

Scenariusz 2

Ja dziś i jutro – zasoby i predyspozycje

Michał Danielewicz, Maria Tulisow
współpraca Małgorzata Wrzosek



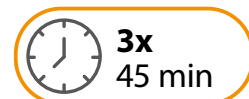
wykorzystano fragmenty scenariusza przygotowanego przez Annę Ewę Górkę

CZTERY REKOMENDACJE DO PRACY ZE SCENARIUSZEM

- I. Zdecydowanie rekomendujemy pozyskanie drugiej osoby w roli asystenta w trakcie warsztatów.
- II. Rekomendujemy przeprowadzenie warsztatu w jednym bloku trzygodzinnym.
- III. Rekomendujemy aranżowanie sali zgodnie ze wskazówkami zawartymi przy poszczególnych ćwiczeniach.
- IV. Scenariusz zawiera *gotowe sformułowania pisane kursywą*. Zamieszczamy je dla ilustracji i wygody prowadzących. Zachęcamy jednak do modyfikowania ich tak, aby były w miarę zgodne ze sposobem bycia i stylem komunikacji prowadzącego.

Szersze omówienie powyższych rekomendacji można znaleźć w Scenariuszu 1.

Scenariusz



Pomoce na warsztat:

szeroka taśma malarska 2 szt., markery 2 szt., flipchart (4 arkusze), kartki A4 (1 dla każdego ucznia + zapasowe), kartki A3 (1 dla każdego ucznia + zapas – można też podzielić flipchart A1 na 4 części; ważne, żeby uczniowie mieli do dyspozycji większe kartki niż A4), głośnik + odtwarzacz muzyki z muzyką sprzyjającą koncentracji (polecamy Brian Eno „Neroli” albo William Basinski „Cascade”), pudełko z kolorowymi kredkami/flamastrami (w liczbie wystarczającej dla uczniów), stoper (może być w telefonie), Google Translator (jeśli są uczniowie ze słabą znajomością polskiego), zbiór przedmiotów (w przypadku realizacji ćwiczenia „Metaforyczne przedmioty”), wydrukowane załączniki: karta postaci Magdy (zał. 2), tabela „Czynności, które lubię” (zał. 4), ankieta dla uczniów (zał. 6).

POWITANIE I WPROWADZENIE ZASAD



CELE

- ★ Przypomnienie zasad dających poczucie bezpieczeństwa/komfortu oraz sprzyjających współpracy. Podkreślenie wagi dobrej atmosfery i komunikacji w grupie.

Pomoce:

taśma malarska 2 szt., markery, flipchart/tablica na ścianie.

Ustawienie sali:

biurka i krzesła dosunięte do boków – tak, żeby uzyskać jak najwięcej przestrzeni (patrz zał. 1), uczestnicy stają w kręgu.

PRZEBIEG

- Rundka wstępna: poznanie się i rozgrzewka zachęcająca uczniów do swobodnej wypowiedzi.
 - *Tak jak poprzednim razem, zróbmy krótką rundkę wstępną. Proszę, żeby każde z was zapisało dużymi literami na taśmie swoje imię i przykleiło w widocznym miejscu.*
[O ile nie znamy się dobrze z grupą]
 - *Puszczamy w kółko dwie taśmy malarskie i dwa markery – podwójny komplet znacząco przyspiesza proces.*
 - *Przypomnijcie proszę, jak macie na imię (jeśli osoba prowadząca nie zna dobrze uczniów) i jaki jest dziś wasz ulubiony kolor?*
- Prowadząca zaczyna, dając przykład. Przykleja imię na piersi, mówiąc np.:
Na imię mam... a najbardziej lubię kolor niebieski oraz zielony. Ciężko mi dziś wybrać jeden.
[pokazujemy przy okazji, że zadania można traktować z pewną dozą elastyczności]
- Po skończeniu rundki prowadząca zapisuje na środku flipa/tablicy dużymi literami słowo SZACUNEK.
- *Przypomnijmy sobie, po co nam ten szacunek na naszym spotkaniu?*
 - W pierwszej kolejności dajemy się wypowiedzieć uczniom.
 - W miarę potrzeby uzupełniamy: *Chodzi też o stworzenie atmosfery sprzyjającej współpracy oraz otwartości. Czyli takiej, w której będziemy czuć się w miarę swobodnie, ale też i bezpiecznie.*
- *To jeszcze spróbujmy sobie przypomnieć, co się na niego składa. W jaki sposób możemy go sobie tu okazywać.*
 - W pierwszym rzędzie dajemy się wypowiedzieć uczniom i zapisujemy ich wypowiedzi hasłowo na tablicy (w formie chmury haseł dookoła słowa SZACUNEK).
 - W miarę potrzeby uzupełniamy i dopisujemy: *Nie przerywamy sobie, słuchamy innych, nie oceniamy innych, nie oceniamy też siebie samych (szacunek wobec siebie!), wyłączamy telefony.*

ROZGRZEWKA – GRA W KRZESŁKA



CELE

- ★ rozruszanie i ośmielenie grupy.

Ustawienie sali:

każdy bierze krzesło i siada na nim w kręgu (patrz zał.1).

W razie potrzeby naenergetyzowania grupy grę można powtarzać w trakcie warsztatów.

PRZEBIEG

- Jedna wybrana osoba staje w kręgu, jej krzesło odsuwane jest poza krąg.
- Osoba w środku mówi: „Niech wstaną osoby, które...” (np. lubią pływać, uczą się angielskiego, mają psa).
- Wszystkie osoby, których dotyczy to zdanie, wstają i razem z osobą w środku szybko próbują znaleźć sobie nowe krzesło.
- Osoba, która zostaje bez krzesła, staje na środku i mówi kolejne zdanie.
- Kończymy zabawę po kilku rundach – tak, żeby grupa nie zdążyła się nim znudzić.

SŁOWA, KTÓRE MNIE OPISUJĄ



Uwaga: To ćwiczenie może niekiedy dotyczyć trudnych obszarów wewnętrznych, wymaga sporej delikatności i taktu. Rekomendujemy wykonanie ćwiczenia przez prowadzącą dla samej siebie przed warsztatami, żeby choć trochę poczuć to, co ewentualnie mogą poczuć też uczestnicy (którzy są w wieku, w którym tzw. samoocena bywa nadzwyczaj drażliwą kwestią).

CELE

- ★ usystematyzowanie myślenia na własny temat;
- ★ określanie i odkrywanie posiadanych cech i umiejętności;
- ★ generowanie planu wprowadzenia konstruktywnych zmian w wybranych obszarach funkcjonowania.

Pomoce:

kartki A4, długopisy, karta postaci Magdy (zał. 2), kredki/flamastry.

Ustawienie sali:

wyjściowo takie jak dotąd (krzesła w kręgu, reszta pod ścianami).

PRZEBIEG

- *W tym ćwiczeniu będziemy skupiać się na poznaniu swoich cech. To trudne ćwiczenie. Przyglądanie się sobie i wejrzenie w siebie nie jest prostą sprawą. Dlatego w ramach treningu zrobimy to wspólnie dla postaci Magdy, która pojawiła się na poprzednim warsztacie.*
- Prowadząca przypomina klasie Magdę i prezentuje jej profil. Następnie odrysowuje swoją rękę na flipcharcie i wspólnie z uczestnikami na każdym palcu zapisuje różnorodne cechy osobowości Magdy (przykładowo uzupełniona ręka w zał. 3).
- *Każdy palec to jedna cecha. Zapisujemy zarówno te cechy, które Magda może w sobie lubić, jak i te, które może uznawać za problematyczne.*

- Kiedy mamy już komplet cech Magdy: *Ok, to teraz zatrzymajmy się nad tą cechą Magdy, która wydaje się najbardziej problematyczna.*
 - Często bywa tak, że nawet przed samym sobą trudno się przyznać do posiadania cechy, którą uważamy za trudną czy problematyczną. A jaki jest pierwszy krok do pracy nad problematyczną cechą?
 - ... [dajemy szansę na odpowiedź grupie]
 - *Żeby pracować nad problematyczną cechą, trzeba najpierw UZNAĆ, że się ją ma. Oswoić się z nią, żeby móc nad nią pracować i jakoś się zmieniać. Czasem pomaga w tym dostrzeżenie dobrych stron tego, co uznajemy za problematyczne. Bo z każdą problematyczną cechą może wiązać się też coś dobrego. Pamiętajcie to ćwiczenie na poprzednich zajęciach, w którym wymyślaliście pozytywne skutki negatywnych wydarzeń? To teraz spróbujmy razem wymyślić, co może wynikać dobrego z tej problematycznej cechy Magdy.*
 - ... [dajemy szansę na odpowiedź grupie, w razie potrzeby wspieramy ją]
- *Przetrenujmy to jeszcze. Podrzućcie jakieś cechy uważane zazwyczaj za problematyczne i razem spróbujemy wymyślić, co dobrego może się z nimi wiązać?*
 - ... Np. *Obrażalski* – nie tłumi emocji, nie udaje, że jest ok; *Spóźnialski* – ceni sobie spokój, nie tworzy presji czasowej; *Zazdrosny* – pokazuje, że zależy mu na relacjach.
 - Jeśli się nie pojawi: *A agresja, agresywność? Czy jesteście w stanie wymyślić coś pozytywnego, co się z nią wiąże?*
 - Jeśli klasa ma trudność: *To faktycznie trudne. Wydaje mi się, że w parze z agresją idzie zazwyczaj energia. Osoby agresywne mogą być na przykład energiczne, tylko że źle tę energię lokują.*
 - *Przy tej okazji chcę zaznaczyć, że UZNANIE PROBLEMATYCZNEJ CECHY TO NIE TO SAMO, CO AKCEPTACJA I PRYZWOLENIE. O ile pewne problematyczne cechy można czasem po prostu zaakceptować, to są też takie, jak właśnie agresja, nad którymi zdecydowanie trzeba pracować.*
 - *Podsumowanie „pracy z Magdą”: Z każdej cechy może wynikać coś dobrego, ale to nie zmienia tego, że niektóre cechy mają przeważnie negatywne oddziaływanie. Warto być ich u siebie świadomym i pracować nad nimi. Dostrzeżenie ewentualnych pozytywów pomaga uznać, że je mamy i pracować nad nimi – żeby je zminimalizować, a może nawet wyeliminować.*
- *To teraz odrysujcie na kartce swoją dłoń i na każdym palcu zapiszcie jedną cechę swojej osobowości. Wybierzcie sobie miejsce w sali i usiądźcie. Na krześle lub na podłodze, tak jak Wam wygodnie.*
 - *Spróbujcie zebrać możliwie różnorodne cechy swojej osobowości (można dla ośmielenia podać autentyczne przykłady swoich cech: ja np. jestem troskliwa, chaotyczna, kreatywna, spóźnialska). Przy czym warto pamiętać, że nasze cechy i podejście do siebie jest zmienne. Te słowa, które wybieramy, nie są stałym opisem siebie.*

- *Zastanówcie się i spróbujcie zapisać na palcach minimum jedną cechę, która jest dla Was problematyczna, ale też minimum jedną, którą w sobie lubicie.*
- *A jeśli jesteście na takim etapie życia, że wydaje Wam się, że niczego w sobie nie lubicie, to zastanówcie się nad tym, którą z posiadanych cech moglibyście polubić.*
- *Ta dłoń jest dla Was, nie będziecie musieli się nią dzielić z innymi. Dlatego zachęcam, żebyście byli wobec siebie samych możliwie szczerzy. Ale bądźcie też przy tym wyrozumiali i życzliwi dla siebie! Takie przyglądanie się samemu sobie naprawdę bywa niełatwe.*
- Kilka minut ciszy na pracę własną.
 - *Wszyscy mniej więcej skończyli? To teraz przyjrzyjcie się temu dla Was najbardziej problematycznemu paluchowi i wymyślcie jakiś pozytyw, który może wynikać z tej cechy.*
 - ... [Dajemy chwilę na zastanowienie się].
- *A teraz w ramach odczarowania tego palucha, pokolorujcie go swoim ulubionym kolorem.*
 - ...[Dajemy chwilę na kolorowanie].
- *Chciałabym teraz, żebyśmy zrobili rundkę, w której każdy podzieli się jednym palcem na forum. Jednym, dowolnym. Ale nie ma przymusu, jeśli ktoś nie czuje się na siłach, to wystarczy, że powie „pas”.*
- *Po skończonej rundce: A czy ktoś ma odwagę podzielić się palcem, który jest dla niego problematyczny?*
 - ... [Dajemy kilka sekund na to, żeby ktoś mógł się zgłosić. Jak nikt się nie zgłasza, to przechodzimy do podsumowania]

Podsumowanie i zamknięcie ćwiczenia

- *Jak się czuliście, wykonując to ćwiczenie? Co było proste, a co trudne?*
- *Wszyscy jesteśmy złożeni i różnorodni. Tak jak różne są nasze palce, tak różne są też elementy składające się na naszą osobowość. W ramach ćwiczenia sporo uwagi poświęciliśmy problematycznym paluchom, ale, proszę, nie traćcie z oczu też pozostałych, bo one wszystkie składają się na dłoń. Dlatego zachęcam Was do przyjrzenia się potem na spokojnie pozostałym swoim cechom i zastanowienia się nad tym, które z nich warto rozwijać i w jaki sposób moglibyście to robić.*
- *Gratuluje wykonania trudnego ćwiczenia. Uczcijmy to przybiciem sobie piątek na obie strony.*
- *Prowadzący też przybijają piątki z uczestnikami po lewej i prawej stronie.*

PRZERWA

CZYNNOŚCI, KTÓRE LUBIĘ



Na podstawie ćwiczenia „20 rzeczy, które lubię robić” opracowanego przez dr. N. Amundsona.

CELE

- ★ wsparcie w procesie samopoznania i autointerpretacji;
- ★ identyfikacja i analiza własnych doświadczeń, zainteresowań, pasji i preferencji;
- ★ zintegrowanie dotychczasowych aktywności życiowych, zainteresowań i doświadczeń z możliwymi przyszłymi celami i perspektywami;
- ★ budowanie potencjalnych powiązań między zainteresowaniami a przyszłymi wyborami zawodowymi.

Pomoce:

Tabela „Czynności, które lubię” dla każdego uczestnika (zał. 4), długopisy, kredki, kreda i tablica/flamaster, flipchart (3 szt.), taśma malarska – tym razem jako przedmiot do rzucania między sobą, odtwarzacz muzyki + głośnik (polecane utwory sprzyjające koncentracji: Brian Eno „Neroli” albo William Basinski „Cascade” – UWAGA: odtwarzamy je tylko w takim programie, który nie emituje reklam! Jeśli nie mamy dostępu do takiego programu lub też nie możemy skonwertować muzyki online do bezpiecznego formatu mp3, to lepiej zrezygnować z tła muzycznego).

Ustawienie sali:

wyspawo ustawienie stołów (po dwa stoły zsunięte ze sobą dłuższymi bokami) – w sumie pięć wysp, ponumerowanych. Reszta stołów zostaje pod ścianą. Ewentualnie klasyczny układ klasowy.

Uwaga: warto wskazać w tym ćwiczeniu ewentualne wspólne upodobania – prowadząca może się również „odstąpić”, wskazując swoje własne zainteresowania i przez to podobieństwa z uczniami.

PRZEBIEG

- Jeśli jest taka potrzeba: GRA NA SKUPIENIE PO PRZERWIE.
 - Grupa ustawia się w kręgu i rzuca do siebie przedmiotem (np. rolką taśmy malarskiej). Osoba, która złapie przedmiot, musi jak najszybciej wymienić jakąś czynność i odrzucić przedmiot do innej osoby. Czynności nie mogą się powtarzać.
 - Prowadzący zaczyna: *Bieganie!* i rzuca przedmiot któremuś z uczestników.
 - Kończymy grę w momencie, kiedy grupa osiągnie zadowalający poziom rozegrania i uważności – najdalej po 3 minutach.
- *Za chwilę rozdaję Wam tabelę pt. „Czynności, które lubię” i mam prośbę, żeby ją uzupełnić.*
[W tym momencie jeszcze nie rozdajemy tabeli, aby nie odwracać uwagi od prowadzącej]

- *Wszystko się liczy. To mogą być małe, zwykłe, codzienne aktywności jak spacer z psem, jazda na rowerze, bieganie, rozwiązywanie krzyżówki, gry komputerowe, czytanie czy gorąca kąpiel. Mogą to być rzeczy, które robicie często lub rzadko. Może to być coś, co robiliście jeden czy dwa razy w życiu i wtedy sprawiło to Wam przyjemność.*
- *18 rzeczy to dużo, ale jest w tym metoda. Po tym, jak wypiszecie kilka najbardziej dla Was oczywistych, trzeba trochę pogrzebać w swojej pamięci i doświadczeniu, żeby dotrzeć do tych mniej oczywistych, przeoczonych lub zapomnianych.*
- Rozdajemy tabelę.
 - *Wybierzcie sobie miejsce do CICHEJ i SAMODZIELNEJ pracy. Macie 12 minut. Włączamy stoper.*
 - *Zastanówcie się, co Was pasjonuje, zajmuje, ciekawi? W jaki sposób spędzacie czas, jakie są wasze ulubione aktywności, zabawy, przedsięwzięcia? Które aktywności i przestrzenie są Wam najbliższe? Co Wam dodaje energii? W co lubicie się angażować? A może macie też jakieś obowiązki, które w sumie lubicie? A co lubicie robić w szkole?*
 - *Tabela zawiera kilka kolumn, zacznijcie od pierwszej: „Co lubię robić”.*
 - *Jak już będziecie mieć 18 czynności, to odpowiedzcie na dodatkowe pytania, wypełniając kolejne kolumny. Zapiszcie za pomocą pierwszych liter, czy dana aktywność jest realizowana **S**amemu, czy z **I**nnyymi oraz czy jest **Z**aplanowana, czy **S**pontaniczna?*
 - *Na koniec zastanówcie się, dlaczego właściwie lubicie to robić? Co w tym lubicie? Co Wam to daje?*
 - *Te same rzeczy można lubić z różnych powodów. Np. ktoś lubi oglądać filmy, bo daje mu to zastrzyk adrenaliny. Ktoś inny, bo wzruszają go historie innych ludzi. A ktoś jeszcze inny lubi oglądać filmy, bo to nie wymaga wysiłku i można przy tym odpocząć.*
 - *Jeśli macie z czymś problem, zawsze możecie się z tym do mnie zwrócić.*
- Puszczamy muzykę, ale nie za głośno – jako delikatne tło, które pomaga się skupić.
- W trakcie indywidualnej pracy dbamy o zachowanie względnej ciszy i spokoju w sali oraz obserwujemy, jak idzie praca. Informujemy, kiedy zostanie 5 minut do końca.
- Na minutę przed końcem pytamy kontrolnie:
 - *Ile osób skończyło lub zaraz skończy? A ile osób potrzebuje jeszcze kilku minut?*
 - *W razie potrzeby przedłużamy do 3 minut, ale nie więcej. Stan, w którym większość klasy ma rozpisanych po kilkanaście czynności, uznajemy za zadowalający.*

Podsumowanie pracy z tabelą

- Po wypełnieniu pytamy uczestników:
 - *Czy zauważacie jakąś prawidłowość w tym, co zapisaliście?*
 - ... [dajemy czas na spontaniczne wypowiedzi uczniów]

- *Czy więcej macie rzeczy, które robicie sami, czy razem?*
- *A więcej takich, które są zaplanowane, czy spontaniczne?*
- *A teraz wybierzcie i podkreślcie jedną czynność, którą chcielibyście wykonywać częściej i po kolei podzielcie się tym z nami na forum.*
- *A teraz spróbujcie odnaleźć jakąś czynność, która wnosi w Wasze życie aktywność fizyczną i zaznaczcie ją np. symbolem piłki.*
- *A czy widzicie jakieś czynności, które mogą być nastawione na innych – korzystne dla innych ludzi w Waszym otoczeniu? Zachęcam do zaznaczenia ich znakiem ludzika.*
- *A teraz zaznaczcie trzy czynności, które sprawiają Wam najwięcej przyjemności – narysujcie przy nich uśmiechniętą buźkę.*

Praca w grupach

- *Podajcie mi, proszę, trzy aktywności, które oznaczyliście uśmiechniętą buźką i powiedzcie mi, co w nich tak naprawdę lubicie?*
 - Prowadząca zapisuje je na tablicy/flipcharcie wraz z informacją o tym, dlaczego to lubią.
- Prowadząca dzieli klasę na trzy grupy – przez odliczanie do trzech albo podział ze względu na aktualne usadzenie w klasie.
 - Prowadząca przypisuje każdej grupie jedną aktywność (wraz z uzasadnieniem).
 - Każda grupa dostaje arkusz flipchartu.
- *Waszym zadaniem jest wypisać dla Waszej czynności jak najwięcej zawodów lub branż, które można by powiązać z daną aktywnością.*
 - *Na przykład ktoś lubi gotować, a najwięcej frajdy sprawia mu eksperymentowanie z przepisami. Gdzie to może się przydać?*
 - ... [czas na pracę grupową]
 - *Jeśli odpowiedź się nie pojawi: W laboratorium? W zawodzie stylisty? Gdzie jeszcze można eksperymentować?*
- *Macie na to 5 minut – uruchamiamy stoper – czas start.*
 - W miarę potrzeby pomagamy poszczególnym grupom.
 - Informujemy na 2 minuty przed końcem czasu.
- Każda grupa dzieli się wynikami swojej pracy z pozostałymi. Prowadząca inicjuje oklaski podziękowania po prezentacji każdej z grup.

Pytania zamykające

- Prowadząca podsumowuje ćwiczenie: *Często ulubione aktywności stanowią źródło informacji o preferencjach, mocnych stronach i pomysłach na siebie i swoją pracę. Warto być uważnym na to, jak spędzamy czas wolny – może tu bije źródło waszej przyszłości?*
- *Czy odkryliście coś, coś było dla Was nowe, zaskakujące?*
- *Czy widzicie jakieś zależności między swoimi cechami, które wypisaliście na palcach a czynnościami zapisanymi w tabeli?*
- *Spójrzcie teraz na te aktywności, które zaznaczyliście uśmiechniętą buźką i na podstawie tego, co w tym lubicie i jakie wiążą się z tym umiejętności, pomyślcie, w jakich branżach mogą one być przydatne. Wypiszcie swoje skojarzenia na odwrocie kartki. Zachęcam też do pomyślenia sobie jeszcze o tym na spokojnie na przerwie lub w domu.*

PRZERWA

MAPOWANIE PRZESTRZENI ŻYCIOWEJ ORAZ PRZYSZŁOŚCI



30 min

na podstawie ćwiczenia R.V. Peavy'ego w: *Poradnictwo socjodynamiczne. Praktyczne podejście do nadawania znaczeń*, tłum. S. Pyka oraz K. Rostocka-Kuś. Bielsko-Biała: Bielskie Stowarzyszenie Artystyczne „Teatr Grodzki” (2014).

CELE

- ★ doskonalenie umiejętności wieloaspektowej, całościowej analizy otaczającej rzeczywistości (najbardziej znaczące/ważne elementy i relacje);
- ★ pomoc w stworzeniu aktualnego obrazu życia – eksploracja obecnej sytuacji w szerszym kontekście życia (znaczące wątki i aspekty);
- ★ wizualizacja przyszłości, marzeń, celów i nakreślenie wstępnego planu działania (pomoc w zaplanowaniu działań, określaniu potrzeb i zasobów);
- ★ wsparcie w procesie samopoznania i autointerpretacji.

Pomoce:

kartki papieru A3, kolorowe pisaki, kredki

Ustawienie sali:

Usiądźcie tak, jak Wam wygodnie – tak jak w ćwiczeniu „Słowa, które mnie opisują”.

PRZEBIEG

- Jeśli potrzeba: krótka gra KLASK! na skupienie uwagi po przerwie (patrz: „Dodatkowe ćwiczenia” na końcu scenariusza)

- Uczestnicy dostają kartki A3 (lub inne podobnej wielkości – ważne, żeby były ok. dwa razy większe niż A4)
 - *Mapowanie życia pomaga uchwycić swoją sytuację życiową wraz z różnymi jej aspektami. To ćwiczenie to nie jest konkurs plastyczny.*
- *Narysujcie w lewym dolnym rogu koło, które symbolizować będzie Waszą obecną sytuację życiową. W tym kole wpiszcie lub narysujcie wszystko to, co jest ważne w Waszym obecnym życiu, co symbolizuje Waszą terażniejszość: Z czego jesteście zadowoleni? Czym się martwicie? Na czym Wam zależy?*
 - *Macie na to 7 minut – uruchamiamy stoper – czas start.*
 - *Informujemy na 2 minuty przed końcem czasu.*
- *A teraz narysujcie w prawym górnym rogu drugie koło, które będzie symbolem oczekiwanej przyszłości, marzeń i planów. Wpiszcie lub narysujcie wewnątrz koła Wasze marzenia i plany: Gdzie chcielibyście być w przyszłości? Co chcielibyście robić? Zaznaczcie wszystkie ważne elementy, które chcielibyście mieć w swojej wizji przyszłości.*
 - *Macie na to 7 minut – uruchamiamy stoper – czas start.*
 - *Informujemy na 2 minuty przed końcem czasu.*
- *Teraz podkreście, proszę, najważniejszy element w kole przyszłości, który chcielibyście osiągnąć.*
 - *Zastanówcie się, dlaczego jest on tak ważny?*
 - ... (dajemy chwilę na wykonanie polecenia)
- *Narysujcie drabinę z trzema szczeblami, prowadzącą od terażniejszości do najważniejszego elementu przyszłości.*
 - *Pierwszy szczebel to pierwszy krok do realizacji zaznaczonego celu przyszłości.*
 - *Nazwijcie poszczególne kroki. Jak powinny one wyglądać, żebyście osiągnęli wymarzoną przyszłość?*
- *Zapiszcie hasłowo albo narysujcie odpowiedzi na trzy poniższe pytania.*
 - *Co muszę najpierw zrobić, żeby ruszyć na przód?*
 - *Kto może mnie wesprzeć w realizacji zadań? Może narysujcie osoby, które mogą was wesprzeć?*
 - *Co może mnie jeszcze wesprzeć? Narysujcie to.*
 [Prowadząca zapisuje na tablicy trzy pytania]
 - *A jeśli w międzyczasie przyjdą Wam do głowy jakieś elementy do wcześniejszych części rysunku, to śmiało dopisujcie.*
- *Ściszymy muzykę – niech gra, ale nie przeszkadza. Osoba prowadząca w trakcie wykonywania ćwiczenia podchodzi do uczestników i w razie potrzeby naprowadza na pomysły.*
- *Ta drabina to Wasz osobisty plan, który pomoże zmierzać w stronę Waszych celów i marzeń o Waszej przyszłości (wzory narysowanej planszy oraz przykładowo wytyczona ścieżka patrz zał. 5).*

- Największą wartością tego ćwiczenia jest samo sformułowanie celu lub wizji przyszłości oraz zauważenie, że droga do tego jest wieloetapowa.
- *Dobierzcie się teraz w pary z najbliższą siedzącą osobą i omówcie zapisane kroki do realizacji celu. A jeśli wolicie nie dzielić się całością swojej pracy, możecie też wybrać sobie jeden element lub szczebel do omówienia.*
 - *Pokażcie sobie nawzajem swoje drabiny. Może coś byście dodali do drabiny drugiej osoby?*
- Krótkie podsumowanie ćwiczenia, refleksja końcowa.
 - *Czego dowiedzieliście się podczas tworzenia mapy?*

PODSUMOWANIE SPOTKANIA



W zależności od preferencji osoby prowadzącej rekomendujemy przeprowadzenie rundki podsumowującej lub ankiety ewaluacyjnej. Ankiety umożliwiają otrzymanie bardziej szczerych odpowiedzi od każdej osoby na konkretne pytania, które można wykorzystać do analizy w przyszłości, rundka zaś pozwala uczniom na podzielenie się swoimi przemyśleniami na forum.

Pomoce:

ankieta (zał. 6) w odpowiedniej liczbie egzemplarzy.

Ustawienie sali:

każdy bierze krzesło i siada na nim w kręgu.

RUNDKA

- *Niech każde z Was weźmie sobie krzesło i spróbujmy sformować coś na kształt kręgu, na ile się da.*
 - *Nasze warsztaty dobiegają końca. Dziękuję Wam bardzo za Wasz udział i zaangażowanie. Podsumujcie, proszę, jednym słowem lub zdaniem, z czym wychodzicie z tych warsztatów? Co z nich zapamiętacie? Kto zacznie?*
[W miarę możliwości staramy się nie narzucać kolejności]

ANKIETA

- *Nasze warsztaty dobiegają końca. Na koniec mam dla Was krótką ankietę i prośbę o odpowiedzenie na kilka pytań. Wasz głos jest dla mnie bardzo cenny. Dostarczone przez Was informacje, uwagi, sugestie pomogą w przygotowywaniu i przeprowadzaniu warsztatów w przyszłości. Ankieta jest anonimowa. Niech każdy znajdzie sobie wygodne miejsce, w którym mógłby ją samodzielnie wypełnić.*

Dziękujemy za wspólną podróż!

DODATKOWE ĆWICZENIA

KLASK!



5 min

Do zastosowania w przypadku rozproszenia uwagi klasy. Szczególnie po przerwie, ale nie tylko.

CELE

- ★ Zebranie uwagi grupy, integracja, pobudzenie, podniesienie energii.

W razie potrzeby grę można powtarzać więcej razy w trakcie scenariusza, uwzględniając przy tym wymagany czas na jej przeprowadzenie.

PRZEBIEG

- Stajemy w kręgu, przestajemy rozmawiać, można lekko ugiąć kolana, wziąć oddech. Dłonie wyciągamy przed siebie, gotowe do klaśnięcia.
- Jedna osoba inicjuje KLASK! Na początku robi to prowadząca warsztaty. Chodzi o to, żeby wszyscy klasnęli w tym samym momencie, w którym klaśnie osoba inicjująca. Warto powtórzyć to kilka razy.
 - Można także robić zmyłki, czyli zbliżać mocno ręce ku sobie, ale ostatecznie nie klaszcząc – to pogłębia uważność
- W ostatniej rundzie prowadząca mówi, że teraz nikt nie prowadzi – dowolna osoba może zainicjować KLASK! Wciąż chodzi o to, żeby wszyscy klasnęli równocześnie!

METAFORYCZNE PRZEDMIOTY



30 min

Jako „lżejsza” alternatywa dla ćwiczenia „Słowa, które mnie opisują”.

CELE

- ★ poznanie się od innej strony;
- ★ pozyskanie uwagi uczestników;
- ★ wprowadzenie twórczej i swobodnej atmosfery, uruchomienie myślenia metaforycznego.

Pomoce:

skrzynka z różnymi przedmiotami (przykładowe przedmioty patrz zał. 7), im bardziej różnorodne/wyjątkowe, tym lepiej. Np.: kostka, lusterko, figurka, guzik, kulka, piórko, pionek, karta do gry, kompas, zegarek, koralik. Różnorodnych przedmiotów musi być **co najmniej o kilka więcej** niż uczniów w klasie (żeby umożliwić realny wybór).

Ustawienie sali:

każdy bierze krzesło i siada na nim w kręgu.

PRZEBIEG

- *Za chwilę wyłożę na środku sali różnorodne przedmioty. Proszę, aby każde z Was wybrało JEDEN przedmiot, który w jakiś sposób łączy się z Wami. Może się łączyć z Waszymi zainteresowaniami, jakąś waszą cechą, zdarzeniem z Waszego życia, waszą obecną sytuacją, dzisiejszym nastrojem albo jeszcze z czymś innym. Każde skojarzenie jest dobre, jeśli jest Wasze.*
 - *Zanim wybieriecie przedmiot, dajcie sobie, proszę, chwilkę na zastanowienie się, nie rzucajcie się po niego na wyścigi.*
[Uwaga: najpierw przedstawiamy całe powyższe polecenie, dopiero potem wykładamy przedmioty. Inaczej z dużym prawdopodobieństwem uczniowie „rzucą się” po przedmioty]
 - Wykładamy przedmioty na środku kręgu.
 - Prowadząca również wybiera przedmiot dla siebie.
 - Jeśli ktoś ma problem z wybraniem przedmiotu: *Można również rozejrzeć się po całej sali i poszukać przedmiotu spoza puli.*
- Gdy każdy ma już przedmiot w rękę i po powrocie na krzesła w kręgu:
 - *To teraz pokażcie, proszę, co wybraliście i jak to się z Wami łączy. Ja zacznę.*
 - Prowadząca zaprasza po kolei wszystkich z grupy do przedstawienia się i podzielenia się tym, jak przedmiot się z nim/nią łączy.
 - Uczniowie dzielą się tym, co stało za ich wyborem. W tym ćwiczeniu jest czas, żeby dopytać o szczegóły opowieści i nawiązać krótki dialog z każdym z uczniów – jeśli osoba prowadząca czuje się na siłach. Trzeba uważać, żeby rundka swobodnych wypowiedzi i krótkich dialogów nie przerodziła się w odpytywanie.

Pytania podsumowujące:

- *Czy łatwo było wybrać przedmiot?*
- *Czego można się dowiedzieć o sobie przez pryzmat wyboru przedmiotu?*
- *Czy macie jeszcze jakieś przemyślenia na temat tego ćwiczenia?*
- *Jeśli jest czas: Czy myślicie czasem o swojej przyszłości – szkolnej i zawodowej? Jaki macie do tego stosunek?*

Autorzy:

Michał Danielewicz - m.danielewicz@ibe.edu.pl

Maria Tulisow - m.tulisow@ibe.edu.pl

Współpraca:

Małgorzata Wrzosek

Wykorzystano fragmenty scenariusza przygotowanego przez Annę Ewę Górkę

Redakcja i korekta:

Jacek Łęgiwicz

Projekt okładki:

Marcin Kot

Projekt graficzny, skład i łamanie:

Marcin Kot

Ilustracja na okładce:

Shutterstock

Publikacja dostępna na licencji
Creative Commons Uznanie Autorstwa 4.0.

Nie dotyczy ilustracji na okładce
oraz na stronach 19–31 i 37–41

Warszawa 2024

**Wydawca:**

Instytut Badań Edukacyjnych
ul. Górczewska 8; 01-180 Warszawa
tel. 22 241 71 00; www.ibe.edu.pl



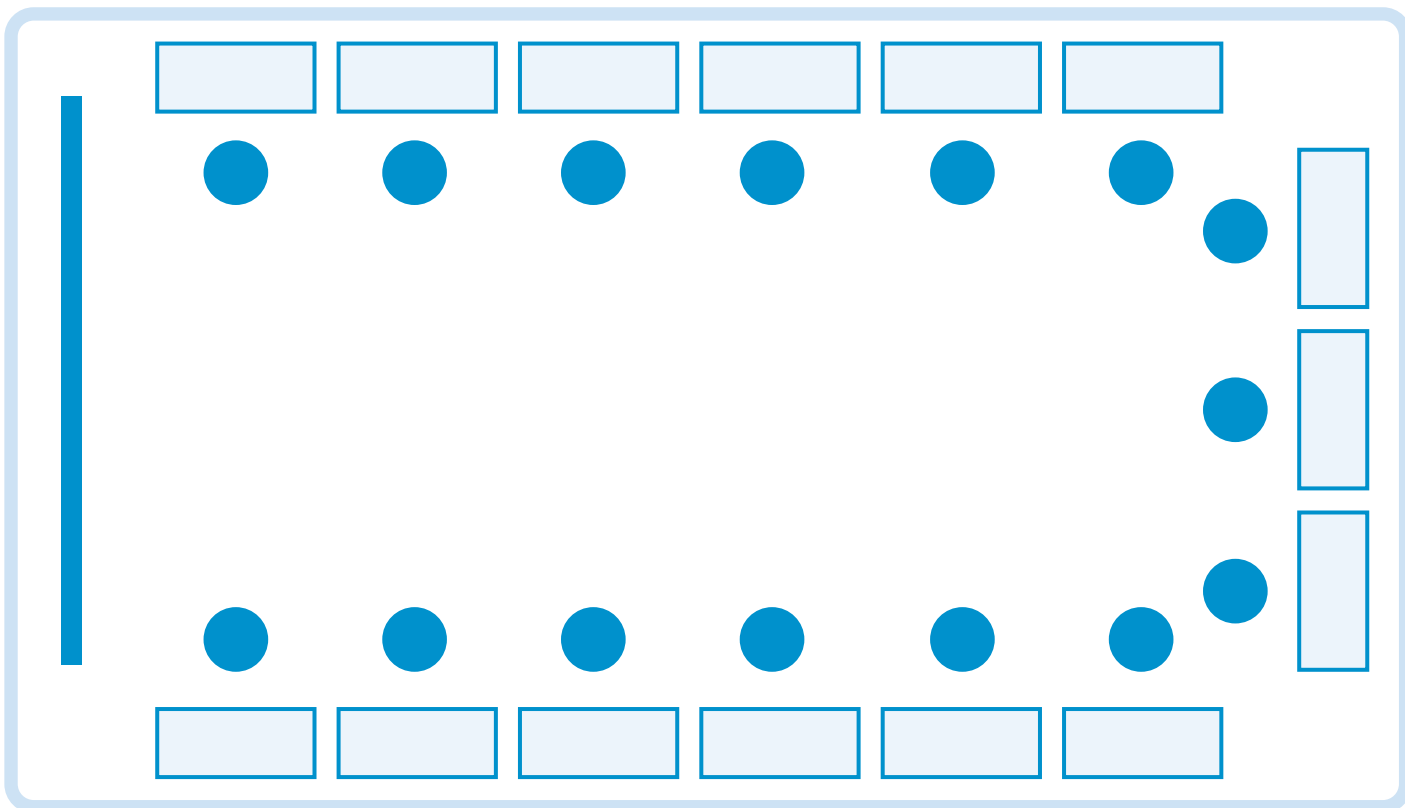
Opracowanie powstało w ramach projektu systemowego „Wspieranie dalszego rozwoju Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji w Polsce” (ZSK 6) finansowanego w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021–2027.

Egzemplarz bezpłatny

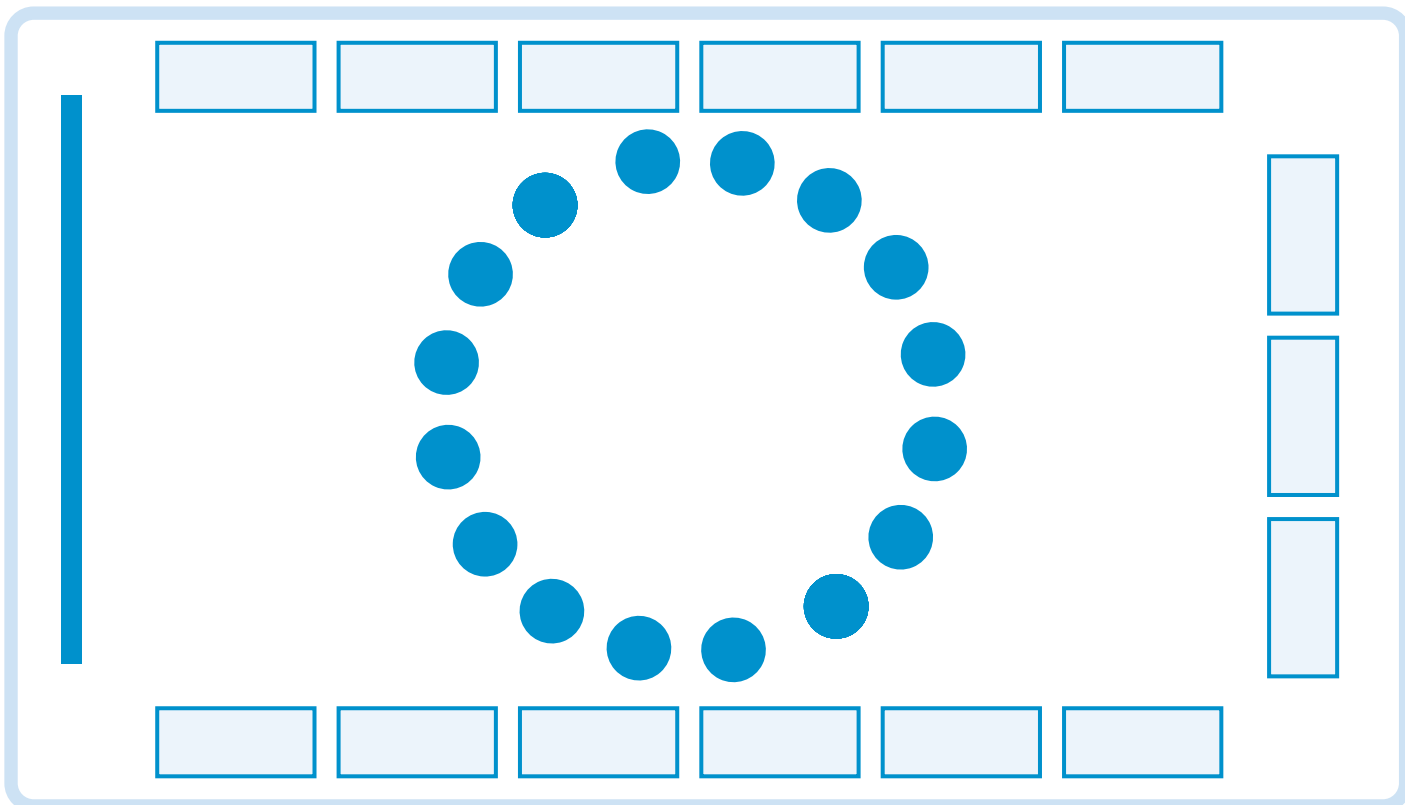
Ustawienie sali



● Powitanie i wprowadzenie zasad



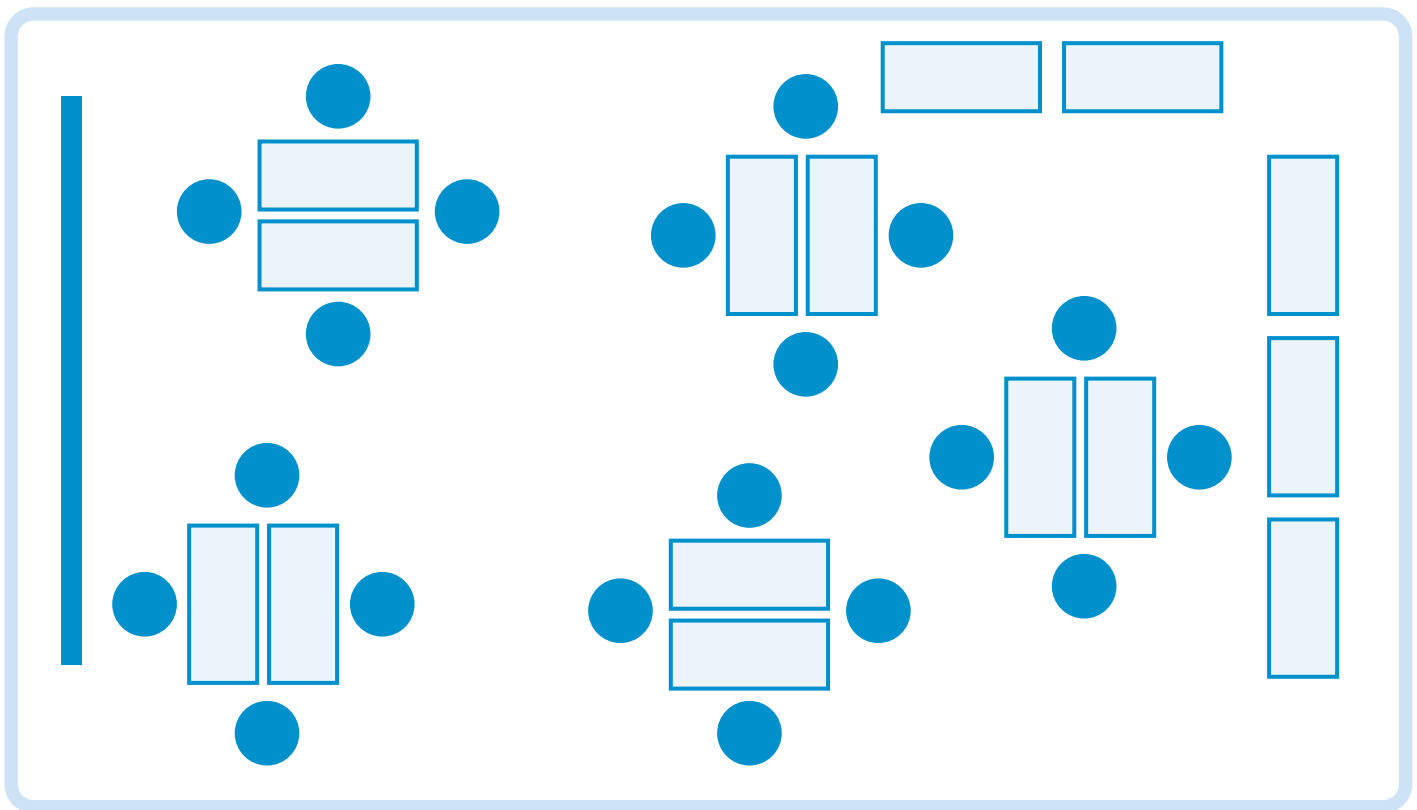
● Rozgrzewka – gra w krzeselka



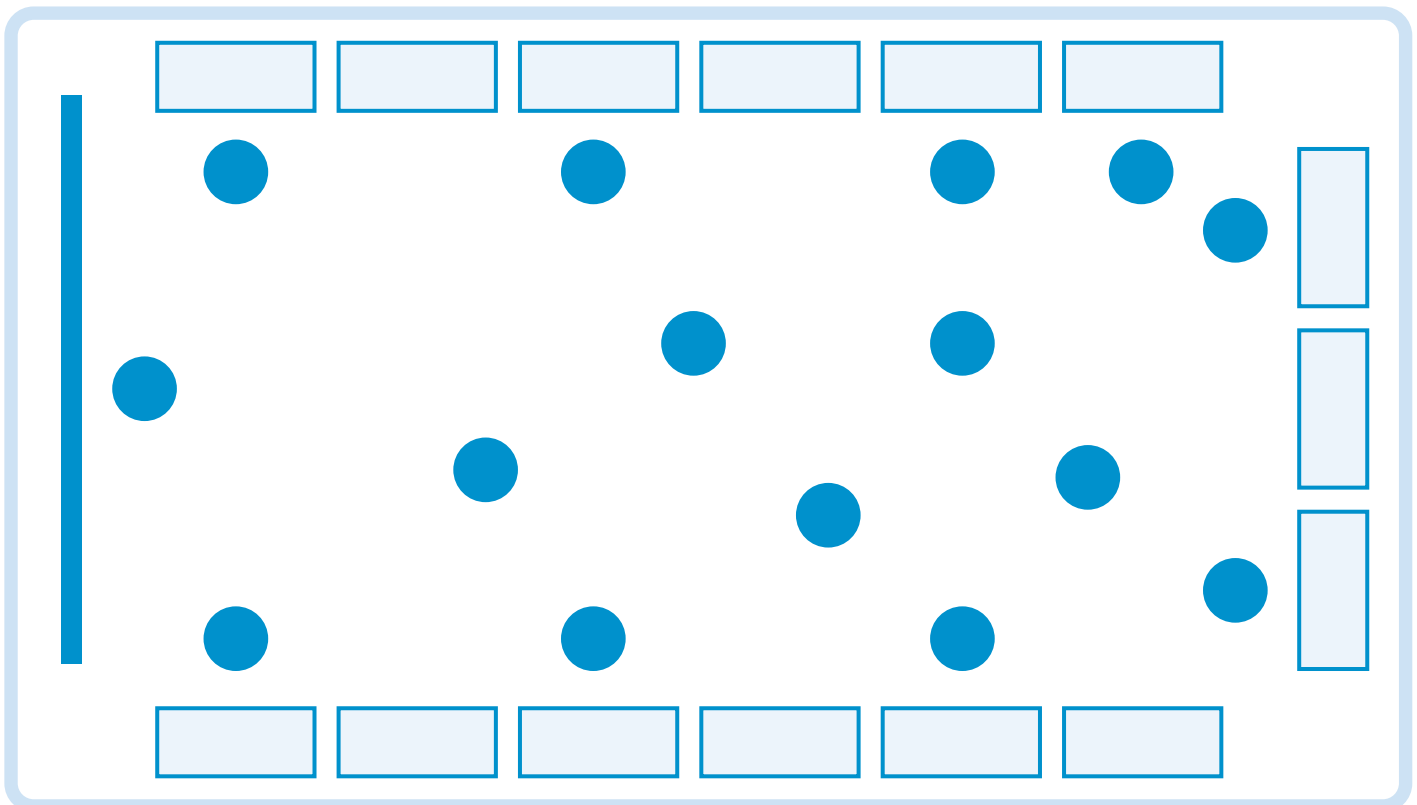
Ustawienie sali



● Dobry i zły pracownik



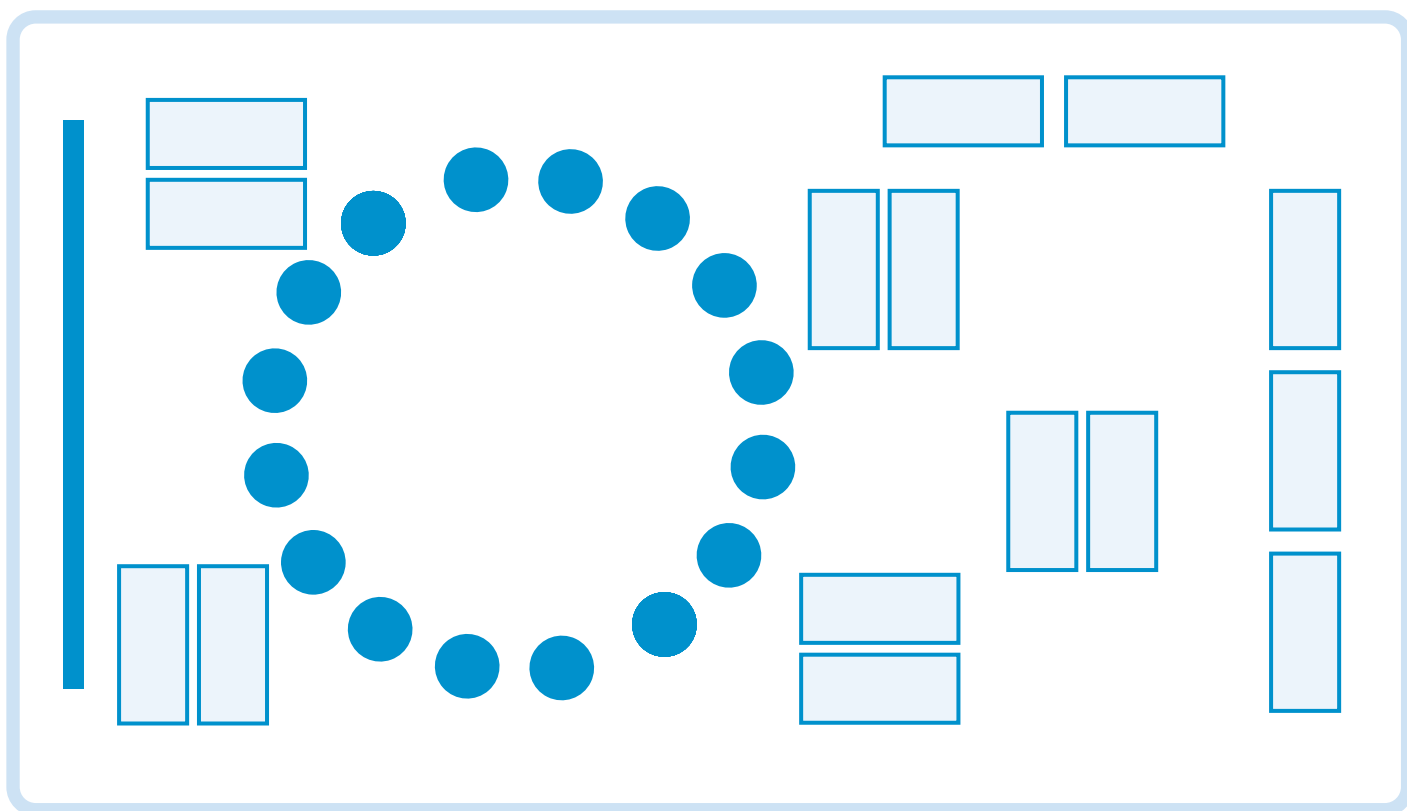
● Podsumowanie spotkania



Ustawienie sali



● Podsumowanie spotkania





MAGDA

22 lata

Skończyła liceum. Ponieważ nie dostała się na bezpłatne studia, postanowiła zakończyć naukę.

Mieszka z rodzicami na wsi.

Od dwóch lat pracuje jako kelnerka w restauracji.

Chciałaby zamieszkać w dużym mieście, ale nie jest jeszcze pewna, co mogłaby tam robić. Zastanawia się też, czy chce opuszczać swoją rodzinę i przyjaciół.

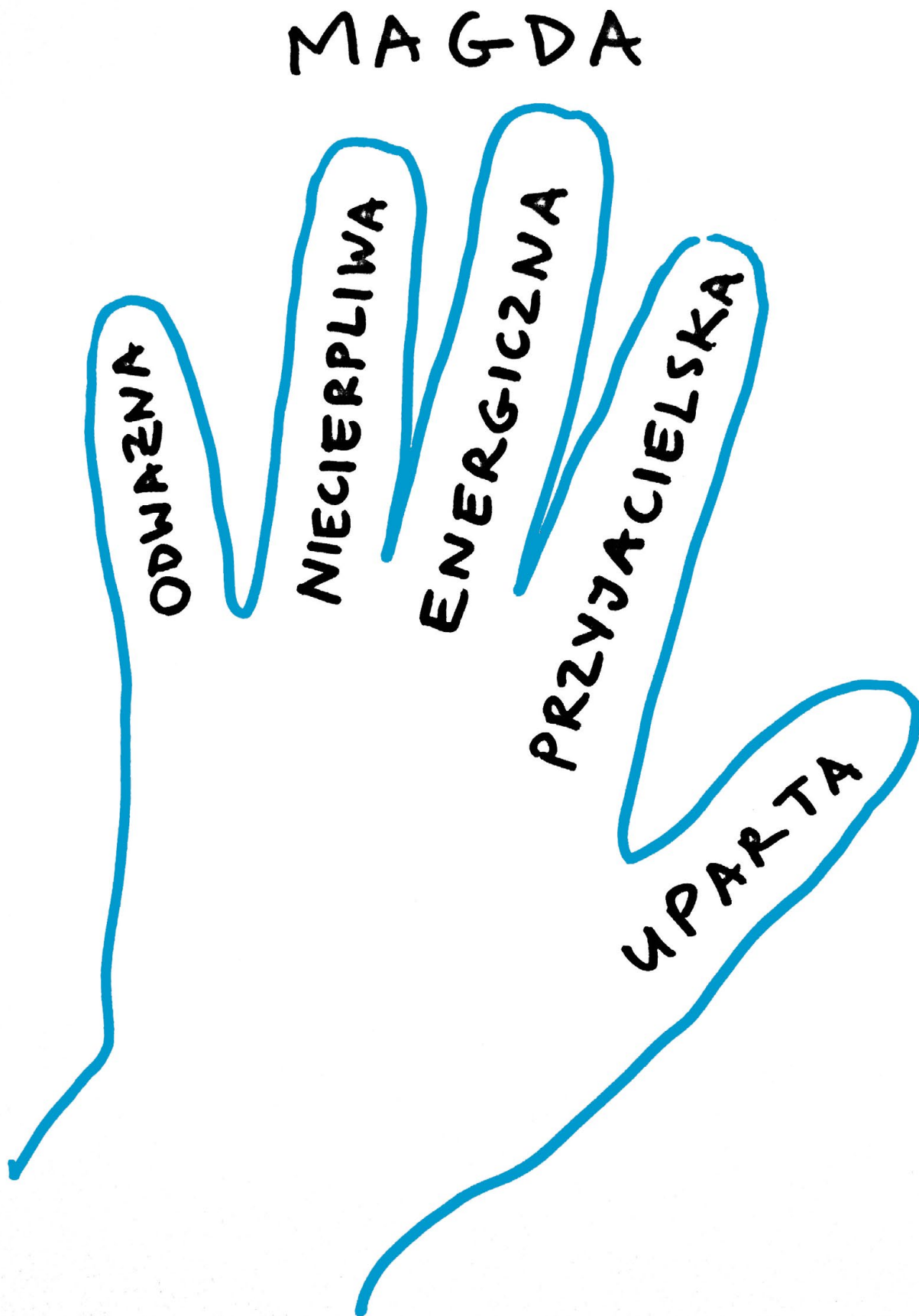
Lubi wycieczki rowerowe ze znajomymi.



SUPERMOC:

**Odważna,
energiczna.**

**Nie boi się
nowych wyzwań.**



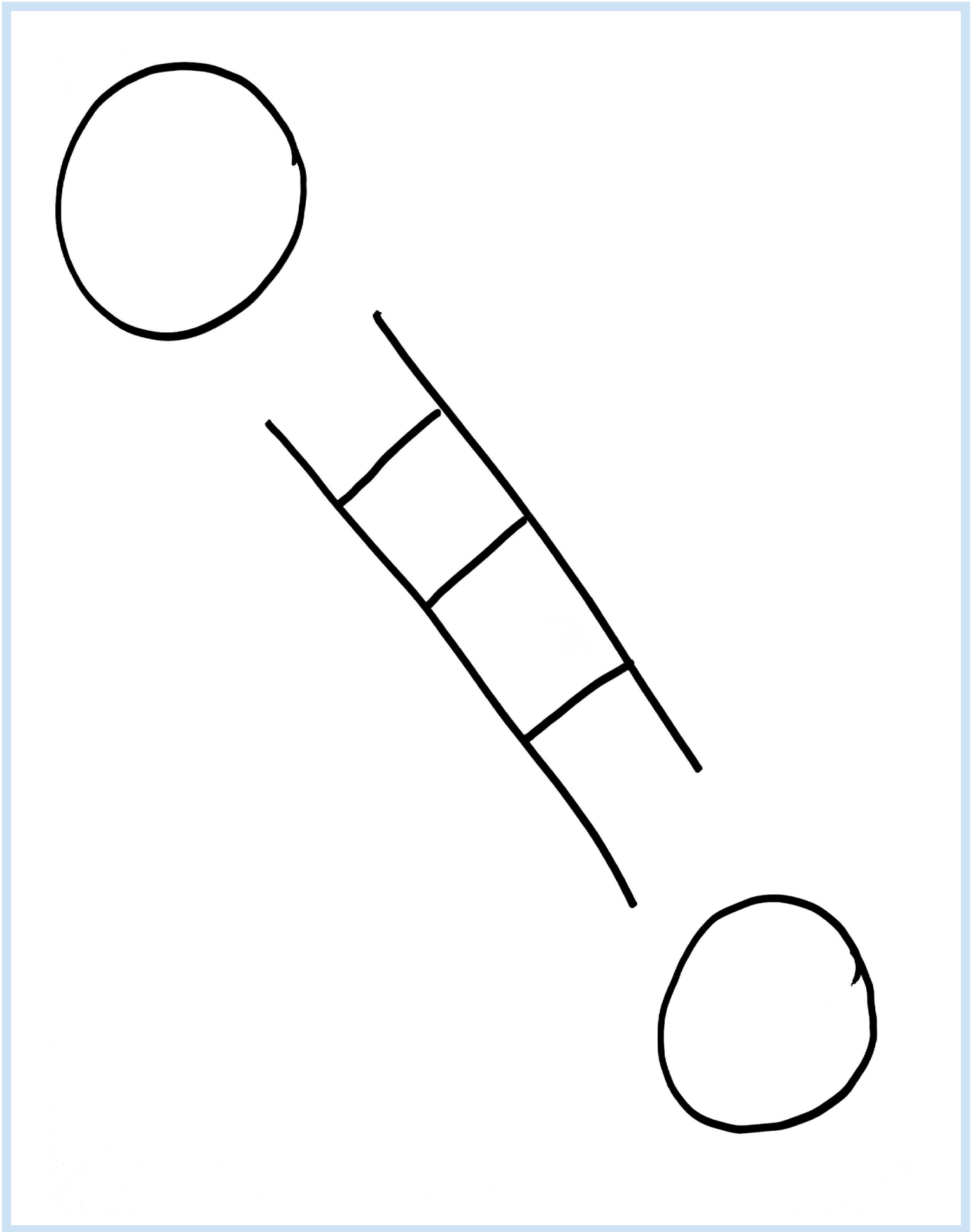
Czynności, które lubię



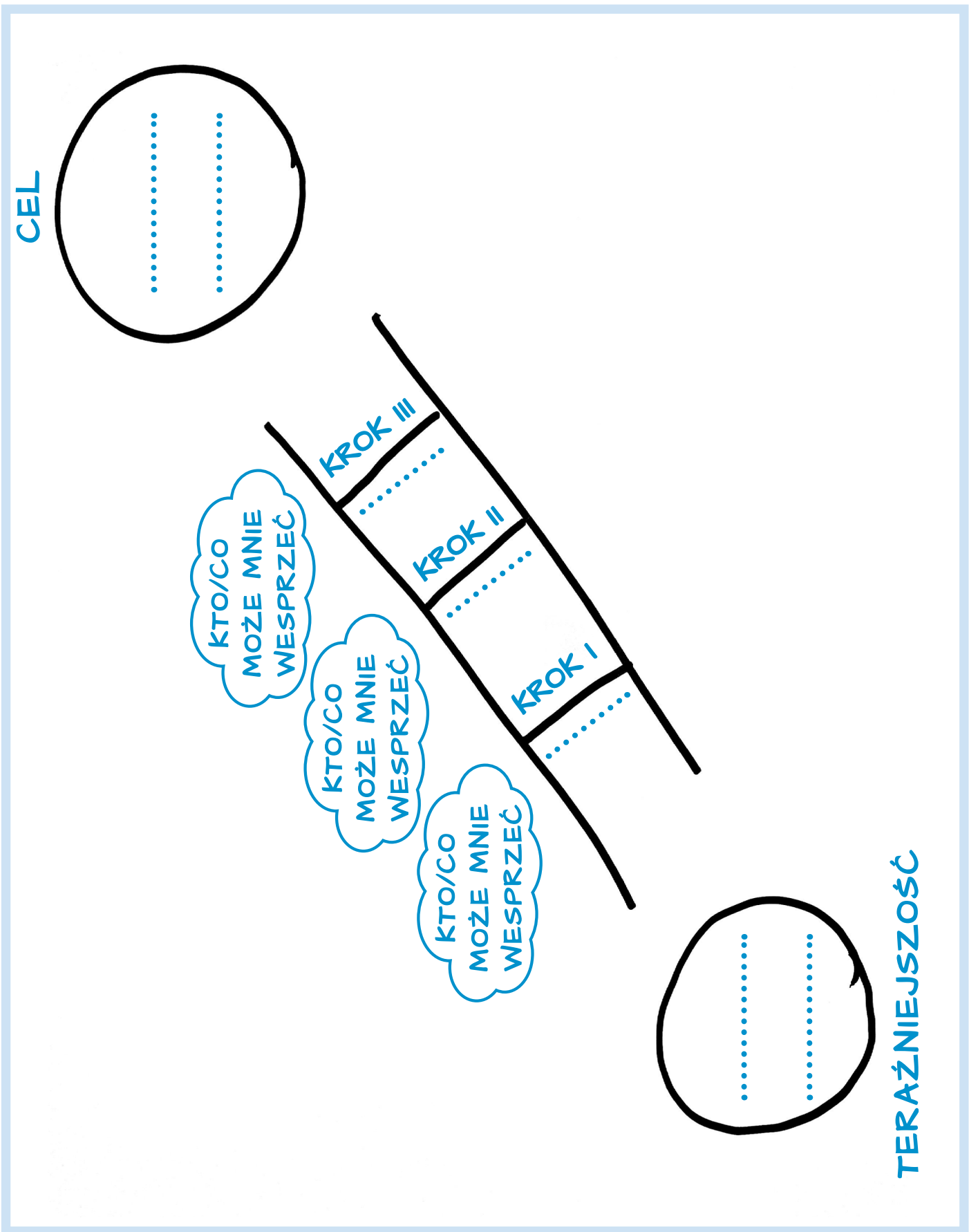
Co lubię robić?	Samodzielnie czy z Innymi? (S albo I)	Zaplanowane czy Spontaniczne? (Z albo S)	Dlaczego właściwie lubię to robić? Co w tym lubię? Co mi to daje? (Te same rzeczy można lubić z różnych powodów)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			

W jaki sposób lubicie spędzać czas? Które czynności Was interesują, angażują, dodają energii? Którym zajęciom oddajecie się w wolnej chwili? A może macie jakieś obowiązki, które lubicie? A co lubicie robić w szkole? To mogą być małe, zwykłe, codzienne aktywności jak: spacer z psem, bieganie, rozmawianie ze znajomymi, gry komputerowe czy rysowanie. Takie, które wykonujecie często, rzadko, a może nawet teraz wcale – ale kiedyś to robiście i sprawiło Wam to wtedy przyjemność.

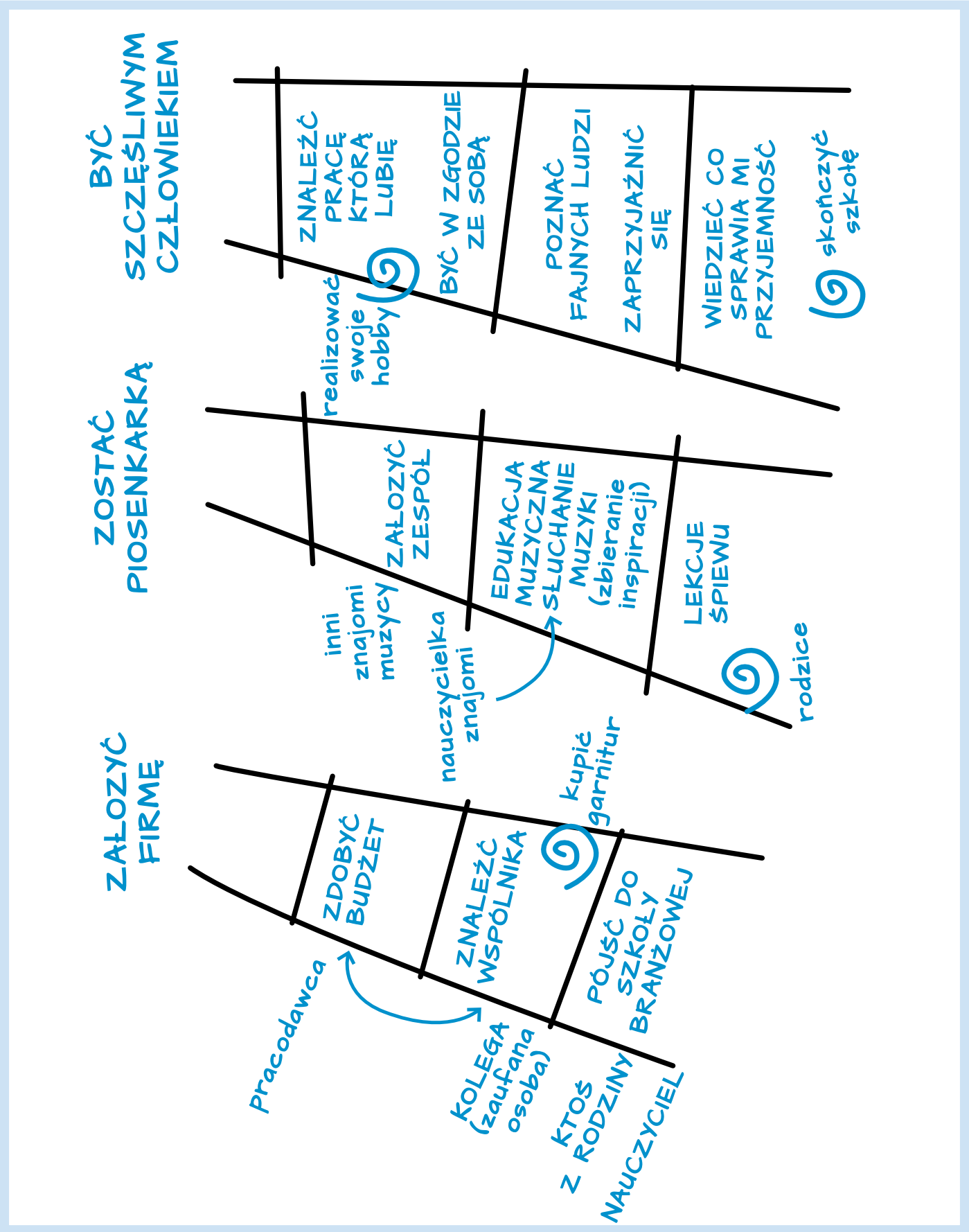
Mapowanie przestrzeni życiowej oraz przyszłości



Mapowanie przestrzeni życiowej oraz przyszłości



Mapowanie przestrzeni życiowej oraz przyszłości



ANKIETA DLA UCZNIÓW I UCZENNIC



1. Które ćwiczenia Ci się podobały? (możesz wskazać od 0 do 3 ćwiczeń)

- „Słowa, które mnie opisują” / „Metaforyczne przedmioty”
- „Ulubione czynności”
- „Mapowanie przestrzeni życiowej oraz przyszłości”

Jeśli możesz, uzasadnij, dlaczego (to dla mnie cenna wiedza, będę wdzięczny/wdzięczna!)

.....

.....

2. Czego dowiedziałeś(-łaś) się o sobie w trakcie warsztatu?

.....

.....

3. Co było trudne w dzisiejszym warsztacie?

.....

.....

4. Czy coś byś zmienił(a) w warsztacie? Czy masz dla nas jakieś dobre rady?

.....

.....

5. Jaką ocenę byś wystawił(a) warsztatom?

.....

.....

Dziękuję bardzo za poświęcony czas!

Przykładowe przedmioty



OSOBISTE PODSUMOWANIE DLA OSOBY PROWADZĄCEJ WARSZATY



Zachęcamy prowadzących do zadania sobie kilku pytań „na świeżo” po przeprowadzonym warsztacie.

● **Z czego jestem zadowolony(-na)?**

Co można zrobić, żeby to podtrzymać lub wzmocnić?

.....

.....

.....

● **Z czego jestem niezadowolony(-na)?**

Co można zrobić, żeby to zminimalizować lub wyeliminować?

.....

.....

.....

● **Co mnie zaskoczyło?**

.....

.....

.....

● **Jak oceniam atmosferę i zaangażowanie grupy?
 Co miało na to wpływ?**

.....

.....

.....

WAŻNE TELEFONY WSPIERAJĄCE

Potrzebujesz pomocy? Zadzwoń pod któryś z numerów podanych poniżej.

Nie musisz się przedstawiać ani pisać skąd jesteś. Telefony są anonimowe i bezpłatne, działają 7 dni w tygodniu, 24 godziny na dobę.

● **Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży: 116 111**

→ **Złość?**

→ **Smutek?**

→ **Lęk?**

Z nami możesz porozmawiać o wszystkim!

Zadzwoń lub napisz SMS-a albo na czacie na stronie.

→ **Гнів?**

→ **Смуток?**

→ **Страх?**

З нами ти можеш поговорити про все!

Ми говоримо українською та російською мовами!

Телефонуй на безкоштовну анонімну гарячу лінію для дітей та молоді за номером

116 111 - Телефон працює щодня з 14:00 до 24:00

<https://116111.pl/>

● **Telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka: 800 12 12 12**

Zadzwoń lub napisz na czacie na stronie.

<https://800121212.pl/>

Діти, молодь та батьки можуть поспілкуватися зі спеціалістами на українські та російські мові телефонуючи за безкоштовним номером Дитячої Гарячої Лінії Довіри 800 12 12 12 або пишучи на чаті

<https://czat.brpd.gov.pl>