyści osobiste i zawodowe wg Ciebie możesz mieć z udziału w superwizjach?
Opisz.**





ZAPISZ PROBLEM, Z KTÓRYM SIĘ ZMAGASZ, A NASTĘPNIE WYPISZ 5 SWOICH POMYSŁÓW NA ROZWIĄZANIA. DRUGĄ CZĘŚĆ KARTY PRZEKAŻ INNEMU NAUCZYCIELOWI I POPROŚ O WYPISANIE 5 POMYSŁÓW NA ROZWIĄZANIA TWOJEGO PROBLEMU. PORÓWNAJ.

KARTA DLA CIEBIE

Problem:

.....

Sposoby rozwiązania:

1.
.....
2.
.....
3.
.....
4.
.....
5.

KARTA DLA INNEGO NAUCZYCIELA

Problem:

.....

Sposoby rozwiązania:

1.
.....
2.
.....
3.
.....
4.
.....
5.





POPROŚ O WYPEŁNIENIE PONIŻSZEGO KWESTIONARIUSZA INNEGO NAUCZYCIELA, KTÓRY Z TOBĄ WSPÓŁPRACUJE. BĘDZIE TO PODSTAWA DO DALSZEJ PRACY SUPERWIZYJNEJ.

KARTA DLA INNEGO NAUCZYCIELA

Dziękuję, że chcesz się ze mną podzielić informacją zwrotną na temat naszej relacji i współpracy. Będzie to dla mnie podstawa do dalszego rozwoju zawodowego i osobistego. Wypełniony arkusz prześlij mojemu superwizorowi. Odpowiedzi możesz też przelać w formie mailowej na adres:

_____ *Jeszcze raz dziękuję!*

Opisz, jak Ci się ze mną współpracowało w ostatnim semestrze.

Jakie mocne strony we mnie doceniasz?

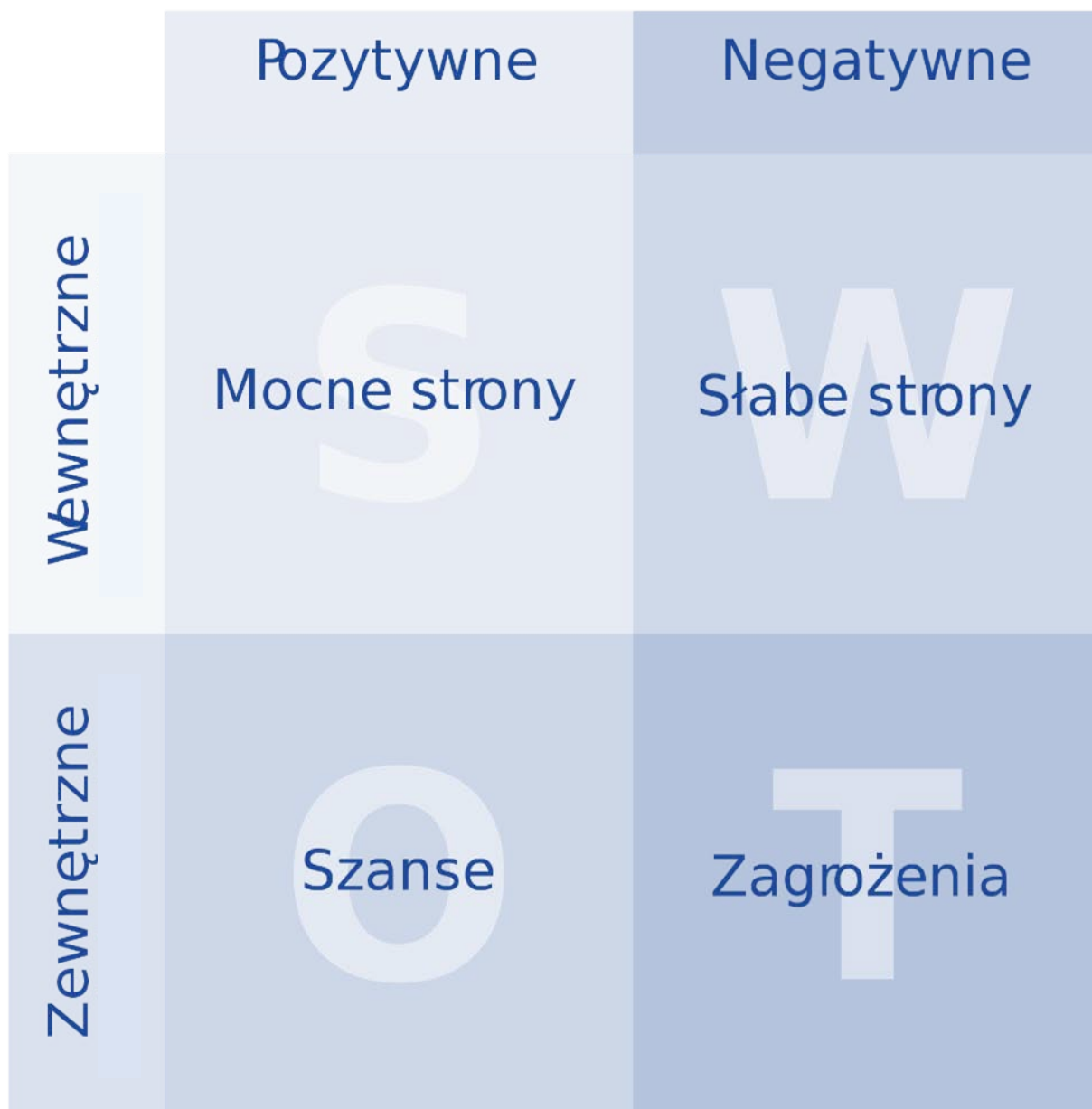
Jakie kompetencje, Twoim zdaniem, powinnam/powinienem rozwijać?

Czy jest coś, na co mam zwrócić szczególną uwagę w naszej relacji na przyszłość?





DOKONAJ ANALIZY SWOT SYTUACJI PROBLEMOWEJ/WYZWANIA, KTÓRA JEST TEMATEM TEJ SESJI SUPERWIZYJNEJ. BĘDZIE TO PODSTAWA DO DALSZEJ PRACY I POSZUKIWANIA ROZWIĄZAŃ.





PONIŻSZE ARKUSZE ANALITYCZNE STANOWIĄ PODSTAWĘ DO SAMODZIELNEGO ZBIERANIA I ANALIZOWANIA INFORMACJI NA TEMAT REALIZACJI CELÓW SUPERWIZYJNYCH, KTÓRE SOBIE WYZNACZASZ.

BADANIE 1.

Cel	Sposób badania	Wskaźnik	Oczekiwany rezultat	Rzeczywisty rezultat

Analiza wyniku: _____

BADANIE 2.

Cel	Sposób badania	Wskaźnik	Oczekiwany rezultat	Rzeczywisty rezultat

Analiza wyniku: _____





WYPEŁNIJ ARKUSZ REFLEKSJI PO DZISIEJSZEJ SESJI SUPERWIZYJNEJ. MA TO BYĆ OKAZJA DLA CIEBIE DO PODSUMOWANIA PRACY, KTÓRĄ UDAŁO CI SIĘ WYKONAĆ I STANOWIĆ PODSTAWĘ DO PRZEMYŚLEŃ NA KOLEJNE SPOTKANIE

Sesja nr.

Data sesji

Cel cyklu superwizyjnego

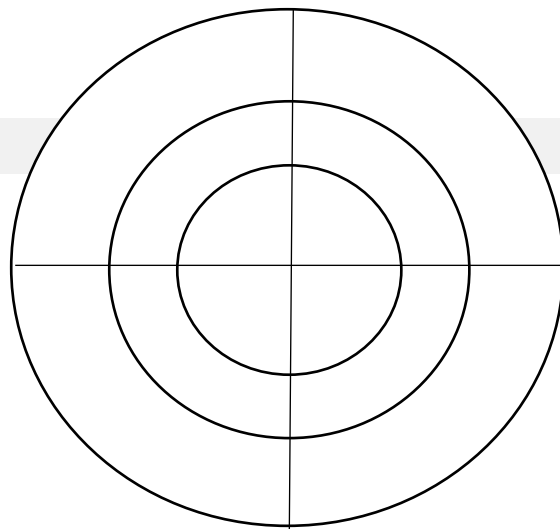
1. Zaznacz na tarczy, na ile, Twoim zdaniem udało się zbliżyć do celu tego cyklu superwizyjnego w czasie tej sesji superwizyjnej

2. Co ważnego dla Ciebie wydarzyło się w czasie tej sesji superwizyjnej? Wypisz wszystkie sukcesy.

3. Zaznacz na skali, na ile jesteś zmotywowany/zmotywowana do wprowadzenia rozwiązań wypracowanych w czasie sesji?

1—2—3—4—5—6—7—8—9—10

4. Które rozwiązanie wypróbujesz jako pierwsze? Kiedy planujesz to zrobić?





JEŚLI PRACUJESZ NAD PROBLEMEM LUB WYZWANIEM, KTÓRE WYMAGA WSPÓŁPRACY Z RODZICAMI UCZNIA/UCZNIÓW, PONIŻSZA MAPA EMPATII POZWOLI CI LEPIEJ ZROZUMIEĆ ICH PERSPEKTYWĘ.

MAPA EMPATII

CO MYŚLI? CO MÓWI? CZEGO OCZEKUJE OD SZKOŁY? CZEGO OCZEKUJE OD SWOJEGO DZIECKA?	
POTENCJALNE PROBLEMY	POTENCJALNE PROBLEMY



PRAKTYKA BUDOWANIA CELÓW SMART POMOŻE CI W EFEKTYWNYM FORMOWANIU CELÓW SUPERWIZYJNYCH DLA TEJ SESJI ORAZ CAŁEGO CYKLU SUPERWIZYJNEGO.

Zapisz cel, który chcesz osiągnąć. Nie zastanawiaj się nad jego formą.

Sprecyzuj swój cel. Opisz go tak, aby jasno określał: co chcesz osiągnąć, po co chcesz to osiągnąć, kto będzie brał w tym udział, gdzie chcesz to zrobić.

S

Spraw, aby twój cel był mierzalny. Kiedy będziesz wiedzieć, że został osiągnięty? Jakie jednostki? Miary?

M

Zastanów się, czy Twój cel jest wystarczająco ambitny. Jeśli jest Ci go łatwo osiągnąć, postaraj się dodać wyzwanie.

A

Zastanów się, czy Twój cel jest realny. Czy jesteś w stanie go kiedykolwiek osiągnąć? Czy coś trzeba w nim zmienić?

R

Wyznacz sobie termin w celu. W jakim czasie cel zostanie zrealizowany?

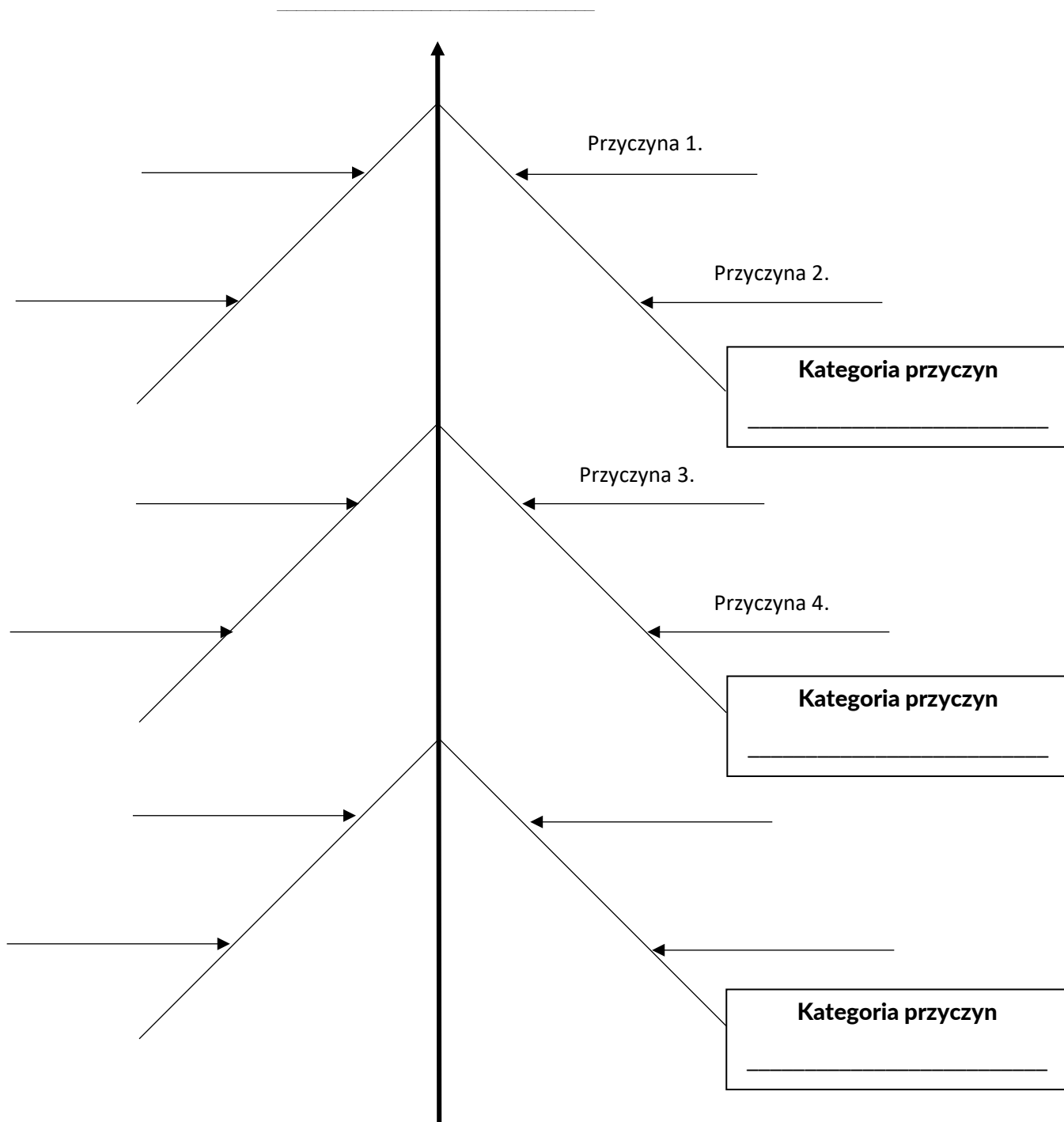
T





METODA, ZWANA TAKŻE DIAGRAMEM ISHIKAWY, POMOŻE CI W PEŁNI ZDEFINIOWAĆ PROBLEM I ZDIAGNOZOWAĆ CZYNNIKI NA NIEGO WPŁYWAJĄCE. JEST TO SZCZEGÓLNIIE ZALECANE W PRZYPADKU SKOMPLIKOWANYCH WYZWAŃ I TRUDNOŚCI WYCHOWAWCZYCH.

Problem





ZNAK STOP TO METODA POZWALAJĄCA NA OKREŚLENIE WSZYSTKICH WEWNĘTRZNYCH LĘKÓW, OBAW I PRZEŚWIADCZEŃ, KTÓRE MOGĄ UTRUDNIAĆ, A NAWET UNIEMOŻLIWIAĆ, TWÓJ DALSZY ROZWÓJ. SZCZERZE WYPISZ WSZYSTKO, CO CIĘ WSTRZYMUJE OD DZIAŁANIA. A NASTĘPNIE ZASTANÓW SIĘ, CO MOŻESZ ZROBIĆ, ŻEBY SIĘ NIE POJAWIAŁO.



Wybierz jeden ze „stopów”. Opisz, jak na Ciebie działa.

Co możesz zrobić, żeby usunąć ten STOP ze swoich myśli?



PYTANIA OTWIERAJĄCE MAJĄ POZWOLIĆ CI NA PRZYJRZENIE SIĘ SWOJEJ PRAKTYCE ZAWODOWEJ. KIEDY NA NIE ODPOWIESZ, ZASTANÓW SIĘ, KTÓRE Z NICH BYŁO DLA CIEBIE NAJTRUDNIEJSZE I DLACZEGO.

Jak potencjał ucznia jest na Twoich lekcjach wykorzystywany?

Co motywuje Twoich uczniów i uczennice do nauki?

Czy szkoła nastawiona na testowanie ma sens? Dlaczego tak, dlaczego nie?

Jak szkoła pomaga uczniowi w stworzeniu pozytywnego obrazu samego siebie i zbudowaniu wiary we własne możliwości?

Dlaczego uczniowie tracą motywację do nauki?



DRZEWKO DECYZYJNE POMÓŻE CI PRZEWIDZIEĆ POTENCJALNE SKUTKI POSZCZEGÓLNYCH DECYZJI. JEST TO DOBRE NARZĘDZIE, JEŚLI NIE MASZ PEWNOŚCI, JAKIE ROZWIĄZANIE WYBRAĆ.

Cele i wartości

Skutki pozytywne

Skutki negatywne

Skutki pozytywne

Skutki negatywne

Możliwe rozwiązania

Sytuacja wymagająca podjęcia decyzji



PONIŻEJ MASZ SWÓJ KWIT BAGAŻOWY, NA KTÓRYM OPISZ 5 NAJWAŻNIEJSZYCH WYDARZEŃ ZE SWOJEGO ŻYCIA ORAZ EMOCJE, JAKIE SIĘ Z TYM MOMENTEM/WYDARZENIEM WIĄŻĄ.

Data	Dyrekcja Kolei Państwowych w Poznaniu	
M poc gu	Kwit bagażowy № 0000 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ Nieopłacony.	

Emocje do wydarzenia nr 1

Emocje do wydarzenia nr 2

Emocje do wydarzenia nr 3

Emocje do wydarzenia nr 4

Emocje do wydarzenia nr 5





ZASTANÓW SIĘ, JAKIE CECHY WPŁYWAJĄ NA TWÓJ WIZERUNEK JAKO NAUCZYCIELA.

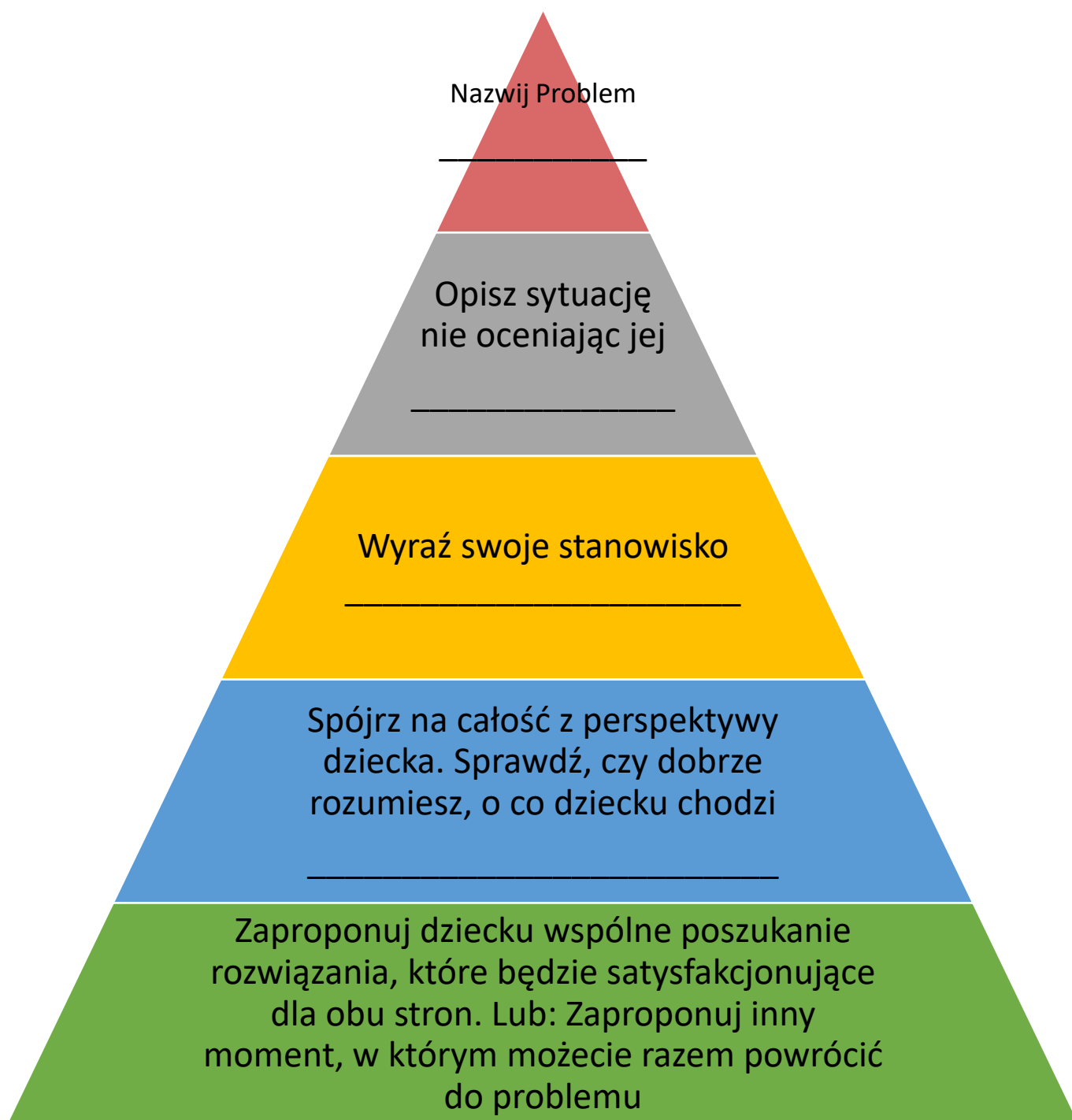
NASTĘPNIE PRZYPIS IM WARTOŚĆ NA SKALI 1-10 W SWOIM MNIEMANIU. PRZEMYŚL NA ILE DANA CECHA JEST WAŻNA DLA TWOICH UCZNIÓW. PORÓWNAJ.

Cecha nauczyciela	Ważna dla ucznia (w skali 1-10)	Ważne dla mnie (w skali 1-10)





PONIŻSZA PROCEDURA PIRAMIDALNA MOŻE BYĆ WYKORZYSTANA W TRAKCIE SESJI SUPERWIZYJNEJ, A TAKŻE NA BIEŻĄCO W TRAKCIE PRACY DYDAKTYCZNEJ.





FORMULARZ POWINIEN BYĆ WYKORZYSTYWANY POD KONIEC KAŻDEJ SESJI JAKO SPOSÓB NA ŚLEDZENIE POSTĘPÓW UZYSKIWANYCH W CZASIE SUPERWIZJI. PO 5 KOLEJNYCH SESJACH OMÓWCIE WYPEŁNIONY FORMULARZ Z SUPERWIZOREM

Sesja nr. 1

Data sesji

Stan wejściowy

(samopoczucie, trudności, sukcesy, przekonania, wyzwania)

Stan wyjściowy

(samopoczucie, podjęte decyzje, plany na kolejne spotkanie)

Sesja nr. 2

Data sesji

Stan wejściowy

(samopoczucie, trudności, sukcesy, przekonania, wyzwania)

Stan wyjściowy

(samopoczucie, podjęte decyzje, plany na kolejne spotkanie)

Sesja nr. 3

Data sesji

Stan wejściowy

(samopoczucie, trudności, sukcesy, przekonania, wyzwania)

Stan wyjściowy

(samopoczucie, podjęte decyzje, plany na kolejne spotkanie)





Sesja nr. 4

Data sesji

Stan wejściowy

(samopoczucie, trudności,
sukcesy, przekonania,
wyzwania)

Stan wyjściowy

(samopoczucie, podjęte
decyzje, plany na kolejne
spotkanie)

Sesja nr. 5

Data sesji

Stan wejściowy

(samopoczucie, trudności,
sukcesy, przekonania,
wyzwania)

Stan wyjściowy

(samopoczucie, podjęte
decyzje, plany na kolejne
spotkanie)

Powtarzające się trudności i stany wejściowe

Dostrzeżone postępy po 5 sesjach





PONIŻSZY ARKUSZ POMOŻE CI PRZEMYŚLEĆ DALSZY KIERUNEK DZIAŁAŃ, KIEDY MYŚLISZ, ŻE OGRANICZENIA NIE POZWALAJĄ CI ZREALIZOWAĆ ZAPLANOWANYCH CELÓW. BĘDZIE PODSTAWĄ DO DALSZEJ PRACY SUPERWIZYJNEJ.

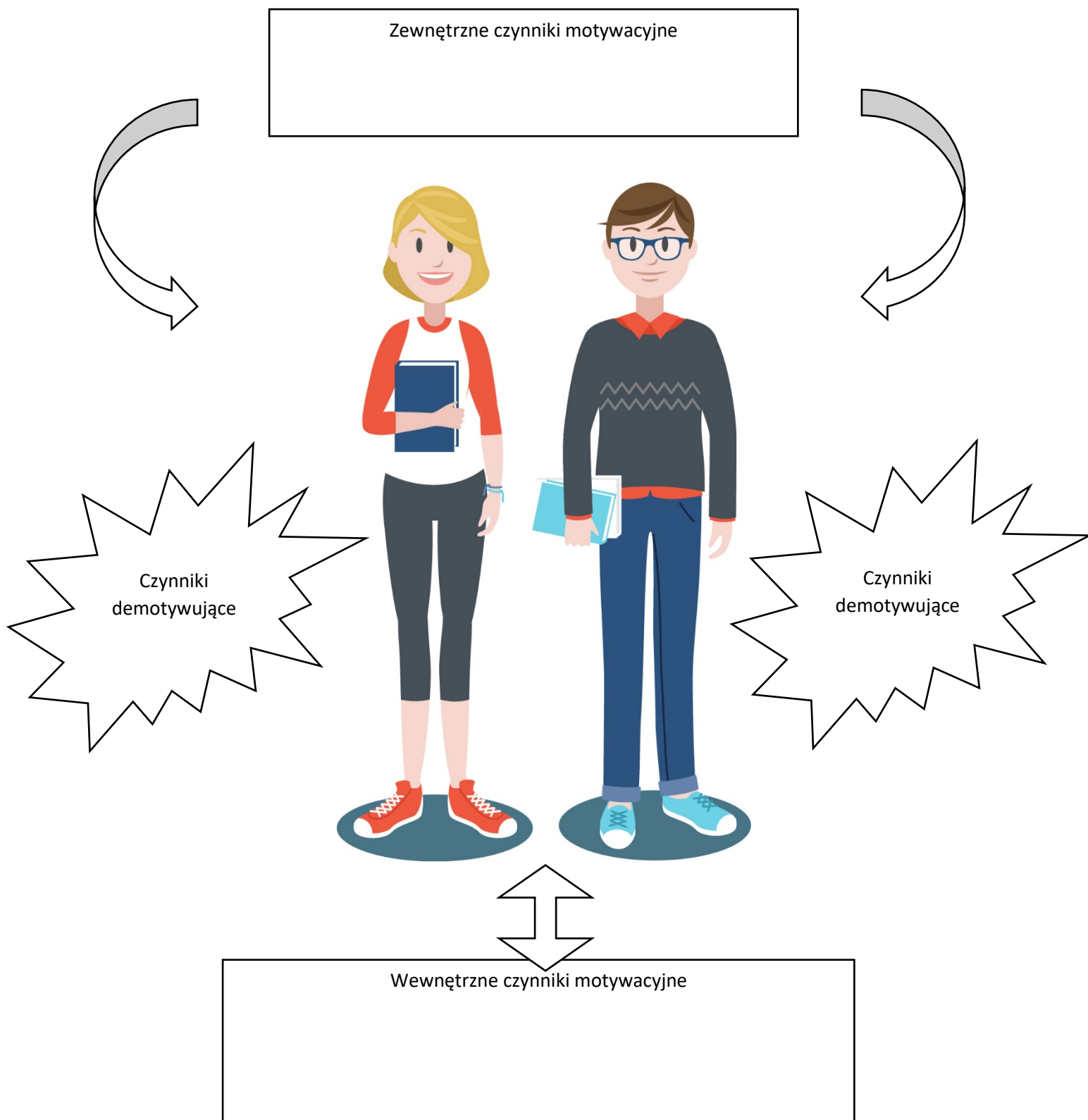
Ograniczenia

Możliwości, potencjał, z którego możesz skorzystać

Twoje działanie

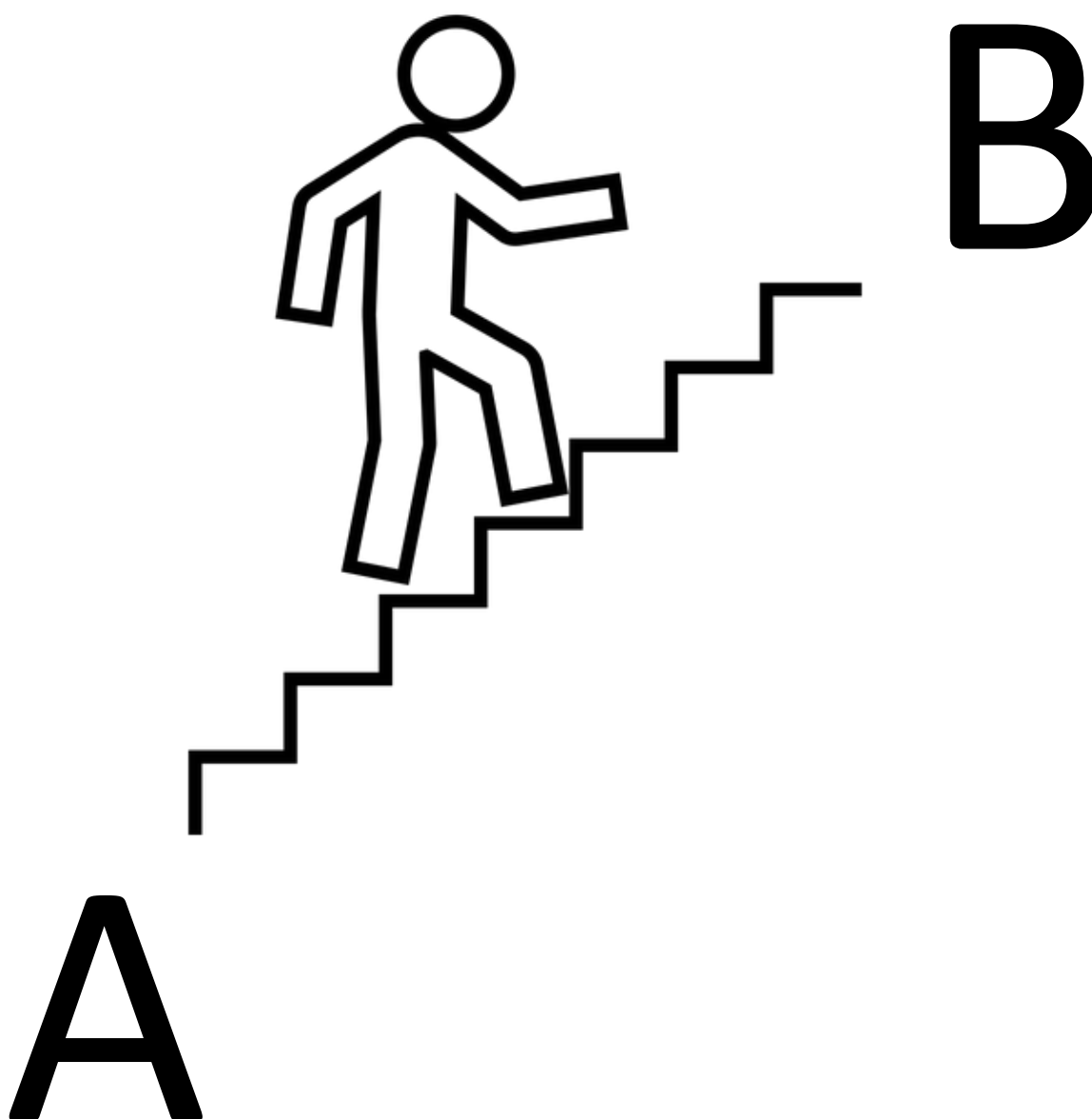


PROBLEM MOTYWACJI JEST WIELOPOZIOMOWY. ZASTANÓW SIĘ, CO MOTYWUJE, A CO DEMOTYWUJE TWOICH UCZNIÓW. BĘDZIE TO PODSTAWA DO DALSZEJ PRACY SUPERWIZYJNEJ I POSZUKIWANIA ADEKWATNYCH ROZWIĄZAŃ.





ZASTANÓW SIĘ, JAKI JEST TWÓJ PUNKT WYJŚCIOWY (A) I JAKI JEST PUNKT, DO KTÓREGO CHCESZ DOTRZEĆ (B – CEL TEJ SESJI SUPERWIZYJNEJ LUB CAŁEGO CYKLU). WYPISZ ETAPY DOCHODZENIA OD A DO B NA POSZCZEGÓLNYCH STOPNIACH. DOPISZ POTRZEBNE ZASOBY (OSOBOWE I MATERIALNE).





WYPISZ, CO MÓWI DO CIEBIE TWÓJ WEWNĘTRZNY KRYTYK. JAKIE MYŚLI I PRZEKONANIA NA TWÓJ TEMAT WYRAŻA? NASTĘPNIE ZAMIEŃ SWOJEGO KRYTYKA W DORADCĘ, KTÓRY JEST POMOCNY, A NIE DOŁUJĄCY.





Empty rectangular box for notes or feedback.



Empty rectangular box for notes or feedback.



ACTION PLAN POZWALA NA PODZIELENIE PLANU ZMIAN NA MNIJSZE ETAPY. KAŻDY KOLEJNY KROK POWINIEN ZBLIŻAĆ CIĘ DO CELU, A JEDNOCZEŚNIE BRAĆ POD UWAGĘ WNIOSKI I SPOSTRZEŻENIA Z POPRZEDNIEGO KROKU.

Wybrany obszar / Cel:	
Pozytywne aspekty celu:	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
Subiektywne prawdopodobieństwo realizacji celu:	
	%
Pierwszy krok	

Wnioski / Spostrzeżenia
Uszczegółowienie / Redefinicja celu:
Kolejny krok
Wnioski / Spostrzeżenia
Uszczegółowienie / Redefinicja celu:
Kolejny krok





MATERIAŁ DO WYKORZYSTANIA W CZASIE SESJI GRUPOWYCH. UŚWIADOMISZ SOBIE SWÓJ POTENCJAŁ ODPOWIADAJĄC NA PYTANIA INDYWIDUALNIE I PROSZĄC O WSPARCIE OSOBY Z ZEWNĄTRZ.

Jakie talenty, cechy, zasoby są dla ciebie czymś nowym, zaskakującym, co odkryłeś/odkryłaś dopiero w czasie sesji superwizyjnych? Wymień je:

W jakich sytuacjach przejawiasz powyższe talenty, cechy, mocne strony?

Zapytaj osobę w parze o to, jakie talenty widzi w tobie, jakie widzi twoje mocne strony. Czy są takie cechy, mocne strony, talenty, z którymi się nie zgadzasz lub wydają ci się wątpliwe, że je posiadasz? Jeśli pojawiły się takie, wymień je:

Dopytaj osobę, która uważa, że je posiadasz, co miała na myśli, podając je.

Które z zasobów są dla ciebie oczywiste?

Które ze wszystkich cech i talentów, kompetencji wykorzystujesz na co dzień?

W jaki sposób?





- w życiu zawodowym:

- w życiu osobistym:

Które z nich chcesz wykorzystywać częściej?

- w życiu zawodowym:

- w życiu osobistym:

Dlaczego to jest dla Ciebie ważne?

W jaki sposób możesz w najbliższym tygodniu sprawić, że będziesz więcej danej cechy, zasobu wykorzystywał?



PONIŻSZA PROCEDURA POMOŻE CI ROZWIĄZAĆ PROBLEM O CHARAKTERZE INTERPERSONALNYM. UŁATWI CI SPOJRZEĆ NA TRUDNOŚCI, KTÓRE NAPOTYKASZ Z RÓŻNYCH PERSPEKTYW.

Opis sytuacji problemowej	
Co czujesz:	Co czuje druga strona:
Co możesz zrobić/jak możesz zareagować?	
Zachowanie twoje:	Przewidywana reakcja drugiej strony:





OPISZ, CZY ZAOBSERWOWAŁEŚ WYMIENIONE RODZAJE AKTYWNOŚCI NAUCZYCIELA? W KOMENTARZACH UMIEŚĆ SZCZEGÓŁY WYKONYWANYCH AKTYWNOŚCI.

Jaką rolę przyjmuje nauczyciel podczas lekcji?	Twój komentarz	
	Zachowywał się co najmniej raz	Nie zachowywał się w opisywany sposób
Motywator: motywuje, zachęca do aktywności lub wypowiedzi, zadaje pytania otwarte, udziela informacji zwrotnych, stosuje pochwały		
Konsultant: wspiera uczniów i uczennice, reaguje na ich pytania, na ich życzenie udziela odpowiedzi, pomocy, pozostawia dzieciom więcej wolności w pracy.		
Dyscyplinujący: ucisza, zwraca uwagę dotyczącą zachowania, przerywa tok lekcji zwracając uwagę, strofuje dzieci.		



Instruktor: podaje instrukcje do ćwiczeń, zadań, informuje o konkretnym sposobie wykonywania zadań, instruuje uczniów i uczennice.		
Odpytujący: zadaje pytania i oczekuje konkretnej odpowiedzi, wskazuje konkretne dzieci do odpowiedzi, odpytuje na ocenę lub na „plusa”, nie udziela wyjaśnień czy informacji zwrotnych		
Wykładowca: prowadzi wykład dotyczący tematu lekcji, nie stosuje metod włączających dzieci w tok wykładu, jest głównym przekaznikiem wiedzy.		
<i>Inne role, jakie przybiera nauczyciel podczas lekcji:</i>		

Która z przyjmowanych ról jest dominująca? Jak poszczególne role wpływają na motywację i zachowanie uczniów i uczennic w czasie lekcji?



PONIŻSZY FORMULARZ SKONCENTROWANY JEST NA RELACJACH, JAKIE NAUCZYCIEL
NAWIĄZUJE W CZASIE LEKCJI Z UCZNIAMI I UCZENNICAMI.

Zachowanie, aktywność	Czy miało miejsce? (tak/nie)	Przykładowe sytuacje i komentarze:
Uczniowie i uczennice otrzymują pozytywną informację zwrotną od supervizowanego	Tak / Nie	
Dzieci śmiało, ze swobodą wypowiadają się na forum klasy	Tak / Nie	
Dzieci informują nauczyciela o tym, że nie rozumieją, nie umieją czegoś zrobić	Tak / Nie	
Dzieci żartują sobie z nauczyciela	Tak / Nie	
Nauczyciel żartuje sobie z dzieci	Tak / Nie	
Dzieci zmieniają swoje zachowanie po zwróceniu uwagi przez nauczyciela	Tak / Nie	
Dzieci zwracają sobie uwagę nawzajem na niewłaściwe zachowanie	Tak / Nie	
Dzieci zwracają uwagę nauczyciela na błędy innych	Tak / Nie	
Dzieci nie boją się popełniać błędów. Podejmują próby, nawet jeśli jest coś dla nich trudne	Tak / Nie	

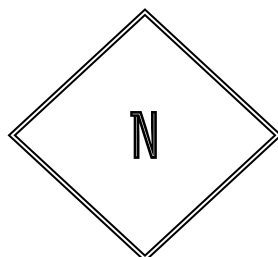




Nauczyciel podkreśla znaczenie ocen w trakcie lekcji	Tak / Nie	
Dzieci opowiadają chętnie nauczycielowi o sobie	Tak / Nie	
Dzieci okazują nauczycielowi sympatię poprzez komunikację werbalną	Tak / Nie	
Dzieci okazują nauczycielowi sympatię poprzez komunikację niewerbalną	Tak / Nie	
Dzieci niechętnie wchodzi w kontakt wzrokowy z nauczycielem	Tak / Nie	
Nauczyciel poprawia się w przypadku popełnienia błędu	Tak / Nie	
Nauczyciel odpowiada na wszystkie pytania lub wątpliwości dzieci	Tak / Nie	
Nauczyciel z szacunkiem odnosi się do dzieci	Tak / Nie	
Nauczyciel krzyczy w czasie lekcji	Tak / Nie	
Inne... (adekwatne do celu superwizji)		
Inne... (adekwatne do celu superwizji)		



ZAZNACZ ZA POMOCĄ STRZAŁEK INTERAKCJE ZACHODZĄCE MIĘDZY NAUCZYCIELEM (N) I UCZNIAMI (KAŻDE KÓŁKO POWINNO MIEĆ PRZYPISANE JEDNO DZIECKO) ORAZ POMIĘDZY UCZNIAMI. LICZBA INTERAKCJI POWINNA BYĆ ZAZNACZONA LICZBĄ PRZY STRZAŁCE.





Zaznacz na diagramie specyfikę interakcji z poszczególnymi uczniami i uczennicami.

- P – pochwała
- U – zwrócenie uwagi na niewłaściwe zachowanie
- Z – pytanie po zgłoszeniu się ucznia/uczennicy
- O – pytanie przez wywołanie (bez zgłoszenia)
- K – inny rodzaj kontaktu werbalnego

Dodatkowe uwagi na temat interakcji werbalnych z poszczególnymi uczniami i uczennicami.



ZAZNACZ, JAKIE OBSZARY INTELIGENCJI ZOSTAŁY POBUDZONE W CZASIE OBSERWOWANEJ LEKCJI. OBSERWACJA BĘDZIE PODSTAWĄ DO DALSZEJ SUPERWIZJI ZRÓŻNICOWANIA METOD EDUKACYJNYCH I SPOSOBÓW PRACY Z RÓŻNYMI UCZNIAMI I UCZENNICAM.

Rodzaj inteligencji	Czy pobudzana w czasie lekcji?			Obserwacja
	Tak	Nie	Trudno powiedzieć	
matematyczno-logiczna				
inteligencja językowa				
inteligencja ruchowa / kinestetyczna				
inteligencja muzyczna				
inteligencja interpersonalna				
inteligencja wizualno-przestrzenna				
inteligencja przyrodnicza				
Inteligencja intrapersonalna / intrapSYchiczna / duchowa				





FORMULARZ SŁUŻY DO POGŁĘBIONEJ OBSERWACJI INTERAKCJI NAUCZYCIELA Z KONKRETNYM UCZNIEM/UCZENNICĄ. ZAZNACZ WSZYSTKIE ZACHOWANIA I KOMUNIKATY NIEWERBALNE I WERBALNE, KTÓRE ZACHODZĄ W TEJ RELACJI.

Data obserwacji

Godzina

Uczeń/Uczennica

Nauczyciel-supervizowany

Czas	Zachowanie ucznia/uczennicy	Zachowanie nauczyciela

Uwagi dodatkowe





FORMULARZ SŁUŻY DO OBSERWACJI SPOSOBU FORMUŁOWANIA PYTAŃ I ZADAŃ W CZASIE LEKCJI. UWZGLĘDNIŁA PODZIAŁ ZGODNY Z TAKSONOMIĄ BLOOMA.

Data obserwacji

Godzina

Klasa

Nauczyciel-supervizowany

Kategoria pytań/zadań	Miejsce na zliczanie	W sumie	Procent całości	Przykłady i komentarze
Tworzenie				
Ewaluacja				
Analizowanie				
Zastosowanie				
Rozumienie				
Zapamiętywanie				





Materiał wspierający – sformułowania i zadania kategoryzujące

Obszar	Charakterystyczne sformułowania	Zadania kategoryzujące (przykłady)
Zapamiętywanie/Wiedza	zdefiniuj, dopasuj, poszukaj, wymień, podkreśl, powtórz, zapisz, zaznacz	przeczytajcie opis, obejrzyjcie film, zaznaczcie, przepiszcie z książki
Rozumienie	scharakteryzuj, daj przykład, policz, przetłumacz, wyraż opinię	zrób diagram, narysuj, daj przykład z książki, wskaż w filmie
Zastosowanie	zinterpretuj, skorzystaj, użyj, wykonaj, zademonstruj, skonstruuuj	uruchom sprzęt, stwórz prezentację i przedstaw efekt
Analizowanie	podziel, porównaj, skategoryzuj, zbadaj, wybierz	wykonaj doświadczenie i opisz, zakwestionuj poglądy, kwestionariusz
Ewaluacja/Ocenienie	oceń, przedyskutuj, ustal hierarchię, przekonaj, uzasadnij, zdecyduj	ocena przypadku, pisanie listu, rozwiąż dylemat
Tworzenie	stwórz, złóż, napisz, namaluj, przedstaw, wygeneruj	wymyśl grę, namaluj obraz, napisz opowiadanie, przygotuj przedstawienie



OBSERWACJA PRZYZYNOWO-SKUTKOWA MA WSPOMÓC NAUCZYCIELA W POZNANIU ŹRÓDEŁ SUKCESÓW I TRUDNOŚCI W CZASIE LEKCJI. NASTAWIENIE SUPERWIZJI ZAWSZE MUSI OBEJMOWAĆ CEL CYKLU SUPERWIZYJNEGO.

Data obserwacji

Klasa

Nauczyciel-superwizowany

Cel superwizyjny

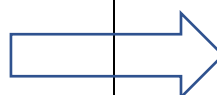
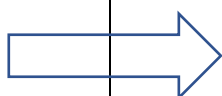
Karta Obserwacji Przyczynowo-Skutkowej

Okoliczności lekcji

Konsekwencje
(zamierzone i niezamierzone)

Zdarzenia
(sytuacje, zjawiska, zadania,
zachowania nauczyciela)

Uczniowie i uczennice
(reakcje, zachowania, działania)



Inne
(warunki, czynniki, spostrzeżenia)





OBSERWACJA DZIAŁAŃ WYCHOWAWCZYCH MA WSPOMÓC NAUCZYCIELA-
SUPERWIZOWANEGO INFORMACJĄ O JEGO ZAKRESIE WPŁYWU NA OBSZAR
WYCHOWAWCZO-PROFILAKTYCZNY W CZASIE LEKCJI

Data obserwacji

Klasa

Nauczyciel-superwizowany

Cel superwizyjny

Podejmowane działania wychowawczo-profilaktyczne			
Zadania / Zachowania nauczyciela	Tak	Nie	Trudno powiedzieć
Na początku lekcji pyta uczniów i uczennice o samopoczucie, ważne wydarzenia z życia			
Odnosi przedmiot lekcji do życiowego zastosowania			
Odnosi przedmiot lekcji do obszaru wychowawczego _____			
Odnosi przedmiot lekcji do profilaktyki zagrożeń _____			
Zwraca uwagę na emocje uczniów i uczennic			
Zwraca uwagę na prawidłową komunikację uczniów i uczennic wobec siebie			
Zwraca uwagę na prawidłową komunikację uczniów i uczennic między sobą			
Daje uczniom i uczennicom możliwość przekazania informacji zwrotnej, wypowiedzenia swojego zdania			
Zwraca uwagę na przestrzeganie zasad współżycia społecznego			
Zachęca uczniów i uczennice do aktywności			





Zadania / Zachowania nauczyciela	Tak	Nie	Trudno powiedzieć
Zachęca uczniów i uczennice do kreatywności w podejmowanych ćwiczeniach			
Wspiera pracę grupową i rozwijanie umiejętności współpracy przez uczniów i uczennice			
Dopuszcza dyskusję na lekcji i różne punkty widzenia			
Zachęca do samodzielności			
Podkreśla znaczenie szacunku we wzajemnych stosunkach z uczniami i uczennicami			
Podjmuje z uczniami i uczennicami rozmowę na tematy trudne, jeśli takie się pojawiają			
Uwzględnia w przebiegu lekcji ćwiczenia o charakterze wychowawczym			
Uwzględnia w przebiegu lekcji ćwiczenia o charakterze profilaktycznym			



OBSERWACJA ZRÓŻNICOWANIA PODEJŚĆ MA POMÓC NAUCZYCIELOWI DOSTRZEC ZAKRES STANDARDOWEJ PRACY NA LEKCJI, KTÓRĄ WYKONUJE I ZNALEŻĆ PRZESTRZEŃ DO DALSZEGO ROZWOJU ZAWODOWEGO.

Data obserwacji

Klasa

Nauczyciel-supervizowany

Cel supervizyjny

Charakterystyka działania	Tak	Nie	Trudno powiedzieć	Komentarz / Opis
Nauczyciel mówi do całej klasy. Wykład, pogadanka.				
Nauczyciel wprowadza pracę w grupach (parach, trójkach itd.).				
Nauczyciel wprowadza ćwiczenia zindywidualizowane (np. stacje, praca własnym tempem).				
Dyskusja angażująca zarówno uczniów i uczennice, jak i nauczyciela.				
Uczniowie wyrażają się: • Artystycznie				
• Muzycznie				
• Technologicznie				
• Naukowo				
• Fizycznie/Kinestetycznie				
• Dramowo / Wypowiadając się				
• Pisząc				
• Budując modele				





• Inaczej...				
Uczniowie i uczennice sami planują kolejne czynności; przejmują odpowiedzialność za uczenie się				
Nauczyciel przewiduje zadania, ćwiczenia lub dodatkowe wyzwania dla uczniów, którzy wcześniej ukończyli zadania				
Nauczyciel zachęca uczniów i uczennice do pomagania sobie				
Nauczyciel stosuje w czasie lekcji zróżnicowane sposoby sprawdzania wiedzy i umiejętności				



POTRZEBNE MATERIAŁY: PAPIER A4 LUB A3, KOLOROWE GAZETY, ZDJĘCIA, POST-ITY, KLEJ, NOŻYCHY, PRZYBORY DO RYSOWANIA

ĆWICZENIE 1.



NARYSUJ KONTUR LUDZIKA, KTÓRY BĘDZIE REPREZENTOWAĆ CIEBIE. NASTĘPNIE KORZYSTAJĄC Z OTRZYMANYCH FRAGMENTÓW GAZET, ZDJĘĆ, KOLOROWEGO PAPIERU, DODAJĄC WŁASNE RYSUNKI I NAPISY – STWÓRZ OBRAZ SIEBIE.

Co może znaleźć się w Twoim ludziku? Co najlepiej Ciebie reprezentuje?

- Twoje cechy charakteru,
- Twoje zainteresowania,
- Sposoby, w jakie lubisz spędzać czas
- Twoje marzenia
- Twoje przemyślenia
- Twoje ulubione: kolory, miejsca, zwierzęta, filmy, gry, hasła itp.
- Inne elementy, które mówią, Twoim zdaniem, kim jesteś.

Jak Ci się podoba to, co widzisz?

Kim jest postać, która jawi się na papierze?

Czy jest to osoba, z którą chcesz się zaprzyjaźnić?



ĆWICZENIE 2.



CELEM TEGO ĆWICZENIA BĘDZIE POKAZANIE CI, JAK DYSPONUJESZ SWOIM CZASEM.
WYKORZYSTAJ ARKUSZ Z LUDZIKIEM, KTÓRY STWORZYŁEŚ W POPRZEDNIM ĆWICZENIU.

Zapisz wszystkie rzeczy, które robisz w swoim typowym tygodniu (uwzględnij zarówno sprawy szkolne, pozaszkolne i domowe). Następnie zbierz je w kategorie (np. szkoła, obowiązki domowe, zainteresowania) – każdą kategorię zapisz na otrzymanym wcześniej arkuszu w okręgu. Dokoła dopisz wszystkie czynności, które do niej przypisujesz. Weź trzy różne kolory i zaznacz:

- czynności, które lubisz,
- czynności, których nie lubisz,
- czynności, które Ci nie przeszkadzają.

Czy są jakieś kategorie, które zawierają tylko rzeczy, które lubisz albo takie, które zawierają tylko czynności, których nie lubisz?

Następnie przypisz czas każdej z tych czynności (tzn. liczbę godzin, które musisz na nią poświęcić w dzień w tygodniu oraz liczbę godzin w weekend). Stwórz „swoją zegar” dla zwykłego dnia i dla weekendu.

Jak Ci się podoba to, co widzisz?

Czy chciałbyś/chciałabyś zmienić to, ile czasu poświęcasz na różne czynności? Czego chciałbyś/chciałabyś robić mniej, a czego więcej?

Czy wiesz, w jakim kierunku zmierzasz?





POTRZEBNE MATERIAŁY: WYDRUKOWANE KARTY CZASU (JEŚLI ĆWICZENIE ROBIONE Z INDYWIDUALNYM UCZNIEM); KARTKI A4 DLA WSZYSTKICH UCZNIÓW ORAZ MATERIAŁY PIŚMIENNICZE (JEŚLI ĆWICZENIE ROBIONE Z CAŁĄ KLASĄ).



KORZYSTAJĄC Z KART CZASU ZOBACZYSZ SWÓJ DZIEŃ W PERSPEKTYWIE. DOWIESZ SIĘ, JAK PLANOWAĆ SWÓJ CZAS, ŻEBY ZNALEŹĆ CODZIENNIE OKAZJĘ NA NAUKĘ I NA HOBBY ORAZ INNE PRZYJEMNOŚCI.

Ułóż wszystkie karty tak, aby reprezentowały całe 24 godziny Twojego dnia. A następnie odpowiedz na pytania.

Czy wystarczająco czasu poświęcasz na sen?

Na co, Twoim zdaniem, poświęcasz za mało czasu?

Na co, Twoim zdaniem, poświęcasz za dużo czasu?

Czy poświęcasz wystarczająco czasu w ciągu dnia na kontakt z osobami, które są dla Ciebie ważne?

Co chcesz zmienić w swoim dniu?

Teraz ułóż karty tak, aby reprezentowały Twój idealny dzień.

Co się zmieniło? Czy pojawiły się jakieś czynności, które nie były uwzględnione w pierwszym rozłożeniu?





KARTY CZASU – DO WYDRUKOWANIA

<i>Czas wolny pasje</i>	<i>Czas wolny pasje</i>	INNE...
SZKOŁA NAUKA	SZKOŁA NAUKA	SZKOŁA NAUKA
SEN	SEN	SEN





POTRZEBNE MATERIAŁY: KARTKI A4 DO WYKONANIA PROSTYCH PLAKATÓW, MATERIAŁY PIŚMIENNICZE



DOWIESZ SIĘ, CO STANOWI „TWÓJ ELEMENT”, CZYLI OBSZAR DZIAŁANIA, W KTÓRYM CZUJESZ SIĘ JAK RYBA W WODZIE.

Każdy z nas ma sytuacje, w których czuje się „jak ryba w wodzie”. Czasem tylko sobie tego nie uświadamiamy, ponieważ przychodzi to nam tak prosto i w sposób tak oczywisty. Może też być tak, że jeszcze nie odnalazłeś / nie odnalazłaś „swojego elementu”.

Czym jest ten „element”? To coś więcej niż talent czy pasja, a zarazem obie te rzeczy na raz. To coś, co umiemy robić, chcemy robić, lubimy robić, co daje nam satysfakcję i przychodzi absolutnie naturalnie. Stwórz plakat uwzględniając poniższe pytania.

Do jakich aktywności, działań cię „ciągnie”?

Jakich rzeczy uczysz się szybko?

Wykonując jakie działania, wiesz dokładnie, co musisz zrobić?

Kiedy zdarza ci się pomyśleć o tym, co zrobiłeś „Wow, to ja naprawdę to zrobiłem/zrobiłam?”

Jakie aktywności „dają ci kopa”? Sprawiają, że myślisz „Kiedy mogę to zrobić znowu?”



Wypisz wszystko, co w sobie lubisz.

Jakie talenty widzisz u innych, których nie dostrzegasz u siebie (nie wiesz, czy je masz)?

Wybierz 3 talenty, wypisane powyżej. Zastanów się, jakie działania możesz podjąć, żeby sprawdzić, czy je masz? Wyznacz sobie, które z nich spróbujesz zrobić w następnym tygodniu.



POTRZEBNE MATERIAŁY: NIE DOTYCZY.

ĆWICZENIE 1.



DOWIESZ SIĘ, JAK WYRAŻAĆ SWOJE EMOCJE NA RÓŻNE SPOSOBY

Umiejętność rozpoznawania, nazywania i wyrażania emocji jest niezbędna w kontaktach z innymi ludźmi. Pozwala nam ocenić sytuację, w której się znaleźliśmy i adekwatnie na nią zareagować. Wraz z umiejętnością jasnego określania swoich potrzeb, pomaga nam być czytelnym i jasnym dla innych osób, a w sytuacjach konfliktowych jest pierwszym krokiem do podjęcia konstruktywnych działań.

Uczucia można wyrażać na kilka sposobów:

1. Określenie albo nazwanie: czuję złość, jestem zadowolony, czuję od ciebie ciepło, nie wiem, co powiedzieć, czuję się zaskoczony.
2. Użycie porównań, metafory: czuję się przydeptany, czuję się stłamszony.
3. Wypowiedzenie, do jakich działań skłaniają nas uczucia: Chciałbym cię przytulić, mam ochotę cię uderzyć, chciałbym stąd uciec.

1. Kiedy znudzi cię dyskusja, jak zwykle wyrażasz to uczucie?

Używając słów _____

Bez słów _____

2. Kiedy przyjaciel rozgniewa cię, jak zwykle wyrażasz to uczucie?

Używając słów _____

Bez słów _____

3. Kiedy ktoś mówi albo robi coś, co rani twoje uczucia, jak zwykle to okazujesz?

Używając słów _____

Bez słów _____





ĆWICZENIE 2.



DOWIESZ SIĘ, JAK FORMUŁOWAĆ KOMUNIKAT „JA”. TAKA FORMA KOMUNIKOWANIA SIĘ, PRZED W SZYSTKIM NIE ZOSTAWIA MIEJSCA NA NIEDOMÓWIENIA I NIEZROZUMIENIE.

Jest to najprostszy i najbardziej efektywny sposób wyrażania siebie, a w sytuacji napięcia, konfliktu pomaga uniknąć osądzania i oskarżania, tak utrudniających osiągnięcie porozumienia.

Zasady budowania komunikatu JA:

- krótko
- prosty język
- bez zapalników: jednak, wreszcie, wcale, oczywiście
- zasada tu i teraz
- bez generalizowania
- jedność czasu i miejsca
- odpowiedzialność za swoje uczucia

Budowa komunikatu JA

1. Opis moich uczuć
2. Konkretny opis zachowania drugiej osoby
3. Opis konsekwencji dla mnie
4. Opis oczekiwanego zachowania
5. Ewentualne sankcje, konsekwencje

Sformułuj komunikat JA do poniższych sytuacji:

1. Koleżanka/Kolega opowiada o tobie innym osobom. Wiesz, że mówi o tobie nieprawdę

Komunikat TY _____

Komunikat JA _____

2. Rodzic obiecał ci coś, na czym bardzo ci zależało, ale obietnicy nie dotrzymał.

Komunikat TY _____

Komunikat JA _____





3. Przyjaciół miał iść z tobą do kina. Ale zamiast tego chciał grać w gry i zostać w domu.

Komunikat TY _____

Komunikat JA _____

4. Umówiłeś/łaś się z kolegą, że razem przygotujecie projekt zaliczeniowy. On nie zrobił swojej części w terminie.

Komunikat TY _____

Komunikat JA _____



POTRZEBNE MATERIAŁY: ZESZYT W KRATKĘ LUB LINIE (16- LUB 32-KARTKOWY), LINIJKA, MATERIAŁY PIŚMIENNICZE, NAKLEJKI, SZABLONY



POZNASZ METODY PLANOWANIA SWOJEGO CZASU ORAZ WYZNACZANIA CELÓW. DOWIESZ SIĘ, JAK MOŻNA W PRZYJEMNY SPOSÓB UŁATWIĆ SOBIE WYPEŁNIANIE CODZIENNYCH OBOWIĄZKÓW.

Dziennik planowania celów (ang. Bullet Journal) to świetny sposób, aby zmotywować się do wykonywania codziennych obowiązków oraz realizacji zaplanowanych celów, np. na temat regularnego ćwiczenia, czytania książek, pilnowania diety. Dziennik może też pomagać ci w planowaniu ważnych wydarzeń np. urodzin osób bliskich. Dzięki temu, że możesz „odhaczyć” wykonanie jakiegoś zadania, zobaczysz jak bardzo będziesz się motywować do dalszego działania. Szablony odpowiedzą Ci, jak może estetycznie wyglądać twój dziennik.

Jakie elementy chcesz uwzględnić w swoim dzienniku?	
Strona tytułowa z informacją o właścicielu dziennika	
Kalendarz na cały rok	
Kalendarz na dany miesiąc	
Plan obowiązków domowych	
Rozpiska obowiązków szkolnych	
Lista rzeczy do zrobienia	
Lista książek do przeczytania	
Lista filmów do obejrzenia	
Rozpiska urodzin rodziny i przyjaciół	
Moje dzisiejsze sukcesy	
Plan tygodnia	
Plan ćwiczeń na cały tydzień	
Moje ulubione przepisy	
Ciekawe wycinki z gazet	
Inne...	
Inne...	

Przygotuj swój dziennik planowania celów. Jaki jest Twój cel na nadchodzące tygodnie?





Moje obowiązki							

Urodziny!

Do zrobienia...

Lista zakupowa



☐	
☐	
☐	
☐	
☐	





POTRZEBNE MATERIAŁY: KARTKI A4 LUB A3 (ZALECANE), KOLOROWE GAZETY, MATERIAŁY PIŚMIENNICZE, KREDKI, FLAMASTRY, KLEJ, NOŻYCHY



NAUCZYSZ SIĘ PLANOWAĆ SWOJĄ PRZYSZŁOŚĆ. MAPA WIZYJNA DA CI OKAZJĘ DO PRZEMYŚLEŃ NA TEMAT TEGO, KIM CHCESZ SIĘ STAĆ W PRZYSZŁOŚCI. WYZNACZYSZ SOBIE CELE NA KOLEJNE LATA.

Mapa wizyjna to specjalny rodzaj mapy myśli, która tworzy obraz Twoich planów na przyszłość.

Pozwoli Ci przemyśleć, co kim jesteś i jaką osobą chcesz się stać w przyszłości. Dzięki mapie wizyjnej możesz zaplanować swoje kolejne działania i cele. Stwórz mapę wizyjną w taki sposób, żebyś był/była z tego dumny/dumna. Niech będzie to coś, co możesz powiesić sobie w pokoju, żeby motywować się do dalszego wysiłku i wyzwań.

Zanim rozpoczniesz pracę nad mapą wizyjną odpowiedz sobie na te pytania:

1. Co jest dla mnie ważne w życiu? Jakie wartości wyznaję?

2. Kto jest ważny w moim życiu? Kto mnie wspiera? Od kogo mogę się uczyć?

3. Co mnie cieszy w życiu? Co mnie motywuje do działania?

4. Co mnie martwi? Czego się boję? Co mnie demotywuje?

5. Jaką osobą chcę być w przyszłość? Jak chcę być postrzegany/postrzegana?





STRUKTURA MAPY WIZYJNEJ





POTRZEBNE MATERIAŁY: WYDRUKOWANY SZABLON „PLAN DOMU”, MATERIAŁY PIŚMIENNICZE, KREDKI, FLAMASTRY



BĘDZIESZ MIEĆ OKAZJĘ NA REFLEKSJĘ NAD SOBĄ ORAZ WARTOŚCIAMI, KTÓRE W ŻYCIU WYZNAJESZ. ZASTANOWISZ SIĘ NAD OBSZARAMI, KTÓRE BUDUJĄ CIĘ JAKO CZŁONKA / CZŁONKINIĘ SPOŁECZNOŚCI LOKALNEJ

Ten domek jest metaforą Ciebie. Przedstawia różne elementy, które należy na co dzień uwzględniać w funkcjonowaniu społecznym. Wypełnij poszczególne pola i zastanów się, jaką osobę przedstawia ten dom. Czy podoba Ci się ten dom w takiej formie, czy może chcesz w nim coś odnowić?

Zanim rozpoczniesz pracę nad domkiem odpowiedz sobie na te pytania:

1. Czy umiem spojrzeć na siebie z innej perspektywy?

2. Czy potrafię mówić o swoich problemach, trudnościach?

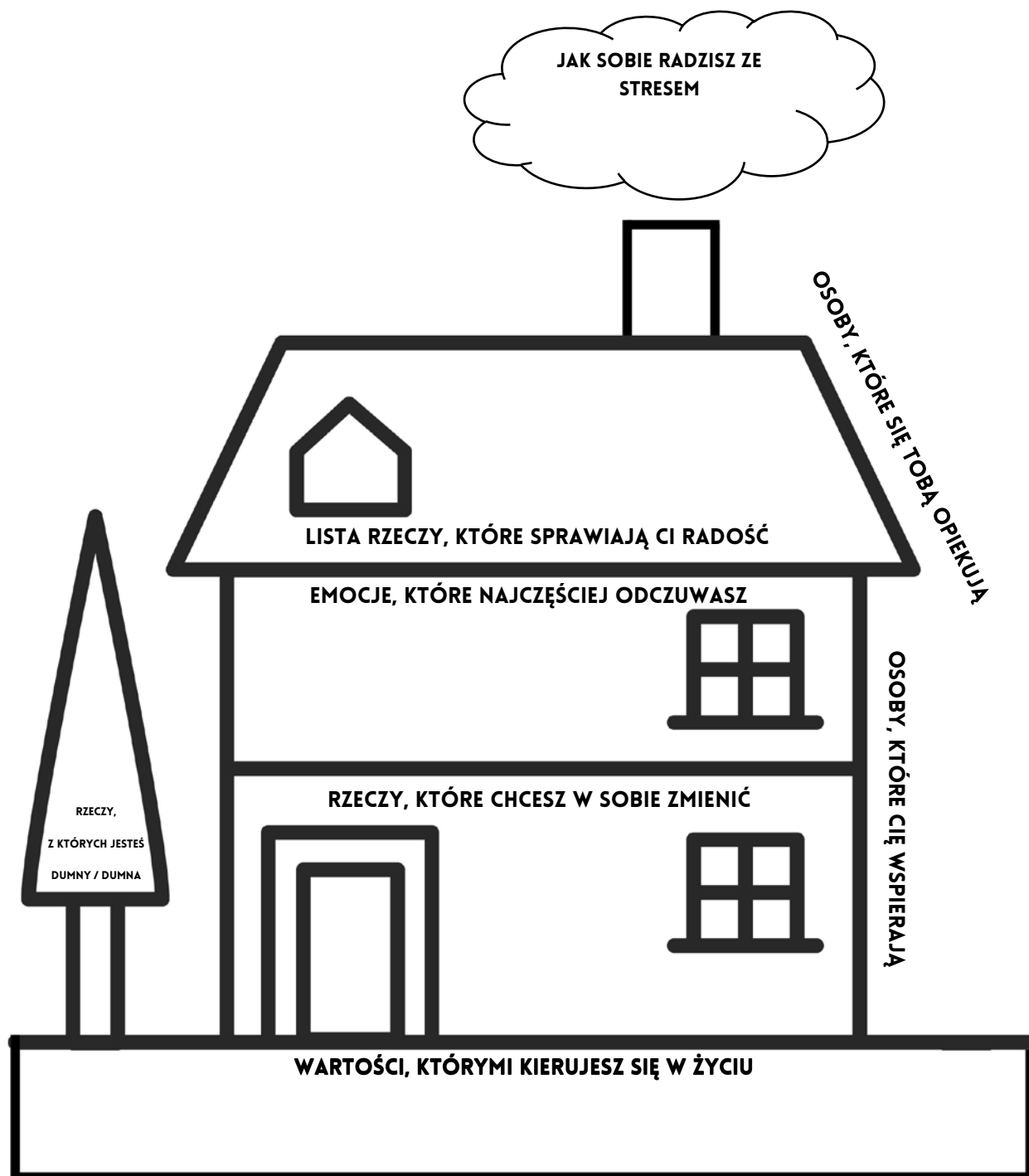
3. Czy domek, który stworzę będzie tylko dla mnie, czy chcę go jeszcze komuś pokazać?

4. Kto jest w moim otoczeniu? Kto mnie wspiera? Do kogo mogę zwrócić się o pomoc?

5. Kto się mną opiekuje? Dla kogo jestem ważną osobą?



PLAN DOMU





POTRZEBNE MATERIAŁY: WYDRUKOWANY SZABLON „HIERARCHIA LĘKÓW”, MATERIAŁY PIŚMIENNICZE



ZASTANOWISZ SIĘ, JAKIE SYTUACJE WYWOŁUJĄ U CIEBIE NAJWIĘKSZE LĘKI I JAKICH SYTUACJI STARASZ SIĘ UNIKAĆ. POSZUKASZ STRATEGII NA RADZENIE SOBIE Z LĘKIEM W RÓŻNYCH SYTUACJACH

Stwórz spis miejsc i sytuacji, których unikasz ponieważ napętniają cię lękiem bądź niepokojem. Ustaw je na hierarchii lęków od najmniej stresujących (na dole) do najbardziej stresujących (na górze). Każdemu stresowi przypisz wartość procentową.

Kiedy uzupełnisz hierarchię lęków odpowiedz sobie na te pytania:

1. Które z lęków są dla mnie najbardziej niekorzystne?

2. Jak poradzić sobie z lękiem, który wiąże się z sytuacjami na dole drabiny?

3. Jak poradzić sobie z lękiem, który wiąże się z sytuacjami w środku drabiny?

4. Jak poradzić sobie z lękiem, który wiąże się z sytuacjami na górze drabiny?

5. Kogo mogę poprosić o pomoc?



HIERARCHIA LĘKÓW



POZIOM LĘKU 0-100%

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Material powstał w ramach projektu "Wartości w pracy profilaktycznej i superwizyjnej" współfinansowanego ze środków Ministerstwa Edukacji Narodowej.



POTRZEBNE MATERIAŁY: WYDRUKOWANY SZABLON „DRZEWO WDZIĘCZNOŚCI” (ŹRÓDŁO GRAFIKI: FREEPIK.COM), MATERIAŁY PIŚMIENNICZE

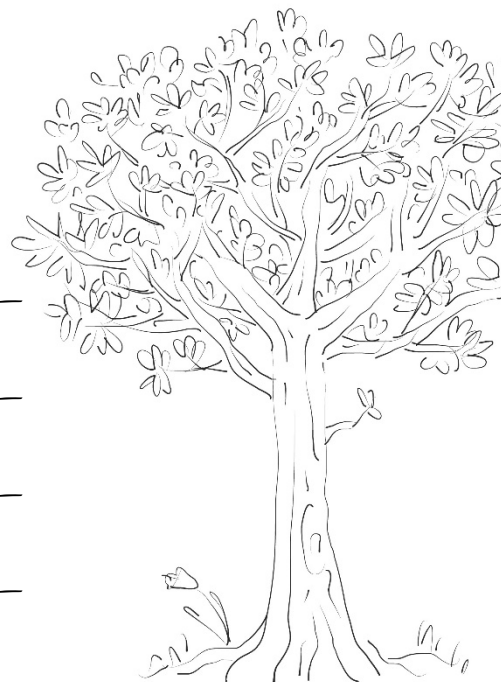


NAUCZYSZ SIĘ OKAZYWAĆ WDZIĘCZNOŚĆ. DOWIESZ SIĘ, JAK WAŻNE JEST DOSTRZEGANIE DOBRA I UCZYNNOŚCI W OTOCZENIU. DOCENISZ OTACZAJĄCYCH CIĘ LUDZI.

DRZEWO WDZIĘCZNOŚCI

Osoby, którym jestem wdzięczny / wdzięczna:

1. _____ za: _____
2. _____ za: _____
3. _____ za: _____
4. _____ za: _____
5. _____ za: _____



Co więcej mogę zrobić dla innych:

1. Co? _____ dla kogo? _____
2. Co? _____ dla kogo? _____
3. Co? _____ dla kogo? _____



*„Wdzięczność to nasionko, z którego
wzrastają najpiękniejsze drzewa”*



POTRZEBNE MATERIAŁY: FORMULARZ ROZWOJU CHARAKTERU DLA KAŻDEGO UCZNIA I UCZENNICY
(ŹRÓDŁO BADANIA: CHARACTERLAB)

Instrukcja dla nauczyciela

Karta rozwoju sił charakteru ma wspierać rozwój umiejętności i zachowań uczniów i uczennic przyczyniających się do sukcesu w szkole i życiu. Są to umiejętności, które również przejawiają się i wspierają osiągnięcia edukacyjne dzieci i młodzieży. Każda z nich może być rozwijana, a karta rozwoju ma w tym pomagać.

Założenie polega na tym, że nauczyciele oceniają daną cechę ucznia na skali od 1 do 7 – w zależności od tego, jak często dana cecha (według nich) ujawnia się u danego ucznia i uczennicy. Niezależnie od ewaluacji nauczycieli, uczeń również określa daną umiejętność na skali. Następnie dane powinny być podsumowane i zanalizowane na spotkaniu z uczniem.

Należy zwrócić uwagę, że jest to formularz, który ma wspierać rozwój osobisty konkretnej osoby. Nie ma być podstawą do porównywania uczniów i uczennic między sobą. Ma być podstawą do rozmowy o ich potrzebach rozwojowych.

Formularz powinien być wypełniany co kwartał, aby sprawdzić postęp w poszczególnych obszarach (w szczególności obszarach, w których zaplanowano wprowadzanie zmian i rozwój).

W czasie omówienia należy zwrócić uwagę na:

1. Ewaluację cech, które uczeń/uczennica oceniła wyraźnie inaczej niż nauczyciele.
2. Ewaluację cech, które były wyjątkowo oceniane przez pojedynczych nauczycieli inaczej niż przez pozostałych.
3. Cechy, które były spójnie ocenione przez wszystkich (zarówno ucznia, jak i nauczycieli).
4. Na to, co można zmienić, żeby dana cecha bardziej się ujawniała u ucznia/uczennicy.
5. Zaplanowanie dalszego rozwoju poszczególnych sił charakteru.





Formularz rozwoju charakteru

Imię i nazwisko ucznia / uczennicy Klasa _____ Data _____ 1 = Nigdy · 2 = Bardzo rzadko · 3 = Rzadko · 4 = Czasami · 5 = Często · 6 = Bardzo często · 7 = Zawsze		OCENA WŁASNA	SREDNIA WYNIKÓW	NAUCZYCIEL 1.	NAUCZYCIEL 2.	NAUCZYCIEL 3.	NAUCZYCIEL 4.	NAUCZYCIEL 5.
WYTRWAŁOŚĆ Wykonuje pracę do końca Pracuje nad zadaniem przez kilka tygodni - nie porzuca pracy Stara się nawet jeśli popełnia błędy lub odnosi niepowodzenie Trzyma się wyznaczonych celów Pracuje dalej, nawet jeśli myśli o tym, żeby zrezygnować								
OPTYMIZM Jest przekonany/przekonana, że starania wpływają na lepszą przyszłość Kiedy coś się nie udaje, wymyśla pomysły, co może zrobić lepiej następnym razem Pozostaje zmotywowany/a, nawet jeśli coś się nie udaje Wierzy, że może poprawić swoje wyniki								
OPANOWANIE (W ZADANIACH EDUKACYJNYCH) Przychodzi przygotowany/a na lekcje Dobrze pamięta i wykonuje instrukcje Pracuje na bieżąco, a nie na ostatnią chwilę Jest uważna/y w czasie lekcji								
OPANOWANIE (W KONTAKTACH SPOŁECZNYCH) Nie daje się sprowokować. Pozwala innym się wypowiedzieć. Jest uprzejma/y dla nauczycieli i rówieśników. Zachowuje spokój. Jest zrównoważony/a.								
WDZIĘCZNOŚĆ Dostrzega, co inni dla niej/niego robią. Okazuje wdzięczność za to, co otrzymuje. Potrafi powiedzieć "dziękuję". Potrafi zrobić coś dla innych, jako podziękowanie za udzieloną pomoc.								
INTELIGENCJA SPOŁECZNA Potrafi wymyślać rozwiązania w przypadku konfliktów z innymi. Okazuje zainteresowanie uczuciami innych osób. Dostosowuje się do różnych sytuacji społecznych.								
CIEKAWOŚĆ Chętnie uczy się nowych rzeczy. Zadaje pytania, żeby lepiej zrozumieć temat. Wykazuje aktywne zainteresowanie nauką.								
WERWA, ANIMUSZ Udziela się, jest aktywna/y społecznie. Okazuje entuzjazm wobec różnych przedsięwzięć. Podchodzi entuzjastycznie do nowych wyzwań i sytuacji.								





POTRZEBNE MATERIAŁY: WYDRUKOWANY FORMULARZ „BADANIE POTRZEB”, MATERIAŁY PIŚMIENNICZE (UWAGA! TO ZADANIE JEST 1 W CYKLU „ZARZĄDZANIE CZASEM PRZEZ WYZNACZANIE CELÓW”)



ODNAJDZIESZ OBSZARY, W KTÓRYCH POTRZEBUJESZ ZMIANY. ZASTANOWISZ SIĘ NA TYM, CO CHCESZ W SOBIE ZMIEŃĆ.

Umiejętność planowania oraz wyznaczania sobie celów jest bardzo ważna, jeśli chcesz się nauczyć prawidłowo zarządzać swoim czasem. Żeby wyznaczyć sobie konkretne cele, musisz wiedzieć, czego w danym momencie potrzebujesz i oczekujesz od siebie i od swojego życia. Poniższy formularz pomoże Ci to określić. Staniesz się osobą bardziej świadomą siebie. To pierwszy krok do uporządkowania swojego życia 😊

Kiedy wypełnisz formularz „Badanie potrzeb” odpowiedz sobie na pytania:

1. Z jakiego obszaru jesteś najbardziej niezadowolony/niezadowolona? Dlaczego?

2. Który obszar jest u Ciebie najbardziej zadbane? Dlaczego?

3. Nad którymi obszarami najbardziej chcesz pracować? Które chcesz rozwijać? (wybierz 3)

4. Wskaż jeden obszar i wypisz wszystkie rzeczy, które chcesz w nim zmienić.



BADANIE POTRZEB

Zaznacz, na ile jesteś zadowolony/zadowolona z obecnego stanu danego obszaru w Twoim życiu				
1 – bardzo niezadowolony	2 – (trochę) niezadowolony	3 – średnio / trudno powiedzieć	4 – (trochę) zadowolony	5 – bardzo zadowolony
Obszar		Twoja ocena		
Relacje z rodziną				
Relacje z przyjaciółmi				
Relacje z klasą				
Zdrowie				
Sprawność fizyczna				
Wyniki edukacyjne				
Finanse				
Dieta / Odżywianie				
Życie społeczne / Działalność społeczna				
Zainteresowania				
Wiedza				
Poczucie przynależności				
Duchowość				
Inne...				





POTRZEBNE MATERIAŁY: WYDRUKOWANY FORMULARZ „WYZNACZANIE CELÓW”,
MATERIAŁY PIŚMIENNICZE, (UWAGA! TO ZADANIE JEST 2 W CYKLU „ZARZĄDZANIE CZASEM
PRZEZ WYZNACZANIE CELÓW”)



OKREŚLISZ CELE, KTÓRE CHCESZ OSIĄGNĄĆ NA PODSTAWIE SWOICH POTRZEB.

Kolejnym krokiem pracy nad celami będzie przemyślenie, w jakim konkretnie kierunku chcesz działać i co konkretnie chcesz zmienić. Wypełnij poniższą ankietę, aby określić, jaki rodzaj celów chcesz wyznaczyć dla siebie.

WYZNACZANIE CELÓW - ANKIETA

Odpowiedz na poniższe pytania TAK lub NIE.

1. Czy spędzam czas z przyjaciółmi w sposób wartościowy? _____
2. Czy mam wystarczająco przyjaciół? _____
3. Czy moje relacje z rodziną są silne, zdrowe i pozytywne? _____
4. Czy myślę o sobie w pozytywny sposób? _____
5. Czy jestem pewny/pewna siebie? _____
6. Czy dobrze sobie radzę w szkole? _____
7. Czy dobrze sobie radzę we wszystkich przedmiotach szkolnych? _____
8. Czy angażuję się w zajęcia pozaszkolne? _____
9. Czy angażuję się w działalność społeczną? _____
10. Czy jestem uprzejmy/uprzejma zarówno dla nauczycieli, jak i innych uczniów? _____
11. Czy odżywiam się zdrowo? _____
12. Czy ćwiczę regularnie? _____
13. Czy wysypiam się? _____
14. Czy jestem zadowolony/zadowolona ze swojego wyglądu? _____
15. Czy mam dobre kontakty z rodzicami? _____
16. Czy mam dobre kontakty z rodzeństwem? _____





17. Czy lubię spędzać czas w domu? _____
18. Czy zwracam uwagę na uczucia i prawa innych osób? _____
19. Czy dbam o środowisko? _____
20. Czy potrafię efektywnie się komunikować z innymi? _____

Działania krok po kroku:

1. Przyjrzyj się swoim odpowiedziom. Zastanów się drugi raz.
2. Zaznacz punkty, które chciałybyś/chciałbyś zmienić.
3. Zapisz 3 cele, które chcesz osiągnąć na podstawie wybranych punktów.

Moje 3 cele

1.

2.

3.



POTRZEBNE MATERIAŁY: WYDRUKOWANY FORMULARZ „CELE I DZIAŁANIA”, MATERIAŁY PIŚMIENNICZE (UWAGA! TO ZADANIE JEST 3 W CYKLU „ZARZĄDZANIE CZASEM PRZEZ WYZNACZANIE CEŁÓW”)



PRZEŁOŻYSZ WYZNACZONE SOBIE CELE NA KONKRETNE DZIAŁANIA, KTÓRE MUSISZ PODJĄĆ. ZAPLANUJESZ CZAS REALIZACJI ZADAŃ ORAZ PRZEMYŚLISZ, KTO MOŻE CI W NICH POMÓC.

Umiejętność planowania oraz wyznaczania sobie celów jest bardzo ważna, jeśli chcesz się nauczyć prawidłowo zarządzać swoim czasem. Posiadając takie umiejętności lepiej radzisz sobie w szkole i łatwiej będzie Ci spełnić swoje marzenia. Zobaczysz też, że chętniej działasz wiedząc, jakie konsekwencje ma Twoje działanie.

Zanim wypełnisz formularz „Cele i działania”, odpowiedz na pytania:

1. Jakie cele sobie wyznaczyłeś / wyznaczyłaś?

2. Zastanów się, w jakim czasie chcesz osiągnąć wyznaczone cele.

3. Kto może Ci pomóc przy realizacji Twoich celów?

4. Jak będziesz pilnować realizacji swoich celów?

5. Jakie przeszkody mogą Ci utrudnić realizację wyznaczonych celów?



CELE I DZIAŁANIA

CEL



SPOSÓB REALIZACJI, DZIAŁANIA (CO MUSZĘ ZROBIĆ?)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

KTO MI POMOCZE?



DO KIEDY? (TERMIN)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



NA ILE UDA CI SIĘ TO OSIĄGNAĆ?

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

CEL



SPOSÓB REALIZACJI, DZIAŁANIA (CO MUSZĘ ZROBIĆ?)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

KTO MI POMOCZE?



DO KIEDY? (TERMIN)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



NA ILE UDA CI SIĘ TO OSIĄGNAĆ?

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10



POTRZEBNE MATERIAŁY: WYDRUKOWANY FORMULARZ „MOJE MOCNE STRONY”,
MATERIAŁY PIŚMIENNICZE



ZASTANOWISZ SIĘ, JAKIE SĄ TWOJE MOCNE STRONY. WSKAŻESZ TO, CO W TOBIE JEST
WARTOŚCIOWE I ODKRYJESZ SWÓJ POTENCJAŁ

Pomyśl o sobie, jak o bohaterze/bohaterce książki, którą ostatnio czytałeś/czytałaś. Każda postać pierwszoplanowa na początku wydaje się zwyczajna, ale szybko dostrzegamy to, co jest w niej wyjątkowe. Każdy z nas jest takim bohaterem swojego życia – dlatego warto spojrzeć czasem na siebie z perspektywy i dostrzec wyjątkowość nas samych. Bądź ze sobą szczerzy/szczera.

Zanim wybierzesz swoje mocne strony, odpowiedz na pytania:

1. Czy jesteś osobą, która wierzy w siebie?

2. Kto z osób, które Cię otaczają, może Ci szczerze powiedzieć, jak Cię widzi?

3. Jak często mówisz innym o swoich osiągnięciach i sukcesach?

4. Jakich cech dostrzegasz w sobie więcej? Mocnych czy słabych?

5. Jak często doceniasz sam/sama siebie?



MOJE MOCNE STRONY

Zaznacz wszystkie cechy, które w sobie dostrzegasz.

- | | |
|--|--|
| ☐ Umiem słuchać | ☐ Potrafię przewodzić |
| ☐ Umiem współpracować | ☐ Jestem uczciwa/uczciwy |
| ☐ Jestem cierpliwy/cierpliwa | ☐ Jestem porządny/porządna |
| ☐ Jestem pomocy/pomocna | ☐ Cenię swoją niezależność |
| ☐ Szczerze mówię innym, co myślę | ☐ Jestem spokojna/spokojny |
| ☐ Umiem się poświęcić konkretnemu zadaniu | ☐ Lubię się uczyć |
| ☐ Jestem usportowiony/usportowiona | ☐ Potrafię malować, rysować |
| ☐ Mam dużą wyobraźnię | ☐ Jestem pełna/pełny energii |
| ☐ Jestem osobą ciekawą świata | ☐ Jestem uprzejmy/uprzejma |
| ☐ Znam zasady dobrego wychowania | ☐ Jestem z natury wesoła/wesoły |
| ☐ Jestem empatyczny/empatyczna | ☐ Potrafię wypowiadać się publicznie |
| ☐ Jestem wygadany/wygadana | ☐ Jestem ambitny/ambitna |
| ☐ Dbam o przyrodę | ☐ Dbam o innych ludzi |
| ☐ Jestem przyjaźnie nastawiony/a do wszystkich | ☐ Jestem kreatywny/kreatywna |
| ☐ Mam poczucie humoru | ☐ Potrafię rozwiązywać problemy |
| ☐ Potrafię przekonywać innych | ☐ Mam wycucie muzyczne |
| ☐ Potrafię śpiewać | ☐ Dobrze radzę sobie z technologiami |
| ☐ Potrafię uczyć innych | ☐ Potrafię doradzać innym |
| ☐ Jestem pracowity/pracowita | ☐ Jestem wrażliwy/wrażliwa |
| ☐ Mam otwarty umysł na różne argumenty | ☐ Jestem krytyczny/krytyczna |
| ☐ Umiem wybaczać | ☐ Potrafię planować swój czas |
| ☐ Akceptuję to, że inni ludzie są ode mnie różni | ☐ Jestem szczerzy/szczera |
| ☐ Można na mnie polegać | ☐ Zawsze wykonuję pracę w wyznaczonym czasie |
| ☐ Jestem odpowiedzialny/odpowiedzialna | ☐ Jestem odważny/odważna |
| ☐ Przeciwstawiam się niesprawiedliwości | ☐ Jestem dobrze zorganizowany/zorganizowana |





POTRZEBNE MATERIAŁY: MATERIAŁY PIŚMIENNICZE, POST-ITY, KARTKI A3/A4, PODZIAŁ NA GRUPY 3-4-OSOBOWE, KOLOROWE GAZETY, KLEJE, NOŻYCZKI

Instrukcja dla nauczyciela

W pierwszej części zadania uczniowie i uczennice tworzą plakaty/mapy myśli przedstawiające różnorodne problemy, których doświadczają na co dzień, a które przeszkadzają im w osiągnięciu celów, dają poczucie, że są kimś gorszym itp. Tworzenie plakatów może poprzedzić krótka dyskusja z całą klasą, czym dla różnych osób jest problem.

Kiedy grupy ukończą swoje plakaty, każda grupa przedstawia efekty swojej pracy. Warto tutaj zwrócić uwagę na wkład pracy poszczególnych członków grupy w plakat oraz podkreślić znaczenie wystąpień publicznych – w tym przypadku prezentacji plakatu.

Na podstawie wypowiedzi uczniów i uczennic nauczyciel tworzy spis obszarów problemowych i problemów. Następnie uczniowie przechodzą do pracy indywidualnej – opracowywania rozwiązań do problemów z wykorzystaniem zaproponowanej procedury (załącznik). Każdy wybiera sobie jeden problem, którym chce się zająć (mogą się powtarzać).

W trakcie pracy indywidualnej nauczyciel wspiera uczniów i uczennice. Podpowiada i odpowiada na wątpliwości i pytania. Warto przy tym podkreślić, że nie ma jednego „magicznego” rozwiązania dla danego problemu i każdy pomysł warto wziąć pod uwagę.

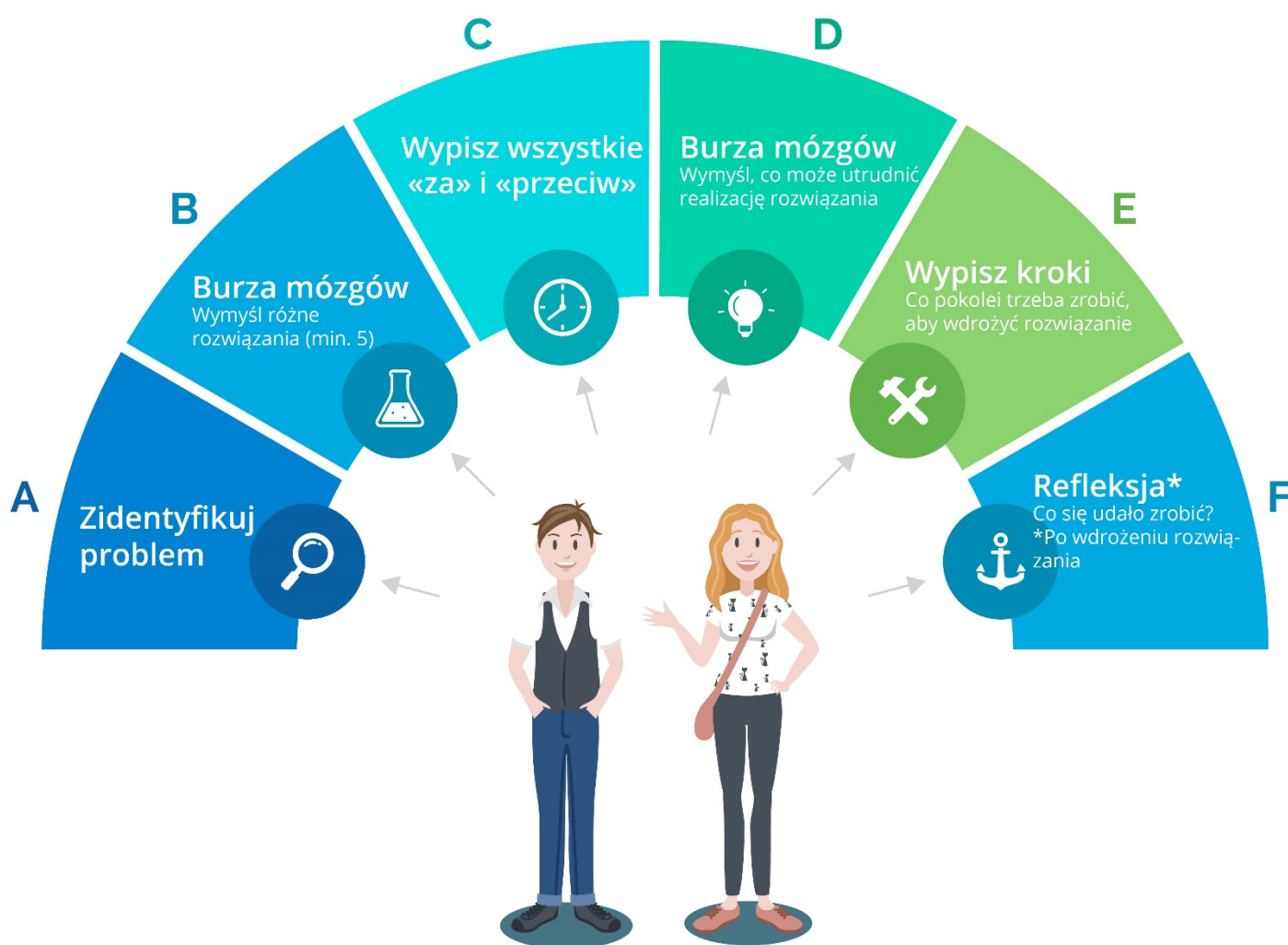
Na zakończenie chętne osoby przedstawiają swoje propozycje rozwiązań problemu.





DOWIESZ SIĘ, JAK WYGLĄDA PODSTAWOWA PROCEDURA ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW.
NAUCZYSZ SIĘ WYKORZYSTYWAĆ JĄ NA SWOJE POTRZEBY.

PROCEDURA ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW





Problem:

Proponowane rozwiązania:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Za i przeciw dla poszczególnych rozwiązań

	Za	Przeciw
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Wybrane rozwiązanie:

Co może utrudnić realizację rozwiązania:

Kroki do wykonania rozwiązania:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.





POTRZEBNE MATERIAŁY: FORMULARZ ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW – DLA KAŻDEGO UCZNIA I UCZENNICY, MATERIAŁY PIŚMIENNICZE.

Materiał dla nauczyciela

Formularz kompetencji rozjemczych, czyli
jak sprawdzić, czy Twoi uczniowie umieją rozwiązywać konflikty

Jeszcze rozwija umiejętność	W okoliczności konfliktu	Posiada umiejętność
Nie radzi sobie z emocjami. Krzyczy, płacze, obraża się.		Przeżywa emocje nie tracąc nad nimi kontroli
	1. Potrafi radzić sobie z silnymi emocjami	
Nie potrafi wyrażać uczuć ani emocji. Nie jest świadomy swoich uczuć czy emocji.		Posiada duży zasób słownictwa, jeśli chodzi o uczucia. Potrafi klarownie przedstawić swoje uczucia i przemyślenia.
	2. Potrafi werbalnie opisać swoje myśli i uczucia	
Nie potrafi jasno wskazać swoich potrzeb stojących za danym zachowaniem.		Potrafi klarownie wyrazić swoje potrzeby używając słów: „chcę, bo”, „potrzebuję”, „boję się, że”
	3. Potrafi określić swoje potrzeby	
Nie bierze pod uwagę uczuć innych osób. Patrzy na drugą osobę jako na „tego złego”		Potrafi odczytać czyjeś emocje. Potrafi słuchać uwag innych osób. Potrafi wczuć się w czyjąś sytuację.
	4. Potrafi empatycznie spojrzeć na inną osobę i przyjąć jej punkt widzenia	
Ogranicza się do rozwiązań siłowych lub ucieczki w sytuacji konfliktu		Proponuje różne rozwiązania do konfliktu.
	5. Potrafi wymyślać różne propozycje rozwiązań problemu	
Nieelastyczny. Stara się dojść do rozwiązania poprzez agresję lub manipulację		Otwarty, elastyczny. Asertywnie mówi o swoich potrzebach, nie narzuca się drugiej stronie.
	6. Potrafi dojść do porozumienia, w którym obie strony czują się wygrane	





DOWIESZ SIĘ, JAK MOŻESZ DOGADYWAĆ SIĘ Z INNYMI I ROZWIĄZYWAĆ KONFLIKTY.
NAUCZYSZ SIĘ, ŻE ROZWIĄZANIE KONFLIKTU WYMAGA WSPÓŁPRACY DWÓCH STRON.

FORMULARZ ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW KLASOWYCH

Krok 1. Samoocena

Zastanów się, czy:

1. Czy chcesz rozwiązać ten konflikt?
2. Czy emocje (złość, przykrość, żal) nie wpływają na to jak się komunikujesz?
3. Czy jesteś na tyle spokojny/spokojna, żeby otwarcie rozmawiać o problemie?

Jeśli uważasz, że jest OK, możesz zacząć działać, w kierunku rozwiązania konfliktu. Pamiętaj, żeby trzymać się tych zasad:

Rozmawiamy, nie kłócimy się. Jesteśmy szczerzy i mówimy prawdę. Słuchamy siebie bez przerywania.

Krok 2. Szczera komunikacja

1. Korzystając z komunikatu JA opowiedz, jak sytuacja wygląda z Twojego punktu widzenia.
2. Słuchaj uważnie, kiedy druga osoba opowiada o swoim punkcie widzenia.
3. Wspólnie poszukajcie rozwiązania danego konfliktu – nie obwiniajcie się. Nie chodzi o to, kto ma rację, chodzi o to, żebyście lepiej się zrozumieli i poznali, a co za tym idzie rozwiązali problem.
4. Nie musicie się zgadzać co do wszystkich okoliczności. Ważne, żebyście usłyszeli, co druga strona ma wam do powiedzenia.

Krok 3. Poszukiwanie rozwiązania

Zastanówcie się razem:

1. Co każdy może zrobić, żeby zmienić obecną sytuację konfliktową?
2. Wymyślcie różne rozwiązania i wybierzcie to, na które się zgadzacie.
3. Zaplanujcie dalsze działania (wyznaczcie każdemu z was coś do zrobienia).

Jeśli trudno jest wam dojść do porozumienia spróbujcie poprosić o pomoc „pośrednika”, mediatora klasowego lub nauczyciela.



Czego uczą nas konflikty z innymi osobami? Odpowiedz na pytania, kiedy doświadczyłeś/doświadczyłaś sytuacji konfliktowej.

1. Czy zrozumiałam/zrozumiałem punkt widzenia drugiej osoby?

2. Czego nauczyłem się/nauczyłam się z tego konfliktu?

3. Jakie emocje były we mnie przed rozwiązaniem konfliktu?

4. Jakie emocje mam teraz, po rozwiązaniu konfliktu?



POTRZEBNE MATERIAŁY: WYDRUKOWANE MATERIAŁY DLA UCZNIÓW I UCZENNIC,
MATERIAŁY PIŚMIENNICZE.

Materiał dla nauczyciela

Poniższe zajęcia zakładają realizację cyklu 2 spotkań, w trakcie których dzieci poznają swoje mocne strony, a także uczą się pracować w grupie i wspólnie podejmować decyzję.

Na początek nauczyciel siada z dziećmi w kręgu i wprowadza je w tematykę zajęć. Pyta, czy wiedzą, kim są superbohaterowie? Jakie są ich cechy charakterystyczne? Jakie są ich supermoce? Czym się wyróżniają? Jak pomagają innym?

Następnie wyjaśnia, że na świecie pojawił się kryzys: poznikali wszyscy dorośli superbohaterowie i teraz nadzieja w dzieciach, żeby zapewnić ludzkości bezpieczeństwo. „Specjalny zespół zajmujący się poszukiwaniem superbohaterów dotarł do naszej klasy i chce się dowiedzieć, czy znajdzie tutaj superbohaterów?”. Następnie prowadzący wyjaśnia, że dzieci, aby stać się superbohaterami, muszą przejść specjalne szkolenie, w którym określą swoje supermoce i w ramach treningu nauczą się je wykorzystywać do rozwiązywania problemów. Uwaga! Wykorzystanie narracji w ramach zajęć wychowawczych wspiera motywację dzieci w czasie zajęć i pobudza do aktywności.

Zadanie 1. Moja karta superbohatera

Nauczyciel rozdaje dzieciom karty superbohaterów. Zadaniem dzieci jest wypełnienie kart. Instrukcja dla poszczególnych okienek karty: portret: dzieci mają narysować, jak w przybliżeniu wygląda ich postać. Warto, żeby zwrócić uwagę na swoje ulubione kolory w kostiumie dla superbohatera/bohaterki; talent: dzieci wypisują, co naprawdę dobrze potrafią robić i z czego czują się dumne; supermoc: dzieci mogą wymyślić, jaką moc, jako superbohaterowie, chcieliby posiadać; słaby punkt: warto zwrócić dzieciom uwagę, że nawet superbohaterowie mają słabe strony, swoje „pięty achillesowe”. Co jest ich słabością? Nad czym uważają, że powinni popracować?; mój znak oznacza: część do wypełnienia w ramach następnego zadania (opis niżej).

Nauczyciel na bieżąco pomaga dzieciom, a na koniec prosi, aby w parach opowiedziały sobie, co pojawiło się na ich kartach superbohaterskich. Może koleżanki i koledzy podpowiedzą sobie nawzajem jakieś talenty, o których dzieci wcześniej nie pomyślały?

Zadanie 2. Mój znak

Każda grupa 4-osobowa (lub para) otrzymuje rozpiskę znaków (znaki mogą też zostać wydrukowane i sklejone w taki sposób, że będą tworzyły fiszki – z nazwą po jednej stronie i znakiem po drugiej). Zadaniem dzieci jest wybranie znaku i opisu, który ich zdaniem do nich najbardziej pasuje i ich charakteryzuje. Dzieci zapisują i rysują swoje znaki na dole karty.





KARTA SUPERBOHATERKI

PORTRET

TALENT

SŁABY PUNKT

SUPERMOC

MÓJ ZNAK OZNACZA, ŻE JESTEM:





KARTA SUPERBOHATERA

PORTRET

TALENT

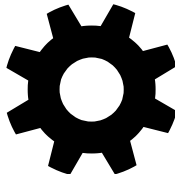
SŁABY PUNKT

SUPERMOC

MÓJ ZNAK OZNACZA, ŻE JESTEM:





SAMODZIELNY		TRENER	
PRZYWÓDCA		ARTYSTA	
ORGANIZATOR		UCZEŃ	
MYŚLICIEL		DETEKTYW	
MÓWCA		PRZYRODNIK	
WALECZNY		PRZYJACIEL	
SPRAWIEDLIWY		HISTORYK	



POTRZEBNE MATERIAŁY: WYDRUKOWANE MATERIAŁY DLA UCZNIÓW I UCZENNIC,
MATERIAŁY PIŚMIENNICZE.

Instrukcja dla nauczyciela

Poniższe zajęcia zakładają realizację cyklu 2 spotkań, w trakcie których dzieci poznają swoje mocne strony, a także uczą się pracować w grupie i wspólnie podejmować decyzję.

Na początek nauczyciel siada z dziećmi w kręgu i przypomina, co wydarzyło się na poprzednim spotkaniu w cyklu. Uczniowie i uczennice mogą opowiedzieć o swoich supermocach. Następnie dzieci dzielą się na grupy 4-osobowe. Najlepiej jeśli będą to grupy losowe.

Każda grupa 4-osobowa otrzymuje wstępnie przygotowaną planszę do gry oraz opis pól. Nauczyciel/animador wyjaśnia, że gra, którą dzieci na tej podstawie rozegrają, będzie oparta na współpracy, a nie rywalizacji – każde z dzieci w grupie będzie musiało przebrnąć przez planszę, wymyślając, w jaki sposób może rozwiązać problemy na polach, na których stanie, z wykorzystaniem swoich talentów i supermocy, jak i talentów i supermocy osób z grupy.

Pierwszym jednak zadaniem dzieci jest uzupełnienie planszy o wymyślone przez siebie pola i wyzwania na tych polach. Powinny razem ustalić, co się pojawi na planszy i każdy powinien dodać coś od siebie.

Na zakończenie każda grupa przedstawia stworzoną przez siebie wersję gry planszowej oraz różne możliwości rozwiązania problemów, które na tej planszy się pojawiają. Nauczyciel zachęca dzieci do wspólnego zagrania w poszczególne wersje gier.





FARMA	Potężny huragan, przywołany przez Doktora Okrutnika, zerwał dach stodoły. Zwierzęta mokną podczas deszczu i jest im w nocy zimno. Co możecie zrobić?	GÓRY	Doktor Okrutnik zamazał wszystkie znaki informujące o tym, jak przejść przez góry. Co możecie zrobić?
MIASTO	Doktor Okrutnik popsuł system sygnalizacji świetlnej i w mieście tworzą się ogromne korki. Wszystkie światła migają jak szalone. Co możecie zrobić?	?	Doktor zostawił dla was wiadomość: „Nie skręcajcie do miasteczka, bo zostaniecie zniszczeni!”. Dokąd idziecie?
META 1.	Ratujecie małe miasteczko przed wielkim zagrożeniem. Doktor Okrutnik zniknął... Wszyscy wam dziękują!	ROBOT	Doktor wysłał na was swojego robota bojowego. Robot został przygnieciony przez spadający kamień i jest zepsuty. Co chcecie zrobić z robotem?
META 2.	Trafiacie do tajnego laboratorium doktora Okrutnika! Przed wami ostatnia potyczka. Jak chcecie go pokonać? Użyjcie swoich supermocy!		





POTRZEBNE MATERIAŁY: WYDRUKOWANE MATERIAŁY DLA UCZNIÓW I UCZENNIC,
MATERIAŁY PIŚMIENNICZE, KREDKI, FLAMASTRY, FARBY, KLEJE, NOŻYCHKI.

Instrukcja dla nauczyciela



*DZIECI NAUCZĄ SIĘ MÓWIĆ O SWOICH EMOCJACH. DZIECI ROZWINĄ ZASÓB SŁOWNICTWA
ZWIĄZANY Z RÓŻNYMI EMOCJAMI I ICH WYRAŻANIEM W SPOSÓB WERBALNY I
NIEWERBALNY.*

W ramach tego zadania dzieci tworzą swoje kolorowanki, w których prezentują różne emocje, które odczuwają wobec różnych sytuacji, z którymi na co dzień się spotykają. Zadanie realizowane jest w formie samodzielnie stworzonych przez dzieci książeczek, do których wklejają i kolorują wybrane przez siebie „twarze” reprezentujące różne emocje.

Nauczyciel rozpoczyna zajęcia od omówienia z dziećmi (pracując w kręgu), czym są emocje i jakie emocje dzieci znają, jakie najczęściej odczuwają. Następnie każde z dzieci tworzy swoją kolorowankę emocji. Na zakończenie każde chętne dziecko ma okazję opowiedzieć o swoich uczuciach wobec różnych sytuacji.

Warto zwrócić uwagę dzieciom, że nie należy się wstydzić swoich emocji i nie ma w tym ćwiczeniu „poprawnych” czy „niepoprawnych” odpowiedzi, a z każdego wyboru powinny być dumne.

Ewaluacja kompetencji emocjonalnych dzieci	
Czy wszystkie dzieci potrafiły określić swoje emocje we wszystkich sytuacjach?	Tak – Nie
Czy któreś emocje były dla dzieci szczególnie trudne do zrozumienia?	Tak – Nie
O której emocji dzieci mówiły najczęściej, a o której najrzadziej?	
Jakimi kolorami dzieci kolorowały pozytywne, przyjemne emocje?	
Jakimi kolorami dzieci kolorowały trudne emocje?	
Czy dla któregoś z dzieci zadanie było trudne emocjonalnie?	Tak – Nie





Zadowolenie



Złość



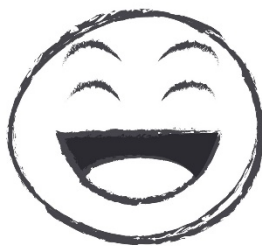
Wściekłość



Smutek



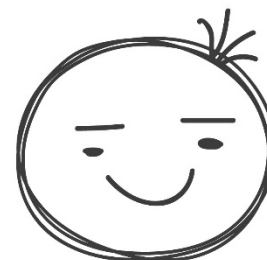
Radość



Szczęście



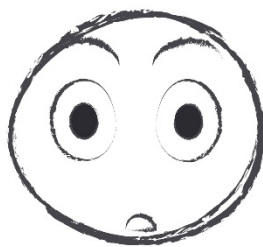
Zawstydzenie



Bycie kochanym



Obraza



Zdziwienie



Poczucie winy



Strach



Ta księga emocji należy do:

Kiedy bawię się moją ulubioną zabawką:





Kiedy bawię się z innymi dziećmi:

Kiedy spędzam czas z rodziną:





Kiedy mam kłopoty:

Kiedy zrobię sobie krzywdę:





Kiedy ktoś na mnie nakrzyczy:

Kiedy mam urodziny:





Kiedy _____:

Kiedy _____:





POTRZEBNE MATERIAŁY: MATERIAŁY PIŚMIENNICZE, KREDKI, FLAMASTRY, KLEJE, NOŻYCKI, PUDEŁKA KARTONOWE, MAŁE KARTECZKI KWADRATOWE LUB ZWYKŁY PAPIER



DOWIESZ SIĘ, JAK MOŻESZ RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM. ZASTANOWISZ SIĘ, JAKIE SĄ PRZYCZYNY STRESU, LEKÓW I ZDENERWOWANIA W TWOIM ŻYCIU.

Najpierw wybierze te zdania, które do Ciebie pasują. Wskaż obszary, którymi się martwisz.

1. Martwię się, że ja lub ktoś z mojego otoczenia umrze.
2. Martwię się o swoje zdrowie.
3. Martwię się o swoje bezpieczeństwo.
4. Martwię się o swoją rodzinę.
5. Martwię się swoim wyglądem.
6. Martwię się swoimi wynikami szkolnymi.
7. Martwię się, że nie pasuję do grupy.
8. Martwię się presją otoczenia – kolegów i koleżanek z klasy.
9. Martwię się czymś, co wydarzyło się w przeszłości.
10. Martwię się swoją sytuacją finansową.
11. Martwię się środowiskiem i ekologią.
12. Martwię się, że wpadnę w kłopoty.
13. Martwię się agresją, która jest kierowana we mnie.
14. Martwię się swoim zachowaniem wobec innych.
15. Martwię się swoją przyszłością.

W grupie z innymi osobami, które dobrze znasz, wymyślcie sposoby na radzenie sobie ze stresem. Następnie zapiszcie je na małych karteczkach (każdy sposób na jednej karteczce). Zróbcie ładne pudełko z napisem „Apteczka antystresowa” i wrzucicie do niego wszystkie „recepty” na stres. Teraz kiedy tylko poczujecie dotyk stresu na plecach, możecie zajrzeć do apteczki po pomoc.



Przykładowe karty antystresowe

Zjedz coś zdrowego

Stwórz mapę myśli

Idź pobiegać

Zrób ćwiczenia rozciągające

*Obejrzyj komedię
lub przeczytaj śmieszny komiks*

Idź na spacer

Zrób coś dla kogoś innego

Pobaw się ze swoim zwierzęciem

Porozmawiaj z bliską Ci osobą

Pośłuchaj muzyki





POTRZEBNE MATERIAŁY: MATERIAŁY PIŚMIENNICZE, KREDKI, FLAMASTRY, KLEJE, NOŻYCHY, BRYSTOL (MOŻE BYĆ KOLOROWY) LUB FILC, DZIURKACZ I SZNURKI LUB ZSZYWACZE, NAKLEJKI, GAZETY, WYDRUKOWANE SZABLONY STRON.

Instrukcja dla nauczyciela

Rozwój postawy empatycznej jest szczególnie istotny w kontekście wspierania uczniów i uczennic w rozwiązywaniu konfliktów z rówieśnikami. Wiele dzieci ma duże problemy z rozpoznawaniem i rozumieniem swoich emocji i związanych z nimi zachowaniami. W ramach tych zajęć uczniowie i uczennice tworzą swoje dzienniki empatii i uczą się technik refleksyjnego słuchania. Wykorzystanie formy dziennika ma wspierać utrzymanie regularności w pracy nad tym obszarem.

Etapy tworzenia dziennika:

1. Przygotowanie okładek. Nauczyciel zachęca dzieci do kreatywnego ozdobienia dzienników. Do wykonania okładek mogą wykorzystać filc lub brystol. Ważne, aby zaznaczyli na okładkach do kogo należy dziennik oraz co zawiera (tytuł).
2. Dzieci wykonują kolejne strony dziennika zgodnie z zaproponowanymi szablonami. Nauczyciel odpowiada na pytania i wątpliwości dzieci, jeśli czegoś nie rozumieją lub mają z czymś problem.
3. Nauczyciel zwraca uwagę, żeby wszystkie wpisy do dziennika były dokonywane z zaznaczeniem daty i żeby dzieci uzupełniały strony swoich dzienników jak najbardziej regularnie np. raz w tygodniu.
4. Nauczyciel razem z dziećmi wybiera dzień tygodnia, kiedy wspólnie będą uzupełniać kolejne strony dziennika.



Data: _____

Sytuacja: _____

Kto to był? _____

Jak się poczułem? Jak się poczułam? _____

Czego się nauczyłem? Czego się nauczyłam?

Na rysunku przedstawiam to, jak wyglądała ta sytuacja.





Data: _____

Sytuacja: _____

Co zrobiłem? Co zrobiłam? _____

Jak się poczułem? Jak się poczułam? _____

Jak się poczuła osoba, której wysłuchałem / wysłuchałam? _____

Czego się nauczyłem? Czego się nauczyłam? _____

Na rysunku przedstawiam to, jak wyglądała ta sytuacja.





POTRZEBNE MATERIAŁY: WYDRUKOWANE DWIE WERSJE ANKIETY: DO SAMOOCENY I OCENY CZŁONKA RODZINY LUB PRZYJACIELA

Imię i nazwisko: _____ Data: _____

Ankieta: Jak radzę sobie z agresją?

Pamiętaj, że nie jest to formularz na ocenę. Zaznacz X odpowiedzi, które są zgodne z tym, jaką jesteś osobą.

	Zwykle	Czasami	Nigdy
Radzę sobie z agresją			
Jestem świadomy/świadoma swoich uczuć.			
Wiem, czym się różni uczucie agresji, a agresja fizyczna.			
Wiem, jak zachowuje się moje ciało, kiedy jestem zdenerwowany/zdenerwowana			
Wiem, co mnie złości.			
Wiem, co powiedzieć sobie, żeby mniej się denerwować.			
Zastanawiam się nad konsekwencjami swojego zachowania zanim coś zrobię			
Nie wymuszam nic na innych agresją.			
Umiem poradzić sobie z agresją ze strony koleżanki lub kolegi bez przemocy czy przekleństw.			
Umiem poradzić sobie z agresją ze strony osoby dorosłej			
Wiem, jak rozwiązywać problemy, które wywołują moją złość.			





Imię i nazwisko: _____ Data: _____

Ankieta: Jak _____ radzi sobie z agresją?

To jest ankieta dla członka rodziny lub przyjaciela. Proszę o szczerłość.

	Zwykle	Czasami	Nigdy
Radzi sobie z agresją			
Jest świadomy/świadoma swoich uczuć.			
Wie, czym się różni uczucie agresji, a agresja fizyczna.			
Wie, jak zachowuje się jej/jego ciało, kiedy jest zdenerwowany/zdenerwowana			
Wie, co ją/jego złości.			
Wie, co powiedzieć sobie, żeby mniej się denerwować.			
Zastanawia się nad konsekwencjami swojego zachowania zanim coś zrobi.			
Nie wymusza nic na innych agresją.			
Umie poradzić sobie z agresją ze strony koleżanki lub kolegi bez przemocy czy przekleństw.			
Umie poradzić sobie z agresją ze strony osoby dorosłej.			
Wie, jak rozwiązywać problemy, które wywołują złość.			





POTRZEBNE MATERIAŁY: MATERIAŁY PIŚMIENNICZE, WYDRUKOWANE FORMULARZE
„TERMOMETR GNIEWU” DLA KAŻDEGO

Zaznacz, na ile dana sytuacja powoduje u Ciebie „podwyższenie” temperatury złości.

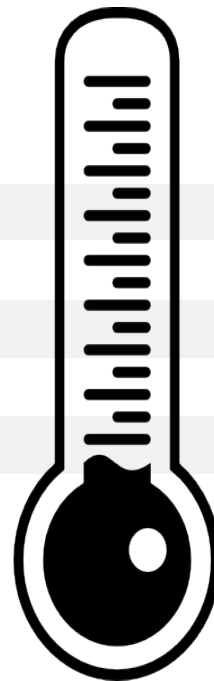
E. Wściekam się, bużuję ze złości! Unikaj mnie

D. Jestem naprawdę bardzo zły. Jestem naprawdę bardzo zła.

C. Denerwuję się. Czuję się niezbyt dobrze. Widać to po mojej minie.

B. Trochę jestem podirytowany. Trochę jestem podirytowana.

A. Wszystko jest ok. Takie rzeczy mnie nie denerwują.



Sytuacja	Temperatura
Ktoś coś o mnie opowiada.	
Bardzo czegoś chcę, ale rodzice się nie zgadzają.	
Przyjaciele bawią się beze mnie.	
Koleżanka/kolega pożycza ode mnie zabawkę i ją niszczy.	
Koleżanka/kolega pożycza ode mnie kredki i je łamie.	
Ktoś niesłusznie na mnie krzyczy i karze za coś, czego nie zrobiłem/ nie zrobiłam.	
Ktoś karze mnie za coś, co zrobiłem/zrobiłam.	
Gubię pieniądze na drugie śniadanie.	
Robię coś bardzo dobrze i nikt tego nie docenia.	
Mam problemy przez kogoś.	
Ktoś zajmuje moje miejsce.	
Ktoś przeszkadza w czasie lekcji.	
Ktoś specjalnie mnie uderza.	
Rodzic nie robi tego, co mi obiecał.	
Koleżanka/kolega mnie okłamuje.	





POTRZEBNE MATERIAŁY: MATERIAŁY PIŚMIENNICZE, WYDRUKOWANE FORMULARZE
ZADANIA DLA KAŻDEGO, BRYSTOLE LUB KARTKI A3, FLAMASTRY, KREDKI I INNE MATERIAŁY
PRZYDATNE DO STWORZENIA PLAKATÓW

Ćwiczenie 1.

Wypisz 10 sytuacji, które wywołują u Ciebie złość i mogą prowadzić do agresji.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.





Ćwiczenie 2.

Następnie porównaj swoją listę z kolegą lub koleżanką i wspólnie zróbcie do każdej sytuacji sposoby rozwiązań, które mogą was uspokoić. Przedstawcie stworzone porady w formie plakatu całej klasie. Zróbcie do tego hasło promocyjne, do radzenia sobie z agresją.

Nasze sposoby na radzenie sobie ze złością i agresją:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Nasze hasło promocyjne:



POTRZEBNE MATERIAŁY: DWA ARKUSZE PAPIERU DLA KAŻDEGO UCZNIA I UCZENNICY, FARBY, FLAMASTRY, KREDKI. UWAGA! JEST TO ZABAWA TEAM-BUILDINGOWA, KTÓRA POWINNA BYĆ ORGANIZOWANA W GRUPIE, KTÓRA JUŻ SIĘ DOBRZE ZNA. CZAS: 90 MINUT.

Instrukcja dla nauczyciela

Zabawa z wykorzystaniem metafory i fantazji ma pokazać poszczególnym członkom grupy klasowej, jak w tej grupie się odnajdują i jakie miejsce przypisują każdej osobie. Jednocześnie jest to okazja do wyrażenia swoich emocji względem kolegów i koleżanek.

Każdy uczeń i uczennica bierze dwa arkusze papieru oraz farby, mazaki, znajduje sobie dogodne miejsce do samodzielnej pracy. Następnie zadaniem każdego jest stworzenie artystycznej wersji maszyny przedstawiającej grupę klasową. Maszyna może być fantazyjna, zawierać różne części. To od osoby malującej zależy, jak maszyna wygląda i jak działa. Różnymi kolorami można też wyrazić różne emocje związane z funkcjonowaniem tej maszyny.

Po wykonaniu obrazów, należy na nich zaznaczyć numerkami każdego członka grupy. Przy każdej części maszyny należy zapisać małe cyferki i następnie zanotować je na drugiej kartce stanowiącej legendę – przyporządkowując każdej cyfrze imię tego ucznia lub uczennicy, do których się ona odnosi.

Następnie uczniowie i uczennice mają czas na chodzenie po sali i oglądanie maszyn stworzonych przez pozostałe osoby. Nauczyciel zachęca młodzież do dyskusji na temat zobaczonych prac, do zadawania pytań. Wyjaśnia, że jest to chwila, żeby lepiej się poznać i zrozumieć.

Na podsumowanie nauczyciel wraz z uczniami i uczennicami rozmawia na temat ich odczuć. Mogą się tu pojawić ważne tematy związane z problemami klasowymi i konfliktami, na co nauczyciel powinien być szczególnie wyczulony i dać szansę dzieciom/młodzieży „przegadać” problemy, które się w trakcie pojawiły.

Jako forma zamknięcia i podsumowania nauczyciel rozdaje uczniom i uczennicom bileciki wyjściowe, w których mogą podzielić się odczuciami i przemyśleniami, których nie chciały lub nie miały okazji wyrazić na forum klasowym. Bileciki powinny być przewidziane jako forma tylko do informacji nauczyciela.





Wyjściowy bilecik

W czasie wykonywania zadania czułam się / czułem się

Kiedy oglądałem/oglądałam prace innych

Na zakończenie zajęć czuję się

Wyjściowy bilecik

W czasie wykonywania zadania czułam się / czułem się

Kiedy oglądałem/oglądałam prace innych

Na zakończenie zajęć czuję się





POTRZEBNE MATERIAŁY: PAPIER FLIPCHARTOWY, FLIPCHART, FLAMASTRY, KARTECZKI KWADRATOWE (PO 3 DLA KAŻDEGO DZIECKA), WORECZEK.

Instrukcja dla nauczyciela

Zabawa jest odmianą kalambur, w których dzieci jako hasła przedstawiają (rysują albo pokazują) swoje zainteresowania. Jest to okazja do rozmowy z dziećmi na temat mowy werbalnej i niewerbalnej oraz przyczyn trudności w komunikacji. Jednocześnie dzieci mają okazję lepiej się poznać i zintegrować.

Każde z dzieci otrzymuje 3 karteczki kwadratowe, na których mają (nie pokazując nikomu z klasy) napisać lub narysować swoje 3 zainteresowania lub po prostu coś, co lubią robić po szkole, kiedy mają czas wolny. Kiedy wszyscy wykonają to zadanie, nauczyciel prosi o złożenie karteczek i wrzucenie ich do woreczka wspólnego.

Następnie losowo wybierane są osoby, które będą pokazywały/rysowały poszczególne hasła (które również wylosują). Jeśli dzieci mają problem z rozczytaniem lub zrozumieniem rysunku, pomaga im nauczyciel. Następnie starają się przedstawić hasła reszcie klasy. Jeśli dzieci zgadną, nauczyciel prosi o podniesienie ręki, wstanie lub zaklaskanie wszystkich, którzy dzielą to samo zainteresowanie. Dzieci wspólnie z nauczycielem mogą zliczać, ile osób w klasie interesuje się tym samym.

Na zakończenie zabawy (po np. 10 rundach), nauczyciel siada z dziećmi w kręgu i omawia wykonane ćwiczenie. Jak dzieci się czuły w czasie zabawy (nauczyciel wypisuje emocje, którymi dzielą się dzieci)? Czego nowego dowiedzieliśmy się o sobie? Co było trudne w przedstawianiu haseł, a co łatwe?



POTRZEBNE MATERIAŁY: FORMULARZ DLA KAŻDEGO UCZNIA I UCZENNICY NA
ZAKOŃCZENIE TYGODNIA PRACY SZKOLNEJ, MATERIAŁY PIŚMIENNICZE

Instrukcja dla nauczyciela

Formularz jest dobrym sposobem na zamknięcie tygodnia, żeby sprawdzić, co u każdego dziecka wydarzyło się ważnego w ciągu tygodnia. W poszczególnych częściach można poprosić o wpisanie konkretnych wydarzeń np. czegoś, co było dla dziecka smutne i czegoś, co bardzo go/ją ucieszyło. Można zapytać też o aktualne zmartwienia, jak i o to z kim w danym tygodniu dziecku pracowało się najlepiej.

Formularz będzie świetnym narzędziem ewaluacji sytuacji indywidualnych uczniów i uczennic, jak i procesów grupowych zachodzących w klasie. Regularne wykorzystywanie narzędzia od pierwszej klasy szkoły podstawowej może wspierać budowanie atmosfery zaufania i otwartości w grupie.





~ Jak Ci minął tydzień? ~

OPISZ LUB NARYSUJ

{		}	
{		}	
{		}	
{		}	
{		}	
{		}	





POTRZEBNE MATERIAŁY: SZABLON DLA KAŻDEGO UCZNIA I UCZENNICY, GAZETY,
WYDRUKOWANE KOLOROWE RYSUNKI, GRAFIKI, KREDKI, NOŻYCHY

Instrukcja dla nauczyciela

Puzzle mojego świata są okazją do refleksji nad sobą przez dzieci, a jednocześnie możliwością opowiedzenia o sobie innym osobom. Dawanie dzieciom okazji do opowiadania o sobie jest istotnym elementem budowania ich poczucia własnej wartości. Jednocześnie puzzle pozwalają wyłapać oznaki problemów czy trudności, o których dzieci mogą nie chcieć otwarcie mówić. Dodatkowo jest to zadanie, w które dodatkowo można włączyć rodziców dzieci.

Nauczyciel rozdaje dzieciom szablony puzzli. Uczniowie i uczennice wypełniają najpierw poszczególne elementy swoimi odpowiedziami, następnie po drugiej stronie tworzą rysunki (mogą do tego wykorzystać również gazety itp.). Na zakończenie dzieci wycinają puzzle.

Wariant I. Praca w parach

Dzieci w parach wymieniają się pomieszanymi puzzlami. Następnie je układają i czytają, czego mogą się dowiedzieć z drugiej strony układanek o swoich koleżankach i kolegach. Na zakończenie nauczyciel wraz z dziećmi omawiają zadanie. Uczniowie i uczennice mają okazję podzielić się tym, czego dowiedzieli się o swoich „parach”.

Wariant II. Praca z rodzicami w domu

Dzieci mogą zabrać puzzle do domu i zaprosić rodziców do wspólnego układania. Nauczyciel może poprzedzić to zadanie informacją dla rodziców i zachęceniem ich do odkrywania swoich pociech oraz podjęcia refleksji na temat tego, co dzieci napisały.





Szkoła to dla mnie:

Naprawdę dobrze
potrafię :

Rodzina dla mnie
to:

Moje
zainteresowania :

Najmilsze
wspomnienie:

Najbardziej lubię:

Czasem martwię
się, że:

Chciałbym:





POTRZEBNE MATERIAŁY: SZABLONY GIER PLANSZOWYCH DLA GRUP, SZABLONY KART,
PIONKI ALBO PLASTELINA DO ZROBIENIA PIONKÓW, KOSTKI DO GRY

Instrukcja dla nauczyciela

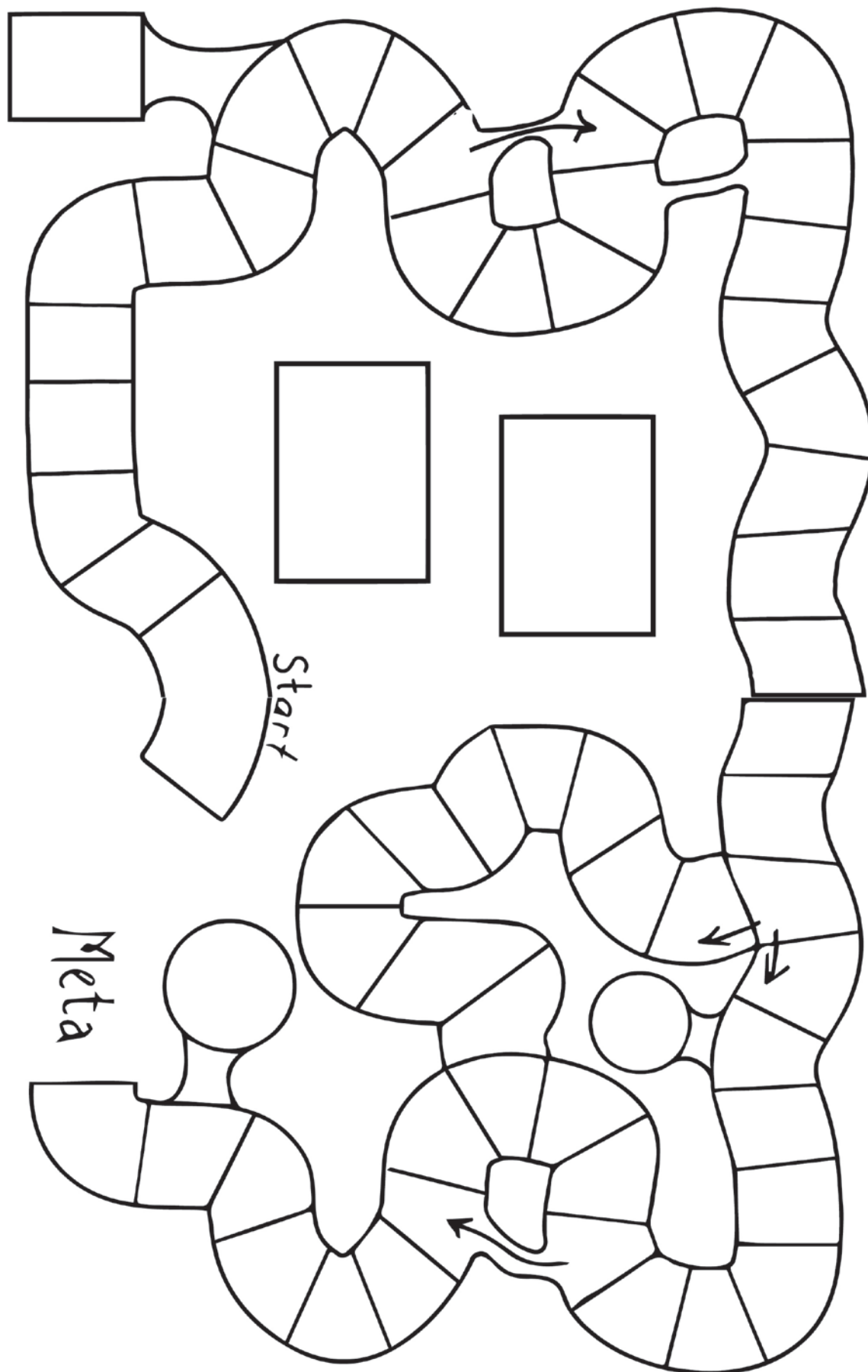
Zadanie polega na stworzeniu przez dzieci w grupach 4-osobowych własnych gier planszowych poprzez:

- zaznaczenie miejsc, gdzie są pobierane karty kłopotów i karty emocji;
- zaznaczenie innych zadań lub pułapek na planszy;
- wypełnienie planszy dodatkowymi rysunkami i elementami.

Następnie dzieci tworzą swoje pionki i rozgrywają gry, w których oprócz dotarcia do mety jest zbieranie punktów z kart kłopotów oraz kart emocji. Punkty i karty otrzymuje się wyłącznie po prawidłowym wykonaniu zadania z karty. W razie wątpliwości dzieci proszą o „sędziowanie” nauczyciela.

Załączone karty i plansze mają charakter przykładowy, nauczyciel może dopasować te elementy (w szczególności karty) do specyfiki swojej klasy i jej potrzeb.









Opisz sytuację, kiedy czułeś się naprawdę smutny. Jaka była twoja mina?

Karta emocji

Opisz sytuację, kiedy czułeś się szczęśliwy. Jaka była twoja mina?

Karta emocji

Opisz sytuację, kiedy czułeś się przerażony. Jaka była twoja mina?

Karta emocji

Opisz sytuację, kiedy czułeś się zniechęcony. Jaka była twoja mina?

Karta emocji

Opisz sytuację, kiedy czułeś się zirytowany. Jaka była twoja mina?

Karta emocji

Opisz sytuację, kiedy czułeś się zaskoczony. Jaka była twoja mina?

Karta emocji

Opisz sytuację, kiedy czułeś się bezpieczny. Jaka była twoja mina?

Karta emocji

Opisz sytuację, kiedy czułeś się zawstydzony. Jaka była twoja mina?

Karta emocji

Opisz sytuację, kiedy czułeś się dumny z siebie. Jaka była twoja mina?

Karta emocji

