

**„Podręcznik do prowadzenia warsztatów
z umiejętności społeczno-zawodowych
dla uczniów
w szkołach przysposabiających do pracy”**

Niniejszy podręcznik opracowano na potrzeby nauczycieli i doradców zawodowych prowadzących warsztaty grupowe z uczniami szkół przysposabiających do pracy. Celem zajęć jest:

- zdobycie przez uczniów nowych kompetencji społecznych, pozwalających zbudować pozytywny obraz samego siebie i pokonać lęk przed otoczeniem,
- przygotowanie uczniów do samodzielnego podjęcia pracy,
- dostosowanie kompetencji przyszłych absolwentów szkół specjalnych do potrzeb rynku pracy,
- podniesienie jakości kształcenia w szkołach specjalnych.

Podręcznik jest podzielony na 34 rozdziały:

- 1. Integracja.**
Nauka umiejętności współdziałania z innymi i mówienia o sobie.
- 2-3. Kim jestem?**
Kształtowanie świadomości o samym sobie.
- 4. Dbanie o wygląd zewnętrzny i higienę osobistą.**
Uzupełnianie wiedzy uczniów na temat higieny osobistej, wyrabianie wrażliwości estetycznej.
- 5-7. Samoocena. Czy lubię siebie? Bilans mocnych i słabych stron.**
Budowanie pozytywnego obrazu samego siebie, rozwijanie umiejętności nazywania swoich mocnych i słabych stron.
- 8-9. Odkrywanie własnych umiejętności i możliwości.**
Analiza własnych zdolności.
- 10. Współpraca w grupie.**
Kształtowanie umiejętności pracy w grupie, prawidłowych zachowań, poprawa komunikacji między uczniami.
- 11-12. Rozpoznawanie, nazywanie i panowanie nademocjami.**
Wyrabianie zdolności rozpoznawania i nazywania emocji, własnych i cudzych.
- 13-15. Umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach – wyrażanie emocji.**
Kontrola negatywnych emocji – złość, gniew, wściekłość.
Kształtowanie umiejętności odróżniania akceptowanych i nieakceptowanych społecznie sposobów wyrażania emocji/uczuć oraz zdolności radzenia sobie ze złymi emocjami.
- 16. Radzenie sobie ze stresem.**
Rozwijanie zdolności rozpoznawania stresu i radzenia sobie z nim.
- 17. Stawianie i przestrzeganie granic.**
Nauka umiejętności określania własnych granic, uświadomienie, jak powinna przebiegać granica między obcymi ludźmi.
- 18. Asertywność.**
Kształtowanie zachowań asertywnych.
- 19. Rynek pracy – ogólna wiedza w kontekście wyjścia na rynek w celu odbycia praktyk.**
Zdefiniowanie pojęcia pracy i pojęć z nią związanych, wskazanie możliwych obszarów zatrudnienia dla ONI.
- 20-21. Moja idealna praca (cz. I). Identyfikacja szans i zagrożeń wynikających z podjęcia zatrudnienia (cz. II).**
Rozwój samoświadomości. Stworzenie obrazu swojej idealnej pracy. Uświadomienie zagrożeń wynikających z podjęcia zatrudnienia.
- 22. Umiejętność pracy zgodnie z instrukcją.**
Nabywanie i doskonalenie umiejętności postępowania zgodnie z określonymi procedurami.
- 23. Dbanie o porządek w miejscu pracy.**
Wyrobienie umiejętności dbania o własne miejsce pracy.
- 24. Normy społeczne – przestrzeganie określonych zwyczajów.**
Utrwalenie podstawowych umiejętności społecznych oraz zasad zachowania się w różnych sytuacjach społecznych.

- 25. Znajomość zasad odpowiedniego zachowania się w miejscu pracy.**
Kształtowanie umiejętności zachowania się zgodnie z zasadami obowiązującymi w miejscu pracy.
- 26-27. Metody aktywnego poszukiwania pracy.**
Prezentacja metod aktywnego poszukiwania pracy.
- 28. Przygotowanie dokumentów aplikacyjnych (CV i list motywacyjny).**
Zapoznanie z dokumentami aplikacyjnymi oraz stworzenie dokumentów aplikacyjnych uczniów.
- 29-30. Sztuka prowadzenia rozmowy kwalifikacyjnej.**
Przekazanie wiedzy na temat zasad zachowania się podczas rozmowy kwalifikacyjnej, utrwalanie wiedzy poprzez ćwiczenia praktyczne.
- 31. Umiejętność stawiania sobie realistycznych celów.**
Uczenie i doskonalenie umiejętności stawiania sobie w życiu celów możliwych do zrealizowania.
- 32. Umiejętność planowania.**
Uczenie i doskonalenie umiejętności planowania różnych sytuacji.

Kolejność omawianych treści jest propozycją, ale jednocześnie sprawdzonym schematem pracy z uczniami, przynoszącym pozytywne rezultaty. Był on podstawą zajęć grupowych prowadzonych w ramach projektu EFS „Edukacja ku niezależności – modernizacja programu przysposobienia do pracy uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi”, realizowanego w okresie od czerwca 2011 roku do stycznia 2013 roku.

Zaproponowane w podręczniku ćwiczenia mają charakter orientacyjny. Czas poświęcony na realizację każdego bloku, zawartość poszczególnych rozdziałów, a także metody prezentacji określonej problematyki powinny być modyfikowane w zależności od potrzeb, zainteresowań i możliwości psychofizycznych uczniów, jak też możliwości szkoły.

Nabywanie określonych kompetencji oraz osiągnięcie samoświadomości przez uczniów jest procesem długotrwałym, dlatego ważne jest, aby zachęcać ich do wykorzystywania umiejętności zdobytych na zajęciach w realnych sytuacjach. Po zrealizowaniu każdego warsztatu zaleca się utrwalanie treści podczas czynności wykonywanych w szkole w kolejnych dniach.

Podstawowym celem edukacji i szkolenia zawodowego jest rozwój kompetencji uczniów. Pojawienie się czy rozwinięcie u nich pewnych umiejętności może pojawić się właśnie dzięki przeprowadzeniu warsztatów według wskazówek zawartych w niniejszym podręczniku.

Pożądanymi efektami pracy z uczniami powinien być ich rozwój w zakresie:

- przejmowania inicjatywy,
- brania odpowiedzialności za własny rozwój,
- dokonywania realnej oceny siebie i swoich możliwości,
- rozwiązywania problemów,
- stosowania wiedzy teoretycznej w praktycznych kontekstach sytuacyjnych,
- efektywnego pozyskiwania i organizowania informacji,
- efektywnego słuchania,
- porozumiewania się ustnie i pisemnie,
- efektywnej pracy w grupie,
- rozumienia kwestii związanych z bezpieczeństwem i higieną pracy,
- stawiania celów i planowania swoich działań,
- poruszania się po rynku pracy,
- określania swoich zainteresowań zawodowych,
- stosowania się do zasad obowiązujących w miejscu pracy.

W zrealizowaniu programu oraz poszczególnych treści mogą pomóc załączniki zamieszczone na końcu podręcznika.

BLOK 1

Temat: „Integracja”

Czas: decyduje nauczyciel w zależności od możliwości psychofizycznych uczniów.

Przed rozpoczęciem zajęć proponowane jest przeprowadzenie zabawy integracyjnej wybranej przez nas z załączonej listy (patrz: załącznik nr 1).

Ćwiczenie 1

Cel:

- budowanie zdolności współdziałania z innymi,
- kształtowanie umiejętności przedstawiania się innym,
- utrwalanie pojęcia grupy (zespołu), którą tworzą uczestnicy warsztatów.

Pomoce: arkusze papieru, flamastry, zdjęcia osób uczestniczących w zajęciach, kredki, identyfikatory.

Przebieg

Po powitaniu uczniów i przedstawieniu się omawiamy główne tematy warsztatów. Rozdajemy identyfikatory zawierające imię, nazwisko i wiek (może to także zrobić jeden z uczniów).

Wspólnie z uczniami ustalamy zasady, które będą obowiązywały podczas warsztatów. Spisujemy z nimi kontrakt na dużej kartce papieru i zawieszamy go na ścianie.

Kontrakt

1. Jesteśmy dorośli i zachowujemy się jak dorośli – możemy do siebie mówić: pani, pan.
2. Przestrzegamy zasad dobrego wychowania – używamy w stosunku do siebie zwrotów grzecznościowych (proszę, dziękuję, przepraszam).
3. Jeśli chcemy zabrać głos, podnosimy rękę.
4. Mówi tylko jedna osoba.
5. Słuchamy siebie nawzajem z uwagą.
6. Mówimy innym miłe rzeczy.
7. Nie musimy nic mówić, jeśli nie mamy na to ochoty.
8. Jeśli mamy z czymś problem, to prosimy innych o pomoc.
9. Pomagamy innym.
10. Jesteśmy punktualni.
11. Wykonujemy powierzone zadania.
12. Staramy się pracować razem.
13. Zostawiamy po sobie porządek.
14. Zawsze jesteśmy zadbani, mamy na sobie czyste ubrania.
15. Wyciszamy telefony komórkowe.
16. Nie oceniamy wypowiedzi innych.
17. Mamy prawo powiedzieć „nie”, jeśli się z czymś nie zgadzamy.
18. Jak się czegoś boimy, to informujemy o tym grupę.
19. Szkoła przysposabiająca do pracy to taki mały zakład pracy, więc zachowujemy się tak, jak byśmy chodzili już do pracy.

Ćwiczenie można przeprowadzić w następujący sposób:

- 1) Inicjujemy rozmowę na temat zasad, które mają obowiązywać podczas warsztatów i do których stosować się będą wszyscy uczniowie. Po ich wspólnym ustaleniu zapisujemy je na planszy (będzie ona wisiała w widocznym miejscu, w sali, w której są prowadzone warsztaty). Planszę można uzupełnić odpowiednimi ilustracjami, rysunkami (praca zbiorowa) i obrazkami.
- 2) Odczytujemy i wyjaśniamy zasady zapisane wcześniej na oddzielnych kartonach. Ewentualnie możemy przygotować naklejki z zasadami, które zostaną przyklejone do tablic podczas zajęć. Przy naszej pomocy uczniowie ustalają kolejność umieszczenia ich na dużym arkuszu papieru, biorąc pod uwagę ich „ważność”. Zasady uzupełniamy rysunkami wykonanymi przez uczniów (nauczyciela) lub przyklejanymi ilustracjami.
- 3) Wykorzystujemy elementy „dramy” – scenki, w których uczniowie przedstawiają omawiane podczas warsztatów zasady. Jeśli zajdzie taka potrzeba, możemy im pomóc w przygotowaniu poszczególnych scenek. Zasadę przedstawioną w scenie wybieramy spośród tych zapisanych na kartonie i umieszczamy ją na dużej planszy.

Ćwiczenie 2

Cel:

- integracja grupy,
- utrwalenie pojęcia grupy (zespołu), którą tworzą wszyscy uczniowie,
- uświadomienie pełnienia ról społecznych.

Pomoce: flipchart z czystymi kartkami, flamastry, kredki.

Przebieg

Rysujemy na dużej kartce papieru teren wyspy, na której mają się znaleźć wszyscy uczniowie. Uczestnicy warsztatów muszą porozumieć się między sobą, jakie rzeczy zabiorą. Każdy z uczniów ma za zadanie – po uzgodnieniu z pozostałymi członkami grupy – narysować tylko jedną rzecz, bez której nie będzie mógł obejść się na wyspie.

Ćwiczenie 3

Cel: kształtowanie umiejętności przedstawiania się innym i mówienia o sobie.

Pomoce: czyste kartki papieru, kolorowe gazety.

Przebieg

Wręczamy uczniom czyste kartki papieru formatu A4 i prosimy o ich podzielenie na cztery równe części. W pustych polach uczniowie mają za zadanie narysować lub przykleić wycięte z gazet obrazki symbolizujące np. ich ulubioną potrawę, miejsce czy kolor, ich marzenia, a także sytuacje, w których są radośni. W herbie można też umieszczać inne informacje, np. o hobby lub ulubionym sposobie spędzania wolnego czasu.

Następnie uczniowie, za pomocą herbu, opowiadają o sobie na forum grupy.

Podsumowanie bloku

Rozmowa kierowana – o czym były zajęcia, czego uczniowie się podczas nich nauczyli.

BLOK 2 i 3

Temat: „Kim jestem?”

Czas: decyduje nauczyciel w zależności od możliwości psychofizycznych uczniów.

Ćwiczenie 1

Cel:

- zapoznanie uczniów z zasadami prawidłowego przedstawiania się i witania, ćwiczenie tych umiejętności,
- utrwalenie prawidłowych zachowań związanych z kontaktami z innymi.

Pomoce: identyfikatory z imionami (rozdane uczniom na poprzednich zajęciach).

Przebieg

Zapoznajemy uczniów z tematem warsztatów, rozdajemy identyfikatory. Przypominamy zasady kontraktu ustalone podczas pierwszych warsztatów.

Rozmowa kierowana – jak powinno wyglądać powitanie z innymi. Przedstawiamy zasady, które obowiązują podczas witania się z innymi osobami.

Wraz z uczniami odgrywamy scenki sytuacyjne.

SCENKA 1 Osoba, z którą chcemy się przywitać, siedzi i nie patrzy w naszą stronę. Macha nogą, lekceważy nas swoim zachowaniem.

SCENKA 2 Osoba, z którą się witamy, rzuca się nam na szyję i mocno przytula.

SCENKA 3 Osoba, z którą chcemy się przywitać, nie podaje nam ręki, chociaż wyciągamy swoją rękę w jej kierunku.

SCENKA 4 Osoba, z którą się witamy, podaje nam rękę, patrzy nam w oczy, uśmiecha się i mówi: „Dzień dobry, pani Moniko”.

Omawiamy z uczniami poszczególne scenki.

Rozmowa kierowana – zachowania osób w poszczególnych sytuacjach. Prosimy uczniów o określenie, która inscenizacja powitania była odpowiednia, zgodna z zasadami dobrego wychowania.

Następnie uczniowie siadają w kręgu. Witamy się z nimi kolejno, przestrzegając zasad powitania, które zostały uznane za ogólnie obowiązujące. Uczniowie chodzą po sali w różnych kierunkach. Ich zadaniem jest przywitanie się z rówieśnikami według omawianych zasad – każdy musi przywitać się z każdym.

Uwagi

Warto przećwiczyć w tym czasie również przedstawianie się przez telefon.

Ćwiczenie 2

Cel:

- kształtowanie świadomości o samym sobie (płci, ubiorze, miejscu w rodzinie),
- uświadomienie własnego potencjału.

Pomoce: duża kartka formatu A2 z narysowaną postacią człowieka, flamaster.

Przebieg

Zadajemy uczniom pytanie: „co składa się na tożsamość każdego człowieka”. Przyklejamy na tablicy dużą kartkę z konturem postaci człowieka. Wspólnie zastanawiamy się, z czego składa się tożsamość. Pomysły uczniów zapisujemy wewnątrz konturu postaci (np. wygląd, cechy charakteru, przekonania polityczne, zdolności, umiejętności itd.).

Ćwiczenie 3

Cel:

- kształtowanie świadomości o sobie (płci, ubiorze),
- uświadomienie różnic między kobietą i mężczyzną.

Pomoce: arkusze papieru z narysowanymi konturami człowieka (dwa arkusze dla każdego ucznia), długopisy, kolorowe czasopisma, etykiety z wypisanymi rolami społecznymi (mama, tata, żona, mąż, córka, syn, wujek, ciocia, babcia, dziadek, pracownik, koleżanka, przyjaciel, uczeń, itp.).

Przebieg

Inicjujemy rozmowę na temat kobiet i mężczyzn. Następnie rozdajemy każdemu uczniowi po dwa arkusze papieru z konturami człowieka. Wspólnie zastanawiamy się nad różnicami w wyglądzie zewnętrznym kobiet i mężczyzn (budowa ciała, ubiór). Każdą wymienioną cechę charakterystyczną uczniowie rysują, zaznaczają na konturach (sami lub z naszą pomocą). Osoby piszące mogą dodatkowo opisać te różnice.

Następnie prosimy uczniów o wyszukanie w gazetach postaci kobiety i mężczyzny i przyklejenie na odpowiednią kartkę (zdjęcie kobiety na kartkę z konturami kobiety, zdjęcie mężczyzny na kartkę z konturami mężczyzny).

Rozmowa na temat ról społecznych – wyjaśniamy uczniom poszczególne pojęcia. Prosimy ich, by na drugiej stronie arkusza przykleili etykiety z rolami społecznymi, jakie może pełnić mężczyzna, oraz tymi pełnionymi przez kobiety.

Ćwiczenie 4

Cel:

- uświadomienie uczniom różnic i podobieństw między kobietami i mężczyznami w zakresie wykonywania różnych codziennych czynności,
- zwrócenie uwagi na funkcjonujące stereotypy.

Pomoce: arkusze papieru, obrazki przedstawiające różne czynności wykonywane przez człowieka na co dzień (pranie, sprząatanie, zakupy, opieka nad dziećmi, gotowanie itp.), klej.

Przebieg

Rozdajemy uczniom przygotowane obrazki przedstawiające różne czynności, np. pranie, sprząatanie, gotowanie, opiekę nad dziećmi, robienie zakupów, budowanie domu, noszenie ciężkich rzeczy, rodzenie dzieci. Następnie uczniowie otrzymują po dwa czyste arkusze papieru. Na jednym naklejają na środku postać kobiety, na drugim postać mężczyzny. Zadaniem uczniów jest przyklejenie wokół postaci czynności, które może wykonywać kobieta lub mężczyzna.

Uwagi

Powinniśmy przygotować obrazki przedstawiające czynności, które może wykonywać zarówno kobieta, jak i mężczyzna. Ma to na celu uzmysłowienie uczniom, że bez względu na płeć możemy wykonywać te same czynności. Warto jednak przygotować również obrazki pokazujące czynności typowe tylko dla kobiet i typowe tylko dla mężczyzn.

Warto zwrócić uwagę uczniów, aby nie myśleli stereotypowo. Pokażmy im, że kobieta nie tylko gotuje, sprząta czy wykonuje określone zawody, ale może być również informatykiem, sędzią, lekarzem. Podobnie mężczyzna – jest nie tylko biznesmenem, żołnierzem czy policjantem, może być też nauczycielem, pomagać w domu albo opiekować się dziećmi.

Temat: „Kim jestem?”

Ćwiczenie 5

Cel:

- nauka umiejętności przedstawiania się innym,
- kształtowanie świadomości o samym sobie (pełnionych rolach społecznych, miejscu w rodzinie, społeczeństwie),
- zapoznanie z pojęciem „rola społeczna”.

Pomoce: etykiety z wypisanymi rolami społecznymi (przygotowane przez prowadzącego), zdjęcie portretowe każdego ucznia, arkusze czystego papieru, klej.

Przebieg

Tłumaczymy uczniom, na czym polega rola społeczna. Następnie rozdajemy każdemu arkusz papieru, komplet etykiet z wypisanymi rolami społecznymi oraz zdjęcie portretowe. Uczniowie samodzielnie lub przy naszej pomocy przyklejają swoje zdjęcie na środku kartki. Prowadzący lub uczniowie, którzy potrafią czytać, czytają kolejno role społeczne wypisane na etykietach, omawiają je. Uczniowie próbują samodzielnie określić, które z tych ról pełnią, i przyklejają je na arkusz papieru wokół swojego zdjęcia. Następnie omawiają swoje prace.

Ćwiczenie 6

Cel:

- uświadomienie uczniom istnienia różnorodności i podobieństw,
- kształtowanie świadomości o samym sobie.

Pomoce: jabłka (tej samej odmiany, podobne do siebie kształtem, kolorem i wielkością).

Przebieg

Każdy uczeń otrzymuje jabłko. Prosimy, aby każdy dokładnie obejrzał swój owoc. Zbieramy jabłka, mieszamy je i wysypujemy na środku stołu. Po kolei prosimy każdego uczestnika, by rozpoznał swoje jabłko.

Omówienie ćwiczenia – prowokowanie dyskusji poprzez zadawanie pytań: czy są pewni, że jest to na pewno ich jabłko, jakie cechy owocu zadecydowały o ich wyborze?

Uwagi

Podczas omawiania ćwiczenia należy ukierunkować dyskusję na szersze pojęcie różnorodności i podobieństw, zadając uczniom pytania, np: czy wszystkie pieski tej rasy są takie same, czy wszyscy ludzie tej samej rasy są tacy sami, np. Afrykańczycy, Azjaci?

Ćwiczenie 7

Cel:

- utrwalenie pojmowania różnic w wyglądzie zewnętrznym kobiet i mężczyzn,
- ćwiczenie spostrzegawczości,
- ćwiczenie umiejętności rozróżniania mężczyzny od kobiety (wskazywanie cech charakterystycznych).

Pomoce: kolorowe czasopisma, nożyce, klej, arkusze papieru.

Przebieg

Wręczamy uczniom po dwa arkusze papieru. Prosimy ich o wyszukanie w gazetach postaci kobiet i mężczyzn i stworzenie z wielu (przy pomocy prowadzącego) jednej postaci, np. kobiety (kolaż).

Ćwiczenie 8

Cel: kształtowanie umiejętności rozpoznawania i nazywania ról społecznych.

Pomoce: przygotowane wcześniej obrazki przedstawiające grupę ludzi w jakichś relacjach (wskazane, aby na obrazku było wiele osób, np. rodzina, czyli rodzice, dzieci, dziadkowie).

Przebieg

Uczniowie otrzymują przygotowane wcześniej ilustracje. Potem zastanawiają się, jakie role społeczne pełnią osoby na obrazku. Zapisują te role.

Ćwiczenie 9

Cel:

- kształtowanie świadomości o samym sobie (płci, ubiorze, miejscu w rodzinie),
- uświadomienie własnego potencjału.

Pomoce: kartki A3, kolorowe czasopisma, ulotki, kredki, flamastry.

Przebieg

Uczniowie, wykorzystując kolorowe gazety, ulotki, kredki, flamastry, mają za zadanie wykonać na dużych kartkach kolaż dotyczący własnej osoby – tego, jak wyglądają, co lubią, jakie mają cechy charakteru. Uczniowie pracują indywidualnie, następnie prezentują prace, a uczestnicy odgadują, która do kogo należy.

Ćwiczenie 10

Cel:

- integracja grupy,
- wzajemne poznanie się,
- kształcenie umiejętności dostrzegania cech innej osoby oraz prezentacji swoich spostrzeżeń.

Pomoce: kartka z narysowanym konturem człowieka, długopisy, flamastry, ołówki, kredki.

Przebieg

Każdy z uczniów otrzymuje kartkę z wizerunkiem uproszczonej postaci człowieka, którą podpisuje swoim imieniem i nazwiskiem, a następnie podaje do osoby siedzącej obok (zgodnie z ruchem wskazówek zegara). Na otrzymanej kartce uczniowie dopisują lub dorysowują do postaci człowieka coś charakterystycznego dla osoby, do której należy kartka. Po wykonaniu zadania prosimy ich o podanie kartki kolejnej osobie – tak długo, aż wszystkie kartki trafią do swoich właścicieli. Na koniec prezentujemy prace i omawiamy je na forum.

Ćwiczenie 11

Cel:

- kształtowanie świadomości o samym sobie,
- uświadomienie własnych trudności i ograniczeń wynikających z niepełnosprawności,
- kształtowanie świadomości brania udziału w wydarzeniach kulturalnych, wizytach w muzeach, teatrach i kinach.

Pomoc: ankiety o niepełnosprawności przygotowane przez prowadzącego dla każdego ucznia, gazety z repertuarem kin, teatrów i muzeów, legitymacja szkolna, bilety do kina, bilety do teatru, bilety do muzeum, gazetki reklamowe z supermarketów, ilustracje przedstawiające kino, teatr, muzeum oraz punkty usługowe.

Przebieg

Rozmowa kierowana – trudności i przeszkody wynikające z własnej niepełnosprawności. Pytamy uczniów, kto chciałby opowiedzieć o swojej niepełnosprawności, w czym może ona przeszkadzać. Sporządzamy listę czynności, których nie można wykonywać jako osoba niepełnosprawna.

Druga część tego ćwiczenia to uświadomienie uczniom, w czym niepełnosprawność im nie przeszkadza. Przedstawiamy listę różnych czynności, a uczniowie mają za zadanie opowiedzieć, czy niepełnosprawność jest przeszkodą w ich wykonywaniu, czy też nie. Może to być jedna lista i wspólne odpowiedzi lub ankieta skierowana do każdego ucznia.

Ankieta: „W czym nie przeszkadza niepełnosprawność?”

Zaznacz krzyżykiem odpowiedź, z którą się zgadzasz.

Niepełnosprawność nie przeszkadza mi:

- mieć przyjaciół.
- grać w gry
- chodzić
- jeździć na wycieczki, zwiedzać różne miejsca
- spotykać się z ludźmi.
- myśleć
- biegać.
- rozmawiać z ludźmi
- myć się
- uczyć się
- odrabiać lekcje.
- śpiewać
- tańczyć
- czytać
- poznawać nowych ludzi
- samodzielnie przygotowywać posiłki
- samodzielnie jeździć autobusem lub tramwajem.
- oglądać telewizję, chodzić do kina, do teatru, na koncerty . . .
- grać na komputerze
- ubierać się
- pomagać innym
- rozumieć innych ludzi
- przeżywać różne uczucia (radość, smutek, gniew, strach, wstyd)

Omawiamy ankietę z uczniami. Wyjaśniamy, że niepełnosprawność nie jest przeszkodą, by posiadać przyjaciół czy bywać w różnych miejscach. Podkreślamy, że osoba niepełnosprawna może także pomagać innym. Uświadamiemy, że są takie czynności, które niepełnosprawność utrudnia czy wręcz uniemożliwia, ale i takie, w których nie przeszkadza. Tylko od nas bowiem zależy, czy będziemy wykorzystywać w swoim życiu umiejętności, które posiadamy.

Podsumowanie bloku

Rozmowa kierowana – o czym były zajęcia, czego uczniowie się nauczyli.

BLOK 4

Temat: „Dbanie o wygląd zewnętrzny i higienę osobistą”

Czas: decyduje nauczyciel w zależności od możliwości psychofizycznych uczniów.

Ćwiczenie 1

Cel:

- propagowanie sposobów dbania o czystość i estetyczny wygląd,
- kształtowanie wrażliwości estetycznej,
- uświadomienie, że wygląd zewnętrzny świadczy o nas,
- wpojenie umiejętności rozróżniania estetycznego i nieestetycznego wyglądu,
- poznanie zasad higieny osobistej mężczyzn i kobiet.

Pomoce: plansze ilustrujące estetyczny i nieestetyczny wygląd ludzi (brudne i zaniedbane oraz czyste ręce, niezadbane i czyste zęby, niechlujna i ładna fryzura, poplamione i czyste ubranie, brudne, zabłocone i czyste buty), środki do higieny osobistej ciała i włosów (mydła, szampony, odżywki, balsamy, kremy, lakiery itp.), urządzenia (suszarka, lokówka, prostownica, maszynka do golenia, maszynka do strzyżenia włosów), ozdoby do włosów (gumki, spinki, opaski itp.).

Przebieg

Witamy uczniów i przedstawiamy temat warsztatów. Następnie przeprowadzamy rozmowę wprowadzającą na temat oceny człowieka po jego wyglądzie zewnętrznym. Prezentujemy uczniom plansze ilustrujące wygląd estetyczny i nieestetyczny. Prosimy uczniów o ocenę, które plansze są właściwe, które kojarzą się z dbaniem o higienę.

Ćwiczenie 2

Cel: propagowanie sposobów dbania o czystość i estetyczny wygląd.

Pomoce: plansza z osobą o estetycznym wyglądzie, środki higieniczne, kosmetyki.

Przebieg

Z ustawionych na ławkach środków higienicznych, kosmetyków, przedmiotów służących do upiększania, uczniowie wybierają te, które według nich pomogą im osiągnąć ładny i estetyczny wygląd, a następnie omawiają ich przeznaczenie i sposób użycia.

Ćwiczenie 3

Cel:

- kształtowanie umiejętności doboru odpowiednich środków higieny osobistej,
- uzupełnianie wiedzy na temat zasad higieny osobistej.

Pomoce: arkusze papieru z narysowaną postacią kobiety i mężczyzny o nieestetycznym wyglądzie, kolorowe gazety, nożyczki, klej.

Przebieg

Dzielimy uczniów na dwie grupy. Jeśli jest taka możliwość, to w jednej grupie powinni być sami uczniowie, a w drugiej same uczennice. Następnie dajemy poszczególnym grupom arkusze z narysowanymi postaciami -kobiety uczennicom, mężczyzny – uczniom. Zadaniem uczestników jest wycięcie z gazet przyborów i kosmetyków, których mogłyby użyć postacie na arkuszach, aby zadbać o higienę i swój wygląd. Uczniowie dobierają przybory i kosmetyki do poszczególnych części ciała, np. do włosów, dłoni, twarzy, stóp itp., a następnie przyklejają w odpowiednie miejsca na postaciach. W kolejnym kroku grupy omawiają wykonane prace. Na zakończenie wieszamy prace w widocznym miejscu w sali, aby móc co jakiś czas przypominać uczniom zawarte w nich treści.

Ćwiczenie 4

Cel:

- poznanie zasad higieny osobistej mężczyzn i kobiet,
- dobór środków higieny osobistej,
- uzupełnienie wiedzy uczniów na temat zasad higieny osobistej.

Pomoce: schemat postaci, ulotki reklamowe, klej, nożyczki.

Przebieg

Uczestników dzielimy na dwie grupy. Jedna grupa otrzymuje schemat postaci, na której przykleja wycinki (z gazet reklamowych) środków higienicznych i kosmetyków, których należy używać do zachowania higieny ciała. Druga grupa (wykorzystując te same gazetki reklamowe) przygotowuje środki higieniczne, które są wykorzystywane do zachowania czystości w domu.

Ćwiczenie 5

Cel:

- uzupełnienie wiedzy na temat zasad higieny osobistej,
- kształtowanie praktycznej umiejętności wykonania estetycznej fryzury i doboru kosmetyków,
- dobór środków i przyborów do dbania o czystość i wygląd włosów,
- ocena własnego wyglądu.

Pomoce: plansze ilustrujące niechlujną i ładną fryzurę, środki do pielęgnacji włosów (mydła, szampony, odżywki, balsamy, kremy, lakiery itp.), urządzenia (suszarka, lokówka, prostownica, maszynka do strzyżenia włosów), ozdoby do włosów (gumki, spinki, opaski itp.), kolorowe czasopisma.

Przebieg

Pogadanka na temat umiejętności dobierania i wykonywania fryzur w zależności od okoliczności, z wykorzystaniem czasopism ilustrujących wybór właściwych i niewłaściwych uczesań.

- Na tablicy przedstawione są ilustracje z różnymi fryzurami, damskimi i męskimi, każdy z uczniów wybiera jedną i kładzie ją na ławce przed sobą.
- Zadajemy pytanie, na jaką okazję wypada się tak uczesać?

- Uczeń odpowiada, a pozostali sprawdzają, czy rzeczywiście ta fryzura pasuje do danego miejsca i okoliczności.
- Wspólny wybór fryzury odpowiedniej do pracy oraz prezentacja sposobów zabezpieczania włosów na niektórych stanowiskach pracy, takich jak chustka czy czepek.
- Podsumowujemy wypowiedzi uczniów, zwracając uwagę, że fryzurę należy dostosować do sytuacji i miejsca.

Ćwiczenie 6

Cel:

- kształtowanie wrażliwości estetycznej,
- uświadomienie, że wygląd zewnętrzny świadczy o nas,
- kształtowanie zdolności rozróżniania estetycznego i nieestetycznego wyglądu,
- nabycie praktycznej umiejętności wykonania estetycznej fryzury i doboru kosmetyków,
- ocena własnego wyglądu.

Pomoce: kolorowe czasopisma, klej nożyczki, duże kartki papieru.

Przebieg

Przy wykorzystaniu kolorowych czasopism uczestnicy przygotowują postacie ubrane, uczesane i umalowane stosownie do okazji. Każdy z uczniów ma przygotować na oddzielnej kartce wycinki strojów, które można założyć do szkoły, do pracy (w wybranym przez siebie zawodzie) oraz na spotkanie ze znajomymi. Na odwrocie kartek prosimy o przedstawienie przeciwności, czyli tego, jak nie należy się ubierać do szkoły, pracy czy na spotkanie ze znajomymi. Na zakończenie omawiamy na forum efekty ćwiczenia, z podkreśleniem zasad doboru – stosownie do okazji – stroju, uczesania oraz makijażu.

Ćwiczenie 7

Cel: utrwalenie wiedzy o przyborach i kosmetykach oraz ich zastosowaniu.

Pomoce: worek, reklamówka (nieprzezroczysta), różne przybory higieniczne, kosmetyki.

Przebieg

Wrzucamy do worka różne przybory i kosmetyki. Uczniowie losują po kolei jakiś przedmiot i mają za zadanie jak najwięcej o nim opowiedzieć – co to jest, do czego służy, jak się nim posługujemy. Jeśli uczeń ma problem z określeniem wylosowanego przedmiotu, prosimy o pomoc inne osoby.

Ćwiczenie 8

Cel:

- uzupełnienie i utrwalenie wiedzy na temat środków higieny osobistej,
- kształtowanie wyobraźni, pamięci, logicznego myślenia, kojarzenia,
- wdrażanie do dbałości o zdrowie.

Pomoce: przygotowane przez prowadzącego zagadki, wypisane na małych kartkach, obrazki przedstawiające odgadnięte hasła.

Przebieg

Trzymamy w ręku karteczki z wypisanymi zagadkami. Uczniowie po kolei je losują, a następnie czytają – sami lub z naszą pomocą. Próbują odgadnąć hasła, po czym rysują odgadnięty przedmiot lub przyklejają obrazek, który przedstawia odgadnięte hasło.

Można również przygotować dla każdego ucznia arkusze z zagadkami i obrazki przedmiotów. Uczniowie wspólnie odgadują zagadki i przyklejają obok zagadki obrazek z odgadniętym hasłem.

Przykładowe zagadki:

- Dwie pomocnicze małe służą ci życie całe. Są pracowite, a przy tym lubią często być myte. (*ręce*)
- Przyjemnie pachnie, ładnie się pieni, brudne ręce w czyste zamieni. (*mydło*)
- Kot ma długie, ostre, często nimi drapie. Wystrzegaj się bardzo, abyś nie miał takich. (*paznokcie*)
- Choć nie jestem świnką, chwalę się szczecinką. Gdy się wezmę do paznokci, brud ucieka na sto łokci. (*szczoteczka do paznokci*)
- Kolorowa rączka, czupryna „na jeża”. Kiedy z niej korzystam, to zęby wyszczerzam. (*szczoteczka do zębów*)
- Schowała się w tubie, używać ją lubię. A i mała szczotka chętnie się z nią spotka. (*pasta do zębów*)
- Używasz go często, wieczorem i rano. Przypomina przedmiot, którym grabię siano. (*grzebień*)

Ćwiczenie przygotowane na podstawie materiału zawartego w „Konspekcie zajęć dydaktycznych w świetlicy szkolnej (grupa wiekowa klas I-III)”, opracowanym przez Alicję Szveda.

Ćwiczenie 9

Cel: uzupełnianie i utrwalanie wiedzy na temat zasad higieny osobistej.

Pomoce: duży arkusz papieru, mazaki.

Przebieg

Wieszamy na tablicy duży arkusz papieru, na którym zapisujemy „Zasady higieniczne”. Zadaniem uczniów jest wspólnie z prowadzącym wymyśleć lub przypomnieć sobie podstawowe zasady higieny, o których trzeba pamiętać, np. myjemy ręce przed każdym posiłkiem i po wyjściu z toalety, myjemy zęby co najmniej dwa razy dziennie przez 3 minuty, codziennie zmieniamy bieliznę osobistą itp. Tak stworzoną listę przykazań wieszamy w sali w widocznym miejscu i co jakiś czas o nich przypominamy.

Podczas utrwalania wiedzy uczniów z zakresu dbania o higienę osobistą możemy przeprowadzić ankietę dotyczącą dbania o higienę osobistą (patrz: załącznik 2).

Ćwiczenie 10

Cel:

- utrwalenie wiedzy z zakresu dbania o higienę osobistą,
- ćwiczenie spostrzegawczości, skupienia uwagi, stosowania się do instrukcji.

Pomoce: przygotowane przez prowadzącego wykreślanki.

Przebieg

Rozdajemy uczniom arkusze z wykreślankami i prosimy o odgadnięcie ukrytego w nich hasła związanego z higieną. Aby odnaleźć hasło, uczniowie muszą wykazać się wiedzą z zakresu dbania o higienę i stosować do umieszczonej instrukcji. Uczniowie samodzielnie lub z naszą pomocą wypełniają wykreślanki i odgadują hasło.

Instrukcja:

Przeczytaj po kolei uważnie każde zdanie i zastanów się nad odpowiedzią. Następnie odgadnięty wyraz spróbuj odnaleźć w poziomych rzędach oznaczonych tymi samymi cyferkami co pytania. Wykreśl po kolei literki odgadniętego słowa (tak jak w przykładzie nr 1). Aby otrzymać hasło, musisz odgadnąć wszystkie ukryte słowa, wykreślić je, a następnie wpisać do hasła po kolei literki niewykreślone.

1. Myjesz je szczoteczką i pastą po każdym posiłku.
2. Należy je zawsze myć przed jedzeniem.
3. Gdy są czyste, lepiej słyszysz.
4. Zbierasz go odkurzaczem.
5. Na śmieci.
6. Pieni się, gdy go używasz.
7. Służy do picia, prania i mycia.

1	Z	B	Ę	B	R	Y
2	U	R	D	Ę	C	E
3	U	S	T	Z	O	Y
4	K	M	U	Ó	R	Z
5	J	K	O	S	W	Z
6	M	Y	D	R	Ł	O
7	W	Ó	O	D	A	G

HASŁO:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Ćwiczenie 11

Cel:

- zdobycie wiedzy na temat zasad zdrowego odżywiania,
- uświadomienie, że w higieniczny styl życia to też zdrowe odżywianie,
- propagowanie zdrowego stylu odżywiania.

Pomoce: duży arkusz papieru z narysowaną piramidą żywieniową, kolorowe gazety, nożyczki, klej, ilustracje przedstawiające piramidę żywienia (patrz: załącznik nr 3).

Przebieg

Rozdajemy uczniom przygotowane ilustracje z piramidą żywienia i przekazujemy podstawowe informacje o zasadach zdrowego odżywiania. Zadaniem uczniów jest wypełnienie – przygotowanej wcześniej przez nas – pustej piramidy żywienia. W tym celu uczniowie wycinają z gazet odpowiednie ilustracje lub rysują produkty żywnościowe.

Ćwiczenie 12

Cel:

- propagowanie zdrowego stylu życia,
- zachęcenie do większej aktywności fizycznej,
- rozluźnienie.

Pomoce: muzyka.

Przebieg

Przekazujemy uczniom podstawowe informacje o wpływie aktywności fizycznej na zdrowie człowieka. Uświadamiamy, że dbanie o higieniczny styl życia to poza zdrowym odżywianiem i dbaniem o wygląd również dbanie o sprawność fizyczną organizmu. Następnie rozdajemy arkusze z przykładowymi prostymi ćwiczeniami. Włączamy muzykę i zachęcamy uczniów do ich wykonania.

Podsumowanie bloku

Rozmowa kierowana – o czym były zajęcia, czego uczniowie się nauczyli.

Uwagi

1. Podczas rozmów korzystajmy z wiadomości i umiejętności uczniów. Celem rozmów powinno być rozszerzenie wiedzy ucznia o nowe treści.
2. Kosmetyki do ćwiczeń powinny być zarówno damskie, jak i męskie, aby obie grupy przyswoiły odpowiednie dla siebie treści.
3. W kolejnych dniach należy utrzymywać i pogłębiać treści dotyczące higieny osobistej i umiejętności utrzymywania właściwego wyglądu.

BLOK 5-7

Temat: „Samooceńa. Czy lubię siebie. Bilans mocnych i słabych stron”

Czas: decyduje nauczyciel w zależności od możliwości psychofizycznych uczniów.

Ćwiczenie 1

Cel:

- kształtowanie umiejętności mówienia o sobie,
- przełamywanie lęku związanego z mówieniem na forum grupy,
- budowanie pozytywnego obrazu samego siebie,
- określanie swoich zainteresowań oraz uzdolnień.

Przebieg

Prosimy, aby każdy uczestnik przedstawił się, podając swoje imię i opowiedział o sobie uwzględniając własne:

- zainteresowania, hobby, ulubione zajęcia,
- pomysły na spędzanie czasu wolnego,
- ulubione zajęcia w szkole,
- umiejętności, zdolności,
- sukcesy, osiągnięcia,
- pomysły na przyszłość.

Rozpoczynamy prezentację, opowiadając o swojej drodze dojścia do zawodu oraz zainteresowaniach i sposobach spędzania czasu wolnego. Następnie zachęcamy uczniów do wypowiedzi na własny temat. Ci – po kolei opowiadają o sobie, a następnie korzystają z różnych form autoprezentacji, takich jak mowa czynna, pantomima oraz piktogramy. Na zakończenie przyczepiają do ubrania etykietę z własnym imieniem.

Ćwiczenie 2

Cel:

- kształtowanie umiejętności mówienia o sobie, określania swoich zainteresowań,
- budowanie umiejętności prezentowania siebie.

Pomoce: czyste arkusze papieru A3, zdjęcia portretowe uczniów, kolorowe czasopisma, nożyczki, klej.

Przebieg

Każdy uczeń otrzymuje kartkę A3, na środku nakleja swoje zdjęcie. Następnie z kolorowych czasopism uczestnicy wycinają ulubione przedmioty, kolory, potrawy, zajęcia, zwierzęta, a także fotografie pokazujące czynności i to wszystko, co potrafią i lubią robić, co jest ważne w ich życiu, po czym przyklejają na kartkę, tworząc kompozycję plastyczną. Na zakończenie każdy uczeń przedstawia swoją pracę (opowiada o swoim świecie), pozostali nagradzają prace brawami.

Ćwiczenie 3

Cel:

- kształtowanie umiejętności rozpoznawania i nazywania mocnych i słabych stron,
- poszerzanie słownictwa uczniów.

Pomoce: arkusze papieru, klej, karteczki z wypisanymi mocnymi i słabymi stronami.

Przebieg

Dzielimy uczniów na dwie grupy (tak aby w każdej grupie była osoba czytająca). Uczniowie otrzymują zestawy karteczek z wypisanymi mocnymi i słabymi stronami oraz czyste arkusze papieru. Dziela arkusz na dwie części. Na jednej piszą mocne, na drugiej słabe strony. Zadaniem uczniów jest rozpoznać mocne i słabe strony wypisane na karteczkach i przykleić je po odpowiedniej stronie kartki.

Ćwiczenie 4

Cel:

- budowanie pozytywnego obrazu samego siebie,
- kształtowanie umiejętności nazywania swoich mocnych stron,
- nauka mówienia o sobie, uważnego słuchania,
- kształtowanie umiejętności pracy w małych grupach.

Pomoce: ilustracje pokazujące różne mocne strony ludzi, ewentualnie rekwizyty.

Przebieg

Odgrywamy przykładową scenkę, w której opowiadamy o swoich mocnych stronach (możemy wykorzystać rekwizyty i ilustracje).

Praca w parach. Prosimy, aby uczniowie dobrali się w pary i ustalili, kto będzie mówił pierwszy. Osoba I mówi osobie II o swoich mocnych stronach, zaczynając od słów: moją mocną stroną jest..., lubię w sobie to, że..., cenię w sobie to, że... Osoba II uważnie słucha. Po kilku minutach następuje zmiana mówiących. Jeśli jakaś para ma wyraźne kłopoty, można się zamienić rolami i opowiadać o tym, jakie według nas kolega czy koleżanka z pary ma mocne strony, co może w sobie lubić, co może w sobie cenić. Osoba słucha o sobie samym, później rewanżuje się partnerowi.

Ćwiczenie 5

Cel:

- kształtowanie umiejętności nazywania swoich mocnych stron i słabych stron,
- uczenie się realnej oceny własnej osoby.

Pomoce: kartki A3 podzielone na dwie części – PLUS i MINUS – dla każdego ucznia, ilustracje pokazujące różne umiejętności (np. pisanie, liczenie, mówienie, poruszanie się komunikacją miejską, itp.).

Przebieg

Wręczamy uczniom kartki A3 podzielone na dwie części: PLUS i MINUS oraz koperty z ilustracjami pokazującymi różne umiejętności. Czytamy listę umiejętności, uczestnicy uważnie słuchają, po czym wybierają ilustracje i kładą po odpowiedniej stronie. Po stronie kartki oznaczonej znakiem MINUS zaznaczają te umiejętności, których jeszcze nie opanowali; po stronie oznaczonej znakiem PLUS zaznaczają te, które posiadają. Po przeczytaniu listy umiejętności chętni uczestnicy dokonują samooceńy swoich mocnych i słabych stron.

Ćwiczenie 6

Cel:

- budowanie pozytywnego obrazu siebie,
- akceptowanie siebie, swojego wyglądu.

Pomoce: lusterko.

Przebieg

Rozpoczynamy ćwiczenie rozmową na temat akceptowania siebie i pozytywnego myślenia o sobie. Podkreślamy, jak ważne w życiu jest, abyśmy dobrze siebie oceniali, m. in. swój wygląd. Następnie prosimy po kolei każdego ucznia, aby podszedł do lusterka, dokładnie się sobie przyjrzał i odpowiedział na pytanie, co lubi w swoim wyglądzie. Jeśli uczeń nie dostrzega nic pozytywnego, grupa próbuje mu pomóc.

Uwagi

Prowadzący powinien tak pokierować ćwiczeniem, aby każdy uczeń odszedł od lusterka zadowolony z własnego wyglądu.

Do omawiania akceptacji swojego wyglądu warto wykorzystać załącznik nr 4.

Ćwiczenie 7

Cel:

- zapoznanie z pojęciem „komplement”,
- kształtowanie umiejętności dostrzegania w sobie dobrych rzeczy i mówienia o nich,
- budowanie poczucia akceptacji w grupie.

Przebieg

Na początku ćwiczenia zapoznajemy uczniów z pojęciem „komplement”. Następnie każdy uczeń ma za zadanie powiedzieć sobie jakiś komplement w myśli, a następnie wypowiedzieć ten komplement głośno. Po tym inne osoby mówią komplementy konkretnemu uczniowi. Na zakończenie prowadzimy rozmowę o tym, w jaki sposób, kiedy i komu mówić komplementy.

Ćwiczenie 8

Cel:

- integracja uczestników,
- przełamanie barier,
- poznanie różnic i podobieństw między sobą.

Pomoce: pudełko z lusterkiem przyklejonym na dnie.

Przebieg

Każdego ucznia prosimy o podejście do pudełka, zajrzenie do środka i powiedzenie jednej miłej rzeczy o osobie, której obraz jest umieszczony na dnie pudełka – bez mówienia głośno o tym, czyj obraz zobaczył. Ponieważ w pudełku znajduje się lusterko, każda osoba będzie musiała powiedzieć jedną miłą rzecz na temat siebie samego. Pod koniec ćwiczenia możemy zauważyć, że w grupie mamy wiele utalentowanych/interesujących osób, posiadających wiele dobrych cech i że wszyscy uczestnicy podczas kolejnego spotkania będą mogli wykorzystać swoje cechy, o których mówili.

Ćwiczenie 9

Cel:

- budowanie poczucia własnej wartości,
- kształtowanie umiejętności dostrzegania cech wspólnych grupy,
- podkreślanie wyjątkowości każdego ucznia.

Pomoce: duży arkusz papieru, lupa, farby.

Przebieg

Rozpoczynamy rozmowę kierowaną na temat podobieństw i różnic między ludźmi. Następnie prosimy uczniów, aby zastanowili się, co mają wspólnego – jakie wspólne cechy posiadają. Następnie wydajemy polecenie, aby przez lupę obejrzel swoje linie papilarne i wyjaśniamy, że właśnie one świadczą o tym, że każdy z nas jest inny. Każdy człowiek jest niepowtarzalny i powinien być dumny z tego, jaki jest. Każdy z nas wnosi coś do grupy. Aby utrwalić to przesłanie, uczniowie po obejrzeniu swoich linii papilarnych odciskają dłonie i odciski palców na wspólnym plakacie i umieszczają pod nimi swoje podpisy.

Ćwiczenie 10

Cel:

- integracja grupy,
- wzajemne poznanie się,
- umiejętność dostrzegania cech innej osoby oraz umiejętność prezentacji swoich spostrzeżeń.

Przebieg

Uczniowie dobierają się w pary. Jedna osoba z grupy wciela się w rolę gwiazdy, a druga jest reporterem. Na zasadzie wywiadu uczniowie mają uzyskać wiedzę o swoim rozmówcy i zaprezentować ją na forum.

Ćwiczenie 11

Cel:

- kształtowanie umiejętności dostrzegania cech innej osoby oraz umiejętności prezentacji swoich spostrzeżeń,
- ćwiczenie zdolności opanowywania stresu przed wystąpieniami publicznymi.

Przebieg

Uczniowie siadają w półkolu. Wszyscy po kolei wychodzą na środek, przedstawiają się, podając ważne informacje na swój temat (wiek, zainteresowania, zajęcia w szkole, plany na przyszłość itp.).

Ćwiczenie 12

Cel:

- wyjaśnienie, na czym polega rywalizacja,
- kształtowanie umiejętności godzenia się z przegraną,
- uświadomienie, że nie zawsze się wygrywa.

Pomoce: blok rysunkowy, flamastry.

Przebieg

Uczniowie czytają przepis przyrządzania sałatki jarzynowej, a następnie rysują jedno z wybranych warzyw. Ustawiają krzesła w kole, przodem do środka. Krzesel jest o jedno mniej niż uczniów. Jeden uczeń staje

w środku i trzymając przed sobą wykonany rysunek warzywa podaje przepis na własną sałatkę, np. z marchwi, cebuli i groszku. Osoby, które trzymają w ręku rysunek tych warzyw, muszą szybko wstać i zamienić się ze sobą miejscami. Uczeń stojący w środku stara się w tym czasie zająć jedno ze zwolnionych miejsc. Ten, kto tym razem zostanie pośrodku koła, mówi z jakich warzyw chciałby przygotować swoją sałatkę – zabawa powtarza się. Osoba w środku może też podać hasło „sałatka jarzynowa” i wtedy wszyscy uczestnicy zabawy natychmiast zamieniają się miejscami. Naszym zadaniem jest omówienie z uczniami ćwiczenia poprzez zadawanie pytań: co czuli, kiedy musieli zrezygnować z dalszej zabawy, czy wszyscy zachowywali się poprawnie? Powinniśmy uświadomić uczniom, że nie zawsze można wygrywać, że muszą być przygotowani na poniesienie porażki.

Ćwiczenie 13

Cel: uświadomienie, że są takie czynności, które niepełnosprawność utrudnia czy wręcz uniemożliwia oraz takie, w wykonaniu których zupełnie nie przeszkadza.

Pomoce: 2 duże arkusze papieru, flamastry.

Przebieg

Kwiatek I

Uczniowie mają za zadanie namalowanie kwiatka, który będzie miał tyle płatków, ile osób bierze udział w zabawie. Zapisują na swoim płatkach czynność, w wykonaniu której niepełnosprawność nie przeszkadza.

Kwiatek II

Uczniowie mają za zadanie namalowanie kwiatka, który będzie miał tyle płatków, ile osób bierze udział w zabawie. Zapisują na płatkach czynność, wykonanie której niepełnosprawność utrudnia.

Naszym zadaniem jest uświadomienie uczniom, że są takie czynności, których wykonanie niepełnosprawność utrudnia czy uniemożliwia, oraz takie, w których nie przeszkadza.

Ćwiczenie 14

Cel:

- budowanie pozytywnego obrazu siebie,
- rozwijanie kreatywności,
- kształtowanie umiejętności nazywania swoich mocnych stron.

Pomoce: duże arkusze papieru pakowego, mazaki.

Przebieg

Każdemu uczniowi wręczamy arkusz papieru pakowego, prosimy, by położył się na nim na wznak i obrysujemy jego kontur grubym flamastrzem. Zadanie ucznia polega na wypełnieniu konturu w taki sposób, aby wiernie go przedstawiał, z uwzględnieniem jego mocnych stron. Jeśli uczeń uważa, że jego mocną jest słuchanie, to mocniejszym kolorem rysuje uszy; jeśli jego mocną stroną jest mówienie, rysuje bardziej wydatne usta; jeśli ma dobre serce, rysuje duże serce itp. Powstaną w ten sposób duże kolorowe portrety, którymi można ozdobić ściany sali lub pobawić się w zgadywanie, kogo przedstawia dany portret.

Podsumowanie bloku

Rozmowa kierowana – o czym były zajęcia, czego uczniowie się nauczyli. Na zakończenie, posiłkując się sporządzonymi portretami, podkreślamy mocne strony każdego ucznia.

BLOK 8-9

Temat: „Odkrywanie własnych umiejętności i możliwości”

Czas: decyduje nauczyciel w zależności od możliwości psychofizycznych uczniów.

Ćwiczenie 1

Cel:

- próba zdefiniowania pojęcia „umiejętność” i analiza własnych umiejętności,
- ćwiczenie umiejętności prezentowania siebie, mówienia o sobie na forum grupy,
- przełamywanie lęku przed mówieniem o sobie,
- budowanie poczucia własnej wartości.

Pomoce: tablice/kartki papieru, lista różnych umiejętności przygotowana przez prowadzącego, ilustracje przedstawiające różne umiejętności, kartki w postaci kwiatka dla każdego ucznia.

Przebieg

Wyjaśniamy uczniom pojęcie umiejętności, którego znajomość jest niezbędna do wykonania ćwiczenia (materiały dla uczniów). Każdy podaje przykład jakiejś umiejętności. Następnie pytamy uczniów, co to są umiejętności i prosimy o wymienienie tych im znanych. Czekamy, aż uczestnicy się wypowiedzą, ewentualnie uzupełniamy ich wypowiedzi.

W kolejnej części zajęć uczniowie zastanawiają się, co lubią robić. Każdy prezentuje swoje umiejętności, a my staramy się je podzielić na grupy, np. precyzyjne roboty w stolarni, prace ręczne, mycie, czyszczenie, krojenie, wycinanie, wykonywanie poleceń, mówienie, przekonywanie, obsługiwanie, skuteczne porozumiewanie się, pomaganie, rysowanie, malowanie, kopiowanie, wyszukiwanie itd.

Po wykonaniu powyższego zadania każdy uczeń otrzymuje kartkę w postaci kwiatka i wybiera przynajmniej pięć umiejętności, w których jest najbardziej biegły lub te, które sprawiają mu największą przyjemność; i wpisuje w każdy płatek po jednej (materiały uczestników).

Uczniowie, korzystając z listy swoich najcenniejszych umiejętności, prezentują je ponownie na forum grupy, mówiąc np: jestem bardzo dokładna/ny, jestem bardzo spokojna/ny, można na mnie polegać, lubię pracować na dworze, utrzymuję ład i porządek w miejscu pracy, jestem osobą, która wykonuje pracę na czas. Na zakończenie podsumowujemy ćwiczenie.

Uwagi

W pierwszej części ćwiczenia wspólnie z uczestnikami staramy się przybliżyć pojęcie umiejętności. Mówimy, że umiejętności można określić innymi słowami, np. talenty dane przez Boga, dary czy zdolności. Nazwa nie jest istotna, ważne jest to, co każdy z nas może dać światu w dziedzinie pracy. Umiejętności dzielą się na trzy grupy, w zależności od tego, czego dotyczą: danych (informacji), ludzi lub przedmiotów.

Zwracamy uwagę uczestników na to, że posiadają wiele cennych umiejętności. Niektóre mogą zostać wykorzystane w kolejnej podejmowanej przez nich pracy. Umiejętności, których uczestnicy nie posiadają, a które według nich mogłyby zwiększyć szansę uzyskania danej pracy, można rozwijać poprzez odpowiednie szkolenia, kursy, praktyki, samokształcenie itp.

Podkreślamy także, że sztuka dopasowania swych umiejętności do wymagań określonych w ogłoszeniu dotyczącym pracy i przekonanie pracodawcy o możliwościach wykorzystania tych umiejętności na danym stanowisku może znacznie zwiększyć szansę na odniesienie sukcesu.

Ćwiczenie 2

Cel:

- próba zdefiniowania własnych zdolności i umiejętności,
- identyfikacja ograniczeń wynikających z niepełnosprawności.

Pomoce: słownik, kartki, długopisy, kartka A2, plansze w tekście łatwym do czytania nt. zdolności i umiejętności, klej.

Przebieg

Z wykorzystaniem słownika oraz na zasadzie burzy mózgów definiujemy pojęcia: „zdolności” i „umiejętności”. Na dużej, podzielonej na pół planszy po jednej stronie zapisujemy hasło „umiejętności”, a po drugiej „zdolności”. Wręczamy uczniom kartki z łatwym do czytania tekstem, opisującym przykłady różnych umiejętności i zdolności. Ich zadaniem jest je rozróżnić i przykleić w odpowiednich miejscach na kartce. Omawiamy zadanie, z którego musi wynikać, że umiejętności i zdolności przenikają się nawzajem, a kluczem do sukcesu jest rozwój osobisty i praca. Do omówienia można użyć przykładu „talent muzyczny”, który jest wrodzony, ale niećwiczony zanika.

Ćwiczenie 3

Cel:

- rozwijanie samoświadomości,
- poszerzanie świadomości własnych zalet i umiejętności,
- stworzenie okazji do twórczej ekspresji własnej osobowości,
- zachęcanie do pozytywnego myślenia i mówienia o sobie i innych,
- wzmacnianie poczucia własnej wartości.

Pomoce: arkusze papieru, kredki, długopisy, nożyczki, klej, czasopisma.

Przebieg

Rozdajemy uczniom czyste arkusze papieru i prosimy, aby spróbowali narysować na nich walizkę (pomagamy osobom słabszym). Następnie wydajemy polecenie, aby wewnątrz walizki wpisali swoje umiejętności (lub wkleili pokazujące je obrazki). Po spakowaniu walizki uczniowie proszą kolegów z grupy o dopakowanie jej. Podają kartkę o jedną osobę dalej. Następna osoba wpisuje na kartce to, co lubi, szanuje bądź podziwia w jej właścicielu. Na zakończenie rozmawiamy o wrażeniach i o tym, co nam daje to ćwiczenie.

Ćwiczenie 4

Cel: kształtowanie umiejętności rozpoznawania i nazywania umiejętności.

Pomoce: arkusze papieru, kolorowe czasopisma, nożyczki, klej.

Przebieg

Uczniowie otrzymują czyste arkusze papieru. Następnie próbują odszukać w gazetach ilustracje (dowolną ilość), na których pokazane są jakieś umiejętności.

Ćwiczenie 5

Cel:

- zdobycie wprawy w wyrażaniu własnych upodobań związanych z wykonywaniem pracy zawodowej,
- ćwiczenie zdolności realnej oceny własnych możliwości,
- kształtowanie umiejętności wyboru prac i sytuacji, w których mogą być wykorzystane nasze zdolności i możliwości.

Pomoc: fotografie, wycinki z gazet przedstawiające różne stanowiska pracy i przykładowe czynności do wykonania przez osoby niepełnosprawne intelektualnie.

Przebieg

Uczniowie otrzymują kilkanaście przykładowych fotografii i wycinków z gazet, przedstawiających różne stanowiska pracy i przykładowe czynności do wykonania przez osoby niepełnosprawne intelektualnie (ONI). Każdy wskazuje wśród nich te, które chciałaby wykonywać, i uzasadnia, dlaczego. Następnie grupa wspólnie wybiera kilka z nich i stara się je opisać, biorąc pod uwagę umiejętności i kwalifikacje, jakie należy posiadać, aby taką pracę wykonywać.

Uwagi

W powyższym ćwiczeniu następuje konfrontacja pomiędzy tym, co uczeń chce robić, a tym, co może robić. Warto uświadomić uczniom, że kariera oparta wyłącznie na marzeniach może okazać się nierealna, że każdy z nas musi zrozumieć i zaakceptować poziom swoich możliwości. Musimy też zaznaczyć, że przy określonym wsparciu można dokonać wyboru bardziej realistycznego.

Podsumowanie bloku

Rozmowa kierowana – o czym były zajęcia, czego uczniowie się nauczyli.

BLOK 10

Temat: „Współpraca w grupie”

Czas: decyduje nauczyciel w zależności od możliwości psychofizycznych uczniów.

Ćwiczenie 1

Cel:

- ćwiczenie podejmowania decyzji na drodze ogólnego porozumienia,
- uświadomienie procesów i ról grupowych,
- poznanie i zrozumienie pojęcia „współpraca”,
- utrwalanie zasad pracy w grupie.

Pomoce: lista przykładowych zasad podejmowania decyzji na drodze ogólnego porozumienia.

Przebieg

Zapoznajemy uczniów z zasadami podejmowania decyzji na drodze ogólnego porozumienia i przypominamy reguły współpracy w grupie wypracowane i zapisane wcześniej (wiszące na widocznym miejscu).

Zasady

Różnice zdań POWINNY być traktowane jako sposobność do:

- zebrania dodatkowych informacji,
- wyjaśnienia wątpliwości,
- zachęcenia grupy do poszukiwania lepszych rozwiązań.

NALEŻY słuchać tego, co mają do powiedzenia inni.

NALEŻY zachęcać innych, szczególnie małomównych członków grupy, do przedstawiania własnych poglądów.

NIE WOLNO godzić się zbyt szybko i łatwo iść na przedwczesny kompromis.

NIE NALEŻY rywalizować z innymi.

NIE WOLNO się targować.

Przestrzegając podanych zasad, uczniowie podejmują decyzję na wybrany przez siebie temat, np. gdzie pojechać na wycieczkę, na co pójść do kina. Podczas tego zadania możemy wyznaczyć uczniom role, które polegają na: obserwowaniu, przypominaniu reguł, wspieraniu, godzeniu, zachęcaniu. Po wykonanym zadaniu uczniowie mówią, czy udało im się podjąć wspólną decyzję zgodnie z zasadami. Jeśli nie, wyjaśniają dlaczego.

Ćwiczenie 2

Cel:

- poznanie pojęcia „cel”,
- kształtowanie umiejętności określania celów grupowych i indywidualnych,
- ćwiczenie zdolności planowania kroków do osiągnięcia zamierzonego celu.

Pomoce: czyste arkusze papieru, koperty.

Przebieg

Uczniowie dostają do wykonania wspólnie zadanie (np. nakrywanie do stołu, prace biurowe, porządkowanie dokumentów, sprząatanie itp.). Każdy uczeń podaje lub zapisuje cel, który – jego zdaniem – grupa powinna osiągnąć. Należy podkreślić, że chodzi o cel grupowy, a nie indywidualny. Cała grupa omawia przydatność wypisanych celów, ich podobieństwa i możliwość realizacji. Uczniowie określają cele za pomocą słów

opisujących działanie, a następnie odpowiadają na pytania: kto i co ma robić, kiedy i ewentualnie jak często. Po ustaleniu ostatecznych celów zapisujemy je na papierze i umieszczamy w widocznym miejscu.

W kolejnej części zajęć uczniowie dostają koperty i kartki, na których zapisują – samodzielnie lub z naszą pomocą – to, co chcieliby osiągnąć dla siebie poprzez przynależność do grupy. Kartki wkładają do kopert i podpisują je swoim imieniem i nazwiskiem. Uczniów, którzy nie potrafią pisać lub czytać wyręczamy lub rozdajemy im gotowe etykiety w języku, w którym się komunikują.

W ostatniej części zajęć uczniowie wykonują zadanie określone przez prowadzącego, np. sprzątają salę. Po zakończonej pracy przypominamy ustalone na wstępie cele grupowe. Prosimy uczniów, by opowiedzieli, które z nich zostały osiągnięte, a które nie, i dlaczego. Następnie omawiamy przyczyny zrealizowania lub niezrealizowania poszczególnych celów.

Opracowano na podstawie programu profilaktycznego dla młodzieży „Jak żyć z ludźmi? (umiejętności interpersonalne)”.

Ćwiczenie 3

Cel: integracja grupy.

Pomoce: 2 komplety dowolnych klocków.

Przebieg

Dzielimy uczniów na dwie grupy. Polecamy, aby zbudowali jak najwyższą wieżę w taki sposób, aby się nie zawaliła. W wykonanie zadania powinien być zaangażowany każdy uczeń. Następnie omawiamy pracę w grupach. Grupy prezentują efekty swojej pracy oraz wskazują wkład pracy każdego ucznia.

Podczas ćwiczenia warto pokazać konflikty, do których dochodziło podczas wykonania zadania oraz omówić, w jaki sposób udało się osiągnąć porozumienie. Na zakończenie pytamy każdego ucznia, jaką formę pracy woli: grupową czy indywidualną.

Ćwiczenie 4

Cel:

- kształtowanie umiejętności współpracy w grupie,
- ćwiczenie zręczności,
- rozwijanie kreatywności,
- poznanie ról, jakie pełnią ludzie w grupie.

Pomoce: gazety, taśma klejąca, nożyczki, kamera lub aparat z funkcją nagrywania.

Przebieg:

W zależności od liczby uczniów albo dzielimy ich na dwie grupy, albo zlecamy wykonanie zadania wszystkim razem. Zespoły otrzymują taką samą liczbę gazet, taśmę klejącą oraz nożyczki. Ich zadaniem jest zbudowanie z papieru jak najwyższej wieży, która nie będzie się o nic opierała i będzie stała co najmniej 5 sekund. W trakcie ćwiczenia wyjaśniamy uczniom, że każdy członek grupy musi mieć swój wkład w wykonanie zadania. Ponadto informujemy uczniów, że nie będziemy im pomagali w zadaniu – muszą liczyć sami na siebie.

Zadanie realizowane przez uczniów nagrywamy. Po jego ukończeniu odtwarzamy film i analizujemy ćwiczenie. Pytamy o wrażenia i trudności podczas wykonywania zadania. Prosimy uczniów, aby zastanowili się, czy dobrze się współpracowało, jak doszli do porozumienia, kto był pomysłodawcą, czy osiągnęli cel. Przy analizie ćwiczenia przekazujemy uczniom podstawowe informacje o rolach, jakie pełnią ludzie w grupie i prosimy, aby zastanowili się, jakie role pełnili poszczególni członkowie ich zespołu podczas wykonywania zadania (np. lidera, dobrego ucznia, błazna grupowego, outsidera itp.). Podkreślamy ważność każdej z pełnionych przez uczniów ról.

Ćwiczenie 5

Cel:

- nauka pracy w grupie,
- kształtowanie umiejętności osiągania kompromisu.

Pomoce: ulotki, np. z pizzerii.

Przebieg

Wręczamy uczniom ulotkę, przykładowo z pizzerii, i zlecamy im zamówienie pizzy dla całej grupy za określoną przez nas kwotę. Uczniowie próbują samodzielnie wykonać zadanie.

Uwagi

Podczas zadania będziemy musieli udzielać wskazówek uczniom, zwłaszcza w sytuacji, kiedy okaże się, że każdy chce zamówić inną pizzę. Należy poruszyć temat kompromisu, ale jednocześnie trzeba podkreślić, że nie wolno całkowicie zrezygnować z tego, co chcemy. Każdy musi być otwarty na kompromis, bowiem tylko wtedy możliwe jest rozwiązanie problemu.

Ćwiczenie 6

Cel:

- budowanie zaufania w grupie,
- kształtowanie umiejętności współpracy.

Pomoce: chusta do zawiązania oczu.

Przebieg

Uczniowie dobierają się parami. Jedna osoba jest niewidomym, druga przewodnikiem. Na hasło prowadzącego pary równocześnie poruszają się po sali, przewodnicy pomagają niewidomym omijać przeszkody. Po jakimś czasie następuje zamiana ról. Podczas zabawy nie wolno rozmawiać. Na zakończenie omawiamy ćwiczenie, pytamy, jak uczniowie czuli się w określonych rolach (przewodnika, niewidomego) i czy łatwo jest zaufać drugiej osobie?

Ćwiczenie opracowane na podstawie materiałów „Program zajęć integracyjnych dla uczniów klas pierwszych gimnazjum” autorstwa Danuty Lauks.

Ćwiczenie 7

Cel:

- budowanie poczucia bezpieczeństwa i zaufania w grupie,
- wytworzenie sytuacji współpracy, empatii i pozytywnych emocji warunkujących.

Pomoce: papier o wymiarach 60 x90 cm.

Przebieg:

Kładziemy papier na podłodze i wyjaśniamy, że przedstawia on tratwę ratunkową. Wszyscy członkowie danego zespołu mają zmieścić się na tratwie, stojąc przynajmniej jedną nogą, i wytrzymać w tej pozycji 30 sekund.

Ćwiczenie pochodzi z publikacji „Współdziałanie w małym zespole – cykl zajęć kształcących kompetencje uczniów w zakresie współpracy” autorstwa Janusza Żmijewskiego.

Ćwiczenie 8

Cel:

- kształtowanie umiejętności współpracy,
- rozwijanie kreatywności uczniów.

Pomoce: czyste arkusze papieru, kredki, klej, przygotowane przez prowadzącego małe kwadraty (1 × 1cm) pomalowane na czerwono.

Przebieg

Wręczamy każdemu uczniowi czysty arkusz papieru oraz mały czerwony kwadracik. Następnie prosimy, aby przykleili kwadracik w dowolnym miejscu na kartce i dorysowali do niego „coś” (cokolwiek, co przychodzi im do głowy). Wydajemy polecenie, aby uczniowie przekazali sobie kartki w prawą stronę i dorysowali jakiś element do rysunku, który leży obecnie przed nimi – tak, aby powstała jakaś logiczna całość. Arkusze przekazujemy do tej pory, aż przed każdym uczniem będzie leżała jego kartka.

Na podsumowanie ćwiczenia warto wskazać uczniom, jak bogate prace stworzyli. Należy też podkreślić ważność potencjału, który leży w pracy grupowej.

Ćwiczenie 9

Cel:

- zaktywizowanie grupy,
- integracja.

Pomoce: model nieskomplikowanej wycinanki, blok rysunkowy, nożyczki.

Przebieg

Demonstrujemy uczniom nieskomplikowaną „wycinankę”. Rozdajemy wszystkim nożyczki i jednakowej wielkości kartki papieru. Uczniowie stają w kole, odwróceniem plecami, my stajemy pośrodku koła i wydajemy polecenia dotyczące składania i wycinania wycinanki. Po wykonaniu wszystkich poleceń uczniowie odwracają się i rozkładają kartki. Następnie omawiamy i prezentujemy prace oraz uświadamiamy istnienie różnic w wykonanych wzorach, które wynikają z różnic w rozumieniu prostych poleceń.

Ćwiczenie 10

Cel:

- poprawa koncentracji uwagi,
- usprawnienie komunikacji między uczestnikami,
- kształtowanie prawidłowych zachowań,
- osiągnięcie porozumienia dotyczącego podstawowych reguł obowiązujących w grupie.

Pomoce: groch, makaron, dwie miseczki/pudełeczka.

Przebieg

Dzielimy uczniów na dwie grupy. Każda grupa otrzymuje mieszankę grochu i makaronu, a zadanie polega na tym, aby jak najszybciej oddzielić jedno od drugiego.

Ćwiczenie 11

Cel:

- poprawa koncentracji uwagi,
- usprawnienie komunikacji między uczestnikami,
- kształtowanie prawidłowych zachowań,
- osiągnięcie porozumienia dotyczącego podstawowych reguł obowiązujących w grupie.

Pomoce: po dwie kartki na grupę.

Przebieg

Dzielimy uczniów na dwie grupy, każda ma do przejścia określony odcinek drogi, z tym, że przemieszczanie może odbywać się wyłącznie po rozłożonych kartkach (dwie kartki na grupę). Polega to na tym, że jedna osoba przechodzi po kartkach, a druga musi je dla niej przekładać. Po dotarciu do wyznaczonej linii mety uczniowie wracają na linię startu i zamieniają się rolami. Ćwiczenie trwa do momentu, aż wszystkie osoby w grupie przejdą wyznaczoną trasę.

Ćwiczenie 12

Cel:

- usprawnianie manualne,
- nauka postępowania zgodnie z instrukcją,
- ćwiczenie procesów koncentracji i uwagi,
- poprawa komunikacji między uczestnikami,
- kształtowanie prawidłowych zachowań,
- osiągnięcie porozumienia dotyczącego podstawowych reguł obowiązujących w grupie.

Pomoce: klocki lego.

Przebieg

Dzielimy uczniów na dwie grupy. Każda grupa typuje jedną osobę, która będzie obserwatorem, druga wyznaczona osoba będzie wydzielala klocki, a trzecia będzie budowała. Obserwator jako jedyny z grupy widzi ułożoną przez prowadzącego budowlę i musi poinstruować pozostałą część grupy, jak zbudować taką samą konstrukcję z uwzględnieniem kolorów i układu klocków.

Podsumowanie bloku

Rozmowa kierowana – o czym były zajęcia, czego uczniowie się nauczyli.

BLOK 11-12

Temat: „Rozpoznawanie, nazywanie i panowanie nad emocjami”

Czas: decyduje nauczyciel w zależności od możliwości psychofizycznych uczniów.

Ćwiczenie 1

Cel:

- zapoznanie z pojęciem „emocje”,
- kształtowanie umiejętności rozpoznawania i nazywania emocji.

Pomoce: puzzle z papieru wykonane przez prowadzącego, przedstawiające twarze, na których pokazane są podstawowe emocje (radość, złość, smutek, strach).

Przebieg

Wręczamy uczniom przygotowane wcześniej puzzle. Ich zadanie polega na ułożeniu z puzzli czterech twarzy przedstawiających podstawowe emocje (strach, smutek, radość, złość).

Ćwiczenie 2

Cel:

- zapoznanie z pojęciami „emocje” i „uczucia”;
- umiejętność rozpoznawania i nazywania własnych emocji,
- rozwój samoświadomości,
- nauka interpretowania sytuacji w kategoriach uczuć i motywów.

Pomoce: duży arkusz papieru z napisem „Słownik uczuć”, ilustracje przedstawiające postaci wyrażające różne uczucia (ewentualnie emotikony), materiały do wykonania „kostki uczuć” (grubszy papier do zrobienia sześciianu, ilustracje przedstawiające postaci wyrażające różne uczucia do przyklejenia na ścianki kostki), materiały do wykonania pracy plastycznej, załącznik nr 5.

Przebieg

Rozpoczynamy spotkanie rozmową kierowaną – co to są emocje i uczucia, jakie emocje i uczucia znają uczniowie, kiedy się z nimi spotykają u siebie i innych, dlaczego ważne jest rozpoznawanie emocji u siebie i innych osób.

Następnie uczniowie wspólnie z nami tworzą „Słownik uczuć”. Podają jak najwięcej różnych emocji i uczuć, które znają (przyjemnych i przykrych), a my zapisujemy je na tablicy. Wybieramy kilka (5-6) spośród emocji podanych przez uczestników i zapisujemy je na dużym arkuszu papieru z napisem „Słownik uczuć”.

W kolejnej części zajęć rozdajemy uczniom ilustracje (można również wykorzystać emotikony) przedstawiające postaci wyrażające emocje (radość, złość, smutek, zdziwienie, strach). Prosimy, by wybrali z listy te emocje, które pasują do poszczególnych ilustracji (emotikonów) i nadali każdej z nich tytuł. Ponadto mają za zadanie postawić obok rysunków znaki – MINUS, jeśli ilustracja przedstawia emocję nieprzyjemną, PLUS, jeśli przyjemną. Następnie prosimy, by przypomnieli sobie sytuacje, w których odczuwali różne emocje/uczucia i opisali je. Jak się wtedy czuli, czy były to uczucia pozytywne czy negatywne, miłe czy przykre? Na zakończenie tej części zajęć uczniowie wybierają 1-2 uczucia i próbują „odgrywać” je za pomocą gestów i min.

Kolejnym zadaniem uczniów jest wykonanie „Kostki uczuć”. Mają do tego celu wykorzystać materiały wcześniej przez nas przygotowane – gruby papier i ilustracje przedstawiające postaci wyrażające różne uczucia. Kolorują każdą ze ścian kostki tak, by barwa oddawała emocje wyrażane przez postać z naklejonej na nią ilustracji. Następnie rzucają kostką i próbują opisywać uczucia, które przedstawiają poszczególne ilustracje.

W trakcie ćwiczenia zapoznujemy uczniów z trzema krokami poznawania swoich uczuć (patrz: załącznik nr 5). Na koniec uczniowie wykonują pracę plastyczną (dowolną techniką), która ma wyrażać ich aktualne emocje. Podsumowując zajęcia zwracamy przede wszystkim uwagę na znaczenie umiejętności rozpoznawania własnych i cudzych emocji. Podkreślamy, że rozpoznawanie własnych emocji sprawia, że lepiej rozumiemy siebie, a także daje nam możliwość ich lepszej kontroli i ewentualnej zmiany naszego zachowania.

Ćwiczenie 3

Cel: kształtowanie umiejętności rozpoznawania i nazywania emocji (pozytywnych i negatywnych).

Pomoce: arkusze z wypisanymi emocjami i uczuciami.

Przebieg

Rozdajemy uczniom arkusze z wypisanymi emocjami i uczuciami (można je też przygotować w formie obrazków). Zadaniem uczniów jest rozpoznać, które emocje i uczucia są pozytywne, a które negatywne, i postawić w odpowiedniej rubryce znak „+” lub „-”. Ponieważ nie wszyscy uczniowie potrafią czytać, ćwiczenie można wykonywać wspólnie. Prowadzący lub uczniowie, którzy potrafią czytać, czytają nazwę emocji lub uczucia i zastanawiają się, na czym ono polega. Próbują też wspólnie określić, czy jest to emocja pozytywna czy negatywna.

Ćwiczenie 4

Cel:

- kształtowanie umiejętności rozpoznawania i nazywania emocji, własnych i cudzych,
- nauka interpretowania sytuacji w kategoriach uczuć i motywów.

Pomoce: kolorowe czasopisma, klej, nożyczki.

Przebieg

Przy wykorzystaniu kolorowych czasopism uczniowie muszą przygotować kolaże prezentujące różne emocje – jedną pozytywną, jedną negatywną. Prace omawiane są i prezentowane na forum.

Ćwiczenie 5

Cel: kształtowanie umiejętności rozpoznawania i nazywania emocji innych ludzi.

Pomoce: fotografie prasowe osób wyrażających różne emocje, karty uczuć przedstawiające postaci wyrażające różne emocje/uczucia, zdjęcia/ilustracje przedstawiające różne sytuacje społeczne.

Przebieg

Rozmowa kierowana – jak rozpoznajemy emocje u innych, co to jest język ciała, dlaczego ważne jest rozpoznawanie emocji u siebie i innych osób.

1. „Co wyraża ta twarz?” (rozpoznawanie emocji/uczuć u innych)
Uczniowie oglądają fotografie prasowe osób wyrażających różne emocje i mówią, jakie to emocje i po czym (mina, gest) można je poznać. Zastanawiają się, czy potrafią je rozpoznawać u innych (u przyjaciół, rodziców, nieznanym).
2. „Wiem, co masz w środku”
Uczniowie dzielą się swoją wiedzą o tym, skąd wiedzą i po czym rozpoznają, co odczuwają bliskie im osoby (że przyjaciel jest smutny, nauczyciel – niezadowolony, a koleżanka – szczęśliwa).
3. Zabawa w rozpoznawanie emocji/uczuć u innych – karty uczuć
Uczniowie losują kolejno karty z uczuciami. Ich zadaniem jest wyrazić te uczucia za pomocą ciała, a zadaniem pozostałych uczestników odgadnąć, jaka karta została wylosowana. W drugiej fazie ćwiczenia uczeń losujący kartę musi wyrazić gestem uczucie przeciwne do tego, które zostało przez niego wylosowane.
4. „Co się stało?”
Rozdajemy uczniom zdjęcia/ilustracje przedstawiające różne sytuacje społeczne, na których wyrażone są uczucia osób. Uczniowie, w formie burzy mózgów, podają jak najwięcej możliwych przyczyn, które mogłyby spowodować określone zachowanie bohaterów zdjęć/ilustracji. Próbują odpowiedzieć na pytania: co robią te osoby, dlaczego tak się zachowują, co czują, co wydarzy się potem, jak ja zachowałbym się w danej sytuacji itp.

Podsumowujemy zajęcia, zwracając przede wszystkim uwagę na znaczenie umiejętności rozpoznawania własnych i cudzych emocji. Podkreślamy, że rozpoznawanie cudzych emocji sprawia, że lepiej rozumiemy innych i łatwiej możemy dostosować nasze zachowania do sytuacji.

Uwagi

Należy nawiązać do poprzedniego ćwiczenia, dotyczącego trzech kroków poznawania uczuć, i zwrócić uczniom uwagę na to, że bardzo wiele o przeżywanych przez innych uczuciach mówi nam język ciała, który jest bardzo ważnym elementem komunikacji międzyludzkiej. Jego interpretacja bywa trudna i nie zawsze dobrze go rozumiemy, gdyż patrzymy na innych przez pryzmat własnych nastawień i uprzedzeń. Należy również unikać prostych wyjaśnień dotyczących języka ciała – łyzy nie zawsze oznaczają, że ktoś jest smutny, płaczemy przecież również z radości itp.

Osiąganie samoświadomości jest procesem długotrwałym, dlatego ważne jest, by wykorzystywać umiejętności zdobywane na zajęciach później, w realnych sytuacjach. W kolejnych latach, wracając do tematyki emocji, należy poszerzać spektrum poruszanych problemów i włączać stopniowo do zajęć elementy związane z miejscem pracy.

Ćwiczenie 6

Cel:

- kształtowanie umiejętności rozpoznawania i nazywania emocji,
- utrwalenie pojęcia „emocje”,
- nauka zdolności określania swoich emocji i sytuacji, które je wywołują,
- rozwój samoświadomości.

Pomoce: czyste arkusze papieru, dużo obrazków przedstawiających różne emocje (na różnych twarzach), kredki, klej.

Przebieg

Każdemu uczniowi wręczamy 4 czyste arkusze papieru oraz zestaw obrazków przedstawiających emocje. Na górze kart zapisujemy (lub robią to samodzielnie uczniowie) emocje: radość, złość, smutek, strach. Tłumaczymy, że będą to „Karty emocji”. Uczniowie próbują rozpoznać na otrzymanych obrazkach poszczególne emocje i przyklejają je na odpowiednie kartki. Następnie zastanawiają się, jaki kolor kojarzy się im z poszczególnymi emocjami i kolorują arkusze na konkretne kolory (np. strach wiąże się z kolorem czarnym). Na kolejnych zajęciach, kiedy będzie mowa o sytuacjach wywołujących konkretne emocje u uczniów, karty zostaną wykorzystane do tego, aby na ich drugiej stronie wpisać te sytuacje.

Ćwiczenie 7

Cel: kształtowanie umiejętności rozpoznawania i nazywania emocji, własnych i cudzych.

Pomoce: arkusze papieru z konturami twarzy, kredki.

Przebieg

Rozdajemy uczniom arkusze. Następnie zapisujemy na tablicy emocje, jakie uczniowie mają narysować na konturach poszczególnych twarzy, np. złość, radość, smutek itp.

Ćwiczenie 8

Cel:

- kształtowanie umiejętności rozpoznawania i nazywania emocji, własnych i cudzych,
- rozwój samoświadomości.

Pomoce: karteczki z twarzami obrazującymi różne emocje, nazwy emocji.

Przebieg

Wręczamy uczniom karteczki z twarzami obrazującymi różne emocje oraz karteczki z nazwami emocji. Ich zadanie polega na przyporządkowaniu nazw emocji do odpowiednich ilustracji.

Ćwiczenie 9

Cele:

- utrwalanie pojęć: „emocje” i „uczucia” (wskazywanie różnic),
- interpretowanie sytuacji w kategoriach uczuć i motywów.

Pomoce: kalejdoskop uczuć – diagram zawierający 10 twarzy obrazujących różne emocje w różnym natężeniu oraz nazwy tych emocji.

Przebieg

Wręczamy uczniom kalejdoskop uczuć. Ich zadanie polega na uważnym odczytaniu nazw emocji i rozpoznaniu ich na obrazkach.

Temat: „Rozpoznawanie, nazywanie i panowanie nad emocjami”

Ćwiczenie 10

Cel:

- kształtowanie umiejętności rozpoznawania i nazywania emocji, własnych i cudzych,
- nauka interpretowania sytuacji w kategoriach uczuć i motywów.

Przebieg

Grupa siada w kręgu. Jedna osoba wchodzi do środka i pokazuje za pomocą mimiki jakieś uczucie. Pozostali mają odgadnąć, o jakie uczucie chodzi. Osoba prezentująca wskazuje na kolejną osobę z kręgu itd. Ćwiczenie trwa do momentu, aż wszyscy zaprezentują jakieś uczucie.

Ćwiczenie 11

Cel:

- nauka zdolności nazywania przeżywanych emocji,
- kształtowanie umiejętności aktywnego słuchania.

Pomoce: opowiadanie pt. „Dick Whittington” w opracowaniu Bogny Mackiewicz, na podstawie „Metafor w psychoterapii” Filipa Barkera.

Przebieg

Odcytujemy odpowiednie fragmenty opowiadania. Kiedy zatrzymujemy się, grupa opowiada, jakie emocje towarzyszyły głównemu bohaterowi w opisywanych momentach.

Ćwiczenie 12

Cel:

- rozwijanie twórczej postawy,
- kształtowanie umiejętności nazywania i wyrażania emocji,
- budowanie zdolności autorefleksji.

Pomoce: duży arkusz papieru, mazaki, kredki, kolorowe gazety.

Przebieg

Rysujemy na arkuszu papieru symboliczny worek i nazywamy go workiem szczęścia. Prosimy uczniów, aby zastanowili się, kiedy czują się szczęśliwi. Następnie mają oni za zadanie wyobrazić sobie, że są czarodziejami i wrzucić do worka szczęścia wszystko to, co ich zdaniem może uczynić ludzi szczęśliwymi. Propozycje zapisują, rysują w worku lub przyklejają wycięte z gazet ilustracje.

Posumowanie bloku

Rozmowa kierowana – o czym były zajęcia, czego uczniowie się nauczyli.

BLOK 13-15

Temat: „Umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach – wyrażanie emocji. Kontrola negatywnych emocji – złość, gniew, wściekłość”

Czas: decyduje nauczyciel w zależności od możliwości psychofizycznych uczniów.

Ćwiczenie 1

Cel:

- zrozumienie, dlaczego sposoby wyrażania emocji/uczuciu zależą od sytuacji i osób w nich uczestniczących,
- kształtowanie umiejętności odróżniania akceptowanych i nieakceptowanych społecznie sposobów wyrażania emocji/uczuciu.

Pomoce: ilustracje/zdjęcia z czasopism, na których różne osoby w różnych sytuacjach wyrażają swoje emocje.

Przebieg

Rozmowa kierowana – jak wyrażamy emocje/uczucia, czy sposób wyrażania przez nas emocji/uczuciu zależy od sytuacji i uczestników tej sytuacji, czy istnieją bardziej i mniej akceptowalne sposoby wyrażania emocji/uczuciu, kiedy, jak i gdzie wyrażaliśmy swoje emocje/uczucia – przykłady.

W kolejnej części zajęć praca w grupach. Uczniowie oglądają ilustracje/zdjęcia z czasopism, na których różne osoby w różnych sytuacjach wyrażają swoje emocje (np. sportowców przeżywających zwycięstwo lub porażkę, kłócących się osób, rodziców okazujących miłość dziecku itp.). Rozmowa kierowana – w jaki sposób te osoby wyrażają emocje, czy nasza ocena co do akceptowanego (lub nie) społecznie wyrażania emocji zależy od sytuacji i uczestniczących w niej osób.

Następnie zapoznajemy uczniów z krokami wyrażania emocji (patrz: załącznik nr 6). Prosimy ich też, aby wymienili jak największą liczbę różnych sposobów wyrażania danego uczucia/emocji i spróbowali zgrupować je w dwóch kolumnach: „TAK” – tak można wyrażać uczucia; „NIE” – tak nie należy wyrażać uczuciu, bo możemy zranić inną osobę. Rozmowa kierowana – jak sposób wyrażania naszych emocji/uczuciu wpływa na zachowanie innych ludzi. Zwracamy przede wszystkim uwagę na znaczenie umiejętności właściwego wyrażania emocji.

Ćwiczenie 2

Cel:

- uświadomienie, że „złe” emocje to nic nadzwyczajnego i że można sobie z nimi poradzić,
- poznanie sposobów radzenia sobie z takimi emocjami, jak złość, gniew czy wściekłość.

Przebieg

Czytamy (lub opowiadamy) krótką historię:

Oto, co powiedział pewien Adam: „Złoszczę się najczęściej wtedy, gdy nie jest tak, jak chcę, żeby było. Leje deszcz – a chcę, żeby było słonecznie. Kibicowałem swojemu zespołowi, a oni przegrali kolejny mecz. Wściekłem się na Bartka, bo obiecał, że przyniesie mi płytę, a on znowu o niej zapomniał. A dziś kierowca zamknął mi przed nosem drzwi autobusu i spóźniłem się przez to do szkoły”.

Rozmowa kierowana – uczniowie próbują podać przykłady sytuacji, w których złoszczą się lub gniewają z jakiegoś powodu.

Uwagi

Powinniśmy mieć przygotowanych kilka możliwych odpowiedzi, z których uczniowie mogliby wybrać odpowiadające im sytuacje.

Uczniowie zastanawiają się nad odpowiedzią na pytanie: „Jak zachowuję się, kiedy jestem rozzłoszczony, wściekły lub gniewam się na kogoś?”. Prosimy, by uczniowie porozmawiali o tym w mniejszych zespołach, a następnie podzielili się swoimi spostrzeżeniami na forum całej grupy.

Powinniśmy mieć przygotowanych kilka możliwych odpowiedzi, z których uczestnicy będą wybierać odpowiadające im reakcje i ewentualnie uzupełniać je.

1. Skutki zachowań – prosimy, by uczniowie zastanowili się, jakie mogą być/były skutki wymienionych przez nich wcześniej zachowań. Czy wszystkie te zachowania są dobrze oceniane przez innych, czy mogą spowodować, że inna osoba została zraniona, czy pogarszają one moje relacje z innymi, czy zawsze przeżywanie i wyrażanie tych uczuć ma negatywne konsekwencje, czy złość może odprężyć i oczyszczać. Do oceny skutków zachowań można wykorzystać poniższy schemat:



2. Dlaczego w złości zachowuję się tak, a nie inaczej?
 - a. Przedstawiamy uczniom różne powody złości i prosimy, by wybrali te, które ich dotyczą (np. bo zawsze złość się w ten właśnie sposób, bo coś w środku popycha mnie do tego, bo moja mama złości się w taki sposób, bo moi koledzy zachowują się tak samo).
 - b. Uczniowie rozmawiają o swoich wyborach. Zwracamy uwagę, że często nasze zachowanie wynika z naśladowania kogoś lub z wewnętrznych impulsów. Podkreślamy, że należy to zrozumieć, by móc wypracować swoje własne zachowania. Następnie prosimy, by uczniowie zastanowili się, czy chcą i czy mogą zmienić to, co robią w złości. Mają za zadanie przypomnieć sobie jakąś sytuację, w której zareagowali gniewem, złością, agresją, i zastanowić się, czy można było zareagować inaczej, i jak.
3. Jak w złości zachowywać się inaczej?
 - a. Odczytujemy opowiadanie Agaty (patrz: niżej). Prosimy, by uczniowie zastanowili się, czy sposób Agaty jest dobry. Opowiadanie Agaty jest również wstępem do rozmowy o tym, jakie są ich sposoby radzenia sobie z negatywnymi uczuciami i jakie inne sposoby można zastosować.
Opowiadanie Agaty: „Kiedy czuję, że ogarnia mnie wściekłość na przyjaciółkę, wtedy w mojej głowie jakby rozwija się taśma z różnymi jej okropnymi cechami..., taśma kręci się coraz szybciej, a ja jestem coraz bardziej wściekła. Wtedy myślę sobie: dość!, i wyobrażam sobie, że biorę nożyczki i po prostu ucinam taśmę. Wtedy mogę spokojnie pomyśleć, że ja też mam sporo wad, a przyjaciółki i tak nie zmienię. Zresztą, przecież ja ją lubię!”.
 - b. Dzielimy uczniów na grupy. Każda grupa przygotowuje krótką scenkę kłótni. W odsłonie pierwszej kłótnia przeradza się w awanturę, a obie strony obrażają się na siebie. W odsłonie drugiej uczniowie starają się przedstawić inny sposób zachowania, który nie doprowadzi do rozkręcenia złości. Na zakończenie prosimy, by opowiedzieli, jakie sposoby radzenia sobie ze złością zastosowali.

Podsumowujemy ćwiczenia, podkreślając, co daje nam świadomość, w jakich sytuacjach ogarnia nas złość. Zwracamy uczniom uwagę, że dzięki temu można:

- odkryć, że złość może czasami odprężyć i oczyszczać,
- przewidzieć swoje zachowanie i jego skutki,
- uniknąć niektórych sytuacji,

- nie dać się opanować złości czy wściekłości,
- wyobrazić sobie, że następnym razem zachowamy się całkiem inaczej.

Ćwiczenie 3

Cel:

- uświadomienie prawa do wyrażania złości,
- poznanie bezpiecznych sposobów radzenia sobie ze złością.

Pomoce: dwa balony, arkusze papieru, pisaki.

Przebieg

Prosimy dwie osoby o nadmuchiwanie balonów. Mówimy uczniom, że balon to człowiek, a powietrze w nim to np. złość. Następnie pytamy, co się dzieje z człowiekiem, gdy złość „utknie” np. w środku głowy. W tym czasie jedna z osób tak długo uciska balon, aż ten pęknie, druga natomiast stopniowo wypuszcza powietrze. Potem pytamy, który ze sposobów rozładowania złości był bezpieczny. Podkreślamy, że w drugim przypadku balon pozostał nienaruszony, bowiem złość znalazła bezpieczne ujście.

Następnie prosimy o podanie dobrych i złych sposobów radzenia sobie z uczuciami. Dobrze będzie spisać je na arkuszu papieru i umieścić w widocznym miejscu. Dobre sposoby spisujemy pod przyklejonym do papieru nieniszczonym balonem, a złe pod przyklejonymi strzępami zniszczonego.

Ćwiczenie 4

Cel: kształtowanie umiejętności rozpoznawania i nazywania emocji.

Pomoce: dwa małe pudełka (jedno pokolorowane na białą, drugie na czarno), kartoniki z wypisanymi emocjami (lub z twarzami przedstawiającymi różne emocje).

Przebieg

Uczniowie losują kartoniki z wypisanymi emocjami. Ich zadaniem jest przyporządkować wylosowaną emocję do odpowiedniego pudełka – uczucia przykre do czarnego, zaś przyjemne do białego. Mogą również pozostawić kartonik z wypisaną emocją na stoliku obok pudełka. Decyzję muszą uzasadnić.

Ćwiczenie 5

Cel: kształtowanie umiejętności określania i wyrażania uczuć i emocji.

Pomoce: kartki z wypisanymi zdaniami.

Przebieg

Prosimy chętnych uczniów, aby wybrali jedno z wypisanych na kartkach zdań i powiedzieli je głośno w określony sposób.

Zdania oraz sposoby ekspresji:

- Ale wysoko! – wesoło.
- Jaka czarna ziemia! – ze strachem.
- Gdzie ta góra? – niechętnie.
- Zejdź natychmiast! – żartobliwie.
- Nie pójdę tam – ze smutkiem.
- Jaki piękny widok! – ze zdumieniem.
- To niebezpieczne – ze wstydem.

Uczeń, który wypowiada zdanie, nie ujawnia sposobu, który wybrał z listy, stanowi to zagadkę dla pozostałych.

Temat: „Umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach – wyrażanie emocji.
Kontrola negatywnych emocji – złość, gniew, wściekłość”

Komentarz

Dla wielu uczniów powyższe ćwiczenie jest bardzo trudne. Warto, abyśmy to my odpowiednio zaprezentowali każde wylosowane zdanie. Prosimy też uczniów o powtórzenie tych zdań. Zwracamy ponadto uwagę na znaczenie wyrażania emocji poprzez ton głosu i rozpoznawanie emocji poprzez ton, jakim mówią inni.

Ćwiczenie 6

Cel: kształtowanie umiejętności określania i wyrażania uczuć, emocji.

Pomoce: obrazki przedstawiające konkretne sytuacje lub karteczki z wypisanymi sytuacjami.

Przebieg

Dzielimy uczniów na dwie grupy. Każda grupa otrzymuje obrazek, który przedstawia następujące sytuacje:

- dziecko biegnie ulicą,
- chłopiec siedzi na ławce w parku i płacze,
- matka daje dziecku klapsa,
- gromadka dzieci siedzi przy ognisku i śpiewa,
- dziewczynka śmieje się na widok małego pieska, którego trzyma policjant.

Uczniowie wymieniają jak najwięcej możliwych przyczyn, które spowodowały określone zachowania bohaterów sytuacji. Dzieci próbują znaleźć odpowiedzi na pytanie, co czują osoby przedstawione na obrazkach

Uwagi

Ćwiczenie można wykonać całą grupą. Prowadzący opisuje sytuację lub pokazuje ją na obrazku, a uczniowie próbują wspólnie o niej opowiedzieć – o jej przyczynach, emocjach, które się pojawiły, sposobach wyrażania emocji.

Ćwiczenie opracowane podstawie „Scenariusza zajęć dla uczniów na temat emocji” Ewy Rachut.

Ćwiczenie 7

Cel:

- kształtowanie umiejętności rozpoznawania negatywnych emocji,
- zapoznanie uczniów z objawami złości (fizjologicznymi, w sferze emocji, poprawności myślenia i zachowania),
- uświadomienie, co dzieje się z naszym ciałem, kiedy wpadamy w złość.

Pomoce: duży arkusz papieru z narysowanym schematem człowieka, wycięte z papieru pioruny, klej.

Przebieg

Przypominamy uczniom, co to jest złość i wyjaśniamy, jak duży wpływ na nasz organizm ma jej odczuwanie. Następnie wieszamy w widocznym miejscu przygotowany schemat ciała człowieka. Proponujemy uczniom, aby przez chwilę zastanowili się, jak reaguje ich ciało na złość. Wręczamy uczniom wycięte z papieru pioruny symbolizujące „miejsca złości”. Prosimy uczniów o ich przyklejenie na schemacie.

Ćwiczenie 8

Cel:

- uświadomienie potrzeby radzenia sobie ze złością,
- zaprezentowanie, w formie rysunku, jednego ze sposobów wyrażania złości,
- prezentacja sposobów rozluźnienia, oderwana od pracy umysłowej.

Pomoce: arkusze czystego papieru, kredki, mazaki.

Przebieg

Każdy otrzymuje dwa czyste arkusze papieru. Uczniowie próbują narysować kredkami na kartce papieru, jak wyobrażają sobie symbolicznie złość, radość, siebie w złości i radości. Następnie wszyscy porównują te rysunki i zastanawiają się, co jest lepsze: „złość” czy „radość”.

Ćwiczenie opracowane na podstawie scenariusza zajęć z cyklu „Poznaj swoje emocje” Joanny Płachty.

Ćwiczenie 9

Cel:

- kształtowanie umiejętności rozpoznawania emocji,
- zaprezentowanie sposobów wyrażania emocji poprzez muzykę i sztukę,
- urozmaicenie zajęć nową formą – słuchaniem muzyki,
- zwrócenie uwagi na wpływ muzyki na nasze samopoczucie.

Pomoce: komputer lub odtwarzacz muzyczny, różne utwory muzyczne.

Przebieg

Przypominamy uczniom o różnych sposobach wyrażania emocji. Wyjaśniamy, że jednym ze sposobów jest wyrażanie emocji poprzez muzykę i sztukę. Następnie prezentujemy uczniom utwory muzyczne, prosimy, aby uważnie ich wysłuchali i zastanowili się nad tym, czy słuchając poszczególnych utworów możemy coś odczuwać? Przykładowe utwory: „Wesoły wieśniak” R. Schumanna, Preludium h-moll nr 6 F. Chopina.

Następnie rozmawiamy o muzyce, jakiej słuchamy, opowiadamy, w jakich okolicznościach jej słuchamy, jaki wpływ mają na nas różne utwory, czy muzyka może być dobrym sposobem na poradzenie sobie ze złymi emocjami.

Ćwiczenie przygotowane na podstawie „Konspektu zajęć świetlicowych” opracowanego przez Marzenę Ejsmont.

Ćwiczenie 10

Cel:

- kształtowanie umiejętności rozpoznawania emocji, które odczuwamy,
- budowanie umiejętności znajdowania sposobów na radzenie sobie z negatywnymi emocjami.

Pomoce: tektura, nożyczki, klej, obrazki z buźkami przedstawiającymi różne emocje.

Przebieg

Wspólnie z uczniami przygotowujemy tekturową planszę zegara. Uczniowie wycinają buźki z emocjami, a następnie przyklejają na planszy wzdłuż krawędzi. Wycinają też wskazówkę i przyczepiają ją do zegarowej planszy. Następnie każdy uczeń zastanawia się, jak się czuje, jakie towarzyszą mu emocje w danej chwili i przesuwa wskazówkę na zegarze tak, aby wskazywała konkretną buźkę.

„Zegar emocji” umieszczamy w widocznym miejscu w sali. Na początku każdego następnego zajęcia uczniowie próbują określić swoje emocje i samopoczucie. Jeśli są to złe emocje, zastanawiają się wspólnie, co mogą zrobić, aby sobie z nimi poradzić.

Podsumowanie bloku

O czym były zajęcia, czego uczniowie nauczyli się podczas zajęć.

BLOK 16

Temat: „Radzenie sobie ze stresem”

Czas: decyduje nauczyciel w zależności od możliwości psychofizycznych uczniów.

Ćwiczenie 1

Cel:

- przybliżenie znaczenia słowa „stres”,
- pokazanie, jakie są fizjologiczne objawy stresu,
- zastanowienie się, dlaczego pewne sytuacje w naszym życiu są stresujące,
- zwrócenie uwagi na fakt, że każdy z nas inaczej reaguje na stres,
- zastanowienie się nad tym, co może powodować stres w nowym miejscu pracy,
- pokazanie sposobów radzenia sobie ze stresem.

Pomoce: arkusz „Sytuacje stresowe” (patrz: załączniki nr 7 i 8).

Przebieg

Inicjujemy rozmowę na temat tego, czym jest stres. Dopytujemy, z jakimi emocjami uczniowie kojarzą ten stan. Zapisujemy pomysły na tablicy. Ustosunkowujemy się do wypowiedzi uczniów i podsumowujemy je.

W sposób bardzo ogólny przedstawiamy fizjologiczny mechanizm powstawania reakcji stresowej. Mówimy, jak organizm każdego z nas może zareagować na stres. Pytamy uczniów, jakie sytuacje wywołują w nich taką właśnie reakcję. Na podstawie wymyślonych w czasie swobodnej rozmowy przykładów, sporządzamy ich listę.

Rozdajemy arkusz „sytuacje stresowe” (patrz: załącznik 7). Tłumaczymy uczniom, na czym polega stresogenność każdej sytuacji i prosimy, aby wyobrazili sobie, że każda z nich staje się ich udziałem. Która z nich będzie najtrudniejsza? W której czuliby się najbardziej zestresowani?

Omawiamy wybory uczniów, zwracając uwagę na to, co sprawia, że w takich właśnie okolicznościach każdy z nas odczuwa stres.

Pytamy więc, jak możemy poradzić sobie ze stresem. Uczniowie – zachęceni do podawania jak największej ilości pomysłów – wymieniają różne sposoby. Wspólnie zastanawiają się, czy są one dobre, czy nie.

Na zakończenie dzielimy uczniów na dwie grupy. Każda z nich wykonuje wspólnie plakat: „Nie boję się stresu” i opracowuje własną listę sposobów radzenia sobie z towarzyszącymi mu emocjami.

Ćwiczenie 2

Cel:

- zdefiniowanie, czym jest stres,
- odróżnienie stresu od innych stanów emocjonalnych, np. od złości czy zdenerwowania,
- pokazanie, jakie mogą być objawy stresu – fizjologiczne (czyli dotyczące naszego ciała), w sferze emocji, poprawności myślenia i zachowania,
- kształtowanie umiejętności kontrolowania swojego zachowania w sytuacjach stresowych i analizowania swoich odczuć.

Pomoce: duży arkusz papieru z narysowaną sylwetką człowieka.

Przebieg

Przypominamy uczniom, czym jest stres. Podkreślamy, że ma on duży wpływ na nasze samopoczucie i zachowanie. Następnie pokazujemy przygotowany wcześniej arkusz z sylwetką człowieka i wyjaśniamy, że najbliższe

zadanie będzie polegać na zaznaczeniu tych miejsc (części ciała, narządów), które reagują na stres. Uczniowie zastanawiają się nad możliwymi odpowiedziami, a następnie zaznaczają na rysunku miejsca, w których najczęściej odczuwają stres.

Podczas ćwiczenia omawiamy równocześnie zachowania i sposób myślenia człowieka będącego w stresie.

Inicjujemy rozmowę, w której uczniowie przypominają sobie własne zachowania i reakcje na te sytuacje, które były dla nich stresujące.

Uwagi

Każdy z uczniów może otrzymać kartkę z konturami człowieka i wykonać zadanie samodzielnie. Zaktywizuje to wszystkich uczniów do pracy podczas ćwiczenia.

Ćwiczenie opracowane na podstawie scenariusza zajęć „Metody radzenia ze stresem – scenariusz dwugodzinnych zajęć warsztatowych” przygotowanych przez Iwonę Adamczewską, pedagoga szkolnego w Zespole Szkół Zawodowych w Ozorkowie.

Ćwiczenie 3

Cel:

- wyjaśnienie pojęcia słowa „stres”,
- uświadomienie, jakie mogą być fizjologiczne objawy stresu,
- omówienie stresujących sytuacji z codziennego życia,
- zwrócenie uwagi na nasze indywidualne reakcje na stres
- omówienie czynników, które mogą powodować reakcję stresową w nowym miejscu pracy.

Pomoce: Publikacja – „Słownik psychologiczny. Leksykon ludzkich zachowań”, kartki papieru.

Przebieg

Wykorzystując metodę „burzy mózgów” oraz pomoce naukowe w postaci słownika, budujemy wraz z grupą definicję słowa „stres”. Wspólnie zastanawiamy się, jakie sytuacje nas stresują. Sporządzamy „Nasz ranking stresujących sytuacji” i każdej nich przyporządkowujemy odpowiednią wartość liczbową – od 1 do 100.

Ćwiczenie 4

Cel: zapoznanie uczniów ze sposobami radzenia sobie ze stresem.

Pomoce: duże arkusze papieru, flamastry, kredki.

Przebieg

Dzielimy uczniów na dwa zespoły i wspólnie zastanawiamy się nad sposobami radzenia sobie ze stresem. Uwzględniamy: aktywność fizyczną, dietę, metody relaksacyjne.

Prosimy jednego z uczniów, by na arkuszu wypisał w punktach wszystkie, zaproponowane przez grupę, sposoby radzenia sobie ze stresem. Następnie wspólnie ozdabiamy arkusz i wieszamy go w widocznym miejscu w pracowni.

Uwagi

Warto opowiedzieć o pozytywnej roli stresu. O tym, że ostrzega nas przed niebezpieczeństwem, mobilizuje do działania. Kontrolowany i umiarkowany jest niezbędny w życiu człowieka.

Temat: „Radzenie sobie ze stresem”

Ćwiczenie 5

Cel:

- kształtowanie umiejętności odreagowywania stresu,
- rozluźnienie.

Pomoce: muzyka relaksacyjna.

Przebieg

Gasimy światła, zaciągamy rolety, zapalamy świece. Włączamy płytę z muzyką relaksacyjną. Prosimy, by uczniowie usiedli wygodnie, zamknęli oczy, wykonali proste ćwiczenia oddechowe, a następnie wyobrazili sobie miejsce, w którym chcieliby się znaleźć, żeby poczuć się bezpiecznie.

Namawiamy do opisanie tego miejsca oraz uczuć, jakie im w tej chwili towarzyszą.

Podsumowanie bloku

Rozmowa kierowana – jak uczniowie czują się po zajęciach.

BLOK 17

Temat: „Stawianie i przestrzeganie granic”

Czas: decyduje nauczyciel w zależności od możliwości psychofizycznych uczniów.

Ćwiczenie 1

Cel: zapoznanie uczniów z pojęciem słowa „granica” oraz z rodzajami granic (państwowa, fizyczna, emocjonalna itp.).

Pomoce: puste pudła, chustka.

Przebieg

Kierujemy rozmową – co oznacza pojęcie „granica”? Kiedy uczniowie dochodzą do wniosku, że istnieją różnorodne granice, począwszy od granic państwowych do granic w zachowaniu, przechodzimy do miniwykładu na temat indywidualnych granic każdego człowieka, przekroczenie których odbiera mu poczucie bezpieczeństwa.

W sali ustawiamy kilka kartonowych pudeł, wybieramy jednego ucznia, zawiązujemy mu chustką oczy i prosimy, by chodził po sali w taki sposób, by nie przekroczył granicy stworzonej przez pudła. Pozostali uczniowie powinni asekurować osobę wykonującą ćwiczenie.

Następnie omawiamy ćwiczenie z uczniami. Pytamy: jak się czuli w sytuacji, kiedy wiedzieli, że jest granica, której nie mogą przekroczyć? Wyjaśniamy, że w życiu też mamy takie same granice i jest to, przykładowo, granica dobrego gustu w ubiorze czy głośnego słuchania muzyki w bloku mieszkalnym. Inicjujemy krótką rozmowę na ten temat.

Ćwiczenie 2

Cel:

- uświadomienie istnienia granic między ludźmi,
- określenie granic własnej fizyczności.

Przebieg

Zarządzamy ćwiczenie w parach. Osoba I stoi w miejscu, osoba II (oddalona od niej o kilka metrów) zaczyna powoli iść w jej kierunku. Kiedy osoba I uważa, że zbliżająca się osoba II jest zbyt blisko, mówi „stop”. Potem następuje zamiana.

Omawiamy ćwiczenie z uczniami: jak się czuli, kiedy ktoś zbyt blisko się zbliżał? Kto czuł zagrożenie, mimo że zbliżająca się osoba była jeszcze stosunkowo daleko?

Ćwiczenie 3

Cel: uświadomienie sobie istnienia granic między obcymi ludźmi.

Pomoce: krzesła.

Przebieg

SCENKA

Wybieramy ochotnika i wspólnie ustawiamy trzy krzesła. Wyjaśniamy, że nasza scenka rozgrywa się na przystanku, a my wszyscy jesteśmy obcymi dla siebie ludźmi.

Kiedy ochotnik siada na krzeselku, dosiadamy się i po chwili ciszy zaczynamy zadawać pytania:

- *Która jest godzina?*
- *Jak się nazywasz?*
- *Ile masz lat?*
- *Gdzie mieszkasz?*
- *Ile zarabiasz?*

Następnie omawiamy z uczniami ćwiczenie. Pytamy ochotnika o jego odczucia, a pozostałych – o spostrzeżenia.

Ćwiczenie 4

Cel: stawianie swoich granic i szanowanie granic cudzych.

Pomoce: kreda.

Przebieg

Omawiamy znaczenie słowa „granica”.

Aby to zobrazować, na podłodze rysujemy prostą, umowną linię podziału. Dzielimy uczniów na dwie grupy: dziewczęta i chłopcy, po czym prosimy ich, aby stanęli na przeciwległych krańcach narysowanej linii. Ponieważ uczniowie staną na linii w przypadkowej kolejności, dajemy sygnał, by ustawili się w kolejności alfabetycznej imion, bez względu na płeć. W czasie zamiany miejsca muszą jednak, choćby jedną nogą, dotykać linii, a przemieszczając się nie wolno im przejść na drugą stronę umownej granicy. Jeśli ktokolwiek ją przekroczy, odpada z gry. Zakończenie zabawy to sprawdzenie kolejności alfabetycznej imion, w której uczniowie stoją na linii.

Omawiamy zabawę z uczniami. Uświadamiamy im, że istnieją granice między obcymi ludźmi.

Ćwiczenie 5

Cel:

- zapoznanie uczniów z pojęciem słowa „granica” oraz rodzajami granic (państwowa, fizyczna, emocjonalna itp.),
- uświadomienie, że każdy człowiek określa swoje własne granice,
- określenie własnych granic.

Pomoce: podręcznik dla uczniów.

Przebieg

Po przeanalizowaniu pojęcia „granica” (materiały z podręcznika dla uczniów), omawiamy skutki przekraczania poszczególnych rodzajów granic, podkreślając, że decydując się na taki czyn, znajdziemy się na terytorium należącym do kogoś innego. Podkreślamy, że nie powinniśmy przekraczać granic wyznaczonych przez innych, a jeżeli już to zrobimy, to musimy pamiętać, że jesteśmy zobligowani do pewnych zachowań.

Ćwiczenie 6

Cel:

- budowanie umiejętności wypowiedzania się na forum,
- ćwiczenie umiejętności dostrzegania niewłaściwych zachowań.

Przebieg

Wspólnie z uczniami zastanawiamy się i dyskutujemy, gdzie spotkaliśmy się z przekroczeniem granic, np. dobrego smaku, kultury, przyzwoitości itd. Prosimy o opisanie, gdzie miała miejsce taka sytuacja oraz uczuć, jakie nam towarzyszyły.

Posumowanie warsztatów

Rozmowa kierowana – o czym były zajęcia, czego uczniowie nauczyli się podczas zajęć.

BLOK 18

Temat: „Asertywność”

Czas: decyduje nauczyciel w zależności od możliwości psychofizycznych uczniów.

Ćwiczenie 1

Cel: poznanie znaczenia słowa „asertywność”.

Przebieg

Inicjujemy rozmowę wokół pojęcia „asertywność”.

Ćwiczenie 2

Cel:

- uświadomienie, czym jest postawa asertywna,
- wyodrębnienie zachowań: agresywnych, uległych i asertywnych,
- określenie uczuć uczestników odgrywających zadane scenki,
- uświadomienie, w których sytuacjach nasze zachowanie wymaga zmiany,
- rozpoznanie własnych emocji w różnych sytuacjach.

Pomoce: brak.

Przebieg

Prosimy uczniów, by usiedli w kole, po czym przedstawiamy im następującą historię.

Kolega poprosił cię, żebyś pokazał mu, jak się wyszukuje w internecie potrzebne informacje. Właściwie chciałeś w tym czasie poćwiczyć na siłowni, ale w końcu postanowiłeś mu pomóc. Przychodzisz do sali komputerowej, a tu okazuje się, że kolegi jeszcze nie ma. Ty – czekasz, on – pojawia się po 20 minutach.

Wyjaśniamy uczniom, że na powyższą sytuację można zareagować w trojaki sposób. W jaki? Prosimy trzy pary o odegranie scenek według schematu (patrz: załącznik nr 9), a następnie zbieramy od uczniów informacje, jak by się czuli jako bohaterowie poszczególnych scenek. Omawiamy cechy zachowania agresywnego, uległego i asertywnego.

Przedstawiamy podstawowe informacje na temat asertywności (patrz: załącznik 12 i 13).

Uwagi

W zależności od możliwości psychofizycznych uczniów scenki mogą być odgrywane bądź przez samych uczniów, bądź przez ucznia i prowadzącego.

Ćwiczenie 3

Cel:

- uświadomienie, że wszyscy mamy prawo do zachowań asertywnych,
- poznanie własnych odczuć w różnych sytuacjach.

Pomoce: załącznik nr 12 i 13.

Przebieg

Wyjaśniamy, że każdy człowiek posiada swoje prawa. Prawa to coś, co przysługuje każdemu i nie trzeba na nie zasłużyć czy zapracować. Każdy człowiek powinien być też świadom, że z przysługujących mu praw może i powinien korzystać.

Przy pomocy pytań naprowadzających zachęcamy uczniów do wyliczania praw. Na tablicy zapisujemy propozycje. Następnie prosimy o wypełnienie indywidualnych kart ćwiczeń: KWESTIONARIUSZ MOJEJ ASERTYWNOŚCI (załącznik nr 12) oraz LISTA TWOICH PRAW ASERTYWNYCH (załącznik nr 13)

Rozmawiamy na temat praw i możliwości korzystania z nich.

Uwagi

W zależności od możliwości psychofizycznych uczniów, karty ćwiczeń uczeń wypełnia sam bądź z pomocą prowadzącego.

Ćwiczenie opracowane na podstawie publikacji:

1. *Projekt „Pułapka”, Stowarzyszenie „Otwarte Drzwi”*
2. *Program profilaktyczny dla młodzieży „Jak żyć z ludźmi” – Umiejętności interpersonalne.*

Ćwiczenie 4**Cel:**

- kształcenie umiejętności nazywania uczuć poszczególnych uczestników odgrywających scenki,
- wyodrębnienie zachowań: agresywnych, uległych i asertywnych,
- przekazanie podstawowych informacji dotyczących asertywności.

Pomoce: ilustracje tematyczne.

Przebieg

Rozdajemy uczniom kartki z rysunkami różnych zwierząt. Rozmawiamy o blokadach asertywnego zachowania, które uniemożliwiają rozwiązanie problemu.

- Jeź – najeża się, kłuje bez opamiętania, łatwo wpada w złość.
- Struś – chowa głowę w piasek, skrywa uczucia i potrzeby, nie rozmawia o problemach.
- Dżdżownica – obwinia innych, wymiguje się od odpowiedzialności.
- Hipopotam – skarży się innym, obgaduje, zamiast stanąć twarzą w twarz z osobami zaangażowanymi w spór.
- Milusiński piesek – podlizuje się wszystkim i na wszystko się godzi; zamiast szukać rozwiązania problemu – unika go.
- Kangur – chowa długo poczucie krzywdy i stale je wypomina.

Zadajemy pytanie: z zachowaniem którego zwierzęcia się utożsamiasz?

Ćwiczenie 5

Cel: rozpoznawanie zachowań asertywnych, agresywnych i uległych.

Pomoce: załącznik nr 14.

Przebieg

Rozdajemy uczniom indywidualne karty ćwiczeń i wspólnie ustalamy, czy nakreślona w zadaniu reakcja jest agresywna, uległa czy asertywna (załącznik nr 14).

Temat: „Asertywność”

Ćwiczenie 6

Cel: poszerzenie wiedzy na temat asertywności.

Pomoce: film o asertywności.

Przebieg: Prezentacja filmu dotyczącego zachowań asertywnych (źródło: wytwórnia „Synergia”).

Podsumowanie bloku

Zadajemy pytania, na które każdy z uczniów odpowiada indywidualnie:

1. Co czuliście podczas odgrywania lub obserwowania scenek?
2. Co wam się podobało podczas tych zajęć, a co nie?
3. Które zachowania są dla was łatwiejsze w odgrywaniu: asertywne, agresywne czy uległe?
4. Jak najczęściej się zachowujecie?

BLOK 19

Temat: „Rynek pracy – ogólna wiedza w kontekście wyjścia na rynek w celu odbycia praktyk”

Czas: decyduje nauczyciel w zależności od możliwości psychofizycznych uczniów.

Cel:

- zdefiniowanie pojęcia „praca”,
- określenie motywów, dla których ludzie pracują,
- przekazanie wiedzy na temat możliwych obszarów pracy dla uczestników warsztatu, analiza różnych zawodów i czynności zawodowych,
- pokazanie, że osoby niepełnosprawne mogą pracować (i pracują) w różnych zakładach pracy.

Pomoce: tablice/kartki papieru, flamastry, długopisy, karteczki w dwóch kolorach, ekran, plansza, filmy, zdjęcia z różnych zakładów pracy, w których pracują lub praktykują osoby niepełnosprawne (w zależności od zasobów prowadzącego), słownik.

Przebieg

Ćwiczenie 1

Uczniowie zastanawiają się, czym jest dla nich praca, a my spisujemy na kartce wszystkie odpowiedzi. Następnie, na podstawie tych notatek, przedstawiamy wspólną definicję pracy. Na koniec pytamy, czy każdy może pracować. Odpowiedzi także notujemy.

Ćwiczenie 2

Rozdajemy uczniom po kilka samoprzylepnych karteczek w jednym kolorze i prosimy, by wypisali na nich powody, dla których warto pracować. Tłumaczymy, że każdy argument powinien się znaleźć na osobnej karteczce oznaczonej znakiem „+”. Po wykonaniu zadania prosimy o przeliczenie kartek, a następnie o indywidualne przedstawienie swoich propozycji grupie oraz podanie liczby zapisanych karteczek. Liczbę karteczek zapisujemy na tablicy.

Następnie rozdajemy karteczki w innym kolorze, na których uczniowie notują powody, dla których nie warto podjąć pracy. Te powinny być oznaczone znakiem „-”. Postępujemy tak samo, jak w poprzedniej części zadania.

Następnie wizualizujemy efekt ćwiczenia. Uczniowie mogą zobaczyć, że praca przynosi więcej korzyści niż strat.

Jeśli większość uczniów nie potrafi pisać, wówczas możemy przeprowadzić uproszczoną formę ćwiczenia. Inicjujemy rozmowę na temat pracy, podczas której każdy uczeń podaje kilka powodów, dla których warto pracować. Argumenty zapisujemy na tablicy. Następnie wspólnie z grupą je omawiamy.

Ćwiczenie 3

Wspólnie z uczniami oglądamy film z miejsc pracy i praktyk zawodowych. Następnie zachęcamy ich do dzielenia się wrażeniami po projekcji, zadając pomocnicze pytania:

1. Jakie prace wykonywały osoby na filmie?
2. Czy chciałbym wykonywać taką pracę?
3. Co mi się w niej podobało, a co nie?
4. Czy praca, której wykonywanie oglądaliśmy, jest trudna?

Ćwiczenie 4

Wspólnie z uczniami zastanawiamy się, co oznacza pojęcie „praca” (w tym celu możemy skorzystać ze Słownika Języka Polskiego). Omawiamy, czym jest praca dla każdego z nas.

W związku z tym, że uczniowie biorą udział w warsztatach praktycznych, przywołujemy konkretne doświadczenia. Zadajemy pytanie – co dają wam praktyki?

Uwagi

Ćwiczenie 4 dotyczy uczniów, którzy uczestniczyli w takich formach aktywności.

Ćwiczenie 5

Wspólnie oglądamy filmy przedstawiające pracę na różnych stanowiskach. Źródłem ich pozyskania może być internet lub nasze własne zasoby. Zadaniem uczniów jest zidentyfikowanie charakteru pracy, nazwanie stanowiska/miejsca pracy.

Podsumowanie bloku

Rozmowa kierowana – o czym były zajęcia. Pytamy: czego uczniowie się nauczyli, jakie informacje zdobyli podczas zajęć?

BLOK 20-21

Temat: Część I: „Moja idealna praca”

Część II: „Identyfikacja szans i zagrożeń wynikających z podjęcia zatrudnienia”

Czas: decyduje nauczyciel w zależności od możliwości psychofizycznych uczniów.

Ćwiczenie 1

Cel:

- kształtowanie umiejętności wyszukiwania swoich atutów i mówienia o nich publicznie,
- rozwijanie samoświadomości.

Przebieg

Inicjujemy rozmowę, podczas której uczniowie próbują przypomnieć sobie swoje dotychczasowe sukcesy, osiągnięcia. Następnie prosimy uczniów, by podzielili się swoimi przemyśleniami na forum.

Na zakończenie rozpoczynamy dyskusję.

1. Czy dowiedzieliście się czegoś nowego o sobie?
2. Czy jesteście zaskoczeni, że osiągnęliście w życiu aż tyle sukcesów?

Ćwiczenie 2

Cel: uświadomienie, jakie szanse i jakie zagrożenia wynikają z podjęcia pracy.

Przebieg

Wspólnie z uczniami zastanawiamy się, jakie mamy obawy związane z podjęciem pracy. Dzielimy tablicę na pół, po jednej stronie wypisujemy wszystkie obawy, a po drugiej – wypracowane wspólnie z grupą strategie radzenia sobie z nimi.

Problemy mogą być ściśle związane z pracą, np.: czy stracę rentę socjalną, gdy podejmę zatrudnienie, jak na czas dotrę do pracy. Ważne jest, aby uczniowie spróbowali sami dać przykłady rozwiązania tych trudnych sytuacji.

Staramy się, aby każda przeszkoda została omówiona i aby do każdej została zaproponowana strategia jej rozwiązania. Prosimy, aby każdy powiedział, która strategia najbardziej mu odpowiada i dlaczego.

Na zakończenie inicjujemy dyskusję na temat szans wynikających z podjęcia zatrudnienia.

Ćwiczenie 3

Cel:

- rozwijanie kreatywnego myślenia,
- podnoszenie motywacji do działań praktycznych,
- uświadomienie korzyści płynących z zatrudnienia.

Pomoce: tablica, flipchart.

Przebieg

Na środku kartki zapisujemy w kółeczku słowo „praca”. Następnie uczniowie podchodzą do tablicy i zapisują wszystkie korzyści, jakie może dawać praca.

Ćwiczenie 4

Cel:

- uświadomienie korzyści wynikających z pracy,
- realna ocena zagrożeń płynących z zatrudnienia.

Przebieg

Prezentujemy krótkie filmiki dotyczące różnych miejsc i stanowisk pracy. Uczniowie mają za zadanie zidentyfikować charakter pracy, nazwać stanowiska/miejsca pracy.

Ćwiczenie 5

Cel: rozbudzenie świadomości, na czym polegałaby nasza wymarzona praca.

Pomoce: kwestionariusze z pytaniami, obrazki przedstawiające narzędzia i miejsca pracy, ilustrujące poszczególne zawody.

Przebieg

Rozdajemy kartki z pytaniami, odpowiedź na które pozwoli stworzyć obraz idealnej pracy. Uczniowie odpowiadają na pytania. Osoby, które potrafią czytać, powinny próbować wykonać zadanie samodzielnie, słabszym musimy pomóc. Uczniowie mają możliwość albo wpisać odpowiedzi na kartkę, albo wkleić odpowiedni obrazek wyszukany w gazecie, będący ilustracją narzędzia lub miejsca pracy (wersja dla osób, które nie umieją pisać).

Kwestionariusz

1. Gdzie chcę pracować? (nazwa stanowiska lub miejsca pracy)
2. Jakie czynności chciałbym wykonywać w pracy? (dla słabszych uczniów – co się robi w tej pracy?)
3. Jakie umiejętności mogę w tej pracy wykorzystać? (dla słabszych uczniów – co trzeba umieć, by wykonywać tę pracę?)
4. Jakie narzędzia pracy będę wykorzystywał w tej pracy? (dla słabszych uczniów – jakie narzędzia wykorzystuje się w tej pracy?)

Ćwiczenie 6

Cel:

- utrwalenie wiadomości na temat poznanych zawodów,
- kształtowanie umiejętności nazywania zawodów,
- ćwiczenie umiejętności mówienia o poszczególnych zawodach (wylizanie umiejętności i narzędzi potrzebnych do wykonania danego rodzaju pracy, określanie czynności, z których składa się wykonywane zajęcie).

Pomoce: duży arkusz papieru, mazaki, rysunki ilustrujące określone zawody.

Przebieg

Na arkuszu papieru zapisujemy dużymi literami cały alfabet. Następnie informujemy uczniów, że będą tworzyć spis zawodów. Ich zadaniem jest przyporządkowanie każdej literze alfabetu dwóch nazw zawodów, a następnie wyjaśnienie, jakie umiejętności i narzędzia są potrzebne do wykonywania każdego z nich.

Inna wersja ćwiczenia. Przygotowujemy ilustracje pokazujące różne zawody (ważne jest, aby były to zawody zarówno często spotykane, jak i mniej znane). Następnie podchodzimy do uczniów, którzy losują po jednej kartce. Ich zadaniem będzie stworzenie wypowiedzi o zawodzie, który wylosowali (czyli o umiejętnościach potrzebnych do jego wykonywania, używanych narzędziach, miejscu pracy). Jeśli uczeń sam nie potrafi opowiedzieć o zawodzie, który wylosował, powinniśmy mu pomóc i poprosić o to inne osoby z grupy.

Dla słabszych uczniów można wykonać jeszcze prostszą wersję. Przygotowujemy ilustracje przedstawiające zawody, narzędzia pracy, miejsca pracy, odzież ochronną, czynności wykonywane w danej pracy. Rozdajemy uczniom pakiety ilustracji, a następnie prosimy ich, aby dopasowali do poszczególnych zawodów miejsca pracy, narzędzia, odzież roboczą oraz czynności, jakie wykonuje się w tej pracy.

BLOK 22

Temat: „Umiejętność pracy zgodnie z instrukcją”

Czas: decyduje nauczyciel w zależności od możliwości psychofizycznych uczniów.

Ćwiczenie 1

Cel:

- nauka postępowania zgodnie z określonymi procedurami,
- zapoznanie uczniów z zasadami zachowania się po przyjsciu do pracy oraz późniejsze ćwiczenie tej umiejętności.

Pomoce: instrukcja przygotowana w formie tekstu łatwego do czytania (napisana dużymi literami).

Przebieg

Trzymamy w ręku instrukcję napisaną dużymi literami. Pamiętajmy, by była ona napisana prostym językiem, a sam tekst – wzbogacony obrazkami.

Treść instrukcji.

- Przywitaj się, powiedz wszystkim „dzień dobry”.
- Podpisz listę obecności.
- Załóż ubranie robocze.
- Wyjmij wszystkie potrzebne ci narzędzia pracy.
- Rozpocznij pracę.

Odgrywamy scenkę „Jak należy się zachować po przyjsciu do pracy”.

Scenka powinna zawierać wszystkie wymienione powyżej elementy, czyli: witanie się z innymi pracownikami, podpisywanie listy obecności, zakładanie odzieży roboczej, podchodzenie do stanowiska pracy, przygotowanie stanowiska pracy, rozpoczęcie pracy (scenka może dotyczyć pracy w restauracji, np. nakrywania stołów).

Zachęcamy dwóch uczniów do odegrania scenki. Po jej zakończeniu z całą grupą analizujemy poszczególne elementy.

Ćwiczenie 2

Cel: zapoznanie uczniów ze znaczeniem słowa „instrukcja”, a następnie – rodzajami instrukcji i zasadami korzystania z nich.

Pomoce: przykładowe instrukcje stworzone w formie tak obrazkowej, jak i pisemnej (instrukcje obsługi urządzeń technicznych, etykiety produktów spożywczych), książki kucharskie z łatwymi do wykonania przepisami.

Przebieg

Przedstawiamy uczniom różne rodzaje instrukcji, np. instrukcję obsługi miksera lub przyrządzenia potrawy według obrazkowego przepisu umieszczonego na opakowaniu produktu. Wspólnie z uczniami omawiamy kolejne czynności zawarte w instrukcji.

Następnie pokazujemy książki kucharskie z łatwym tekstem do czytania. Omawiamy, jak należy przygotować potrawę, korzystając z przepisów.

Ćwiczenie 3

Cel: nauka tworzenia różnorodnych instrukcji i stosowania się do nich.

Pomoce: załącznik nr 15.

Przebieg

Wspólnie z uczniami opracowujemy – a potem omawiamy – instrukcję wykonywania określonej czynności, np. prasowania, sprzątanía czy mycia rąk.

Pamiętajmy, by w czasie zajęć, które przeznaczamy na ćwiczenie umiejętności pracy zgodnie z instrukcją, wprowadzić różne instrukcje dla różnych czynności.

Następnie namawiamy uczniów, by wykonali daną czynność z wykorzystaniem opracowanego schematu postępowania (każdy uczeń dostaje oddzielną instrukcję).

Na zakończenie próbujemy wspólnie odpowiedzieć na pytanie: czy praca zgodna ze schematami jest potrzebna, czy instrukcja ułatwia pracę, czy sprawia problem.

Ćwiczenie 4

Cel: nabywanie i doskonalenie umiejętności postępowania zgodnie z określonymi procedurami.

Pomoce: kolorowe karteczki, przygotowane hasła, kartki papieru do notowania, długopisy.

Przebieg

Dajemy uczniom do rozlosowania różnokolorowe karteczki, które przyporządkowują ich do określonych grup. W efekcie powinny powstać trzy grupy trzyosobowe. Następnie każda grupa losuje hasło, które staje się tematem przygotowania różnych instrukcji (pamiętajmy, by wcześniej te hasła przygotować, może to być np.: uruchomienie pralki, mycie rąk, obsługa komputera). Mimo iż w tym ćwiczeniu jesteśmy również uczestnikami grup, nie możemy opracowywać instrukcji, możemy jedynie zapisywać informacje.

Po opracowaniu instrukcji sprawdzamy ich wykonalność. Kiedy uczniowie z I grupy odczytują poszczególne punkty, II grupa ma wykonywać polecenia zawarte w instrukcji. Każda grupa powinna więc odczytać swoją instrukcję i uczestniczyć w wykonaniu instrukcji z innej grupy.

Ćwiczenie 5

Cel:

- kształtowanie umiejętności odczytywania instrukcji umieszczonych na opakowaniach produktów spożywczych,
- doskonalenie postępowania zgodnie z instrukcjami zamieszczonymi na opakowaniach tych produktów.

Pomoce: opakowania produktów spożywczych (budyni, ryż, galaretki), torebki herbaty.

Przebieg

Rozdajemy opakowania galaretki, budyniu, ryżu, a uczniowie tworzą prezentację na temat przygotowania poszczególnych potraw, którą wykorzystują następnie na praktykach „Gospodarstwo domowe”. Na kolejnych zajęciach omawiamy wspólnie zarówno brzmienie samej instrukcji, jak i sposób przygotowania potrawy.

Podczas przerwy śniadaniowej wspólnie zaparzamy herbatę, a następnie omawiamy poszczególne czynności tego procesu, nie zapominając o elemencie mycia rąk.

Temat: „Umiejętność pracy zgodnie z instrukcją”

Ćwiczenie 6

Cel: kształtowanie umiejętności tworzenia instrukcji.

Przebieg

Dzielimy uczniów na dwie grupy. Pierwsza przygotowuje instrukcję „Jak szukać pracy”, druga – instrukcję „Jak zachować się po przyjściu do pracy”. Omawiamy efekty prac.

Ćwiczenie 7

Cel: kształtowanie umiejętności tworzenia instrukcji.

Pomoce: kartki papieru, przykładowe instrukcje.

Przebieg

Rozdajemy uczniom czyste kartki papieru. Następnie prosimy, aby spróbowali samodzielnie stworzyć instrukcję wykonywania prostej czynności, np. robienia kanapki. Cały czas przypominamy, jak wyglądały instrukcje wykorzystywane podczas zajęć, zwracamy uwagę na podstawowe elementy, które powinny zawierać.

Kiedy uczniowie stworzą (samodzielnie lub w grupach) swoje instrukcje, wybrane zapisujemy wspólnie na tablicy.

Pamiętajmy, że uczniowie mogą tworzyć dowolne instrukcje. Ważne w tym ćwiczeniu jest to, by zwrócić uwagę na zalety dobrze udzielonych poleceń, kształtowanie umiejętności precyzyjnego wypowiedziania się, tak aby zostali zrozumiani, gdy np. poproszą kogoś o wykonanie jakiejś czynności.

Ćwiczenie 8

Cel:

- kształtowanie umiejętności stosowania się do instrukcji,
- doskonalenie umiejętności słuchania,
- zapoznanie z planem miasta,
- ćwiczenie umiejętności rozróżniania stron „prawa”, „lewa”.

Pomoce: plany miasta (dla każdego ucznia muszą być takie same), wydrukowane z internetu fragmenty map miejskich.

Przebieg

Rozdajemy uczniom plany miasta. Prosimy, by wybrali na mapie miejsce, w którym się znajdują, i jedno – do którego muszą dotrzeć. Przekazujemy informację, że aby ułatwić sobie dotarcie do celu, będą musieli sami sobie udzielać wskazówek – jak i w którym kierunku się poruszać. Sukces osiągną tylko wtedy, gdy będą prawidłowo wydawać instrukcje, a następnie stosować się do nich.

Uwagi

Zadanie może być wykonywane indywidualnie lub w parach – w zależności od poziomu, na jakim funkcjonują uczniowie.

Ćwiczenie 9

Cel:

- wpojenie umiejętności wykonywania ciągu poleceń zgodnie z instrukcją,
- kształtowanie umiejętności czytania ze zrozumieniem.

Pomoce: koperty z zadaniami (zadania zależą od naszej inwencji, można w nie zaangażować innych nauczycieli lub pracowników).

Przebieg

Przed zajęciami przygotowujemy zadania składające się z prostych, jedno- lub dwuetapowych poleceń, np.: „Idź do sali nr 45, do pani Kowalskiej” lub „Idź do biblioteki, wypożycz atlas geograficzny i zanieś go do pani Nowak, którą znajdziesz w pracowni nr 43”. Zadania uzgadniamy wcześniej z innymi nauczycielami i pracownikami szkoły.

Przygotowane koperty z instrukcjami rozdajemy uczniom. Poprawne wykonanie pierwszego zadania warunkuje możliwość poznania następnej instrukcji.

Podsumowanie bloku

Rozmowa kierowana – o czym były zajęcia, czego uczniowie się nauczyli.

BLOK 23

Temat: „Dbanie o porządek w miejscu pracy”

Czas: decyduje nauczyciel w zależności od możliwości psychofizycznych uczniów.

Informujemy uczniów o konieczności utrzymania porządku w miejscu pracy i podajemy informacje, które ułatwiają nabycie tej umiejętności.

Tłumaczymy, że czynności mają następującą kolejność:

- odkładanie przedmiotów i narzędzi na miejsce,
- przestrzeganie zasad BHP,
- przestrzeganie czasu pracy.

W widocznym miejscu w sali umieszczamy plansze z wypisanymi zasadami przestrzegania porządku.

Uczniowie powinni nabyć przewidziane kompetencje przez wykonanie konkretnej pracy podczas zajęć.

Ćwiczenie 1

Cel:

- utrwalenie umiejętności bindowania według przygotowanego wcześniej planu przedstawionego w formie ilustrowanej instrukcji,
- wyrobienie nawyku przygotowania miejsca pracy i późniejszego dbania o nie,
- nauka wykonywania czynności w określonej kolejności i uczynienie z tego sposobu na utrzymanie porządku w miejscu pracy.

Pomoce: bindownica, czyste kartki A4 przeznaczone do bindowania, okładki, grzbiet do bindowania.

Przebieg

Przedstawiamy uczniom plan pracy na zajęciach.

Przygotowanie: wyjęcie bindownicy, ustawienie jej na stanowisku pracy i wykonanie próbnego przycinania.

Pierwszy krok: przycinanie kartek w sposób właściwy i odłożenie ich na wyznaczone miejsce, czystą stroną do góry.

Drugi krok: właściwe przecinanie okładek, nałożenie grzbietu na bindownicę i rozchylenie ząbków.

Trzeci krok: nałożenie pierwszej okładki i kolejnych kartek od końca dokumentu.

Czwarty krok: nałożenie ostatniej okładki, podniesienie dźwigni bindownicy i zdjęcie gotowego dokumentu.

Ćwiczenie to przygotowujemy w dwóch dodatkowych wersjach.

Dla najsłabszych uczniów – zbieramy fotografie, wklejamy je do notatnika kołowego (jedna fotografia na jednej stronie), notatnik zawieszamy na stanowisku pracy. Uczeń widzi symbol aktualnie wykonywanej czynności, a gdy ją zakończy, przewraca stronę, by poznać dalszą część instrukcji.

Dla lepszych uczniów – przygotowujemy instrukcję bindowania w formie zdjęć umieszczonych w prezentacji w programie PowerPoint. Uczeń, który może obsługiwać choćby jeden właściwy przycisk komputerowy, będzie mógł pomóc pracującemu koledze i na czas podpowiedzieć, jaką czynność powinien wykonać w następnej kolejności.

W trakcie wykonywania ćwiczeń przypominamy uczniom o zachowaniu porządku na stanowisku pracy i przedstawiamy zasady BHP przy obsługiwaniu zgrzewacza.

Ćwiczenie 2

Cel:

- wyrobienie nawyku przygotowania i zadbania o własne miejsce pracy,
- nauka wykonywania czynności w określonej kolejności i uczynienie z tego sposobu na utrzymanie porządku w miejscu pracy.

Pomoce: nici, igły, nożyczki, fotografie z symbolami narzędzi.

Przebieg

Uczniowie przygotowują swoje miejsce pracy i wszystkie narzędzia potrzebne do jej wykonania. Nici, igły, nożyczki powinny się znajdować w pudełeczkach oznaczonych określonymi symbolami. Rozdajemy, przygotowane wcześniej, ilustrowane instrukcje wykonywanego zadania.

Na początku uczeń musi wybrać igłę i nici odpowiednie do rodzaju wykonywanej pracy. Następnie – nawlec nitkę i odciąć odpowiednią jej długość, odłożyć szpulkę i nożyczki do odpowiedniego pudełka oraz zrobić na końcu nitki supełek. Zasadniczą część pracy to wyszywanie po wyznaczonym wzorze. Po zakończeniu wyszywania uczeń powinien odłożyć igłę, wyrzucić resztkę nitki i uporządkować miejsce pracy.

W trakcie ćwiczenia uświadamiamy uczniom, że zachowanie porządku podczas wykonywania poszczególnych czynności ułatwia utrzymanie ogólnego ładu w miejscu pracy, a to sprawia, że praca staje się szybsza, łatwiejsza i przyjemniejsza.

Szczególne uwagę zwracamy na umiejętność właściwego odkładania narzędzi – w tym przypadku igieł, nici, nożyczek. Przypominamy więc, że każdy z tych przedmiotów wkładamy do odpowiedniego, przygotowanego wcześniej, pudełka. W ten sposób kształtujemy nawyk segregowania i odkładania rzeczy na właściwe miejsce. Dla słabszych uczniów – tożsama kolorystyka pudełek i nici ułatwi im wykonanie zadania.

Dodatkowy wariant: ćwiczenie może polegać na porządkowaniu prac uczniów w segregatorach według wcześniej rozpisanej instrukcji.

Ćwiczenie 3

Cel:

- nabywanie i doskonalenie umiejętności postępowania zgodnie z określonymi procedurami,
- rozwijanie umiejętności rozumienia instrukcji,
- wdrażanie zasad dbania o porządek w miejscu pracy.

Pomoce: książka kucharska (napisana w sposób łatwy i przystępny) lub prosty przepis na sałatkę, różne owoce, noże, deski do krojenia, duża miska.

Przebieg

Dajemy uczniom książkę kucharską (napisaną przystępnym językiem) lub samodzielnie przygotowany prosty przepis na sałatkę. Ich zadaniem jest przyrządzić potrawę zgodnie z przepisem.

Podczas wykonywania zadania przypominamy uczniom o przestrzeganiu zasad higieny i konieczności zachowania porządku na stanowisku pracy.

Podsumowanie bloku

Inicjujemy rozmowę, podczas której zadajemy pytania:

1. Która czynność podobała się najbardziej?
2. Wykonanie której czynności sprawiło im najwięcej przyjemności?
3. Która czynność przysporzyła im trudności, i dlaczego?
4. Co ułatwiało wykonanie określonych czynności?

Na koniec uświadamiamy uczniom, że każda czynność staje się łatwiejsza i przyjemniejsza, jeśli wykonuje się ją według określonego planu i z zachowaniem opisanych zasad.

Uwagi

1. W trakcie wykonywania zadanych czynności przypominamy o dbaniu o miejsce pracy i pilnowaniu czasu poświęcanego na pracę.
2. Proponowana tematyka ćwiczeń jest wzorem. Możemy zaproponować własną, dostosowaną do warunków panujących w szkole, potrzeb, zainteresowań i możliwości uczniów. Ważne jest tylko uświadomienie zasad wykonywania każdej pracy. Dla utrwalenia celu warsztatu należy kontynuować doskonalenie tej umiejętności w trakcie wszystkich czynności wykonywanych w szkole.

BLOK 24

Temat: „Normy społeczne – przestrzeganie określonych zwyczajów”

Czas: decyduje nauczyciel w zależności od możliwości psychofizycznych uczniów.

Ćwiczenie 1

Cel:

- zapoznanie z pojęciem „normy społeczne”,
- doskonalenie umiejętności słuchania.

Przebieg

Rozmowa kierowana – co to są normy społeczne (zachowania, które akceptują inne osoby).

Zapowiadamy, że podczas ćwiczenia będzie doskonalona umiejętność słuchania.

Prezentujemy plansze z napisami:

- Patrz na osobę mówiącą.
- Myśl o tym, co jest mówione.
- Poczekaj na swoją kolej mówienia.
- Powiedz, co chcesz powiedzieć.

Inicjujemy rozmowę kierowaną – czy potrafimy słuchać. Próbujemy znaleźć odpowiedź na pytanie, jak rozumiemy umiejętność słuchania i czy wszyscy ją posiadają.

W dalszej części zajęć modelujemy umiejętność słuchania. Odczytujemy z planszy wszystkie kroki, które należy wykonać, by stać się dobrym słuchaczem.

Motywujemy do treningu umiejętności słuchania. Opowiadamy, co tracimy, nie umiając słuchać innych:

- nie potrafimy właściwie komunikować się z drugą osobą,
- zrażamy do siebie rozmówców,
- niewłaściwie rozumiemy to, co do nas mówią.

Przechodzimy do wyliczenia korzyści płynących z umiejętności słuchania:

- inne osoby chętnie z nami rozmawiają,
- właściwie komunikujemy się z drugą osobą,
- lepiej rozumiemy to, co do nas mówią.

Wybieramy z grupy dwóch „aktorów”, którzy wraz z nami, poza salą, przygotują scenki na temat umiejętności słuchania. Jedna scenka ma prezentować uważne słuchanie, druga – nieuważne.

Po odegraniu scenek, pytamy uczniów wcielających się w wybrane role.

- Co dobrego zrobili?
- Jak się czuli w tej sytuacji?
- Co mogli zrobić inaczej?

Następnie prosimy o odpowiedzi obserwatorów.

- Co bohaterowie zrobili dobrego?
- Co było dobrego w ich zachowaniu?
- Co można zrobić inaczej?

Ćwiczenie 2

Cel: doskonalenie umiejętności rozpoczynania rozmowy.

Pomoce: plansze ze spisnymi zasadami zachowania się podczas rozpoczynania rozmowy.

Przebieg

Definiujemy trenowaną umiejętność, prezentując planszę „Jak rozpoczynamy rozmowę”.

Jak rozpoczynamy rozmowę?

1. Witamy drugą osobę.
2. Zaczynamy rozmowę.
3. Zastanawiamy się, czy rozmówca nas słucha.
4. Przystępujemy do głównego tematu rozmowy.

Inicjujemy rozmowę kierowaną – jak rozumieć opinię, że ktoś posiada umiejętność rozpoczynania rozmowy. Zadajemy pytanie, czy potrafimy poprawnie rozpoczynać rozmowę. W przypadku odpowiedzi twierdzących, próbujemy wraz z grupą wypracować kolejne kroki ćwiczonej umiejętności. Rozmawiamy z uczniami o ich doświadczeniach – czy prowadzone przez nich rozmowy są interesujące, czy mają łatwość nawiązywania kontaktów. Modelujemy umiejętność prowadzenia rozmowy. Odczytujemy z planszy wszystkie kroki, które należy wykonać, by w sposób kulturalny nawiązać rozmowę. Motywujemy do treningu tej umiejętności.

Co tracimy, jeśli nie posiadamy umiejętności inicjowania rozmowy?

- jesteśmy mało atrakcyjni jako partnerzy do rozmowy,
- mamy mniej koleżanek i kolegów, z którymi rozmawiamy,
- nasza wypowiedź jest nieskładna.

Co zyskujemy, jeśli umiemy zacząć rozmowę?

- jesteśmy atrakcyjnymi partnerami do rozmowy,
- mamy więcej koleżanek i kolegów, z którymi rozmawiamy,
- nasza wypowiedź jest logiczna,
- inne osoby nas rozumieją.

Wybieramy z grupy dwóch uczniów, którzy wraz z nami (poza salą) przygotują scenkę na temat umiejętności rozpoczynania rozmowy. Pozostali na sali będą potem obserwować aktorów.

Następnie pytamy odgrywających scenkę uczniów:

- Co dobrego zrobili?
- Jak się czuli w tej sytuacji?
- Co mogli zrobić inaczej?

Następnie prosimy o odpowiedzi obserwatorów:

- Co zrobili dobrego?
- Co im się podobało?
- Co można zrobić inaczej?

Ćwiczenie 3

Cel: doskonalenie umiejętności prowadzenia rozmowy.

Pomoce: plansze ze spisanyymi krokami, które należy wykonać, aby dobrze prowadzić rozmowę.

Przebieg

Zapowiadamy, że tematem zajęć będzie doskonalenie umiejętności prowadzenia rozmowy. Prezentujemy plansze, na których spisane są elementy pomagające w jej prowadzeniu.

Prowadzenie rozmowy

1. Mów to, co chcesz powiedzieć.
2. Zapytaj drugą osobę, co myśli.
3. Słuchaj uważnie tego, co się do Ciebie mówi.
4. Podsumuj rozmowę, upewniając się, czy dobrze wszystko zrozumiałeś.

Rozpoczynamy rozmowę kierowaną – czy uczniowie sądzą, że potrafią prowadzić rozmowę.

Przy pomocy pytań pomocniczych próbujemy uzyskać odpowiedź, co należy zrobić, by rozmowa przebiegała prawidłowo. Motywujemy do treningu umiejętności.

Co tracimy, gdy nie mamy umiejętności prowadzenia rozmowy?

- jesteśmy nieatrakcyjnymi partnerami do rozmowy,
- nasza wypowiedź nie jest jasna i klarowna.

Co zyskujemy, gdy osiągamy tę umiejętność?

- inni chętnie z nami rozmawiają,
- potrafimy przekazać różne informacje.

Wybieramy z grupy dwóch uczniów, którzy wraz z nami (poza salą) przygotują scenkę na temat umiejętności słuchania. Pozostali na sali będą potem obserwować aktorów.

Następnie pytamy odgrywających scenkę uczniów:

- Co dobrego zrobili?
- Jak się czuli w tej sytuacji?
- Co mogli zrobić inaczej?

Następnie prosimy o odpowiedzi obserwatorów:

- Co zrobili dobrego?
- Co im się podobało?
- Co można zrobić inaczej?

Ćwiczenie 4

Cel:

- uświadomienie uczniom różnic w zachowaniu mężczyzn i kobiet,
- omówienie (poprzez ćwiczenia) prawidłowych zachowań.

Pomoce: ilustracje przedstawiające prawidłową i nieprawidłową postawę podczas siedzenia, prawidłowo i nieprawidłowo wykonany makijaż lub fryzurę, prawidłowo i nieprawidłowo skomponowany posiłek.

Przebieg

Prawidłowa postawa

Prezentujemy tablicę ilustrującą, jak powinna siedzieć kobieta, a jak mężczyzna, a uczniowie pokazują, jak powinni usiąść, by swoją postawą nie naruszać norm społecznych.

Następnie pokazujemy tablicę z prawidłową i nieprawidłową postawą przy siedzeniu, a zadaniem uczestników jest wskazanie postawy prawidłowej.

Poprawiamy makijaż i fryzurę

Pokazujemy dwie tablice z prawidłowo/nieprawidłowo wykonaną fryzurą i makijażem. Wyjaśniamy uczestnikom, że czynności związane z poprawianiem urody wykonujemy w toalecie, przy lustrze. Po wskazaniu, która z tablic przedstawia prawidłowo wykonaną czynność, dziewczęta wychodzą do toalety w celu poprawienia fryzury.

Pytamy – jakie inne czynności wykonujemy w sposób dyskretny, żeby nikt tego nie widział. Zwracamy uwagę, że rajstopy/bieliznę poprawiamy tylko w toalecie, nigdy przy stanowisku pracy, na ulicy, w sklepie.

Spożywanie posiłku

Inicjujemy rozmowę na temat kultury spożywania posiłku. Tłumaczymy uczniom, że posiłek w pracy jemy o ściśle wyznaczonej porze, w miejscu do tego wyznaczonym, w sposób kulturalny i estetyczny, dokładnie tak, jak uczyli się tego przez wszystkie lata pobytu w szkole.

Prezentujemy ilustrację, jak powinien i jak nie powinien wyglądać posiłek w pracy. Kiedy uczniowie wybiorą poprawny wariant, ćwiczą prawidłowe zachowania podczas wspólnie spożywanego posiłku.

Po zakończeniu ćwiczenia rozmawiamy o innych sytuacjach, gdy musimy zachowywać się kulturalnie, tak aby inni ludzie nie zwracali nam uwagi, np. w sklepie, w autobusie.

Ćwiczenie 5

Cel:

- kształtowanie właściwych postaw w życiu społecznym,
- trenowanie kompetencji społecznych.

Pomoce: kartki z wypisanymi nazwami miejsc (np. kino, szkoła, praca), kartki na notatki, długopisy.

Przebieg

Uczniowie są dzieleni na dwie grupy, każda grupa otrzymuje kartki z nazwami trzech miejsc (np. kino, szkoła, praca). Zadanie polega na zapisaniu pięciu przykładów zachowań, które są niedopuszczalne w tych miejscach oraz pięciu, które są właściwe. Omawiamy wykonane zadania.

Ćwiczenie 6

Cel:

- kształtowanie właściwych postaw w życiu społecznym,
- trenowanie kompetencji społecznych.

Pomoce: kartki z zapisanymi przykładami różnych zachowań (np. przytulanie, śpiewanie itp.), kartki na notatki, długopisy.

Przebieg

Uczniowie losują przygotowane wcześniej kartki z zapisanymi przykładami różnych zachowań. Zadanie polega na wypisaniu miejsc lub obszarów, w których takie zachowania są dopuszczalne.

Podsumowanie bloku

Inicjujemy rozmowę kierowaną – o czym były zajęcia, czego się na nich nauczyliśmy, o czym musimy pamiętać w miejscu pracy.

Uwagi

Wersja dla uczniów niemówiących może uwzględniać prowadzenie rozmowy przy użyciu obrazków.

Zaproponowane ćwiczenia możemy kontynuować przez kolejny tydzień. W tym czasie zwracamy uwagę na zwroty grzecznościowe użyte podczas rozmowy, sposób zachowania przy spożywaniu posiłków, przypominamy o intymności w czasie poprawiania toalety.

Przyglądamy się też sposobom prowadzenia rozmów przez uczniów między sobą.

Dodatkowo podczas zajęć można zaprezentować filmy:

- „Dobre wychowanie”,
- „Savoir-vivre”,
- „Zachowanie się w różnych miejscach i sytuacjach”.

(Źródło: internet)

BLOK 25

Temat: „Znajomość zasad odpowiedniego zachowania się w miejscu pracy”

Czas: decyduje nauczyciel w zależności od możliwości psychofizycznych uczniów.

Cel:

- budowanie umiejętności racjonalnego planowania dnia,
- zapoznanie uczniów z pojęciem „czas pracy”,
- nauka przestrzegania zasady punktualności i odpowiedzialności na stanowisku pracy,
- poznanie regulaminu zakładu pracy oraz treści umowy, ze szczególnym zwróceniem uwagi na sformułowanie „czas pracy”,
- kształtowanie świadomości obowiązków pracownika i jego odpowiedzialności za warsztat pracy.

Pomoce: kartony, mazaki, przykładowe umowy o pracę, przygotowana lista obecności, zegarki (budziki), wzór zwolnienia lekarskiego, dwa aparaty telefoniczne.

Przebieg

Ćwiczenie 1

Tłumaczymy uczniom (jako przyszłym, potencjalnym pracownikom), że oprócz czasu spędzonego w miejscu pracy, muszą wygospodarować odpowiednią liczbę godzin na toaletę poranną i wieczorną, dojazdy do pracy i domu, obowiązki domowe i relaks po pracy. Słowem: powinni tak zaplanować swój dzień, aby z jednej strony zdążyć na czas do pracy i sumiennie wykonywać swoje obowiązki, z drugiej zaś nie zapominać o swoich potrzebach. Racjonalne zaplanowanie dnia da satysfakcję z wykonywanej pracy, a wtedy zadowoleni będą i oni, i pracodawca.

Zadanie:

Uczniowie dzielą się na grupy i układają własny plan dnia z uwzględnieniem godzin i przyporządkowanych im czynności. W zależności od możliwości uczniów plan będzie układany ze zdań lub obrazków.

Przykłady:

- 6.30 – pobudka
- 6.30-7.00 – toaleta poranna
- 7.00-7.20 – śniadanie
- 7.20-7.40 – dojazd do pracy
- 7.40-8.00 – podpisanie listy obecności i przygotowanie się do pracy (np. zmiana odzieży)
- 8.00 – rozpoczęcie pracy
- 11.00-11.15 – przerwa śniadaniowa
- 15.00-15.15 – zakończenie pracy, zmiana odzieży
- 15.15-15.35 – powrót do domu
- 15.35-16.00 – obiad
- 16.00-18.00 – czas na odpoczynek, spacer, kino, oglądanie telewizji, spotkanie ze znajomymi
- 18.00-19.30 – obowiązki domowe
- 19.30-20.30 – czas na realizację własnych zainteresowań (muzyka, komputer, telewizja)
- 20.30-21.30 – przygotowanie się do pracy (naszykowanie ubrań, pakowanie torby, plecaka)
- 21.30-22.00 – toaleta wieczorna
- 22.00 – sen

Analizujemy wykonane zadanie, zwracając uwagę na kwestie punktualności w rozpoczynaniu i kończeniu pracy.

Uwagi

W zależności od posiadanej umiejętności czytania, uczniowie powinni posługiwać się zdaniami lub dobrać właściwe obrazki.

Ćwiczenie 2

Wyjaśniamy pojęcie „czas pracy” oraz pokazujemy, gdzie można znaleźć informacje na temat czasu pracy (umowa o pracę).

Następnie czytamy różne przykładowe umowy o pracę, prosząc uczniów o wskazanie godzin pracy w każdej z analizowanych umów.

Uwagi

Uczestnicy warsztatów pracują w grupach, mają kopię umowy o pracę, ale tekst umowy czytamy my.

Ćwiczenie 3

Omawiamy różne sposoby dokumentowania czasu pracy i związane z tym obowiązki pracownika, np. podpisywanie listy obecności lub odbijanie elektronicznej karty pracy.

Następnie rozdajemy uczniom przygotowaną wcześniej listę obecności. Powinno znaleźć się na niej dużo różnych nazwisk osób nieznanymi uczniom. Zadanie polega na odnalezieniu własnego nazwiska na liście obecności i podpisaniu się w odpowiedniej rubryce, pod odpowiednią datą.

Uwagi

Stworzenie fikcyjnej listy obecności ma na celu oderwanie uczniów od schematycznego podpisywania się na znanej liście. Często zdarza się tak, że uczestnicy warsztatów zapamiętują, po jakim nazwisku są wymieniani, a w konsekwencji nie potrafią odszukać swojego nazwiska na innych listach, gdzie znajdują się dane osób im nieznanymi.

Ponieważ na co dzień nie stają także przed koniecznością wyszukania rubryki opatrzonej datą, warto więc stworzyć na potrzeby ćwiczenia listę, która będzie zawierała również różne daty. Najważniejsze, by jak najbardziej przypominała typowe pracownicze listy obecności.

Ćwiczenie 4

Odgrywamy scenkę. Informujemy uczniów, że wcielają się w rolę pracowników, którym przysługuje przerwa śniadaniowa od 11.00 do 11.30.

Uczniowie ustawiają zegarki do ćwiczeń (budziki lub zegary w telefonach komórkowych) tak, by o godzinie 11.00 zostać powiadomionym alarmem. W momencie, gdy rozlega się dzwonek, udają się na krótki odpoczynek, przerwę z początkiem.

Uwagi

Przeprowadzając to ćwiczenie zakładamy, że uczniowie będą umieli ustawić zegarki na określoną godzinę. Jeśli łatwiej będzie im posługiwać się zegarami elektronicznymi, wprowadzamy do ćwiczeń takie właśnie zegary.

W innej wersji: można ustalić sygnał dźwiękowy informujący o rozpoczęciu pracy, przerwy i zakończeniu pracy, a potem ćwiczyć umiejętność jego rozpoznawania.

Temat: „Znajomość zasad odpowiedniego zachowania się w miejscu pracy”

Ćwiczenie 5

Informujemy uczniów o konieczności zakończenia pracy o określonej w umowie godzinie. Podajemy przykłady czasu zakończenia pracy: 14.00, 15.00, 16.00.

Uczniowie ustawiają w grupach zegary na określoną godzinę.

Uwagi

Zakładamy, że uczniowie będą umieli ustawić zegarki na określoną godzinę. Jeśli łatwiej będzie im posługiwać się zegarami elektronicznymi, wprowadzamy do ćwiczeń takie właśnie zegary. Można także ustalić sygnał dźwiękowy informujący o zakończeniu pracy.

Ćwiczenie 6

Razem z uczniami dokonujemy analizy sytuacji, w których pracownik może nie przyjść do pracy. Najczęstszą przyczyną nieobecności jest choroba, wtedy jednak pracownik musi dostarczyć do zakładu pracy zwolnienie wydane przez lekarza. Wspólnie z uczniami przyglądamy się przykładowemu zwolnieniu lekarskiemu: komu zostało wydane, na jaki okres.

Przypominamy, że obowiązkiem pracownika jest poinformowanie zakładu pracy o zwolnieniu lekarskim i dostarczenie go do zakładu pracy w terminie określonym w Kodeksie pracy. Uczniowie otrzymują więc kartki z numerami telefonów do wirtualnych zakładów pracy. Ich zadaniem jest zadzwonienie i poinformowanie pracodawcy o swojej nieobecności.

Ćwiczenie 7

Zadaniem przyszłych pracowników może być przenoszenie dokumentów i dostarczenie ich właściwym osobom.

Uczniowie otrzymują teczkę z dokumentami. Ich zadanie polega na odczytaniu adresata przesyłki i dostarczeniu jej do właściwego pokoju. Uczniowie odczytują informację na teście, do kogo adresowane są dokumenty, następnie szukają na zbiorczej liście, w którym pokoju urzęduje adresat przesyłki, i przenoszą dokumenty na właściwe miejsce.

Uwagi

W przypadku, gdy uczeń nie potrafi odczytać numeru pokoju bądź adresata przesyłki, należy wskazać mu właściwe pomieszczenie. Bardzo ważna w tym przypadku będzie umiejętność obsługi windy, jeśli mamy do czynienia z budynkiem wielopiętrowym. Ćwiczenie powinno być wykonywane wielokrotnie, w celu wypracowania umiejętności poruszania się po zakładzie pracy.

Ćwiczenie 8

Cel:

- poznanie zasad właściwego zachowania się w miejscu pracy,
- trening kompetencji społecznych.

Pomoce: kartki na notatki, długopisy.

Przebieg:

W związku z trwającymi warsztatami praktycznymi uczniowie opisują zasady odpowiedniego zachowania w miejscach, w których odbywali praktyki. Sporządzają na oddzielnych kartkach charakterystykę poszczególnych miejsc, z wyszczególnieniem kwestii odpowiedniego zachowania.

Uwagi

Ćwiczenie dotyczy uczniów, którzy brali udział w takich formach aktywności zawodowej.

Na koniec zajęć uczniowie szukają – wśród przygotowanych wcześniej etykiet – zdań i sformułowań, które odzwierciedlają wiedzę, jaką zdobyli na warsztatach. Wybierają tylko zdania prawdziwe. Następnie przypinają je do tablicy magnetycznej.

Przykładowe etykiety:

1. Muszę zaplanować swój dzień, aby nie spóźnić się do pracy.
2. Wszystko jedno, o której wstanę, i tak zdążę do pracy.
3. Pracuję tyle godzin, ile określa moja umowa o pracę.
4. Pracuję tyle godzin, ile chcę.
6. Przerwy w pracy robię wtedy, gdy chcę.
7. Przerwy w pracy ustalę z pracodawcą.
8. Kończę pracę, gdy jestem zmęczony.
8. Kończę pracę o godzinie określonej w umowie.
9. Informuję pracodawcę o mojej chorobie i zwolnieniu lekarskim.
10. Jeśli mam zwolnienie lekarskie, nie idę do pracy i nikogo o tym nie informuję.
11. Wykonuję prace określone w umowie.
12. W pracy robię to, co uważam za słuszne.

Posumowanie bloku

Wspólnie z uczniami odczytujemy prawidłowe odpowiedzi. Inicjujemy rozmowę na temat – o czym były zajęcia i czego się na nich nauczyliśmy.

Uwagi

W czasie trwania warsztatów należy utrwalać zdobytą wiedzę i poprzez praktyczne działanie, i wielokrotność powtórzeń (codzienne podpisywanie listy, porządkowanie sali, przenoszenie dokumentów, właściwe reagowanie na przerwę). Trzeba zwrócić też uwagę na wyrobienie umiejętności poruszania się w budynku.

BLOK 26-27

Temat: „Metody aktywnego poszukiwania pracy”

Czas: decyduje nauczyciel w zależności od możliwości psychofizycznych uczniów.

Cel:

- dzielenie się doświadczeniami w poszukiwaniu pracy,
- umiejętność stworzenia własnego ogłoszenia o pracę,
- zapoznanie uczniów z metodami aktywnego poszukiwania pracy,
- określenie barier, jakie można napotkać w poszukiwaniu pracy,
- obejrzenie filmów dotyczących pracy osób niepełnosprawnych.

Pomoce: kilka wycinków prasowych z ogłoszeniami o pracę, kartki papieru i mazaki, komputer z dostępem do internetu, tekturowe teczki, przykładowe dokumenty (imitujące dokumenty potrzebne do rejestracji w Urzędzie Pracy), flipchart i flamaster, załącznik nr 16.

Ćwiczenie 1

Prosimy uczniów, aby przypomnieli sobie, czy ktoś z ich bliskich szukał kiedyś pracy, a jeśli tak, to żeby podzielili się swoimi doświadczeniami z grupą: w jaki sposób bliscy szukali pracy, gdzie, z jakim skutkiem, czy było to dla nich łatwe, czy trudne. Zapisujemy odpowiedzi na kartce.

Następnie prosimy, aby zastanowili się, w jakich instytucjach mogą uzyskać pomoc w znalezieniu pracy. Ponownie spisujemy odpowiedzi na kartce.

Podsumowujemy uzyskane odpowiedzi, wskazując, że są różne sposoby poszukiwania pracy i różne instytucje, do których warto zwrócić się o pomoc w tej sprawie.

Ćwiczenie 2

Dzielimy uczniów na dwie grupy i wspólnie z nimi analizujemy ogłoszenia prasowe pod kątem zawartych w nich informacji – na jakie stanowisko jest poszukiwana osoba, jakie musi mieć kwalifikacje do pracy. Następnie prosimy, by przedstawiciel każdej grupy postarał się przedstawić w kilku zadaniach informację zawartą w ogłoszeniu.

Ćwiczenie 3

Uczniowie analizują ogłoszenia o pracę znalezione w gazetach oraz internecie. Każdy uczeń wyszukuje oferty na wybrane przez siebie stanowisko.

Ćwiczenie 4

Dzielimy uczniów na czteroosobowe grupy. Każda otrzymuje przykładowe oferty pracy stworzone na potrzeby ćwiczenia (załącznik nr 16) i wspólnie stara się stworzyć odpowiedź (prezentację) dla wybranej osoby z zespołu. Wyniki pracy prezentujemy na forum.

Uwagi

Osoby poszukujące pracy rzadko wykorzystują metodę rozsyłania własnych ofert. Warto zwrócić uwagę, że pracodawca, zanim zamieści w prasie swoje ogłoszenie, często przegląda najpierw rubrykę „Szukam pracy”. Własna oferta to krótka informacja o kwalifikacjach kandydata i rodzaju poszukiwanej pracy. Można w niej zamieścić także inne cechy istotne dla pracodawców, takie jak: wiek, specjalne umiejętności, uprawnienia, dyspozycyjność.

Ćwiczenie 5

Dzielimy uczniów na dwa zespoły. Każdy z nich ma za zadanie stworzyć własną siatkę kontaktów. Zwracamy się do grupy, prosząc o zastanowienie się i wymienienie jak największej liczby osób, które mogłyby stworzyć naszą indywidualną sieć kontaktów. Mogą to być zarówno konkretne nazwiska, jak i opisy osób. Następnie prezentujemy efekt pracy na forum.

Uwagi

Musimy podkreślić, że ekspertami w dziedzinie budowania i wykorzystywania siatki kontaktów jesteśmy my sami, że każdy człowiek to potencjalny kontakt z setkami innych osób. Dlatego budując własną sieć kontaktów, zwiększamy szanse na dotarcie do osoby, która pomoże nam znaleźć pracę.

Ćwiczenie 6

Rozmawiamy z uczniami na temat sposobów przygotowania się do wizyty w Urzędzie Pracy. Następnie zapraszamy ich do odgrywania scenek, w których wcielą się w rolę poszukujących pracy.

Ćwiczenie 7

Uczniowie zastanawiają się nad barierami, jakie mogą napotkać w poszukiwaniu pracy. Zapisujemy ich spostrzeżenia na kartkach. Następnie, krok po kroku, wspólnie szukamy pomysłów, w jaki sposób pokonać każdą z tych barier.

Uczymy i doskonalimy umiejętności stawiania sobie w życiu celów możliwych do zrealizowania.

Podsumowanie bloku

Inicjujemy rozmowę kierowaną – o czym były zajęcia, czego się nauczyliśmy i jak możemy wykorzystać zdobytą wiedzę.

BLOK 28

Temat: „Przygotowanie dokumentów aplikacyjnych (CV i list motywacyjny)”

Czas: decyduje nauczyciel w zależności od możliwości psychofizycznych uczniów.

Cel:

- zapoznanie się z dokumentami aplikacyjnymi, stworzenie własnej definicji CV i listu motywacyjnego,
- przygotowanie własnych dokumentów aplikacyjnych.

Pomoce: tablice, kartki papieru, flamastry, przykłady CV i listów motywacyjnych, załączniki 17 i 18, materiały dla uczestników, szablony życiorysu i materiały dla każdego z uczestników, długopisy.

Ćwiczenie 1

Wyjaśniamy pojęcia: CV, list motywacyjny. Następnie prosimy uczniów, aby zastanowili się: co to jest list motywacyjny i do czego służy.

Rozdajemy przykładowe dokumenty aplikacyjne. Formularze możemy ściągnąć, wpisując w www.google.pl, hasło „kreator życiorysów” lub „list motywacyjny”. Wspólnie analizujemy, co takie dokumenty powinny zawierać.

Uwagi

Podkreśliśmy, że zasady sporządzenia dobrego listu motywacyjnego i życiorysu są jednakowe, bez względu na to, czy jesteśmy niepełnosprawni, czy też nie. Wyjaśnijmy, że kiedy przygotowujemy podanie w sprawie pracy, prezentujemy siebie po raz pierwszy i to, co napiszemy, ma zagwarantować nam zaproszenie na rozmowę rekrutacyjną. W kontakcie bezpośrednim, już w czasie rozmowy kwalifikacyjnej, mamy większą możliwość zaprezentowania się i przedyskutowania wszystkich szczegółowych kwestii, o których powinniśmy poinformować pracodawcę.

Ćwiczenie 2

Prosimy każdego z uczniów, by na arkuszu (załącznik nr 17) napisał swój życiorys. Zachęcamy do wykorzystania wszystkich materiałów pomocniczych: listy umiejętności, przydatnych słów, spisu zainteresowań itd. W przypadku, gdy uczeń nie potrafi pisać, powinien być wspierany tak przez nas, jak i przez innych uczestników. Na zakończenie warsztatu osoby, którym udało się stworzyć życiorys, prezentują go. Cały czas zwracamy uwagę na przestrzeganie zasad pisania życiorysu.

Ćwiczenie 3

Cel: ćwiczenie tworzenia własnych dokumentów aplikacyjnych.

Pomoce: kartki A2, długopisy, zeszyty.

Przebieg

Przy nabywaniu umiejętności z zakresu tworzenia listu motywacyjnego uczniowie dzielą się na dwie grupy. Każda losuje stanowisko pracy, na które potencjalnie będzie aplikować. Uczestnicy wspólnie tworzą list motywacyjny, z uwzględnieniem zasad tworzenia takiego dokumentu.

Zrealizowane zadanie zostaje omówione na forum. Nanosimy poprawki, a uczniowie zapisują potencjalne wzory do zeszytów.

Posumowanie bloku

Prowadzimy rozmowę kierowaną – o czym były zajęcia i czego się na nich nauczyliśmy.

BLOK 29-30

Temat: „Sztuka prowadzenia rozmowy kwalifikacyjnej”

Czas: decyduje nauczyciel w zależności od możliwości psychofizycznych uczniów.

Cel:

- uświadomienie uczniom, czym jest mowa niewerbalna i jaką rolę odgrywa w kontaktach z innymi,
- przekazanie wiedzy na temat odpowiedniego wyglądu podczas rozmowy kwalifikacyjnej,
- pokazanie, w jaki sposób przygotować się do rozmowy kwalifikacyjnej,
- udzielenie odpowiedzi na pytanie, jak rozmawiać z pracodawcą,
- odegranie scenki próbnej rozmowy rekrutacyjnej, co umożliwi wypróbowanie i utrwalenie wiedzy nabytej podczas dwóch ostatnich sesji.

Pomoce: rama od obrazu lub pase-partout, stół, krzesło, parawan lub koc, zdjęcia przedstawiające osoby różnie ubrane, wykonujące różne zawody, z całą gamą min, fryzur i makijaży, flipchart, papier, flamastry, załącznik 19 i 20, kamera, odtwarzacz DVD, telewizor.

Przebieg

Ćwiczenie 1

W czasie tego ćwiczenia każdy z uczniów ma szansę wykazać się zdolnościami mimicznymi. Na środku sali stawiamy stół, na nim ramę zasłoniętą parawanem lub kocem. Uczniowie po kolei podchodzą do stołu, wkładają głowę w ramę, przybierają określone miny (wyrażające jakieś uczucia) i mówią „już”. Wtedy odsłaniamy ramę, a pozostali uczestnicy odgadują, jakie uczucie wyraża mina danej osoby. Wszystkie miny nagradzamy brawami.

Uwagi

Podkreślamy, że ludzie porozumiewają się nie tylko słowami. Pewne jest nawet, że większość informacji o świecie dociera do nas nie tylko przy pomocy słów. Istnieje cała sfera komunikacji niewerbalnej, np.: marszczenie brwi, grymas, uśmiech, kontakt wzrokowy, ton głosu, sylwetka, ubiór, makijaż, gesty, sposób, w jaki mówimy, siedzimy, chodzimy.

Bardzo często to właśnie pierwsze kilkanaście sekund kontaktu decyduje w dużej mierze o opinii na nasz temat.

Wiele osób nie docenia znaczenia mowy ciała. Tymczasem badania naukowe dowiodły, że komunikacja międzyludzka odbywa się według zasady: 55% informacji jest przekazywanych językiem ciała, 38% – przekazuje ton głosu, a jedynie 7% informacji pobieranych jest z wypowiedzianych słów.

Komunikacja niewerbalna to informacje płynące z gestów rąk, ruchów i napięć ciała, mimiki i koloru skóry twarzy, oddechu, tonu głosu i tempa mówienia, kontaktu wzrokowego, odległości dzielącej osoby oraz układu ich w przestrzeni.

Ćwiczenie 2

Dzielimy grupę na dwa zespoły. Każdy zespół otrzymuje kilka fotografii, przedstawiających ludzi w różnych sytuacjach. Zadaniem zespołu jest wybranie spośród nich tych, którzy mogliby pójść na rozmowę kwalifikacyjną, biorąc pod uwagę ich aktualny wygląd zewnętrzny, np. strój, makijaż itd. Każdy wybór powinien zostać umotywowany.

Ćwiczenie 3

Uczniowie wspólnie zastanawiają się nad odpowiedzią na kolejnymi pytaniami (pomysły zapisujemy na flipcharcie).

1. Jak przygotować się do rozmowy kwalifikacyjnej?
2. Czego nie wolno robić podczas rozmowy kwalifikacyjnej?
3. Co koniecznie należy zrobić podczas rozmowy?

Na zakończenie wykorzystujemy załącznik nr 19 do uzupełnienia i pełniejszego podsumowania zebranych pomysłów.

Ćwiczenie 4

Uczniowie tworzą listę pytań najczęściej zadawanych przez pracodawcę. Następnie grupa wspólnie zastanawia się, co powinna odpowiedzieć na każde z nich. Do wykorzystania załącznik nr 20.

Ćwiczenie 5

Informujemy uczniów, że przećwiczenie rozmowy z pracodawcą umożliwi wypróbowanie i dopasowanie do siebie (do własnego temperamentu, sposobu wystawiania się) tych sposobów i technik odpowiadania na pytania, które powinni wykorzystać w czasie prawdziwej rozmowy kwalifikacyjnej. Podkreślamy, że próby te wykonywane będą w niestresujących warunkach, z życzliwymi osobami dookoła, od których można dowiedzieć się, co było zrobione dobrze, a nad czym jeszcze trzeba popracować.

Dzielimy grupę na 3-osobowe zespoły, w których uczestnicy odgrywają kolejno rolę pracodawcy, kandydata do pracy i obserwatora. Każda z rozmów zostaje nagrana, a następnie wszyscy oglądają zarejestrowane scenki.

Prosimy osobę, która odgrywała rolę kandydata do pracy, aby opowiedziała, co myśli o swoim zachowaniu w czasie próbnej rozmowy kwalifikacyjnej, jak się czuła, co było dobre, a co chciałaby zmienić.

Następnie prosimy uczestników zespołu, aby opowiedzieli o swoich spostrzeżeniach na temat mocnych i słabych stron kandydata podczas próbnych rozmów kwalifikacyjnych.

Należy zadbać o to, by w odgrywanych scenkach wzięli aktywny udział wszyscy uczniowie.

Uwagi

Bardzo przydatna w przeprowadzeniu tej sesji jest kamera wideo. Nagranie prób wykonywanych przez wszystkich członków grupy daje uczniom możliwość obserwacji własnego zachowania i skraca czas niezbędny na przyswojenie nowych informacji dotyczących własnej postawy w czasie rozmowy. Jeżeli nie dysponujemy kamerą, warto ją na czas sesji wypożyczyć.

Ćwiczenie 6

Cel:

- przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej,
- kształtowanie prawidłowych wzorców wyglądu i kultury osobistej.

Pomoce: filmy tematyczne „Przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej” (Wytwórnia filmów szkoleniowych Synergia).

Przebieg

W ramach wprowadzenia uczestnicy oglądają serię filmów (przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej, rozmowa kwalifikacyjna).

Ćwiczenie 7

Cel:

- rozluźnienie atmosfery,
- rozwijanie wyobraźni i kreatywności.

Przebieg

Jeden z uczniów uzgadnia z nami hasło (może to być przysłowie, nazwa zawodu, przedmiotu znajdującego się w pracowni), a następnie wychodzi na środek i pokazuje jego znaczenie za pomocą mimiki, gestów, ruchów. Pozostali zgadują, jakie to hasło.

Inna wersja tego ćwiczenia: jeden z uczniów uzgadnia z nami hasło, a następnie rysuje je na tablicy. Pozostali uczestnicy odgadują je.

Podsumowanie bloku

Inicjujemy rozmowę kierowaną – o czym były zajęcia, czego nauczyliśmy się podczas zajęć.

BLOK 31

Temat: „Umiejętność stawiania sobie realistycznych celów”

Czas: decyduje nauczyciel w zależności od możliwości psychofizycznych uczniów.

Cel: uczenie i doskonalenie umiejętności stawiania sobie w życiu celów możliwych do zrealizowania.

Pomoce: flipchart, mazaki, duże kartki papieru, kolorowe czasopisma, nożyczki, klej, farby, kredki woskowe, pędzle, filmy dotyczące pracy osób niepełnosprawnych.

Przebieg

Ćwiczenie 1

Każdy z uczniów ma za zadanie stworzyć (wykorzystując znane i najbardziej lubiane przez siebie techniki oraz dostępne materiały) optymistyczną i odważną (ale też realną) wizję siebie samego. W rysunku należy uwzględnić następujące elementy:

- jak wyglądam?
- z kim mieszkam?
- co lubię robić?
- czym zajmuję się w czasie wolnym, czy mam hobby?
- jak jestem ubrany?
- o czym marzę?
- gdzie pracuję?

Następnie każdy z uczniów opowiada o swoich planach życiowych i, przy wsparciu grupy, próbuje odpowiedzieć na pytanie, co musi zrobić, aby osiągnąć to, o czym marzy. Odpowiedzi zapisujemy.

Uwagi

Przeprowadzając ćwiczenie możemy wykorzystać wcześniej przygotowane karteczki (dla każdego ucznia) z wypisanymi (lub namalowanymi) elementami zadania. Pamiętajmy, by kolejną kartkę uczniowie otrzymali dopiero po wykonaniu wcześniejszego etapu ćwiczenia.

Ćwiczenie 2

Przedstawiamy temat zajęć. Wspólnie z uczniami przypominamy pojęcie celu (cel – to, co chcemy osiągnąć). Możemy odnieść się do zabaw ruchowych, np. podchodów (osiągnięcie celu to odnalezienie szukanego obiektu).

Wraz z instruktorem zewnętrznym inicjujemy odegranie scenki sytuacyjnej dotyczącej stawiania sobie nierealnych celów, np.:

- Ktoś chce zostać pisarzem, ale okazuje się, że ma duże kłopoty z pisaniem.
- Ktoś chce zostać kelnerem, ale ma kłopoty z utrzymaniem talerza, tak by nie wylać zupy i nie umie zapisać zamówienia.
- Ktoś chce pracować w sklepie przy kasie, ale nie umie liczyć.
- Ktoś chce zrobić ciasto, ale nie zna żadnego przepisu.
- Ktoś chce zostać kierowcą, ale ma niesprawną rękę lub nogę.

Scenka powinna zakończyć się konkluzją, że są jednak rzeczy, które potrafimy robić dobrze, np. świetnie grabić liście, doskonale zmywać naczynia i wycierać kurze, pakować różne rzeczy w pudełka albo ustawiać je na półkach, przystawiać pieczątki.

Rozpoczynamy rozmowę – czy powinniśmy robić w życiu rzeczy, których nie umiemy, mamy z nimi trudności, albo jeszcze się ich nie nauczyliśmy.

Uczniowie oglądają filmy dotyczące praktyk osób niepełnosprawnych. Zwracamy uwagę na prace, które wykonują, podkreślamy, że dobrze to robią, że wybrali czynności, które potrafią robić.

Inicjujemy rozmowę kierowaną – co ja umiem dobrze robić. Niektórych uczniów prosimy o przedstawienie dobrze opanowanych przez nich umiejętności.

Uwagi

Podczas zajęć, na których ćwiczymy umiejętność stawiania sobie realistycznych celów, wprowadzamy kolejne scenki wskazujące, że niektóre cele, o których usłyszymy od swoich uczniów, są nierealne. Zajęcia organizujemy tak, by wyeksponować umiejętności dobrze przez uczniów opanowane. Przy pokazywaniu tych umiejętności stosujemy wzmocnienia pozytywne.

Ćwiczenie 3

Cel:

- budowanie umiejętności adekwatnej oceny swojego potencjału,
- ćwiczenie spostrzegawczości.

Pomoce: film, zeszyty, długopisy.

Przebieg

Uczniowie oglądają film dotyczący funkcjonowania osób niepełnosprawnych („Przemiany”). Po filmie mają za zadanie wypisać cele bohaterów filmu, a następnie omówić każdy z nich z uwzględnieniem możliwości ich realizacji.

W drugim etapie uczniowie powinni stworzyć listę własnych dążeń i wyszczególnić warunki, jakie muszą być spełnione, aby osiągnąć cel.

Podsumowanie bloku

Rozmowa kierowana – o czym były zajęcia, czego się podczas nich nauczyliśmy, jak możemy wykorzystać zdobytą wiedzę.

BLOK 32

Temat: „Umiejętność planowania”

Czas: decyduje nauczyciel w zależności od możliwości psychofizycznych uczniów.

Ćwiczenie 1

Cel:

- zapoznanie z pojęciem „plan”, „planowanie”,
- uczenie i doskonalenie umiejętności planowania różnych sytuacji.

Pomoce: plan miasta, plan lekcji, instrukcje wypracowane na wcześniejszych warsztatach, flamastry, duży arkusz papieru.

Przebieg

Przedstawiamy temat zajęć i próbujemy zdefiniować, czym jest planowanie.

Wraz z instruktorem zewnętrznym odgrywamy scenkę sytuacyjną, dotyczącą problemów wynikających z braku zaplanowania sobie różnych aktywności w danym dniu (konieczne jest pokazanie bezradności, kiedy nie wiemy, co należy robić w danym momencie). Scenka powinna zakończyć się ułożeniem prostego planu, np. planu zakupów.

Rozmowa kierowana – czy planowanie ułatwia życie, co można zaplanować.

Pokazujemy różne warianty planowania (plan miasta, plan lekcji, wykorzystywane wcześniej na warsztatach instrukcje, fikcyjny plan wydatków).

Wraz z uczniami opracowujemy harmonogram najbliższego tygodnia z wykorzystaniem łatwego tekstu do czytania i piktogramów.

Następnie uczniowie planują różne aktywności, które chcieliby podejmować w najbliższym tygodniu. Plany każdego ucznia zostają zapisane na tablicy. Należy położyć nacisk na sprawy codzienne, związane także z samoobsługą, np. z wypraniem skarpetek, pójściem do fryzjera, zrobieniem porządku w szafkach, upraniem bielizny, wypastowaniem butów.

W czasie, kiedy ćwiczona jest umiejętność planowania, należy konsekwentnie realizować ułożony plan tygodniowy i indywidualne plany różnych aktywności.

PRZYKŁADOWY PLAN

PRANIE SKARPETEK

1. Weź małą miskę.
2. Nalej od niej ciepłej wody.
3. Nasyp jedną łyżeczkę proszku lub wlej jedną małą łyżkę płynu do prania.
4. Rozmieszaj wodę.
5. Włóż brudne skarpetki.
6. Ugniataj skarpetki.
7. Pocieraj skarpetkę, trzymając ją w ręku.
8. Wylej brudną wodę.
9. Nalej do miski czystą wodę.
10. Kilka razy ugnieć skarpetki.
11. Zmień wodę w misce.
12. Ugniataj dalej skarpetki.
13. Wykręć skarpetki z nadmiaru wody.

14. Wylej wodę z miski.
15. Powieś skarpetki na sznurku, suszarce lub kaloryferze.
16. Odłóż miskę na miejsce.
17. Wytrzyj ręce w ręcznik.

Należy pamiętać, aby każdy etap rozpisywać dokładnie na czynności szczegółowe. Wykonując daną czynność, warto pokazać uczniom, jak to robić.

Ćwiczenie 2

Cel: uczenie i doskonalenie umiejętności planowania różnych sytuacji i czynności.

Pomoce: czyste arkusze papieru, klej, przygotowane karteczki z opisanymi krokami każdego planu, obrazki przedstawiające każdy krok.

Przebieg

Informujemy uczniów, że tematem jest doskonalenie umiejętności planowania. Rozdajemy czyste arkusze papieru i zestawy karteczek z tekstem oraz obrazki ilustrujące poszczególne etapy wykonywania określonych czynności. Zadaniem uczniów jest ułożenie ich według kolejności, w jakiej muszą być wykonane.

Ponieważ uczniowie powinni wykonać zadanie indywidualnie, plany powinny być przygotowane w tekście łatwym do czytania. Następnie całą grupą omawiamy, w jaki sposób powinno być zaplanowane dane działanie. Uczestnicy przyklejają obrazki i karteczki w wypisanych czynnościach według prawidłowej kolejności.

Przykładowe plany pisane podczas zajęć:

PLAN DNIA

1. Pobudka
2. Poranna toaleta
3. Ubieranie się
4. Śniadanie
5. Droga do szkoły
6. Nauka
7. Powrót do domu
8. Obiad
9. Czas wolny po szkole
10. Obowiązki domowe
11. Kolacja
12. Wieczorna toaleta
13. Sen

PLAN ROBIENIA SAŁATKI

1. Tworzenie listy zakupów
2. Robienie zakupów
3. Umycie rąk
4. Umycie warzyw
5. Przygotowanie narzędzi pracy (deska do krojenia, noże, miska)
6. Krojenie warzyw
7. Wymieszanie warzyw w misce
8. Doprawienie sałatki (dodanie majonezu, soli, pieprzu)
9. Dekorowanie sałatki
10. Mycie naczyń

Uwagi

W ramach zajęć możemy rozpisać plany robienia zakupów do przygotowania np. śniadania czy obiadu, łącznie z próbą wyliczenia kosztów. Pisane plany muszą być na miarę możliwości danej grupy.

Każdy plan warto przygotować w tekście łatwym do czytania (każda czynność pokazana na obrazku), aby w wykonywaniu zadania mogły uczestniczyć też osoby, które nie czytają.

Ćwiczenie 3

Cel: uczenie i doskonalenie umiejętności planowania.

Pomoce: zeszyty, długopisy.

Przebieg

Każdy uczeń ma sporządzić własny plan dnia, z podziałem na czynności i przyporządkowane im godziny, z uwzględnieniem ról pełnionych w danym momencie.

W drugim etapie uczniowie tworzą listę własnych dążeń, a obok muszą wyszczególnić, jakie czynniki powinny być spełnione, aby osiągnąć cel.

Podsumowanie bloku

Rozmowa kierowana – o czym były zajęcia, czego nauczyliśmy się podczas zajęć, jak możemy wykorzystać zdobytą wiedzę.

Spis załączników

1. Załącznik nr 1	– Propozycje zabaw tematycznych	s. 83
2. Załącznik nr 2	– Ankieta o zdrowiu	s. 89
3. Załącznik nr 3	– Opisowa piramida żywieniowa	s. 90
4. Załącznik nr 4	– Opowiadanie Marioli Jarockiej „O tym, jak żółw zaprzyjaźnił się ze swoją skorupą”	s. 90
5. Załącznik nr 5	– Poznawanie swoich uczuć/emocji	s. 92
6. Załącznik nr 6	– Wyrażanie swoich uczuć/emocji	s. 92
7. Załącznik nr 7	– Arkusz „Sytuacje stresowe”	s. 93
8. Załącznik nr 8	– Sposoby radzenia sobie ze stresem	s. 93
9. Załącznik nr 9	– Rozpoznawanie zachowań	s. 94
10. Załącznik nr 10	– Informacje o typach zachowań	s. 95
11. Załącznik nr 11	– Informacje o typach zachowań	s. 96
12. Załącznik nr 12	– Kwestionariusz mojej asertywności	s. 97
13. Załącznik nr 13	– Lista twoich praw asertywnych	s. 98
14. Załącznik nr 14	– Rozpoznawanie zachowań asertywnych	s. 99
15. Załącznik nr 15	– Przykłady instrukcji	s. 100
16. Załącznik nr 16	– Wizytówka	s. 101
17. Załącznik nr 17	– Schemat życiorysu zawodowego	s. 102
18. Załącznik nr 18	– Wskazówki do pisania listu motywacyjnego	s. 103
19. Załącznik nr 19	– Zrób na przyszłym pracodawcy dobre wrażenie	s. 105
20. Załącznik nr 20	– Pytania zadawane podczas rozmowy kwalifikacyjnej	s. 106

Załącznik nr 1

Propozycje zabaw tematycznych

Dwa kwiatki

Cel: uświadomienie uczniom, że są takie czynności, które niepełnosprawność utrudnia, uniemożliwia oraz w wykonaniu których nie przeszkadza.

Przebieg

I. Kwiatek

Uczestnicy mają za zadanie namalowanie kwiatka, który będzie miał tyle płatków, ile osób bierze udział w zabawie. Każdy płatek jest przypisany jednej osobie i podpisany jej imieniem. Członkowie grupy mają za zadanie zapisać na swoim płatkach czynność, w wykonaniu której niepełnosprawność nie przeszkadza.

II. Kwiatek

Uczestnicy mają za zadanie namalowanie kwiatka, który będzie miał tyle płatków, ile osób bierze udział w zabawie. Każdy płatek jest przypisany jednej osobie i podpisany jej imieniem. Członkowie grupy mają za zadanie zapisać na swoim płatkach czynność, której wykonanie niepełnosprawność utrudnia.

Na zakończenie każda grupa przedstawia kwiatki. Prowadzący uświadamia uczestnikom warsztatów, że są takie czynności, które niepełnosprawność utrudnia, uniemożliwia oraz w wykonaniu których nie przeszkadza.

Cytryny

Cel: jest to zabawa, która uzmysławia uczestnikom ideę różnorodności indywidualnej, odejście od stereotypów.

Może stanowić dobry wstęp do tematyki związanej z kształtowaniem świadomości o samym sobie.

Materiały: wystarczająca ilość cytryn dla wszystkich uczestników, torba.

Opis

1. Wręczamy wszystkim uczniom po cytrynie.
2. Prosimy, aby każdy dokładnie obejrzał swój owoc i zobaczył, czy ma jakieś znaki szczególne, poczuł kształt.
3. Proponujemy, aby uczestnicy spersonifikowali swoją cytrynę, nadając jej imię.
4. Zbieramy cytryny do torby.
5. Mieszamy cytryny w torbie.
6. Wysypujemy cytryny na podłogę na środku grupy.
7. Po kolei prosimy każdego uczestnika, by podniósł swoją cytrynę.
8. Jeśli kilku uczestników przyznaje się do tej samej cytryny, zastanówmy się jeszcze raz, jakimi cechami wyróżniały się ich owoce. Jeśli mimo to nie uda się przyporządkować „spornej” cytryny jednemu posiadaczowi, trzeba odłożyć owoc jako niezidentyfikowany. Zazwyczaj jednak większość osób rozpoznaje swoją cytrynę.

Załączniki

Refleksja i ewaluacja

Po odebraniu swojej cytryny, uczestnicy mogą przedyskutować ćwiczenie. Pytania pomocnicze:

- Jak bardzo byli pewni, że to jest właśnie ich cytryna?
- Po czym ją rozpoznali?

Dobrze jest zachęcać uczniów, by szukali podobieństw pomiędzy ćwiczeniem a rzeczywistością interpersonalną.

Należy przedyskutować ideę stereotypów – czy wszystkie cytryny rzeczywiście są takie same, czy ich kształt, kolor i zapach zawsze są jednakowe?

Dobrze wprowadzić tutaj porównanie do istniejących stereotypów dotyczących różnych osobowości, ras czy płci. Jak widzi to grupa?

Ewaluacja tego ćwiczenia oraz refleksja uczestników powinna pomóc w kształtowaniu świadomości dotyczącej różnorodności czy równych szans.

Empatia

Cel: umiejętność wczucia się w sytuację „innego”.

Grupa: parzysta liczba uczestników.

Materiały: kartki z pytaniami.

Opis

Uczestnicy siadają parami naprzeciwko siebie. Podczas gry nie można rozmawiać i komunikować się w inny sposób. Każdy z uczestników dostaje zestaw pytań, na które musi odpowiedzieć tak, jak odpowiedziałby jego partner, ale nie może się z nim komunikować. Musi „wczuć się” w sytuację swojego rozmówcy, jego tok myślenia i intuicyjnie odgadnąć jego odpowiedzi. Po napisaniu odpowiedzi uczniowie mogą już rozmawiać i sprawdzić, czy trafnie odgadli odpowiedzi partnera. Mogą też pokazać sobie wzajemnie odpowiedzi, a więc ujawnić swoje wady, przyzwyczajenia i nawyki. Na zakończenie przedstawiamy całej grupie wszystkie pytania i odpowiedzi.

Propozycje pytań:

- Czy lubi opiekować się zwierzętami?
- Czy lubi spotkania z nieznajomymi?
- Czy potrafi sam sobie przygotować posiłek?
- Czy pomógłby osobie pokrzywdzonej?
- Czy często zapomina o ważnych sprawach?
- Czy często spóźnia się na randki?
- Czy lubi głośne towarzystwo?
- Czy podzieliłby się słodyczami?

Magiczne pudełko

Cel: integracja uczestników, przełamanie barier, poznanie różnic i podobieństw między sobą.

Materiały: pudełko z lusterkiem przyklejonym na dnie.

Czas: 1 minuta na uczestnika

Opis

Każdy uczestnik jest poproszony o podejście do pudełka, zajrzenie do środka i powiedzenie jednej milej rzeczy o obrazie osoby, który jest umieszczony na dnie pudełka, bez mówienia głośno o tym, czyj obraz zobaczył. Ponieważ w pudełku znajduje się lusterko, każda osoba będzie musiała powiedzieć jedną miłą rzecz na temat siebie samego. Na zakończenie ćwiczenia możemy zaznaczyć, że w grupie mamy wiele utalentowanych/

interesujących osób, posiadających wiele dobrych cech i że wszyscy uczestnicy podczas kolejnych spotkań będą mogli wykorzystać swoje cechy, o których mówili.

24 godziny

Cel: odkrycie życia codziennego „innych”.

Materiały: flipchart, markery.

Opis

Dzielimy uczestników na grupy zależnie od jednego wybranego kryterium, np. płci. Następnie prosimy, by w poszczególnych grupach opracowali (na flipcharcie) 24-godzinny plan dnia innej grupy – według swojego wyobrażenia. W kolejnej części zajęć dajemy uczniom czas na zapoznanie się z planami i na dyskusję. Ćwiczenie można zmodyfikować i przydzielić uczestników do grup niezależnie od ich faktycznych cech. Bardzo ważna jest w tym ćwiczeniu podsumowująca dyskusja!

Organizm

Cel: zaangażowania uczestników, określenie własnych ról.

Materiały: kreda do tablicy, długi sznurek i taśma.

Opis

Najpierw należy przygotować kształt „ciała” na ziemi/podłodze. Jeśli pogoda jest ładna, można przeprowadzić grę na zewnątrz i narysować kształt na czarnej asfaltowej drodze kredą do tablicy. Jeśli pogoda nie sprzyja, trzeba przeprowadzić grę w budynku, a do zaznaczenia konturów „ciała” na podłodze użyć sznurka lub taśmy malarskiej. Następnie zapraszamy grupę, aby zajęła miejsce w „ciele” i opisała, w jakiej jego części się znajduje. Prosimy wszystkich, by przez chwilę pomyśleli o własnym uczestnictwie w spotkaniu i przedstawili swoje refleksje na podstawie części „ciała”, która najlepiej to obrazuje. Następnie każdy uczestnik powinien przemieścić się do opisanej części ciała. Upewnijmy się, że wszyscy zrozumieli polecenie i stoją w odpowiednim miejscu. Kiedy każdy zajął już swoje miejsce, pytamy, dlaczego wybrał taką lokalizację: co ona dla niego oznacza? Dobrze jest zwracać uwagę, by uczestnicy mówili w swoim imieniu, ze swojego punktu widzenia. Jest to ewaluacja na temat własnego zaangażowania podczas spotkania.

Dobrze jest też uświadomić innym uczestnikom, że stanie w tej samej części ciała nie oznacza tego samego dla wszystkich uczestników, np. osoby stojące w żołądku mogą mieć na myśli, że dla nich najważniejszą rzeczą podczas spotkania było jedzenie, a inni, że dla nich żołądek jest bardzo wrażliwą częścią ciała. Wskazane jest również podziękować uczestnikom za podzielenie się swoimi odczuciami i zaznaczenie, iż nie zawsze stanie w tej samej części ciała musi oznaczać ten sam punkt widzenia.

Ewolucja

Cel: zaktywizowanie grupy, rozwój, awans.

Przebieg

Na nasz znak wszyscy uczniowie kucają, udając kury – gdakają, otrzepują się. Równocześnie uczestnicy dobierają się w pary. Bawią się, rzucając kostką do gry w kości, w Chińczyka. Wygrywający wstępuje na wyższy poziom ewolucji i staje się psem. Zaczyna szczekać i poszukuje równocześnie partnera – też psa. Znow wszyscy rzucają kostką, a wygrywający wstępuje na kolejne wyższe poziomy: prosięcia, ptaka i człowieka. Grę możemy zakończyć, gdy pierwszy uczestnik stanie się człowiekiem lub gdy wszyscy zostaną ludźmi.

Załączniki

Jesteś najlepszy!

Cel: pobudzenie wiary we własne możliwości, dowartościowanie.

Przebieg

Uczestnicy stają w kręgu, następnie wszyscy wykonują ćwierć obrotu, stając za plecami sąsiada. Poklepują go po ramieniu i chwają: „Jesteś najlepszy!”. Następnie wykonują zwrot w tył, stają za plecami sąsiada z drugiej strony i powtarzają ten sam gest. Po chwili wracają twarzą do środka koła, każdy poklepuje się sam po piersi, powtarzając: „Jestem najlepszy!”. Na końcu do środka koła proszeni są nauczyciele. Wszyscy uczestnicy podchodzą do nich i poklepują ich po plecach, mówiąc: „Jesteś najlepszy!”.

Tratwa

Cel: zaktywizowanie uczestników, wzmocnienie współpracy w grupie.

Materiały: koc.

Przebieg

Na środku sali leży koc, który symbolizuje tratwę. Dzielimy uczniów na dwie grupy: dziewczęta i chłopców. Uczestnicy zostają zaproszeni w podróż tratwą – najpierw jedna, potem druga grupa. Podczas podróży osoby stojące na tratwie mają za zadanie przewrócić koc na drugą stronę. Nie mogą przy tym używać rąk oraz dopuścić do tego, by ktokolwiek spadł z tratwy-koca.

Gumisie, Ogrzy i Księżuniu

Cel: zaktywizowanie grupy, przypływ emocji, wyznaczanie granic.

Przebieg

Uczestników dzielimy na dwie grupy i wyjaśniamy figury oraz zasady. Obie grupy stają naprzeciwko siebie i umawiają się między sobą po cichu, jaką figurę przyjmą na znak prowadzącego. Ten, kto wybierze figurę wygrywającą, łapie członków drugiej grupy. Za ustaloną linią członkowie grupy są bezpieczni.

Figury:

- Gumiś – podskakuje na dwóch nogach jak najwyżej i jak najdalej, jak po wypiciu soku z gumijagód.
- Ogr – wyciąga ramiona do przodu, do góry i krzyczy „Uah!”.
- Księżunio – wyciąga ręce do przodu i imituje łaskotanie drugiej osoby, wołając „Gili, gili”.

Gumiś jest szybszy od ogra, więc z nim wygrywa. Ogr jest silniejszy od Księżunia i z nim wygrywa. Księżunio łaskocze Gumisia, który nie może skakać i Księżunio wygrywa. Grupa, która pokazuje wygrywającą figurę, goni tę przegrywającą.

Teatr, kino, szkoła, praca

Cel: wyrażenie emocjonalnego i intelektualnego (nie)uczestnictwa i zaangażowania w wydarzeniach kulturalnych, szkole, pracy itp.

Przebieg

Uczestnicy poruszają się spokojnie po sali, nie rozmawiają, słuchają nauczyciela. Na środku sali kładziemy przedmiot (np. książkę, fotografię teatru, kina, opery, szkoły, zakładu pracy) i prosimy wszystkich, aby ustawili się w takiej odległości od niej, aby dystans pokazywał ich własne zaangażowanie. Jeśli uczniowie lubią chodzić do tych obiektów, są teraz bardzo zaangażowani, podchodzą jak najbliżej książki, jeżeli mniej – stają w większej odległości. Jeśli trzeba, mogą nawet wyjść na zewnątrz sali. Rozglądają się, gdzie są pozostali.

Pod koniec gry należy zapytać krótko:

- Jak czujecie się w miejscu, które wybraliście?
- Co ono mówi o waszym zaangażowaniu?
- Jak oceniacie swoje zaangażowanie względem innych?
- Co sądzicie o miejscu innych?

Las

Cel: koordynacja wzrokowo-ruchowa, rozwijanie wyobraźni.

Przebieg

Pytamy, czy ktoś był kiedykolwiek w lesie i czy ktokolwiek wie, jaki dźwięk wydaje padający tam deszcz. Zapraszamy uczestników do posłuchania.

Grupa formuje krąg, każdy uczestnik ma za zadanie naśladować ruchy sąsiada po lewej ręce (i tylko jego). Wszyscy zamykają oczy. Osoba prowadząca rozpoczyna od złożenia rąk i pocierania ich o siebie – szybkim ruchem wewnętrznej strony dłoni (wieje wiatr, mży). Sąsiad po lewej stronie powtarza ruch, jego sąsiad z lewej strony powtarza za nim i tak ruch rozchodzi się na zasadzie meksykańskiej fali. Gdy połowa kręgu wykonuje już ten sam ruch, prowadzący wprowadza kolejne ruchy. Zaczyna pstrykać palcami obu rąk (spadają krople większego deszczu).

Kiedy cały krąg pstryka, prowadzący/a zaczyna delikatnie klaskać (ulewa), w kolejnej rundzie do klaskania dochodzi tupanie (wielka ulewa z burzą). Kiedy wszyscy już tupią i klaszczą, zaczyna się odejmowanie pojedynczych ruchów. Znowu delikatnie klaszczemy, potem pstrykamy, pocieramy ręce. Las się uspokaja. W ostatniej rundzie przestajemy pocierać ręce i zapraszamy uczestników z powrotem do sali. Można teraz otworzyć oczy.

Granica

Cel: stawianie i przestrzeganie granic.

Materiały: sznurek.

Przebieg

Na podłodze kładziemy w linii prostej sznurek, a uczniów dzielimy na dwie grupy: dziewczęta i chłopców. Sznupek stanowi umowną granicę – po prawej stronie leży państwo dziewcząt, po lewej chłopców. Wszyscy uczestnicy stają na sznurku w zupełnie przypadkowej kolejności. Zadanie polega na ustawieniu się w kolejności alfabetycznej imion (uwzględniając także kolejne litery, jeśli pierwsze są takie same).

W czasie zamiany miejsca uczestnicy zawsze, choćby jedną nogą, dotykają sznurka, a przemieszczając się, nie wolno im przejść na obcą stronę. Za przekroczenie granicy jest kara – wykluczenie z gry. Na końcu zabawy prosimy o głośne podanie swoich imion – w ten sposób sprawdzamy, czy wszyscy stoją prawidłowo.

Minuta

Cel: uzmysłowienie uczestnikom różnego postrzegania upływu czasu.

Przebieg

Uczestnicy siadają w kole, zamykają oczy, siedzą w całkowitej ciszy. Prowadzący/a mówi: „start”. Uczniowie mają za zadanie odmierzyć w myślach jedną minutę i po jej upływie (w momencie, gdy mają wrażenie, że ta minuta właśnie minęła) wstać i dopiero wtedy otworzyć oczy. Prowadzący/a zabawę cały czas spogląda na zegarek z sekundnikiem i odmierza w ciszy jedną minutę. Zabawę kończymy wtedy, gdy wszyscy uczniowie

Załączniki

już stoją. Prowadzący/a nie przerywa gry po upływie prawdziwej minuty. Bacznie obserwuje uczestników. Powinien/powinna na końcu skomentować, kiedy wstały pierwsze osoby, po jakim czasie następane i ile upłynęło czasu do powstania ostatnich osób.

Wydzieranka

Cel: zaktywizowanie grupy, poprawa komunikacji między uczestnikami.

Przebieg

Rozdajemy wszystkim uczestnikom białe kartki A4. Uczestnicy siadają w kole, zamykają oczy, siedzą w całkowitej ciszy, słuchając naszych poleceń. Podajemy komunikaty, możliwie jednoznacznie określające sposób składania i odrywania kawałków kartki. Uczestnikom gry nie wolno zadawać żadnych pytań. Mają wykonywać czynności tak, jak ich zdaniem zaleca im osoba prowadząca. Polecenia składania kartek i odrywania rogów podajemy kilkakrotnie. Na zakończenie zabawy prosimy wszystkich o otwarcie oczu i rozłożenie kartek. W zależności od precyzji kolejnych poleceń uzyskamy bardziej lub mniej podobne wydzieranki. Różnice wyglądu kartek uzmądlają nam odmienne pojmowanie pozornie jednoznacznych werbalnych komunikatów.

Wskazówka

Ćwiczenie można wykorzystać jako wprowadzenie do tematyki związanej z komunikacją.

Sałatka owocowa

Cel: pełna aktywizacja uczestników.

Przebieg

Ustawiamy krzesła w kręgu, przodem do środka. Krzesel jest o jedno mniej niż uczestników zabawy. Jeden uczestnik staje w środku kręgu. Każdemu uczestnikowi przypisujemy nazwę owocu, np.: jabłko, śliwka, gruszka, cytryna, melon itp. Powinniśmy użyć co najmniej trzech nazw owoców. Osoba stojąca w środku informuje, że chce zrobić sałatkę owocową, np. z jabłek, śliwek i melona (lub innej dowolnej kombinacji owoców). Wtedy osoby, które miały przydzielone te nazwy, muszą szybko wstać i zamienić się ze sobą miejscami. Uczestnik stojący w środku stara się zająć jedno ze zwolnionych miejsc. Ten, kto tym razem zostanie pośrodku koła, mówi, z jakich owoców chciałby przygotować sałatkę. I cała sytuacja się powtarza. Osoba w środku może też krzyknąć „sałatka owocowa” i wtedy wszyscy obowiązkowo zamieniają się miejscami.

Ręce

Cel: poznanie się członków grupy, sprawdzenie, jak widzą nas inni.

Przebieg

Każdy uczestnik zabawy odrysowuje na kartce swoją dłoń i wpisuje w rogu swoje imię. Wszyscy siedzą w kręgu, aby się wzajemnie widzieć. Następnie przesuwamy kartki zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Przy każdej zmianie prowadzący/a podaje rodzaj przedmiotu, poprzez który mamy przedstawić osobę, której kartka znajduje się właśnie przed nami. Powinniśmy znaleźć taki rodzaj danego przedmiotu, który najbardziej kojarzy się nam z właścicielem/-ką kartki. Np. prowadzący mówi: owoc, a uczniowie rysują różne rodzaje owoców kojarzące się z właścicielem imienia. Możemy podawać także nazwy kwiatów, elementów ubrania, potraw, czasopism itp. Na zakończenie kartka wraca do właściciela, który może się przekonać, jak widzą go inni.

Załącznik nr 2

Ankieta o zdrowiu

Czy znasz podstawowe zasady higieny? Odpowiedz na poniższe pytania

1. Czy myjesz zęby po każdym posiłku?
TAK – 5 CZASAMI – 2 NIE – 0
2. Czy najchętniej na drugie śniadanie jadasz owoce, ciemne pieczywo i pijesz sok?
TAK – 5 CZASAMI – 2 NIE – 0
3. Czy śpisz w ciągu nocy minimum 9 godzin?
TAK – 5 CZASAMI – 2 NIE – 0
4. Czy wietrzysz pokój w trakcie nauki i przed snem?
TAK – 5 CZASAMI – 2 NIE – 0
5. Czy chodzisz na kontrolne badania do dentysty przynajmniej raz na pół roku?
TAK – 5 CZASAMI – 2 NIE – 0
6. Czy myjesz ręce przed każdym posiłkiem, a także po wizycie w toalecie?
TAK – 5 CZASAMI – 2 NIE – 0
7. Czy myjesz się rano?
TAK – 5 CZASAMI – 2 NIE – 0
8. Czy zmieniasz codziennie bieliznę osobistą?
TAK – 5 CZASAMI – 2 NIE – 0
9. Czy myjesz owoce i warzywa przed jedzeniem?
TAK – 5 CZASAMI – 2 NIE – 0
10. Czy po zabawie z psem lub kotem myjesz ręce?
TAK – 5 CZASAMI – 2 NIE – 0

WYNIKI:

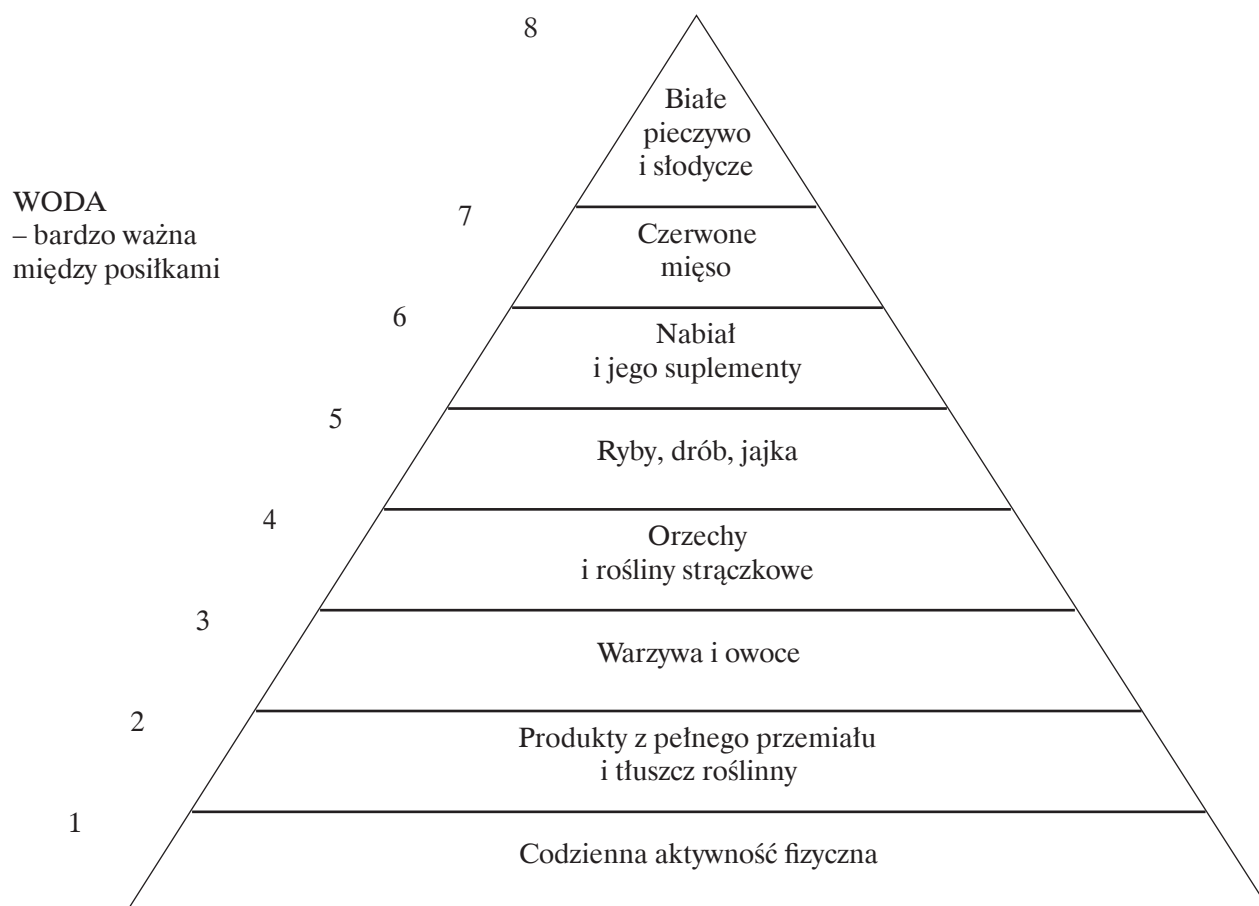
36-50 pkt. – Gratuluję! Jesteś osobą, która nie tylko zna podstawowe zasady higieny, ale stosuje je w życiu codziennym. Prawdopodobnie nie będziesz miał/a kłopotów ze swoim zdrowiem.

20-35 pkt. – Osiągnięty przez Ciebie wynik jest zadawalający. Musisz jednak popracować nad sobą. Wygląda bowiem na to, że znasz podstawowe zasady higieny, lecz brakuje Ci wytrwałości w ich stosowaniu.

0-19 pkt. – Ten wynik świadczy o Tobie niezbyt dobrze. Albo nie znasz zasad higieny, albo jesteś zbyt leniwy/a, żeby je stosować. Musisz czym prędzej to zmienić, inaczej będziesz miał/a kłopoty ze swoim zdrowiem.

Załącznik nr 3

Opisowa piramida żywieniowa



Załącznik nr 4

Opowiadanie Marioli Jarockiej

„O tym, jak żółw zaprzyjaźnił się ze swoją skorupą”.

Narrator: W stawie na skraju lasu mieszkał sobie żółw Cyryl. Mimo iż wszystkiego miał pod dostatkiem, czuł się bardzo nieszczęśliwy. Unikał innych zwierząt, gdyż uważał się za wyjątkowego brzydala. Nie lubił swojego wyglądu i dlatego postanowił go zmienić. Wybrał się do sklepu starego borsuka, który sprzedawał ubranka leśnych zwierząt.

Borsuk: – Czym mogę służyć?

Cyryl: – Chciałbym zmienić swój wygląd, czy mogę przymierzyć jakieś ubranko?

Borsuk: – Oczywiście!

- Cyryl: – Och! Właśnie tego szukałem! Wyjątkowo piękne wiewiórcze futerko! I chyba w moim rozmiarze!
- Borsuk: – Istotnie! Proszę przymierzyć.
- Cyryl: – Ojej! Wyglądam teraz jak najprawdziwsza wiewiórka! Jestem taki piękny!
- Narrator: Cyryl szybko zapłacił Borsukowi i wyszedł ze sklepu.
- Cyryl: – Teraz będę zachowywał się tak, jak przystało na prawdziwą wiewiórkę. O! Wejdę szybko na to drzewo, a teraz skoczę na tę gałąź!
- Narrator: Niestety skok mu się nie udał i Cyryl spadł na ziemię. Gdyby nie jego twarda skorupa, z pewnością mocno by się potłukł.
- Cyryl: – Nie jestem taki zwinny jak wiewiórka. Muszę wrócić do sklepu Borsuka, oddać to futerko i wymyślić coś innego.
- Narrator: Jak pomyślał, tak też zrobił. Tym razem kupił futerko królicze. Jednak w drodze powrotnej natknął się na lisa, który był postrachem całej okolicy.
- Lis: – Co to za odważny królik spaceruje środkiem ścieżki?!
- Cyryl: – Królik?! No... tak, teraz jestem królikiem. Muszę jak najszybciej uciekać! Grozi mi wielkie niebezpieczeństwo!
- Narrator: Niestety Cyryl nie był zbyt szybki i lis go dogonił. Także i tym razem mocna skorupa ochroniła żółwia przed nieszczęściem, a lis musiał obejść się smakiem. Jednak i to zdarzenie nic nie nauczyło Cyryla. Postanowił jeszcze raz zmienić swój wygląd i znowu udał się do sklepu borsuka.
- Cyryl: – Tym razem, panie Borsuku, wezmę futro lisie, będzie bezpieczniej.
- Borsuk: – Jak pan sobie życzy, panie Cyrylu.
- Cyryl: – To lisie futro jest za duże i wyjątkowo niewygodne. Na dodatek ten ogon strasznie mi przeszkadza. Mam już tego dość! Pójdę trochę popływać.
- Narrator: Cyryl niezadowolony i zły na cały świat, zapominając o przebraniu, zanurkował. A lisie futro niczym gąbka szybko nasiąknęło wodą i zrobiło się tak ciężkie, że Cyryl zaczął tonąć. Całe szczęście, że futro było za duże i żółw szybko je zrzucił. To uratowało mu życie. Gdy tylko Cyryl wyszedł na brzeg i wysuszył lisie futro, natychmiast udał się do sklepu Borsuka.
- Cyryl: – Bardzo dziękuję! Już nie chcę tego futra! Już nigdy nie będę kupował żadnego innego futerka. Nie zmienię swojego wyglądu nawet podczas karnawału!
- Borsuk: – Ależ panie Cyrylu! Skąd ta zmiana! Przecież pan nie lubi swojego wyglądu! Pan źle się czuje w swojej skorupie!
- Cyryl: – Ależ skąd! Dzisiaj wiele zrozumiałem! Choćby nie wiem co się działo, warto pozostać sobą. Wszyscy jesteśmy tacy, jacy powinniśmy być. Zawsze jest w tym jakiś cel. A jaki? To już niech każdy sam się zastanowi.
- Narrator: Na tym kończy się mądra opowieść o żółwiu, który wreszcie polubił i zaakceptował swój wygląd oraz dostrzegł w sobie dobre cechy.

Załącznik nr 5

Poznawanie swoich uczuć/emocji

Kroki:	Uwagi dla prowadzącego:
1. Wczuj się w to, co dzieje się w twoim ciele; to pomoże ci zrozumieć, co czujesz.	Niektóre sygnały to zaczerwienienie się, mdłości ze zdenerwowania, napięcie mięśni, ból brzucha itp.
2. Zastanów się, co wywołało takie uczucia.	Skoncentruj uwagę na zewnętrznych wydarzeniach, takich jak niemiła rozmowa, kłótnia, niespodzianka, radosna wiadomość itp.
3. Pomyśl, jak możesz nazwać to uczucie.	Może to być złość, strach, radość, szczęście, smutek.
	Prowadzący zapisuje listę uczuć na tablicy i przyczepia koło nich odpowiednie symbole (można wykorzystać np. emotikony) i zachęca uczestników do podawania dalszych propozycji.
Komentarz:	
Często uczucia mogą się mylić lub nakładać na siebie, wyrażając się raczej w nieokreślonych, ale silnych emocjach. Dopiero kiedy uczucia mogą być prawidłowo nazwane, możemy przejść do następnej umiejętności, która polega na wyrażaniu uczuć w sposób prospołeczny. Pierwszy krok, dający wgląd w odczucia własnego ciała, jest często dla wielu osób nowym doświadczeniem. Dlatego należy nań spędzić tyle czasu, ile potrzeba (rozmowa, dawanie przykładów, ćwiczenia).	

Załącznik nr 6

Wyrażanie swoich uczuć/emocji

Kroki (polecenia prowadzącego)	Uwagi dla prowadzącego
1. Zaobserwuj, co się dzieje w twoim ciele.	
2. Zastanów się, co spowodowało, że tak się czujesz.	
3. Określ swoje uczucia; jak możesz je nazwać?	Mogą to być różne uczucia: szczęście, smutek, zdenerwowanie itd. Wraz z uczestnikami zapisujemy listę uczuć na tablicy i dobieramy do nich symbole (np. emotikony).
4. Pomyśl o różnych sposobach wyrażania swoich uczuć i wybierz najlepszy.	Prosimy uczestników, by zastanowili się, czy taki sposób wyrażania uczuć jest dobry? Czy jest adekwatny do sytuacji? Możemy spróbować podać inne sposoby wyrażania uczuć. Czy są bardziej właściwe?
5. Wyraź swoje uczucia.	Rozważmy: jak, kiedy, gdzie i komu okazywać uczucia.

Załącznik nr 7

Arkusz „Sytuacje stresowe”

1. Przedstawienie się nieznanemu osobie.
2. Pierwszy dzień w nowej szkole.
3. Pierwszy dzień w zakładzie pracy.
4. Przemawianie do grupy ludzi.
5. Spóźnienie do szkoły.
6. Spóźnienie do pracy.
7. Urodziny.
8. Samodzielna podróż.
9. Droga do szkoły tramwajem lub autobusem.
10. Lot samolotem.
11. Samotna jazda do domu nocnym autobusem.
12. Wizyta u lekarza.
13. Wizyta u dentysty.
14. Kłótnia.
15. Załatwianie spraw w urzędzie.
16. Przyznanie się do błędu i przeproszenie.

Załącznik nr 8

Sposoby radzenia sobie ze stresem

spacery	malowanie	praca w ogródku
słuchanie muzyki	inna twórczość artystyczna	czytanie
gra na instrumencie	bieganie	inne hobby
kino, teatr, koncerty	sport zespołowy	masaże
wycieczki na łono przyrody	gimnastyka	wycieczki na łono natury
rozmowa z kimś bliskim	jazda na rowerze	wyjazdy w ulubione miejsca

Załącznik nr 9

Rozpoznawanie zachowań

Para 1

A: Cześć, Tomek! Przepraszam za spóźnienie. Pokaż mi, proszę, jak się szuka tych informacji w internecie.

B: Nie denerwuj mnie! I najlepiej nie odzywaj się do mnie przez tydzień!

Para 2

A: Cześć, Tomek! Przepraszam za spóźnienie. Już możesz mi pokazać, jak się szuka tych informacji w internecie.

B: Dobrze, chodź pokażę ci.

Para 3

A: Cześć, Tomek! Przepraszam za spóźnienie. Już możesz mi pokazać, jak się szuka tych informacji w internecie.

B: Darku, spóźniłeś się 20 minut, choć prosiłeś mnie, żebym ci pomógł. Jest mi z tego powodu przykro. Proszę cię, żebyś szanował również mój czas.

Załącznik nr 10

Informacje o typach zachowań

<p>Dlaczego zachowujemy się agresywnie?</p> <ul style="list-style-type: none"> • boimy się, że nie dostaniemy tego, co chcemy • nie wierzymy w samych siebie • wcześniej okazywało się to skuteczne • chcemy zwrócić na siebie uwagę • pragniemy zademonstrować swoją władzę • czujemy potrzebę wyładowania swojej złości • chcemy manipulować innymi 	<p>Co ryzykujemy?</p> <ul style="list-style-type: none"> • konflikty z innymi ludźmi (którzy poczują się zagrożeni) • utratę szacunku dla samego siebie • utratę szacunku dla innych • brak sympatii innych • stres • prawdopodobieństwo zastosowania przemocy • uzyskanie rezultatów przeciwnych do zamierzonych
<p>Dlaczego zachowujemy się uległe?</p> <ul style="list-style-type: none"> • boimy się utraty aprobaty • obawiamy się reakcji innych • uważamy że to właściwe, grzeczne zachowanie • chcemy uniknąć konfliktów • chcemy manipulować innymi 	<p>Co ryzykujemy?</p> <ul style="list-style-type: none"> • utratę poczucia własnej wartości • poczucie krzywdy, złość, frustrację • zachęcanie innych do dominacji • wybuch agresji spowodowany kumulacją uczuć
<p>Dlaczego zachowujemy się asertywnie?</p> <ul style="list-style-type: none"> • jesteśmy zadowoleni z siebie i innych • mamy szacunek dla siebie i innych • pomagają nam to w osiągnięciu celów i realizacji naszych potrzeb • czujemy, że mniej raniemy innych • daje nam to poczucie kontroli nad własnym życiem • jesteśmy uczciwi i w stosunku do samych siebie, i innych 	<p>Co ryzykujemy?</p> <ul style="list-style-type: none"> • nie będziemy lubiani za to, że wyrażamy swoje odczucia • zdobędziemy etykietkę człowieka idącego przez życie przebojem • zmienią się nasze relacje z innymi

Załącznik nr 11

Informacje o typach zachowań

AGRESJA	ULEGŁOŚĆ	ASERTYWNOŚĆ
<p>Zachowania</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bronimy własnych praw, lekceważąc prawa innych. • Dominujemy nad innymi, czasami ich upokarzając. • Nie słuchamy innych. • Podejmujemy decyzje, nie uwzględniając praw innych. • Przyjmujemy postawy wrogie lub obronne. 	<p>Zachowania</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lekceważymy własne prawa, pozwalając innym je naruszać. • Nie przedstawiamy własnych potrzeb, poglądów i odczuć. • Zachowujemy się nieuczciwie, nasze działania nie pokrywają się ze słowami, co powoduje nagromadzenie się złości i urazów. 	<p>Zachowania</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bronimy własnych praw, uznając jednocześnie prawa innych. • Wyrażamy swoje potrzeby, poglądy i odczucia. • Nasze stosunki z innymi ludźmi cechuje wiara w siebie.
<p>Przekaz brzmi</p> <p>Ja tak uważam, a ty jesteś głupi, skoro myślisz inaczej.</p> <p>Takie są moje odczucia. Twoje się nie liczą.</p>	<p>Przekaz brzmi</p> <p>Liczy się to, co ty myślisz, nie to co ja myślę.</p> <p>Liczą się twoje odczucia, a nie moje.</p>	<p>Przekaz brzmi</p> <p>Takie jest moje zdanie.</p> <p>Tak to odczuwam.</p> <p>Tak widzę tę sytuację.</p>

Załącznik nr 12

„Kwestionariusz mojej asertywności”

Oznacz znakiem „+” te z poniższych sytuacji, w których czujesz się swobodnie, a znakiem „-” te, w których czujesz się skrępowana/y.

1. Słyszysz komplement o swoim wyglądzie.
2. Słyszysz komplement o czymś, co zrobiłeś.
3. Odpowiadasz „nie” na czyjąś prośbę.
4. Przypominasz komuś, że jest ci winien pieniądze.
5. Umawiasz się na randkę przez telefon.
6. Tłumaczysz, że nie możesz przyjść na wcześniej umówione spotkanie.
7. Przyznajesz swojemu rozmówcy, że nie miałeś racji.
8. Bronisz się przed niesłuszną krytyką.
9. Prosisz sąsiadkę, żeby ci coś pożyczyła.
10. Mówisz komuś, że cię zdenerwował.
11. Mówisz komuś, że go lubisz.
12. Zabierasz publicznie głos.

Policz ilość znaków „-” i odpowiedz na pytania.

- Czy dużo jest takich sytuacji, w których czujesz się skrępowany?
- Czy uczucie to ma różną siłę w różnych sytuacjach?
- Czy wiesz, dlaczego tak się wtedy czujesz?
- Co mógłbyś zrobić, żeby w tych sytuacjach poczuć się swobodniej?

Jeśli na swoim kwestionariuszu zaznaczyłeś dużo znaków „-”, czyli odpowiedziałeś „Tak, czuję się skrępowany w podanych sytuacjach” – to znak, że powinieneś popracować nad swoją asertywnością. Z asertywnością nie rodzimy się, a uczymy się jej. Masz więc duże szanse na to, aby nabyć umiejętności, które przydadzą ci się w życiu. Na przykład, jeśli twoja koleżanka jest ci winna pieniądze, to nie powinieneś czuć się skrępowany, kiedy prosisz ją, aby ci je oddała, czy jeśli mówisz koledze, że nie pożyczysz mu swojej ulubionej gry komputerowej, to również nie powinieneś czuć zakłopotania.

Na tych zajęciach uczymy się zachowań asertywnych, czyli takich, które pozwalają nam wyrazić swoje potrzeby, poglądy i odczucia, nie raniąc innych osób.

Załącznik nr 13

Lista twoich praw asertywnych

Postaw krzyżyk na słowie TAK lub NIE.

Jako człowiek masz prawo:

- | | | |
|--|-----|-----|
| 1. Być traktowanym z szacunkiem. | TAK | NIE |
| 2. Mieć swoje zdanie i wyrażać je. | TAK | NIE |
| 3. Zmieniać zdanie. | TAK | NIE |
| 4. Sam ustalać swoje cele i podejmować decyzje. | TAK | NIE |
| 5. Odpowiadać „nie” na niektóre prośby. | TAK | NIE |
| 6. Prosić innych o różne rzeczy. | TAK | NIE |
| 7. Zastanawiać się, dawać sobie czas do namysłu. | TAK | NIE |
| 8. Popęlniać błędy. | TAK | NIE |
| 9. Móc powiedzieć, że myślisz inaczej niż inni. | TAK | NIE |

Pomyśl – z ilu tych praw naprawdę korzystasz!

Załącznik nr 14

Rozpoznawanie zachowań asertywnych

W rubryce „reakcja”, zaznacz odpowiednie symbole:

AS – jeśli reakcja jest Twoim zdaniem asertywna,

U – jeśli reakcja jest Twoim zdaniem uległa,

AG – jeśli reakcja jest Twoim zdaniem agresywna.

SYTUACJA	REAKCJA
Ktoś ci przerywa, kiedy mówisz.	„Przepraszam, ale chciałabym skończyć”.
Koleżanka zaprasza cię do swojego domu, abyś pokazała jej, jak wyszukuje się informacje na stronach internetowych. Pech, że akurat na ten dzień masz bilet do kina.	„No dobrze, co prawda miałam iść do kina, ale skoro tak bardzo mnie prosisz...”.
Czekasz w kolejce w sklepie, kiedy ktoś przepycha się przed ciebie i zostaje obsłużony.	Nie mówisz nic, tylko głośno wzdychasz.
Znajomy ma problem i prosi cię o radę.	„Skąd mam wiedzieć, co robić? To twoja sprawa!”.
W telewizji jest nadawany twój ulubiony program. Ktoś z domowników chce oglądać inny.	„Nawet nie myśl o tym, że przełączysz kanał”.
Miesiąc temu pożyczyłaś koleżance płytę i do tej pory nie oddała, pomimo że obiecała zwrócić po tygodniu.	„Przykro mi, że do tej pory nie oddałaś mi płyty, proszę, żebyś zwróciła ją jutro”.

Załącznik nr 15

Przykłady instrukcji

1. Instrukcja prasowania fartucha roboczego

Wyposażenie: żelazko (z pojemnikiem na wodę), podstawka pod żelazko, deska do prasowania.

Etapy prasowania

1. Zapoznaj się z metką wszytą na odzieży.
2. Deskę do prasowania rozłóż w pobliżu kontaktu elektrycznego (wysokość dostosuj do wzrostu).
3. Żelazko umieść po prawej stronie deski do prasowania.
4. Postaw żelazko na podstawce.
5. Napełnij zbiornik żelazka wodą, używając odpowiedniej do tego celu miarki (uważaj, aby nie przekroczyć poziomu MAX).
6. Ustaw termoregulator żelazka, dostosowując temperaturę do rodzaju prasowanej tkaniny.
7. Włóż wtyczkę żelazka do kontaktu.
8. Obserwuj lampkę kontrolną, gdy czerwone światełko zgaśnie możesz rozpocząć prasowanie.
9. Fartuch roboczy prasuj w następującej kolejności:
 - rękawy,
 - mankiety,
 - prawą część przodu,
 - tył,
 - lewą część przodu,
 - kołnierzyk.
10. Po skończonej pracy wyłącz żelazko z sieci elektrycznej.
11. Wylej wodę ze zbiornika żelazka.
12. Odstaw żelazko i deskę do prasowania w wyznaczone miejsce.

BHP

1. Nie ciągnij za sznur żelazka, gdy chcesz je wyłączyć.
2. Gorące żelazko stawiaj zawsze na podstawce.
3. Prasując, trzymaj ręce w bezpiecznej odległości od gorącej stopki żelazka.
4. Napełniaj i opróżniaj zbiornik na wodę tylko przy wyłączonym żelazku.
5. Pamiętaj – po skończonej pracy wyłącz żelazko z kontaktu.

2. Instrukcja ręcznego mycia naczyń stołowych

Wyposażenie: zlewozmywak dwukomorowy, stół metalowy na naczynia brudne, stół metalowy na naczynia czyste, wyparzacz do naczyń, pojemnik na resztki, sprzęt i środki do mycia naczyń.

Etapy mycia naczyń

1. Usuń resztki posiłku oraz posortuj naczynia (sztućce, talerze, szkło).
2. Zamocz sztućce w wodzie z detergentem, aby zapobiec przysychaniu resztek.
3. Myj naczynia w komorze zlewozmywaka w wodzie bieżącej o temperaturze 45-50°C.
4. Myjąc szklanki zwróć, szczególną uwagę na mycie krawędzi.
5. Płucz naczynia w drugiej komorze zlewozmywaka, pod bieżącą wodą.
6. Wyparz naczynia wodą o temperaturze 90°C przez około 4 minuty.
7. Osusz naczynia.
8. Umyj i wypoleruj sztućce.
9. Posegreguj i ułóż czyste naczynia i sztućce do szafek kuchennych.
10. Oczyść dokładnie sprzęt służący do zmywania:
 - ścierki wypierz i wysusz,
 - zlewozmywaki wymyj i wyparz,

- opróżnij i dokładnie wymyj pojemniki na odpady.

3. Instrukcja mycia i dezynfekcji rąk

Kiedy zachodzi konieczność mycia rąk?

1. Przed przystąpieniem do pracy.
2. Po skorzystaniu z ubikacji.
3. Po wszystkich innych czynnościach powodujących zabrudzenie lub zakażenie rąk.

Zasady mycia i dezynfekcji rąk

1. Zdejmij obrączki, pierścionki, zegarki itp.
2. Nalej na dłonie mydło w płynie z dozownika umieszczonego przy umywalce.
3. Myj ręce w bieżącej wodzie przy użyciu szczoteczki do rąk.
4. Ręce opłucz w ciepłej wodzie.
5. Wytrzyj ręce papierowym ręcznikiem jednorazowego użytku lub osusz suszarką do rąk.
6. Zużyty papierowy ręcznik wyrzuć do pojemnika, otwierając jego pokrywę bez użycia rąk.

Jak należy zachować się po przyjeździe do pracy w restauracji?

1. Przywitaj się ze współpracownikami.
2. Podpisz listę obecności.
3. Pozostaw wierzchnią odzież osobistą w wydzielonej na ten cel części szafki odzieżowej.
4. Zdejmij biżuterię i inne ozdoby.
5. Umyj i zdezynfekuj ręce.
6. Załóż odzież roboczą: fartuch i nakrycie głowy, przechowywaną w wydzielonej na ten cel części szafki.
7. Skontaktuj się z przełożonym i zapytaj o przydział zadań (wysłuchaj uważnie, jeśli czegoś nie rozumiesz, pytaj o szczegóły lub proś współpracowników o pomoc).
8. Nakryj stół do obiadu.
9. Przygotuj potrzebne talerze: głębokie, płytkie, talerzyki deserowe, sztućce (łyżki, widelce, noże i łyżeczki), kompotierki lub szklanki, serwetki, obrusy dopasowane do wielkości stołu.
10. Nakryj stół, pamiętając o zasadach prawidłowego nakrywania.
 - nakryj stół czystym, wyprasowanym obrusem,
 - ustaw talerze – trzymaj je w lewej ręce, a prawą przekładaj na stół,
 - ułóż sztućce: nóż i łyżkę do zupy, łyżeczkę i widelec do deseru, a na koniec widelec,
 - ustaw kompotierki lub szklanki,
 - serwetki połóż po lewej stronie, obok widelca lub na talerzu.
 - upiększ stół wazonikiem z kwiatkiem.

Załącznik nr 16

Wizytówka

„Wizytówka” – ogłoszenie (oferta) powinna:

BYĆ KRÓTKA – zbyt obszerna męczy czytającego i może go zniechęcić.

ZAJNTERESOWAĆ CZYTAJĄCEGO – warto użyć nietypowego sformułowania, które odróżni naszą ofertę od innych.

ZAWIERAĆ KONKRETNE INFORMACJE – kto i jakiej pracy szuka, jak się z nim skontaktować.

Załącznik nr 17

Schemat życiorysu zawodowego

TWÓJ ŻYCIORYS ZAWODOWY

Imię i nazwisko:

Adres:

Telefon kontaktowy:

Adres e-mail:

Wykształcenie:

Kursy i szkolenia:

Doświadczenie zawodowe:

Dodatkowe umiejętności i zainteresowania:

Inne ważne informacje:

Referencje:

„Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zawartych w ofercie pracy dla potrzeb niezbędnych dla realizacji procesu rekrutacji (zgodnie z ustawą z dnia 29.08.1997 roku o Ochronie Danych Osobowych, Dz.U. nr 133 poz. 883)”.

/Twój podpis/

Załącznik nr 18

Wskazówki do pisania listu motywacyjnego

I. Pierwsza część listu



Przedstaw się (napisz swoje imię i nazwisko).

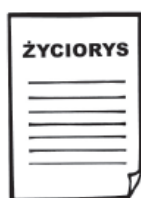


Napisz, dlaczego wyśłasz ten list.



Napisz, dlaczego chcesz pracować w tym zakładzie pracy.

II. Druga część listu



Napisz, że wraz z listem wyśłasz swój życiorys (CV).



Napisz, jakie masz zainteresowania i umiejętności które pomogą ci wykonywaniu tej pracy.

III. Trzecia część listu



Napisz, co chciałbyś robić w tym zakładzie pracy.

IV. Zakończenie listu



Podziękuj za uwagę i napisz że chciałbyś spotkać się osobiście i porozmawiać o pracy.

Załącznik nr 19

Zrób na przyszłym pracodawcy dobre wrażenie

Jak zrobić na przyszłym pracodawcy dobre wrażenie?

1. Załóż czyste ubranie.
2. Zadbaj o higienę i użyj dezodorantu.
3. Zabierz ze sobą potrzebne dokumenty (dyplomy, zaświadczenia itp.).
4. Wyjdź z domu 10 minut wcześniej – weź pod uwagę, że autobus może się spóźnić albo możesz trafić na korek uliczny.
5. Przy powitaniu uśmiechnij się, podaj rozmówcy rękę i powiedz przyjaźnie „dzień dobry”.
6. Uważnie słuchaj zadawanych pytań.
7. Odpowiadaj jasno, głosem zdecydowanym i przekonującym.
8. Patrz w oczy rozmówcy, zwłaszcza gdy odpowiadasz na pytanie.
9. Bądź miły i uprzejmy – uśmiechaj się, by rozmówca wiedział, że jesteś do niego przyjaźnie nastawiony.
10. Nie garb się.
11. Zapytaj, kiedy i jak zostaniesz poinformowany o wyniku rozmowy.
12. Po zakończeniu rozmowy podziękuj swojemu rozmówcy.

Załącznik nr 20

Pytania zadawane podczas rozmowy kwalifikacyjnej

Kilka najczęściej zadawanych pytań podczas rozmowy kwalifikacyjnej:

1. Proszę opowiedzieć coś o sobie. Jak Pani/Pan sama siebie by opisała?
2. Dlaczego stara się Pani/Pan właśnie o tę pracę?
3. Czy ma Pani/Pan doświadczenie zawodowe?
4. Co Panią/Pana motywuje w pracy? Jakie są Pani/Pana największe osiągnięcia (w miejscu pracy oraz w sferze pozazawodowej)?
5. Jaka dotychczasowa praca przyniosła Pani/Panu najwięcej satysfakcji? Co spodziewa się Pani/Pan robić za 5-10 lat?
6. Co jest Pani/Pana najmocniejszą stroną?
7. Jakie są Pani/Pana zainteresowania i hobby?
8. Kiedy może Pani/Pan rozpocząć pracę?
9. Jakiej wysokości zarobków Pani/Pan oczekuje (przykładowe odpowiedzi: „Przypuszczam, że płaci Pan standardowe stawki”, „Liczę na uczciwy zarobek za dzień pracy”).

BLOK 1	Integracja.....	s. 4
BLOK 2 i 3	Kim jestem?	s. 6
BLOK 4	Dbanie o wygląd zewnętrzny i higienę osobistą	s. 11
BLOK 5-7	Samoocena. Czy lubię siebie? Bilans mocnych i słabych stron	s. 17
BLOK 8-9	Odkrywanie własnych umiejętności i możliwości	s. 22
BLOK 10	Współpraca w grupie	s. 25
BLOK 11-12	Rozpoznawanie, nazywanie i panowanie nad emocjami	s. 30
BLOK 13-15	Umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach – wyrażanie emocji. Kontrola negatywnych emocji – złość, gniew, wściekłość.....	s. 35
BLOK 16	Radzenie sobie ze stresem	s. 40
BLOK 17	Stawianie i przestrzeganie granic.....	s. 43
BLOK 18	Asertywność	s. 46
BLOK 19	Rynek pracy – ogólna wiedza w kontekście wyjścia na rynek w celu odbycia praktyk ...	s. 49
BLOK 20-21	Część I: Moja idealna praca. Część II: Identyfikacja szans i zagrożeń wynikających z podjęcia zatrudnienia.	s. 51
BLOK 22	Umiejętność pracy zgodnie z instrukcją.....	s. 54
BLOK 23	Dbanie o porządek w miejscu pracy.....	s. 58
BLOK 24	Normy społeczne – przestrzeganie określonych zwyczajów.....	s. 61
BLOK 25	Znajomość zasad odpowiedniego zachowania się w miejscu pracy.....	s. 66
BLOK 26-27	Metody aktywnego poszukiwania pracy.....	s. 70
BLOK 28	Przygotowanie dokumentów aplikacyjnych (CV i list motywacyjny).....	s. 72
BLOK 29-30	Sztuka prowadzenia rozmowy kwalifikacyjnej.....	s. 74
BLOK 31	Umiejętność stawiania sobie realistycznych celów.	s. 77
BLOK 32	Umiejętność planowania.	s. 79
Załączniki	s. 82