



EDUPRIS - Edukacja jako dynamiczne interwencje promujące integrację i wspólne wartości w systemie poprawczym dla nieletnich i młodych dorosłych z problemami edukacyjnymi

EDUPRIS NARZĘDZIE EDUKACYJNE

Progresywna ścieżka edukacyjna ponownego włączenia nieletnich i młodych przestępców w proces uczenia się

Każdy próbuje dać Ci prawidłową odpowiedź na pytanie, co powinieneś zrobić ze swoim życiem.

Chcemy pomóc Ci zadać pytania, które doprowadzą Cię do odpowiedzi.



Dlaczego powinienem to przeczytać?



Czy chcę być z innymi ?



Co powinienem wiedzieć?



Czy powinniśmy zrobić coś razem?



Czym jest rozmowa?



Witaj tam!

Cieszę się, że dołączysz do mnie w małej przygodzie odkrywania. Będę twoim przyjacielem, gdy będziesz przechodzić przez ten zeszyt, wskazując, co jest w nim dla ciebie.

Chcę Ci z góry powiedzieć, że wszystkie odpowiedzi masz już w sobie. To kwestia zadawania właściwych pytań i odkrycia, że wiesz o życiu całkiem sporo i co się dzieje.



W miarę dorastania ludzie myślą, że bycie mądrym polega na nauce w szkołach. Ale oboje wiemy, że to coś znacznie więcej. Chodzi również o to, czego nauczyliśmy się z otaczającego nas świata, z tego, przez co przeszliśmy.



Jeśli ty i twoi przyjaciele

pod kierunkiem nauczyciela przebrniecie przez ten materiał i zagrajcie w gry, które dla Was wymyśliłem, a wtedy odkryjecie, że wszyscy mamy pewne wspólne cechy, które pomagają nam radzić sobie na co dzień. Nazywa się je "kluczowymi kompetencjami".

To skomplikowane słowo oznacza w rzeczywistości szereg rzeczy, które wiemy, czujemy, rozumiemy i jesteśmy skłonni zrobić, które pomagają nam czuć się dobrze w naszym życiu, być dobrymi w tym, co robimy, a także czynią nasz świat nieco lepszym.

Jakie są więc te rzeczy, które wszyscy mamy wspólne i nad którymi wszyscy musimy pracować, aby nasze życie było lepsze?

Przykładem jest "komunikacja". To znaczy rozmawiać z innymi ludźmi, prawda? Cóż... to trochę więcej niż tylko to.

Zastanów się nad tym: jak można rozmawiać bez mówienia? To znaczy bez używania słów? Albo bez używania głosu? A co z rozmową z kimś z innego kraju? Jeśli dobrze przemyślisz te pytania, zrozumiesz, że komunikacja to skomplikowane słowo.



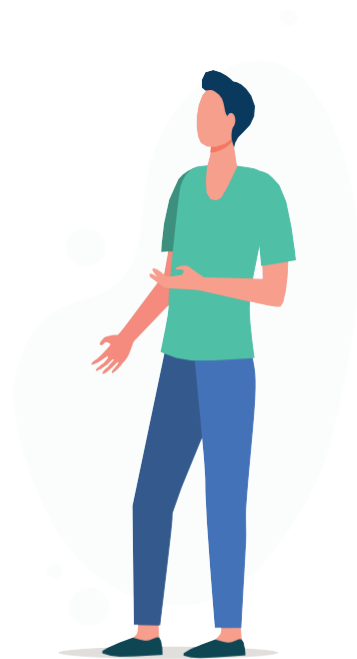
Kolejna z tych "kompetencji" dotyczy wykorzystania matematyki i nauk ścisłych. Myślisz, że to skomplikowane? Wcale nie: wszyscy



To tylko kilka krótkich przykładów, którymi chciałem się z

Tobą podzielić. Twój nauczyciel ma ich pełną listę, a jeśli jesteś ciekawy, nie krępuj się poprosić o więcej wyjaśnień i szczegółów w swojej klasie.

Mam 3 ulubione kompetencje,
którymi chcę się z Tobą podzielić,
a jeśli się zgodzisz, będziemy
mieli sporo zabawy przy ich
odkrywaniu. Są to:



Bycie
towarzyskim i
chęć

przebywania z
innymi



Robiąc coś
z innymi

ludźmi oraz
posiadanie
inicjatywy



**Porozumiewanie
się z osobami z
innymi krajów.**



Ale zanim pójdziemy się bawić z moimi 3 ulubionymi kompetencjami, mam dla Ciebie i Twoich znajomych wyzwanie.

Chodzi o to, że wszyscy jesteśmy różni, nawet jeśli wszyscy używamy tych samych kluczowych kompetencji. Lubimy robić różne rzeczy, a nawet jeśli lubimy robić to samo, założę się, że robię to inaczej niż Ty. Spójrz więc na poniższy obrazek i zakreśl na nim to, co lubisz robić:

Lingwisty	czyt	pisa	roz	post
Logiczne matematyczn	quntify	myśleć	powód	eksperyme
Przest rzeń	zob	ryso	zwizuali	kolor map
Kinestet yka	zbu	akt	dotkn	przen taniec
Muzycz	reasing	rap	bębe	graj
Interpersonal	udzia	uczy	współprac	oddział
Intrapersonal	połączyć się z	dokonywać autentyczn	refleksja	
Naturalist	doświadcz	łączyć się z żywymi	opieka	poznaj

Teraz znajdź przyjaciela, który zakreślił te same rzeczy co ty. Znajdź też innego, który nie zakreślił nic tak jak ty. Co było najłatwiejsze do znalezienia?

Podobne czy różne?

Czy chcę być z innymi?

Zanim porozmawiam z Wami o byciu z innymi i o tym, czy mi się to podoba, czy nie, chcę porozmawiać z Wami o idei, która od jakiegoś czasu siedzi w mojej głowie: nasze życie nie zawsze jest idealne i nie zawsze podoba nam się to, co się z nami dzieje. Ale musimy sobie z tym poradzić. A "radzenie sobie z tym" to szczególny rodzaj kompetencji, zwany resiliency.

Odporność jest ludzką zdolnością do odbijania się od złych doświadczeń lub prosperowania pomimo trudnych czasów i trudności. Odporność jest czymś, co ma każdy, choć niektórzy ludzie mogą ją wykazywać bardziej wyraźnie niż inni. Każdy z nas przeszedł przez złe doświadczenia i przetrwał. Tak jak nasze ciała mogą się zregenerować po urazach fizycznych, tak samo nasze umysły mogą się zregenerować po bolesnych doświadczeniach.

O jakich rodzajach trudności mówimy? Może to być:

- Śmierć kogoś, kogo kochasz
- Bycie oddzielnym od rodziny i przyjaciół
- Dorastanie w biednej lub złej dzielnicy
- Trauma - trauma to szokujące, przerażające lub przytłaczające doświadczenie, np. bycie w wypadku samochodowym, udział w brutalnym przestępstwie, doświadczenie wojny itp.
- Poważna choroba
- Dorastanie w rodzinie, w której jest dużo walki i konfliktów

W życiu jest wiele możliwych trudów. Pytanie jak pokonać te trudności? Pracowałem z wieloma młodymi ludźmi tak jak Ty, przechodzącymi przez te same problemy. Niektórzy zamienili wszystkie negatywne doświadczenia w pozytywny rezultat. Innym się to nie udało. Ci, którym udało się przejść przez złe doświadczenia, mieli wszystkie rzeczy wspólne.

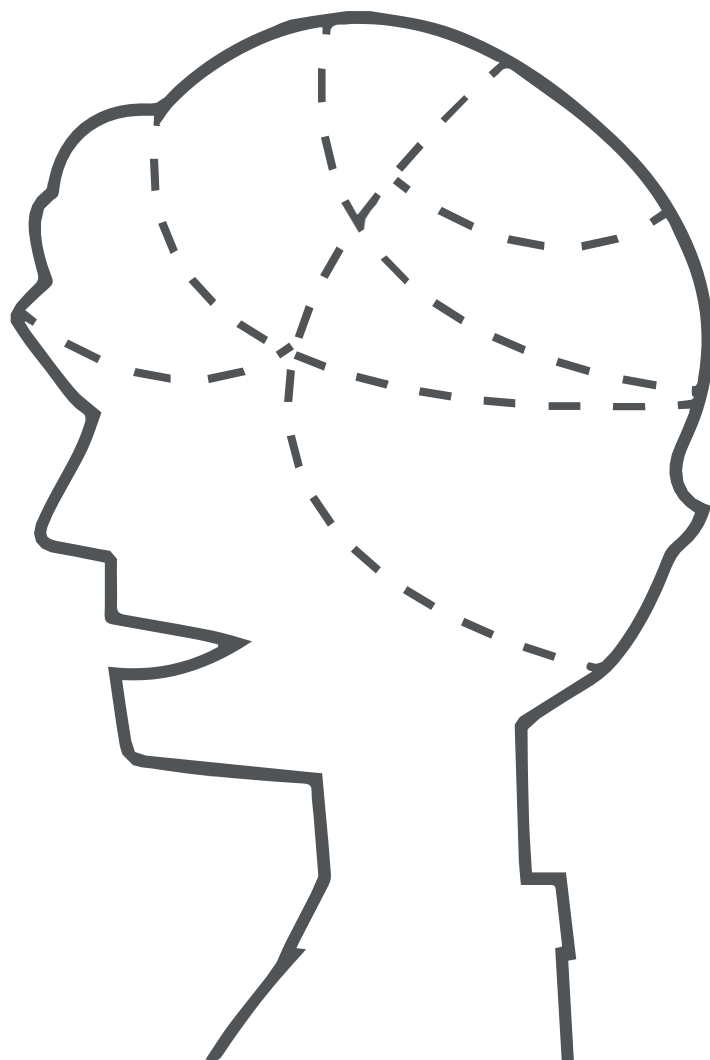
Mają wokół siebie wspierających ludzi. Wsparcie społeczne oznacza posiadanie wokół siebie przyjaciół i/lub rodziny, którzy są blisko ciebie, troszczą się o twoje życie i uczucia, i są przy tobie, gdy przeżywasz trudny okres. Ale te wspierające osoby nie

Myślą w sposób
pozytywny,
optymistyczny. To znaczy
patrzeć na szklankę i
widzieć, że jest w połowie
pełna, zamiast w połowie
pusta. Ale to nie dzieje
się samo z siebie, trzeba
tego chcieć.



Obrazek głowy jest podzielony na sekcje. W każdej sekcji napisz lub narysuj to, nad czym spędzasz najwięcej czasu myśląc.

Optymizm jest
Umiejętność spojrzenia
na lepszą stronę życia i
utrzymania pozytywnego
nastawienia, nawet w
obliczu przeciwności.
Następnie, używając
różnokolorowego
długopisu lub ołówka,
napisz pozytywne myślenie
i wypełnij. To może
pomóc





Mają dobre umiejętności rozwiązywania problemów. Oznacza to, że zawsze szukasz rozwiązania i nigdy nie poddajesz się przestraszony problemem. A kiedy już znajdziesz dobry sposób na rozwiązanie problemu, starasz się go wykorzystać przez innych.

Są zaangażowani w swoje **community** w znaczący sposób. To bardzo pomaga, jeśli wykonujesz zadania razem ze swoimi przyjaciółmi, ale rzeczy, które



Mają dobre umiejętności społeczne, takie jak pewność siebie i przyjaźliwość. Oznacza to sposób, w jaki rozmawiasz z innymi, czy jesteś przyjazny, czy jesteś miłą osobą, z którą można się spotkać. A co najważniejsze, musisz być pewnym siebie.

Mają dobre umiejętności emocjonalne, takie jak umiejętność kontrolowania gniewu... i nie rzucać rzeczami w ludzi, prawda?





Mają dobrą, realistyczną samoocenę. Chodzi o to, by znać siebie, co się potrafi, a czego nie, a także dzielić się tym z otoczeniem.

Swoją drogą, kogo widzisz w sobie?

Samocena to zdolność do szanowania i akceptowania siebie takim, jakim się jest. Postaw znak X na poniższym wykresie, aby zaznaczyć w każdej linii, gdzie oceniasz siebie. W których obszarach jesteś zadowolony lub niezadowolony? Co mógłbyś zrobić, aby poprawić te obszary, które wymagają poprawy?

Uwaga: kluczem jest równowaga.

Total Slob	Ogółem Slob
Pokój powinien być skazany	Pokój jest nieskazitelny... można by jeść z
Gorąca głowica	Cool Operator
Złości się o każdy drobiazg	Trzeba wiele, żeby mnie
Mówię rzeczy, które zwykle rozśmieszają	Rzadko
Klasowy klaun	Cichy i powściągliwy
Total Jock	Nie-sportowe
Uwielbiam	Nie jestem w najmniejszym stopniu
Pesymista	Optymista
Widzę szklankę do	Widzę szklankę w
Lider	Zwolennik
Muszę być szefem	Nigdy nie chcę kierować
Chatterbox	Wszystkie uszy
Uwielbiam	Wolę słuchać
My Lips are Sealed	Gossiper
Nigdy nie rozsiewałbym	Uwielbiam opowiadać

Telewizja i trochę

Ćwiczenia i zdrowa żywność są

Czy przekonania, które masz na swój temat są PRAWDZIWE czy FAŁSZYWE? Czy widzisz siebie jako nieudacznika? Naprawdę głupiego? Nie pasujesz do swojej grupy przyjaciół? Nawet jeśli twoi przyjaciele mówią, że nie jesteś nieudacznikiem i mówią ci, jaki jesteś mądry i jakim wspaniałym przyjacielem jesteś? Nadal trudno jest ci myśleć, że są z tobą szczerzy i prawdziwi. Nasze postrzeganie jest naszą rzeczywistością; dlatego musimy pracować nad zmianą tego, jak widzimy siebie.



Napisz trzy słowa, które opisują, jak ZOBACZYSZ siebie.



Napisz trzy słowa, które opisują, jak CZUJESZ się ze sobą.



Napisz trzy powody, dla których te przekonania o sobie są w Twoich oczach PRAWE lub ZŁE.



Teraz nadszedł czas na odnotowanie swoich dobrych cech. Wymień trzy swoje dobre cechy.

Czy to długa lista skomplikowanych rzeczy? Wcale nie, zobaczysz, że po naszej wspólnej nauce to wszystko wyda Ci się naturalne i super łatwe.

Umiejętności społeczne

Umiejętności społeczne to umiejętności, które posiadamy, aby dogadać się z innymi ludźmi. Często traktujemy nasze umiejętności społeczne jako coś oczywistego, nie zdając sobie sprawy ze wszystkich skomplikowanych umiejętności, które wykorzystujemy w kontaktach z innymi. Niektóre z tych umiejętności są bardzo podstawowe i proste, jak np. witanie się i żegnanie, uśmiechanie się i nawiązywanie kontaktu wzrokowego, gdy widzimy kogoś znajomego. Inne są bardziej złożone, jak umiejętności, których używamy do negocjowania w sytuacji konfliktu z kimś. Niektórzy ludzie łatwo i szybko uczą się umiejętności społecznych, podczas gdy dla innych interakcje społeczne stanowią większe wyzwanie i mogą wymagać świadomej pracy nad ich rozwojem.

Umiejętności społeczne są ważne dla odporności z wielu powodów. Osoby o dobrych umiejętnościach społecznych są naturalnie bardziej popularne niż ich mniej towarzyscy rówieśnicy, co oznacza, że mają większe wsparcie, do którego mogą się odwołać, kiedy doświadczają

trudności w swoim życiu. Ponadto, osoby lubiane otrzymują więcej wzmocnień społecznych (komunikatów od innych ludzi, że są warte uwagi i w porządku), więc zazwyczaj mają lepszą samoocenę, co może im pomóc w trudnych chwilach.

Rozwijanie umiejętności społecznych

Umiejętności społeczne są jak każdy inny rodzaj umiejętności - można się ich nauczyć. Skąd wiesz, czy potrzebujesz poprawić swoje umiejętności społeczne? Zapytaj siebie, czy:

- Uważaj się za osobę nieśmiałą.
- Chciałbyś mieć więcej przyjaciół, ale nie wiesz jak się zabrać za ich tworzenie.
- Często czuje się nieswojo w towarzystwie innych ludzi.
- Czasami nie wiem, co powiedzieć.
- Pomyśl o sobie, że jesteś "samotnikiem".
- Czasami masz wrażenie, że nie ma do kogo się zwrócić, gdy potrzebujesz wsparcia.

Jeśli któraś z tych rzeczy jest prawdą, to możesz skorzystać z pracy nad swoimi umiejętnościami społecznymi.

Podstawowe umiejętności społeczne

Poniżej przedstawiamy listę podstawowych umiejętności społecznych. Czy potrafisz wskazać jakieś obszary, w których mógłbyś się poprawić?

Podstawowe umiejętności interakcji

Są to proste umiejętności związane z rozmową i kontaktami z innymi na co dzień. Obejmują one:

- Nawiązywanie częstego kontaktu wzrokowego
- Uśmiechanie się podczas witania się z ludźmi i rozmowy
- Pokazanie "pewnej siebie" mowy ciała: otwartej, bezpośredniej postawy, nie wiercącej się i nie skręcającej.
- Podstawowe formy grzecznościowe: mówienie proszę i dziękuję, witanie się i żegnanie itp.
- Okazywanie zainteresowania innymi, np. pytanie, jak minął im dzień, jak im poszło na egzaminie itp.

Prowadzenie rozmów

Są to umiejętności, które wykorzystujesz podczas rozmów z innymi ludźmi. Obejmują one:

- Mówienie na zmianę
- Słuchanie i okazywanie zainteresowania tym, co ma do powiedzenia druga osoba

- "Small talk": umiejętność rozmawiania o nieistotnych sprawach
- Kiwanie głową i uśmiechanie się, aby zaznaczyć, że podążasz za nami
- Wykorzystanie humoru
- Wiedza o tym, kiedy ujawniać dane osobowe, a kiedy nie

Budowanie i utrzymywanie przyjaźni

Z zawieraniem i podtrzymywaniem przyjaźni wiąże się wiele umiejętności. Na przykład:

- Umiejętność podchodzenia: bycie w stanie podejść i zacząć rozmowę z kimś, kogo nie znasz lub nie znasz dobrze.
- Dzielenie się podejmowaniem decyzji, czyli nie zawsze upieranie się przy swoim, ale negocjowanie tego, co zrobić, gdzie pójść itp.
- Okazywanie odpowiedniej czułości i uznania.
- Utrzymywanie kontaktu, czyli nie oczekiwanie, że druga osoba "wykona całą pracę" związaną z utrzymaniem przyjaźni.
- Bycie wspierającym, czyli okazywanie troski, gdy przyjaciel przeżywa trudny czas.
- Pozwalanie na dystans i bliskość. Ludzie potrzebują czasu zarówno osobno, jak i razem.
- Thoughtfulness: "myślenie do przodu" o tym, co może być miłym tingiem do zrobienia dla twojego przyjaciela.

Empatia

Empatia oznacza zdolność do postawienia się w sytuacji innej osoby i rozpoznania jej uczuć. To nie to samo, co współczucie czy "użalanie się nad kimś". Empatia to reagowanie w zrozumiały i troskliwy sposób na to, co czują inni. Umiejętności empatyczne obejmują:

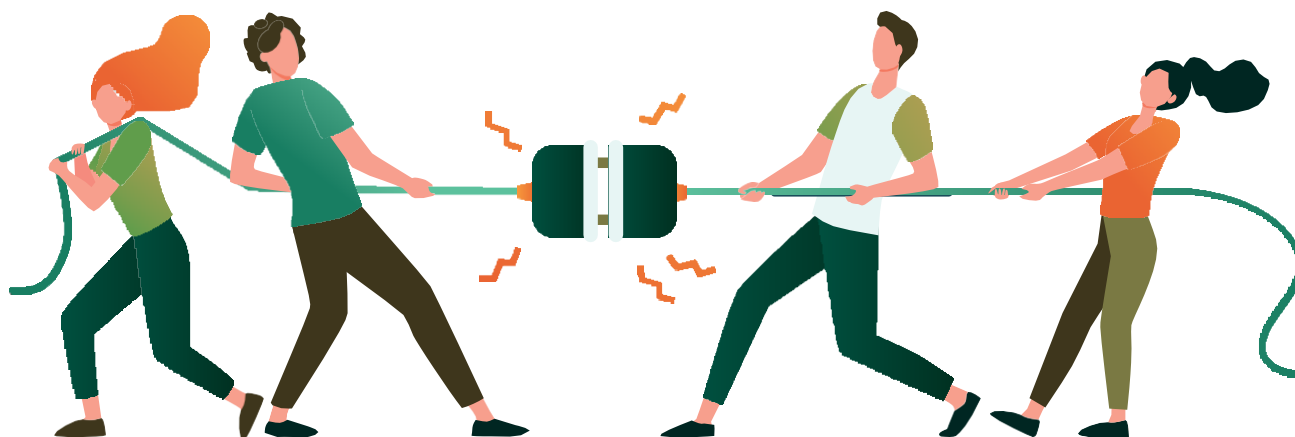
- Zauważanie uczuć innych ludzi.
- Wyrażanie troski z powodu nieszczęścia innych osób.
- Umiejętność rozpoznania, co w danej sytuacji może czuć ktoś inny.
- Okazywanie wrażliwości na uczucia innych osób podczas komunikacji. Na przykład, bycie taktownym podczas wygłaszania krytycznych uwag (kiedy krytyka jest konieczna i/lub właściwa).

Radzenie sobie z konfliktem

Interakcje społeczne nie zawsze przebiegają bezproblemowo. Umiejętności rozwiązywania konfliktów obejmują:

- Asertywność, czyli umiejętność mówienia tego, co się czuje, bez agresji i spoufalania się.
- Umiejętności negocjacyjne: zdolność do spokojnego i racjonalnego omówienia konfliktu i dojścia do porozumienia w sprawie rozwiązania.

Wszyscy w pewnym momencie naszego życia stajemy w obliczu konfliktu. Ale nie zawsze musi być on negatywny. Nie musi kończyć się wojną! W rzeczywistości, jeśli nauczysz się radzić sobie z konfliktem, może on mieć naprawdę pozytywne i satysfakcjonujące skutki.



Czym jest konflikt?

Konflikt jest wtedy, gdy ludzie nie zgadzają się w jakiejś kwestii lub nie mogą się dobrze dogadać. Jest to po prostu część życia. To naturalne, że ludzie czasem się nie zgadzają, ponieważ wszyscy mamy różne zainteresowania, wartości, cele i potrzeby. Czasami nie rozumiemy innych ludzi i tego, co naprawdę mają na myśli, albo oni nie rozumieją nas.

- Konflikt zdarza się w relacjach osobistych, z rodziną, rodzicami, opiekunami, przyjaciółmi, partnerami, nauczycielami i kolegami z pracy.

- Konflikt zdarza się również w szerszym społeczeństwie, wśród grup o różnych interesach i wartościach, różnych religii, ras, państw, partie polityczne, a nawet drużyny sportowe. Zapewne można pomyśleć o wielu innych przykładach.

- Konflikt może również wystąpić w nas samych, kiedy dowiadujemy się czegoś nowego, co różni się od tego, w co zawsze wierzyliśmy. Konflikt w twoim wnętrzu może sprawić, że będziesz chciał mocno trzymać się swoich starych przekonań lub może doprowadzić cię do zmiany przekonań.

Konflikt może powodować zmiany, często na lepsze.

Konsekwencje konfliktu

- Konflikt może stać się niebezpieczny, gdy ludzie stają się agresywni i gwałtowni.
- Konflikt może przynieść więcej nauki i lepsze zrozumienie punktów widzenia drugiej strony, jeśli jest mądrze rozwiązywany.
- Niektórzy ludzie unikają konfliktu, co oznacza, że nie mają nic do powiedzenia w tym, co się dzieje.

Niektóre z negatywnych skutków ignorowania konfliktu lub złego zarządzania konfliktem mogą być:

- mieć dużo gniewu, którego nie wyrażasz
- problemy nie ulegające poprawie
- zamieszanie
- zaostrzenie konfliktu
- separacja lub rozpad rodziny
- odczuwanie urazy
- stres, napięcie i choroba
- agresja i przemoc
- słabe relacje.

Niektóre z pozytywnych skutków skutecznego radzenia sobie z konfliktem mogą być:

- poczucie osiągnięcia
- szczęście
- silniejsze relacje i praca zespołowa
- dowiedzieć się więcej o innych i o sobie
- relaks
- dobre zdrowie
- zmiany
- czuć się pozytywnie.

Wszystko zależy od tego, jak się z tym uporasz. Prawdopodobnie masz już pewne bardzo dobre umiejętności radzenia sobie z konfliktem. Wszyscy możemy nauczyć się więcej umiejętności radzenia sobie z konfliktem, które przyniosą więcej pozytywnych rezultatów.

Sposoby radzenia sobie z konfliktem

Mądrze jest zająć się konfliktem, jeśli sprawa jest ważna i powoduje problemy. Czasami, jeśli jest to drobna sprawa, możesz po prostu odpuścić, ale jeśli czujesz się niezadowolony, sprawdź, czy możesz ją rozwiązać.

Najskuteczniejszym sposobem radzenia sobie z konfliktem jest negocjowanie z drugą osobą zaangażowaną w sprawę. Złość lub agresja często pogarszają sytuację. Wiele konfliktów można

rozwiązać, jeśli zastosuje się pozytywne i pełne szacunku podejście - ale czasami może to być bardzo trudne, zwłaszcza jeśli Ty lub druga osoba przyzwyczailiście się do uzyskiwania tego, czego chcecie poprzez złość lub do ulegania.

Jednym z najskuteczniejszych pomysłów jest podejście win-win.

- W tym podejściu chodzi o to, aby obie osoby były zadowolone z wyniku.
- Chodzi o to, aby dowiedzieć się, czego oboje chcecie i gdzie są obszary, na które oboje możecie się zgodzić, a następnie pracować w ich kierunku.
- Chodzi o to, by pracować razem jako partnerzy próbujący rozwiązać problem, a nie jako przeciwnicy próbujący wygrać ze sobą.
- Chodzi o to, by współpracować na zasadzie wzajemnego szacunku w celu znalezienia satysfakcjonującego rozwiązania.

Podnieś temat z szacunkiem!

Wyrowadzić konflikt na światło dzienne. Zróbcie to razem w spokojny sposób, gdy oboje macie czas i energię, by usiąść i spokojnie porozmawiać.

- Powiedz, na czym polega konflikt z twojego punktu widzenia i poproś o spojrzenie drugiej osoby.
- Zapytaj drugą osobę, czy chciałaby wypracować z Tobą jakieś rozwiązanie.
- W tym czasie dobrze jest też powiedzieć mu, jak się czujesz - to naturalne, że konflikt będzie wywoływał różne emocje, takie jak smutek czy złość.
- Powiedz, jak się czujesz, zamiast wyżywać się na drugiej osobie. Bądź jednak ostrożny - jeśli powiesz drugiej osobie o swoich uczuciach w sposób, który ją obwinia, możesz ją rozzłościć i stracić możliwość przedyskutowania problemów.
- W tym momencie należy skupić się przede wszystkim na tym, co jest problemem i jakie są kwestie.

Bardzo ważne jest, aby traktować drugą osobę z szacunkiem, gdy to rozwiązuje. W tym momencie nie musisz iść dalej, aby to wszystko przepracować - stwierdziłeś, że jest problem.

- Wtedy moglibyście wspólnie zdecydować, czy ustalić czas na wspólną pracę nad nim, czy też pracować nad nim już teraz.
- Możecie wydrukować ten temat i wykorzystać go wspólnie, aby spróbować rozwiązać konflikt.

Zrozumieć siebie nawzajem

Oboje powinniście mieć nieprzerwany czas na wyjaśnienie, jak widzicie konflikt.

Praktykuj "aktywne słuchanie" - oznacza to, że

- Patrz na osobę, gdy ta mówi.
- Okaż szacunek, pozwalając osobie mówić bez przerywania.
- Pozostań i wyglądaj spokojnie.
- Mów spokojnym głosem.

- Wydawaj "odgłosy słuchania" np. "Widzę, o tak, uh huh, ".
- Upewnij się, że zrozumiałeś, co zostało powiedziane, powtarzając lub mówiąc własnymi słowami to, co ona powiedziała. Np. "Więc uważasz, że celowo zapomniałem zrobić coś, co uzgodniliśmy".

Rób to wszystko w pozytywny sposób - bez atakowania i oskarżania.

- Bądź otwarty na to, co mogłeś zrobić, aby pogorszyć sytuację.
- Bądź szczerzy wobec siebie i drugiej osoby w tej kwestii.

Do tej pory każdy z was powinien mieć już dobry obraz tego, co trapi drugą osobę.

Zdefiniuj problem

- W czym więc dokładnie tkwi problem?
- Czy oboje potraficie wspólnie zdefiniować problem?
- Aby łatwiej było go zdefiniować, spróbuj zapisać go w jednym zdaniu, które wyjaśnia problem.

Czego oboje chcecie?

- Następnie zastanówcie się, czego oboje chcecie. Jak chcielibyście, żeby było?
- Zaczniście na to odpowiadać wspólnie, wypracowując obszary, na które oboje możecie się zgodzić.
- Następnie wspólnie ustalcie, jakie są wasze cele.
 - Kiedy już wspólnie ustalicie, jak chcielibyście, żeby było, zapiszcie cele, które oboje macie - oznacza to, co chcielibyście, żeby się wydarzyło.

Burza mózgów rozwiązań

Teraz, kiedy naprawdę rozumiecie się nawzajem, ustaliliście, na czym polega problem i wypracowaliście pewne cele, możecie zacząć myśleć o sposobach ich osiągnięcia.

- Pomyślcie o wszystkich możliwych pomysłach, na które możecie wspólnie wpaść, a które przybliżą was do realizacji celów - na tym etapie nie ma znaczenia, jak dziwne są to pomysły.
 - Pisz je na bieżąco.
 - Kiedy skończysz burzę mózgów, przyjrzyj się wszystkim pomysłom, na które wpadłeś. Jak można sprawić, by każdy z nich zadziałał? Jakie mogą być rezultaty każdego z pomysłów?
 - Zdecyduj, które pomysły są najlepsze.

Zastosowanie w praktyce

Umówcie się, nad którym pomysłem będziecie wspólnie pracować.

- Opracuj wspólnie wszystkie szczegóły w sposób jasny, np. "w taki i taki dzień zrobię x".
 - Możesz to nawet wypisać, żebyście oboje wiedzieli, że macie jasność i zgadzacie się na dokładnie to samo.
 - Pisemne porozumienie oznacza, że jest ono nadal jasne później, gdy jedno z was mogło zapomnieć o pewnych szczegółach. Jeśli pojawi się coś, co oznacza, że nie możesz dotrzymać swojej części umowy, wróć i opracuj ją ponownie.
 - Jeśli po uczciwym czasie plan wygląda tak, jakby nie miał szans na realizację, to wróć do listy, z której zrobiłeś burzę mózgów. Wypróbuj inny pomysł.

Może się to wydawać ciężką pracą, ale z każdą praktyką staje się łatwiejsze. I pamiętaj, że rozwiązywanie konfliktów jest opłacalne.

Teraz pomyśl, dlaczego chciałbyś to zrobić. Czy potrafisz wymienić 3 powody?

1.

2.

3.

Zrobiłbyś to sam czy z przyjaciółmi? Czy potrzebujesz ich, czy chcesz ich, bo lubisz innych?

.....
.....
.....
.....
.....

OK, więc masz pomysł, wiesz dlaczego chcesz to zrobić i z kim. Jak myślisz, jakie są kolejne kroki? Jesteście ciekawi tego tematu?

Jeśli tak, to zaplanowałam razem z twoim nauczycielem kilka gier, w które będziesz mógł się bawić razem z przyjaciółmi.

...To znaczy, że musimy
porozmawiać....

Chcę się z Wami podzielić czymś na temat komunikacji.
Wiesz, co to jest?

Komunikacja, czyli rozmowa z innymi ludźmi i rozumienie tego, co mówią inni, jest bardzo ważna w twoim życiu. Gdyby ludzie nie komunikowali się, nie byłibyśmy w stanie wiedzieć, czego inni chcą, co robić lub gdzie iść.

Na przykład: jeśli jesteś w klasie i czegoś nie rozumiesz, pytasz. Następnie słuchasz wyjaśnienia i rozumiesz to, czego wcześniej nie rozumiałeś.

Komunikacja jest również ważna, jeśli masz stłumione emocje. Jeśli uczucia są złe lub smutne, a ty ich nie wyrażasz, mogą sprawić, że staniesz się niezgody i/lub zrozpaczony.

Jeśli uczucia te są szczęśliwe, mogą sprawić, że staniesz się nadmiernie spunky lub giddy. Jeśli masz skumulowane uczucia, porozmawiaj z kimś o nich - alternatywnie, sugerujemy bieganie na okrężeniach dla dobra Twoich przyjaciół i rodziców!

Podczas dużych zakłóceń w życiu - takich jak przeprowadzka, zmiana szkoły czy rozwód rodziców - dobrze jest rozmawiać z ludźmi, aby móc poradzić sobie ze swoimi uczuciami i ruszyć dalej, jak najlepiej wykorzystując sytuację.

Jeśli nie chcesz rozmawiać z rodzicami, spróbuj z przyjaciółmi, rodzeństwem, doradcą, terapeutą lub lekarzem. Najważniejsze jest, aby wyrazić swoje uczucia. W przeciwnym razie uczucia te mogą utknąć w głowie, krążyć wokół niej i nigdy się nie wydostać - co prowadzi do problemów z koncentracją, snem i relaksem.

Komunikacja obejmuje mówienie i słuchanie - idą one w parze. Relacje są dwustronne: każda osoba jest odpowiedzialna za to, by dać się usłyszeć i usłyszeć innych ludzi. Jeśli zawsze słuchasz, albo jeśli zawsze mówisz, związek nie jest zrównoważony.

Pamiętaj, aby wyrazić siebie. W końcu poczujesz się lepiej. Oznaki dobrej komunikacji obejmują umiejętność wyrażania swoich potrzeb, chęci i uczuć. Zastanów się, czego chcesz od komunikacji; określ konkretne cele i konkretny komunikat.

Zdecyduj o najlepszym wyniku, z którego byłbyś zadowolony, i pracuj nad osiągnięciem swojego celu. Kluczem do udanej komunikacji jest nie obwinianie drugiej osoby. Używaj stwierdzeń "ja" zamiast "ty". Wyrażaj swoje uczucia, zamiast obwiniać drugą osobę. Mogą pojawić się niepowodzenia, ale pracuj dalej!

Teraz już wiesz, że zawsze mam dla Ciebie wyzwanie. Pomyśl, że pojedziesz w innym kraju i nie masz pojęcia o języku. Więc wszystkie rzeczy, o których rozmawialiśmy wyżej, nie mają już sensu, bo nie możesz powiedzieć ani słowa. Albo zrozumieć, albo przeczytać.

Jak myślisz, co pomogłoby Ci w takiej sytuacji przekazać? Zanotuj 3 rzeczy.

1.

2.

3.

Każdy język ma swoje własne sposoby robienia rzeczy i opisywania świata. Mogą one być zupełnie inne niż te w Twoim ojczystym języku i mogą wydawać Ci się niepotrzebnie skomplikowane, dziwne, śmieszne lub nawet błędne. Być może dzieje się tak dlatego, że nie jesteś do nich przyzwyczajony.

Jeśli chcesz dowiedzieć się, jak brzmią inne języki, wspólnie z nauczycielem przygotowałem dla Ciebie kilka dodatkowych gier. Kiedy już w nie zagrasz i zdecydujesz, że chcesz nauczyć się więcej, idź do swojego nauczyciela i poproś o radę. Twój nauczyciel będzie wiedział, w jaki sposób Cię poprowadzić.

Mój drogi przyjacielu, nasza wspólna podróż właśnie dobiega końca. Mam nadzieję, że dobrze się bawiłeś pracując ze mną. Ponieważ wykonałeś całkiem dobrą i ciężką pracę. Moje szczerze gratulacje za twój otwarty umysł na naukę i bycie w doświadczeniu uczenia się. Dziękuję, że wpuściłaś mnie do swojego świata i dałaś mi możliwość wspólnej zabawy.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu