

Praktyczne sposoby na ćwiczenie kompetencji miękkich w szkole

Mapa Karier (<https://mapakarier.org/>) przedstawia 63 aktywności i pomysły na ćwiczenie 32 kompetencji miękkich z uczniami klas VII i VIII oraz szkół ponadpodstawowych. Wypróbuj ćwiczenia w klasie i podziel się z nami swoimi doświadczeniami. Możesz dać każdej aktywności serduszko, jeśli szczególnie Ci się spodobała, lub napisać do nas na kontakt@mapakarier.org. A może masz własne pomysły, jak rozwijać kompetencje miękkie z uczniami? Napisz do nas na kontakt@mapakarier.org – stwórzmy razem zestaw aktywności dla nauczycieli i edukatorów, aby jak najlepiej wspierać młodych ludzi w rozwijaniu kompetencji miękkich! Rozwijajmy się razem!

MAPA_KARIER 15 LIP 2020 07:18

Czym są kompetencje miękkie? Jak je ćwiczyć?

Karty kompetencji miękkich z Mapy Karier

Czym są kompetencje miękkie? Które z nich są wysoko cenione na rynku pracy?

Tutaj znajdziesz gotowe do wydrukowania **karty 33 najważniejszych kompetencji miękkich** oraz **4 pomysły** na to, jak je wykorzystać na zajęciach z uczniami (również w załączniku).

MAPAKARIER.ORG / POMYSŁY NA LEKCJE / MIĘKKE LADOWANIE TWOICH UCZNIÓW? KOMPETENCJE MIĘKKE

O CO CHODZI Z TYMI KOMPETENCJAMI?

CO TU PASUJE?
Przeorganizuj siłę lekcyjną i przestaw ławki w taki sposób, aby można było rozłożyć na podłogę wszystkie wydrukowane i przemieszane karty kompetencji (zarówno z nazwami, jak i opisami) rewersem do góry. Zadaniem uczniów jest prawidłowe przyporządkowanie nazw kompetencji do opisów.

Wskazówka: To ćwiczenie możesz również przeprowadzić w mniejszych grupach, rozdając każdemu zespołowi zestaw kart.

CO SIĘ PRZYDĄ W PRZYSZŁOŚCI?
Gdy uczniowie potaczą już nazwy kompetencji z opisami, rozpocznij dyskusję, zadając otwarte pytania:
- Które kompetencje są według Was przydatne w pracy?
- Które kompetencje są ważniejsze lub mniej ważne od innych?
- Które z tych kompetencji posiadają Wasi najbliżsi (koleżki, koleżanki, rodzice, rodzeństwo)?

JAKIE MASZ KOMPETENCJE?
Poproś każdego ucznia o wybranie i zapisanie pięciu kompetencji, które uważa za swoją mocną stronę, wraz z odpowiedziami na pytania:
- W jakich sytuacjach je wykorzystujesz?
- W jaki sposób pomagają Ci w życiu?
- Czy jest to Twój naturalny talent, czy efekt Twoich starań?

Cel: Uczeń zna najważniejsze kompetencje miękkie i wie, co oznaczają w praktyce oraz identyfikuje własne kompetencje miękkie.

klasy VII-VIII szkoły podstawowej i szkoły ponadpodstawowe

wydrukowane i wycięte karty z nazwami i opisami kompetencji miękkich (bit.ly/KartyKompetencjiMiekkich)

Wskazówka: Jeżeli Twoi uczniowie mają trudności z identyfikacją własnych umiejętności, możesz ich zachęcić do pracy w parach tak, aby każdy wymieniał kluczowe kompetencje koleżanki/kolegi zamiast swoich (wraz z krótkim uzasadnieniem).

POCHWALSIĘ!
Pod koniec zajęć każdy uczestnik zajęć może się pochwalić na forum klasy swoją listą TOP 5 kompetencji.

Jeśli spodobał Ci się ten pomysł na lekcję, chętnie podziel się swoimi wrażeniami z przeprowadzonych zajęć albo masz inne pomysły na wykorzystanie materiałów Mapy Karier, napisz do nas na adres kontakt@mapakarier.org.

Mapa Karier KATALYST EDUCATION © 2020 Katalyst Education. Materiał udostępniony na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa 4.0 (CC BY 4.0) www.mapakarier.org

kompetencje_miekkie_mapa_karier_4_pomysly_na_lekcje
Dokument PDF
PADLET DRIVE

Uczniowie pracują w 3 grupach.

W każdej grupie wybierany jest jeden przedstawiciel, który będzie pełnił rolę „przywódcy” drużyny.

Przywódca losuje swoją rolę (przygotuj wcześniej na karteczkach role do wylosowania – załącznik) i nie mówi swojej drużynie, co ma napisane na karteczce.

Każda drużyna ma do dyspozycji ten sam zestaw materiałów: kartki papieru (zachęcamy do użycia niepotrzebnego zadrukowanego papieru i makulatury!), taśma malarska, winogrono.

Zadaniem jest zbudowanie przy użyciu tych materiałów jak najwyższej wieży, a na jej szczycie umieszczenie winogrona tak, aby nie spadło.

Czas na wykonanie zadania to 7 minut.

Przywódcy wcielają się w swoje role i zgodnie z nimi przewodzą działaniom grupy.

Gdy czas minie, sprawdźcie razem, która wieża spełniła wymagania i które winogrono utrzymało się na jej szczycie.

Porozmawiajcie o tym, jak różniła się praca w każdej z grup zgodnie z tym, jaką rolę przybrał przywódca. Jak uczniowie czuli się z tym, jak zarządzał nimi ich przywódca? Jak czuli się przywódcy? Czy wcielenie się w dany styl przywódcy było łatwe czy wymagające? Dlaczego?

Omówcie różnice w stylach przywódczych – czy uczniowie spotkali się z takimi stylami w życiu codziennym? Kiedy i gdzie?

Umiejętności przywódcze

Wieże z papieru

PRAKTYCZNE SPOSOBY NA ĆWICZENIE KOMPETENCJI MIĘKKICH: PADLET.COM/MAPA_KARIER/KOMPETENCJEMIEKKIE

UMIĘTNOŚCI PRZYWÓDCZE

WIEŻE Z PAPIERU

ZAAŁĄCZNIK DO ĆWICZENIA

STYL AUTOKRATYCZNY

Jesteś przywódcą autokratycznym.
Wyznaczasz cel swojej drużynie, któremu wszyscy muszą się podporządkować.
Rozdzielasz zadania i sprawdzasz, czy wszyscy pracują zgodnie z tym, jak zostało przez Ciebie zdecydowane.

STYL LIBERALNY

Jesteś przywódcą liberalnym.
Upewniasz się tylko, czy Twoja drużyna ma wszystkie materiały do działania. ~~ale nie włączasz się aktywnie w jej pracę. chybła że~~

Mapa Karier_ Praktyczne sposoby na ćwiczenie kompetencji miękkich w szkole_WIEZE Z PAPIERU

Dokument PDF

PADLET DRIVE

Lina z zamkniętymi oczami

Uczniowie pracują w grupach 4-osobowych.
Każda grupa otrzymuje pętlę z liny o długości co najmniej 12 metrów oraz mały przedmiot (np. piłkę, książkę).
Uczniowie mają zasłonięte opaskami oczy (możecie użyć kawałków materiału albo szalików).

Zadaniem uczniów jest ułożyć linę na ziemi w kształcie kwadratu i położyć przedmiot w samym środku tego kwadratu.
Uczniowie nie mogą zdejmować opasek z oczu.

Gdy wydaje im się, że udało im się osiągnąć cel, wołają nauczyciela/nauczycielkę. Jeśli nie udało im się osiągnąć celu, zaczynają od początku.

Po aktywności porozmawiacie, jak wyglądała komunikacja w każdej z grup. Kto się podporządkował? Kto przejął inicjatywę? Jak podejmowaliście decyzje, co robić dalej? Czy mieliście plan działania? Kto się z nim zgadzał, a kto nie? Jak czuliście się w czasie aktywności? Czy w każdej z grup można wskazać przywódcę? Jak to się stało, że ta osoba przejęła tę rolę? Czy innym to odpowiadało?

Pozytywne myślenie

Wdzięczny dziennik

Zachęć uczniów do prowadzenia dziennika, w którym codziennie zapiszą przynajmniej jedną rzecz, za którą są wdzięczni danego dnia (może to być zdarzenie, myśl, osoba, miejsce, uczucie itd.).
Przeprowadźcie najpierw burzę mózgów, dzięki czemu uczniom może być potem łatwiej wpaść na pomysł, co napisać w dzienniku.
Przykłady:
Jestem wdzięczna za to, że była dzisiaj taka piękna pogoda.
Jestem wdzięczny tacie za to, że pograł ze mną w grę.

Jestem wdzięczna sobie, że zrobiłam wczoraj pracę domową na czas i dzięki temu wiedziałam dziś, co się dzieje na lekcji.
Jestem wdzięczny, że był dzisiaj taki dobry obiad.

Słoiki pełne sukcesów

Każdy uczeń przygotowuje swój słoik, który będzie napełniał codziennymi osiągnięciami i nowymi doświadczeniami. Do ozdoby słoików użyjcie papieru, sznurka, materiałów itp.

Zachęć uczniów, by codziennie na koniec dnia pomyśleli o tym, co się wydarzyło i napisali na karteczkę sukces, który osiągnęli. Przykłady: *dostałam 4 z matematyki, nauczyłam się grać w klasy, pomogłam tacie upiec ciasto i było dobre.*

Porozmawiajcie o tym, co może być sukcesem – może jest to zapoznanie nowego kolegi, wstanie 5 minut wcześniej rano, uśmiechnięcie się do nie lubianej sąsiadki?

Zastanówcie się razem, czy sukces zawsze musi mieć natychmiastowy efekt. Przypomnij uczniom, że sukcesem może być proces dążenia do celu – nie tylko zrobienie gwiazdy, ale też poświęcenie 10 minut na ćwiczenie tej akrobacji.
Czy to, czy odczuwamy sukces, zależy od nas czy od kogoś innego?

Kto się kryje w pudełku?

Przygotuj pudełko (może być takie po butach), zdejmij pokrywkę a do środka włóż małe lusterko.

Wyjaśnij uczniom, że w pudełku jest wizerunek pewnej osoby. Ważne jest, żeby uczniowie nie wiedzieli, co skrywa pudełko.

Uczniowie po kolei podchodzą do pudełka i zagląдают do środka. Ich zadaniem jest powiedzieć jedno pozytywne słowo określające osobę, którą skrywa pudełko, ale nic poza tym. Następnie odchodzą, nie komentując tego, co zobaczyli. Kolejni uczniowie robią to samo – słowa nie powinny się powtarzać.

Porozmawiajcie o tym, kiedy (i czy) uczniowie zorientowali się, co jest w pudełku? Czy mieli jakieś inne założenia? Co poculi, gdy zobaczyli swoje odbicie? Czy było im trudno znaleźć i wypowiedzieć coś pozytywnego o sobie?
Zastanówcie się wspólnie, czy na co dzień łatwo nam pochwalić się samej/samemu za coś?

Przyjmowanie informacji zwrotnej

Miłe plotki

Uczniowie pracują w grupach 3-4 osobowych.
Jedna osoba siada tyłem do reszty grupy i słucha biernie, co inni będą mówić za jej plecami.
Reszta grupy rozmawia przez 5-10 minut o odwróconej osobie, wymieniając pozytywne rzeczy, które lubią / doceniają w tej

osobie, w czym jest dobra itp.

Uczniowie zmieniają się tak, aby każdy miał szansę usłyszeć coś miłego na swój temat.

Porozmawiajcie, jak uczniowie czuli się, słuchając innych, gdy mówili miłe rzeczy na ich temat, ale nie mogli zareagować. Czy była to dla nich sytuacja komfortowa czy może woleliby móc reagować? Dlaczego? Czy w życiu codziennym zdarzają się takie sytuacje?

Gotowość do pomocy

Tajemniczy Przyjaciel

Przygotuj karteczki z imionami wszystkich uczniów w grupie. Każdy losuje karteczkę i nie mówi nikomu, kogo wylosował. W przypadku, gdy któryś z uczniów wylosuje siebie, wrzuca karteczkę do puli i losuje jeszcze raz.

Każdy przez tydzień jest Tajemniczym Przyjacielem osoby, którą wylosował: pomaga jej, robi miłe niespodzianki, troszczy się, czy dobrze się czuje, czy nie potrzebuje pomocy z lekcjami, w czasie przerwy itp. Sztuka polega na tym, żeby osoba obdarowywana pomocą nie zorientowała się, kto jest jej Tajemniczym Przyjacielem, więc najlepiej być miłym i pomocnym dla wszystkich.

Na koniec tygodnia zorganizujcie ceremonię odkrycia, kto był czym Tajemniczym Przyjacielem (możecie np. najpierw zgadywać, a dopiero odkrywać) oraz podziękowania za otrzymaną pomoc.

Zarządzanie czasem, organizacja pracy

Gra: 10 minut

Uczniowie pracują w grupach kiluosobowych. Celem każdego zespołu jest zdobycie jak największej liczby punktów w czasie 10 minut rozgrywki (użyj stopera).

Punkty zdobywa się poprzez wykonywanie zadań o różnym poziomie trudności i z różną punktacją. Grupy dostają jedynie listę zadań (przykładową znajdziesz w załączniku) i gdy rozpocznie się gra, same decydują o kolejności swoich działań. Po upływie 10 minut punkty są podliczane i wyłaniani są zwycięzcy.

Pod koniec gry porozmawiajcie o tym, jakie były strategie działania uczniów (np. czy zaczynali od najłatwiejszych czy najtrudniejszych zadań) i o wyzwaniach, które napotkali w ćwiczeniu. Jak sobie z nimi poradzili? Czy presja czasu była dla nich pomocna czy stresująca?

- każda osoba z zespołu robi 20 przysiadów
10 PKT
- stwórzcie czterowersowy wiersz o szkole
30 PKT
- zbierzcie podpisy od każdej osoby w klasie na jednej kartce A4
25 PKT
- narysujcie czytelną instrukcję robienia tostów
20 PKT
- nagrajcie telefonem minutowy film z aktualnych działań innej grupy z komentarzem
15 PKT
- znajdźcie 3 organizacje w Polsce działające na rzecz ochrony ptaków
10 PKT
- wymyślcie 5 niestandardowych sposobów wykorzystania spinacza
20 PKT
- znajdźcie 5 cytatów dotyczących pracy (z autorami)

Mapa Karier_ Praktyczne sposoby na ćwiczenie kompetencji miękkich w szkole_GRA 10 MINUT

Dokument PDF

PADLET DRIVE

Coraz lepiej: zaplanuj, spróbuj, oceń, działaj

Przygotuj kilka talii kart (odłóż królów, królowe, walety i jokery).

Uczniowie pracują w grupach 4-osobowych. Każda grupa otrzymuje talię kart.

Uczniowie nie mogą dotykać kart do momentu, aż powiesz „Start!”. Wyjaśnij uczniom, że celem gry jest podział kart w jak najbardziej sprawiedliwy sposób pomiędzy członków grupy, zgodnie z punktami za każdą kartę.

As liczy się jako 1 punkt, dziesiątka jako 10 punktów, za każdą inną kartę otrzymuje się tyle punktów, ile wynosi jej numer (np. dwójka – 2 punkty itd.).

Liczba punktów uzbierana na koniec przez każdego z członków grupy może różnić się o 1.

Uczniowie nie mogą się porozumiewać przed rozpoczęciem gry.

Wskazówka dla nauczyciela: Istnieje kilka wariantów podziału kart tak, aby spełniał on wymagania polecenia, np. każdy z uczniów otrzymuje wszystkie karty z danego koloru (as, 2-10), dzięki czemu każdy otrzymuje 55 punktów.

W pierwszej turze uczniowie mają 30 sekund na rozdzielenie kart. Powiedz „Start!” i ogłoś koniec tury po 30 sekundach (możesz użyć stopera). Czy uczniom udało się podzielić punktami po równo? Prawdopodobnie nie.

Każda grupa składa talię. Kart znowu nie można dotykać aż do momentu, kiedy powiesz „Start!”.

Powiedz uczniom, że mają teraz okazję wypracować system wspólnego działania: „Zaplanuj, spróbuj, oceń, działaj” tak, aby osiągnąć jak najlepszy wynik i najsprawniejsze podzielenie się kartami.

Zaplanuj: Uczniowie planują, jak podzielić karty, bez dotykania ich i bez rzeczywistego dzielenia punktów. Mogą zadawać ci pytania na temat talii i kart. Faza ta trwa około 5-10 minut. Upewnij się, że uczniowie nie dotykają kart.

Spróbuj: Powiedz „Start!”. Uczniowie mają 2 minuty na wypróbowanie swojego planu. Zapisz na tablicy, ile trwał podział kart w każdej z grup (użyj stopera).

Oceń: Uczniowie mogą przedyskutować próbę i pomyśleć wspólnie, jak mogą usprawnić cały proces podziału kart. Przypomnij im, że nie mogą dotykać kart do momentu, kiedy powiesz „Start!”. Na tę fazę przeznaczcie około 3-5 minut.

Działaj: Powiedz „Start!”. Uczniowie przeprowadzają swój ulepszony plan w życie. Zmierz czas stoperem i zapisz na tablicy czas osiągnięty przez każdą z grup. Porównajcie różnice między czasem wykonania zadania z wcześniejszej fazy.

Porozmawiajcie na temat całego procesu. Jak udało się uczniom polepszyć wynik? Co im pomogło? Którą fazę uznają za najważniejszą w wypracowywaniu planu działania i samym działaniu?

Źródło inspiracji na tę aktywność:

<https://digipathways.io/workshop/the-ramp-of-improvement/>

Kreatywność

Zagadki lateralne

Spróbujcie rozwiązać zagadki lateralne, w których najważniejsze jest łamanie schematów i nieszablonowe myślenie.

Przykład zagadki lateralnej:

Ojciec i jego syn mieli wypadek samochodowy. Ojciec zmarł, a syna przewieziono karetką do szpitala. Gdy chirurg go zobaczył, krzyknął: „Nie mogę operować tego chłopca, on jest moim synem!”. Jak to możliwe?

Rozwiązanie tej zagadki:

Chirurg może być kobietą, a więc i matką.

Uczniowie szukają rozwiązania zagadki. Mogą zadawać pytania zamknięte (odpowiedź może brzmieć tylko *tak/nie*) nauczycielowi (albo uczniowi, który zna odpowiedź).

Pod tym linkiem znajdziesz więcej przykładów zagadek lateralnych: <http://www.eioba.pl/a/2s4y/21-najciekawszych-zagadek-lateralnych>

30 sposobów na jabłko

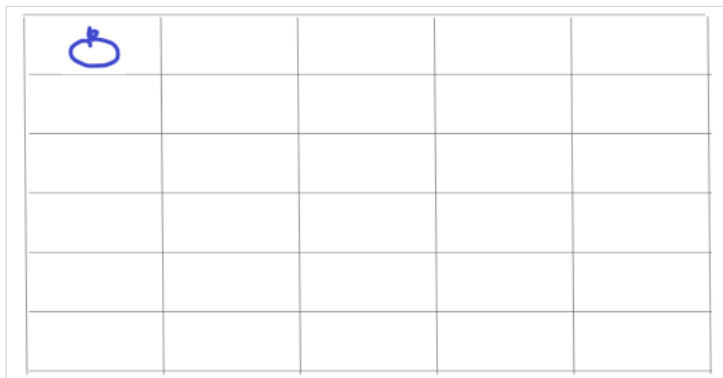
Przygotuj kilka arkuszy A3. Narysuj na nich siatkę 5x6, tak aby utworzyć 30 pustych, kwadratowych pól.

W polu w lewym górnym rogu narysuj zwykłe jabłko (jak w załączniku).

Podziel uczniów na kilkusobowe zespoły i każdej grupie

przydziel jeden arkusz A3.

Włącz stoper na 3 minuty. Zadaniem uczniów jest narysowanie jak największej liczby skojarzeń z jabłkiem w kolejnych kwadratach (na raz może rysować na arkuszu tylko jedna osoba) w zadanym czasie.



Wprowadzenie do myślenia wizualnego

Poniżej znajdziesz linki do 9 materiałów, które możesz wykorzystać w pracy nad rozwijaniem umiejętności myślenia wizualnego z uczniami:

1. [Liczy się przekaz, nie sztuka](#) - jak dostrzec uproszczone kształty wokół nas?
2. [Zbuduj swój bank ikon](#) - jak stworzyć swoje unikalne ikony?
3. [Poznaj podstawy](#) - jak używać podstaw myślenia wizualnego?
4. [Patyczak, też człowiek](#) - jak prosto narysować człowieka w każdej sytuacji?
5. [Twórz wizualne metafory](#) - jak mówić o wszystkim, używając wizualnych metafor?
6. [Planuj wizualnie](#) - jak wizualnie przedstawić swoje cele?
7. [Rysunkowy dziennik wspomnień](#) - jak wizualnie przedstawić to, co się wydarzyło?
8. [Pokaż to, co niewidzialne](#) - jak rozwijać wyobraźnię wizualną?
9. [Słuchaj i notuj wizualnie](#) - jak tworzyć wizualne notatki?

Źródło inspiracji na te aktywności:

<http://starter-pack.pl/kreatywnosc/>

Co widzisz?

Materiały: kartki papieru, pędzle i akwarele.

Uczniowie robią plamy z akwareli na kartkach.

Zbierz wszystkie plamy i rozdaj je uczniom losowo.

Uczniowie w parach znajdują jak najwięcej możliwych interpretacji dwóch plam, które mają (co widzą? z czym kojarzy im się kształt?).

Celem jest dostrzeżenie coraz bardziej nieoczywistych form w plamie.

Źródło pomysłu na tę aktywność: <https://www.salto-youth.net/tools/toolbox/tool/creativity-through-fairy-tales-tool-for-increasing-creativity.2638/>

Selekcja informacji i krytyczne myślenie

W sześciu słowach

Spróbujcie w jednym zdaniu (składającym się z sześciu słów) opisać:

- relację z wycieczki szkolnej
- lekturę szkolną
- zdjęcie w Waszym telefonie

Oryginalna inspiracja: najkrótsza powieść świata napisana przez Ernesta Hemingwaya „Na sprzedaż: buciki dziecięce, nigdy nienoszone”.

Źródło pomysłu na tę aktywność:

<https://digipathways.io/workshop/how-to-say-it-right/>

Radar na fake newsy

Poproś każdego ucznia o zagranie w grę dotyczącą tworzenia i rozpowszechniania fake news na stronie www.getbadnews.pl (zajmie to ok. 15-20 min). Potraktuj to jako punkt wyjścia do szerszej rozmowy o zjawisku fake news.

Więcej wartościowych scenariuszy zajęć w tym temacie znajdziesz tutaj:

- [Szkoła z Klasą](#)
- [Instytut Obywatelski](#)
- [Centrum Edukacji Obywatelskiej](#)
- [Fundacja Panoptikon \(Cyfrowa Wyprawka\)](#)

Dwie prawdy i kłamstwo

Każdy uczeń wybiera dwie prawdziwe informacje na swój temat i wymyśla jedno kłamstwo o sobie.

Uczniowie piszą każde stwierdzenie na osobnej karteczce i przyklejają na swoje bluzki z przodu tak, żeby każdy mógł zobaczyć informacje.

Uczniowie przechadzają się po sali i podchodzą do każdego. Celem jest odgadnięcie, która z informacji jest nieprawdziwa – lub – z innej perspektywy – wymyślenie takiego kłamstwa na swój temat, które będzie trudne do namierzenia.

Porozmawiajcie o tym, jak łatwo/trudno jest stworzyć nieprawdziwą informację oraz jak łatwo/trudno jest ją wykryć.

Media wokół nas: teledyski

Obejrzyjcie razem kilka filmików na YouTube (np. popularne teledyski).

Uczniowie pracują w grupach 4-5-osobowych. Każda grupa analizuje wybrany filmik na podstawie karty SAMS (w załączniku), dzięki czemu mogą krytycznie przeanalizować

dzieło.

Podzielcie się spostrzeżeniami w każdej z grup. Jak to, że uczniowie mieli kartę do wypełnienia, wpłynęło na ich odbiór filmików? Czy dostrzegli coś, czego w innym przypadku by nie zauważyli? Dlaczego?

Porozmawiajcie o tym, jak media pokazują różne zjawiska i co można zrobić, żeby na co dzień krytycznie podchodzić do przekazywanym nam informacji.

Źródło pomysłu na tę aktywność:

<https://digipathways.io/workshop/critical-analysis-of-media/>

ODBIORCA

Kto jest odbiorcą tego filmu/filmiku/piosenki/itd.?

Skąd wiesz, kto jest odbiorcą dzieła? Jakiego elementu na to wskazują?

PRZEKAZ

Jaki jest przekaz dzieła? Czy jest więcej rzeczy, które autor/ka chce przekazać, czy może tylko jedna?

Mapa Karier_ Praktyczne sposoby na ćwiczenie kompetencji miękkich w szkole_MEDIA WOKÓŁ NAS

Dokument PDF

PADLET DRIVE

Motywowanie i inspirowanie innych

Czas zachwyków

Ćwiczenie dostarcza grupie pozytywnych informacji zwrotnych, pozwalających dowartościować zespół i zwiększyć jego motywację.

Siadamy w okręgu. Każdy pisze na kartce jeden zachwyt (kogo i co podziwia w naszym zespole = grupie, klasie itd.). Daj uczniom 5-10 minut tak, aby wszyscy zdążyli napisać, co doceniają w grupie, do której wszyscy należymy i dlaczego można się zachwycać naszymi wspólnymi działaniami.

Po upływie tego czasu zaprezentujcie swoje zachwyty metodą pop-corn: osoba, która chce zacząć i przeczytać na głos swój zachwyt, podnosi się podskokiem z pozycji siedzącej i odczytuje, co ma napisane na kartce. Następnie ktoś inny, kto czuje, że chce teraz podzielić się swoim zachwytem, również wstaje i czyta swoje spostrzeżenie.

Odczytajcie wszystkie zachwyty, aż każdy będzie w pozycji stojącej (po wyskoku „pop-cornu”).

Omówcie zachwyty na forum grupy.

Jak taka pozytywna informacja zwrotna wpływa na chęć wspólnego działania?

Źródło pomysłu na tę aktywność:

<https://sklep.trenera.pl/content/5-bezplatne-materialy>

Ucz się od najlepszych

Poświęćcie zajęcia na obejrzenie najbardziej inspirujących prelekcji TED Talks.

Tutaj znajdziesz inspiracje, jak wykorzystać prelekcje TED w pracy z uczniami.

Warto obejrzeć z uczniami filmiki i poprosić ich o obserwację (i zapisywanie) technik, jakie stosują prelegenci, by zainteresować słuchaczy, by zmienić ich punkt widzenia i zainspirować publiczność.

Które z tych technik możecie wykorzystać w codziennym życiu? Jak je ćwiczyć? Pozwól uczniom samym wymyślić możliwości na ćwiczenie umiejętności motywowania i inspirowania innych - nada się do tego świetnie metoda burzy mózgów. Dzięki temu będą mogli wymienić się inspiracjami między sobą!

Asertywność

Model asertywnej odmowy

Uczniowie pracują w parach.

Jedna osoba jest menedżerem korporacji i zleca zadania. Druga jest członkiem jego zespołu.

Zadaniem menedżera jest zaproponowanie rozpoczęcia nowego projektu w firmie i zlecenie go pracownikowi (np. wykonanie sprawozdania ze spotkania, podjęcie nowego obowiązku), a zadaniem członka zespołu jest odmówić menedżerowi.

Pokaż uczniom, jak zmienić wypowiedź na wypowiedź odmowy asertywnej. Poproś ich o sformułowanie odmowy w następujący sposób:

- menedżer przekazuje informację o tym, że nie podejmie działania

- wyjaśnia decyzję (bez usprawiedliwiania się)

Zachęć uczniów do używania takich słów jak: **wolę**, **chcę**, **wybieram** (żeby podkreślić wolę).

Szczegóły dotyczące tej techniki znajdziesz w załączniku.

Porozmawiajcie o tym, czy taka forma odmowy jest dla Was łatwa czy trudna? Czy stosujecie ją w życiu codziennym? Dlaczego (nie)?

Autorka: Katarzyna Skolimowska, www.fitedukacja.com.pl



Trening asertywnej komunikacji
w warunkach wirtualnych

ASERTYWNOSĆ – zadbanie o swoje granice, bez
intencji ranienia innych

MODEL ASERTYWNEJ ODMOWY

Asertywna odmowa nie zawiera pretensji ani
usprawiedliwień. Nie ma tu winnych ani
skrzywdzonych.

Asertywność-Model-asertywnej-odmowy
Dokument PDF
PADLET DRIVE

Umiejętność przyznawania się do błędów

CV porażki

Zadaniem uczniów jest przygotowanie własnego CV. Zamiast jednak tworzyć standardowe CV, poproś każdego ucznia o napisanie „CV porażki”, w którym wpisze trzy porażki ze swojego życia wraz z informacjami, czego się z nich nauczył, dlaczego się nie powiodło, co można zrobić lepiej w przyszłości itd.

Do stworzenia CV skorzystajcie z bezpłatnego programu graficznego www.canva.com, oferującego profesjonalne wzory do tworzenia CV.

Porozmawiajcie o tym, jak tworzenie takiego CV różniło się od tworzenia takiego zwykłego? Czy było łatwiejsze czy trudniejsze? Jak uczniowie czuli się, przyznając się do błędów? A jak - odkrywając, czego nauczyli się z konkretnego błędu?

Źródło pomysłu na tę aktywność:

<https://digipathways.io/workshop/learn-to-fail-learn-from-failures/>

Spaghetti

Uczniowie pracują w grupach 4-5-osobowych. Każda grupa otrzymuje 20 sztuk makaronu spaghetti i taśmę klejącą.

Wyjaśnij uczniom, że zadaniem każdej z grup jest zbudowanie w ciągu 18 minut najwyższej struktury z tych materiałów. Mierz czas stoperem i obserwuj pracę grup.

Razem obejrzyjcie efekty pracy każdego zespołu, porównajcie wysokość i wytrzymałość budowli.

Porozmawiajcie o tym, jaką strategię (jeśli w ogóle) miała każda z grup; co motywowało ich do osiągnięcia celu? Czy była to chęć „wygranej”? Zbudowania najwyższej struktury? Praca w grupie? Jak wyglądał ich proces pracy? Czy zmieniali strategię w trakcie wykonywania zadania? Czy stosowali metodę prób i błędów? Czy mają poczucie wygranej/porażki? Dlaczego?

Źródło pomysłu na tę aktywność:

<https://digipathways.io/workshop/learn-to-fail-learn-from-failures/>

Odporność na stres

A co zrobiłby Święty Mikołaj?

Uczniowie pracują indywidualnie.

Ważne jest, aby zadbać o spokojną atmosferę (możesz np. puścić w tle relaksującą niezbyt głośną muzykę).

Poproś uczniów, żeby zamknęli oczy i pomyśleli o sytuacji lub rzeczy, która ich stresuje. Możesz zadać im pytania pomocnicze, np. *Z czym wiąże się ta sytuacja? Kiedy to się zdarzyło? Co czuję w tym momencie? Jak się zachowuję?*

Następnie przeznaczcie kilka minut na skupienie się z zamkniętymi oczami na otoczeniu (muzyce lub innych dźwiękach, pozycji ciała itp.). Tutaj również możesz prowadzić uczniów przez te kilka minut, zadając na głos pytania pomocnicze, np. *Co słyszysz? Gdzie siedzisz? Jak ułożone są moje stopy, moje nogi?* itp.

Teraz poproś uczniów, żeby otworzyli oczy i wrócili myślami do sytuacji, o której myśleli wcześniej.

Zadaj im pytanie: *Co zrobiłby mój najlepszy przyjaciel w tej sytuacji? A moja najlepsza przyjaciółka? Sąsiad? Pan nauczyciel? A Święty Mikołaj?* Zasugeruj uczniom kilka osób, których perspektywę mogą sobie wyobrazić, po czym zachęć ich do zapisania na kartce przynajmniej dziesięciu osób (prawdziwych lub fikcyjnych) i wyobrażenia sobie, jak dana osoba poradziłaby sobie ze stresem w danej sytuacji.

Porozmawiajcie na koniec o tym, czy uczniowie zdobyli jakiś nowy punkt widzenia na swoją sytuację, czy planują „przyjąć” postawę którejś z postaci? A może mogą zwrócić się do kogoś o pomoc w tej sprawie?

Źródło pomysłu na tę aktywność: <https://www.les-supers-parents.com/4-exercices-de-gestion-du-stress-pour-enfants/>

Adaptacja do nowych warunków i elastyczność

Kosmiczna zamiana miejsc

Uczniowie pracują w parach.

Powiedz im, że będą odgrywać scenkę rozmowy o pracę. Każdy

losuje swoją rolę: pracodawca / osoba ubiegająca się o pracę oraz każda para losuje stanowisko, na które przeprowadzana jest kosmiczna rekrutacja (patrz: załącznik).

Uczniowie mają 10 minut na przygotowanie do rozmowy (praca indywidualna): zachęć „pracodawców” do wymyślenia pytań, które chcieliby zadać „kandydatom”, a „kandydatów” – aby przygotowali się, aby opowiedzieć, w czym są dobrzy i dlaczego chcieliby pracować w danym miejscu.

Zaaranżuj scenografię: ustaw stolik i dwa krzesła dla każdej pary.

W momencie, gdy uczniowie zasiadają, żeby dokonać rozmowy o pracę (wszyscy w tym samym czasie), poinformuj uczniów, że nastąpiła niespodziewana zmiana miejsc i teraz dawny pracodawca staje się osobą ubiegającą się o posadę, a kandydat – pracodawcą. Czas start: uczniowie improwizują rozmowę, niezależnie od przygotowanych wcześniej wypowiedzi i pytań.

Porozmawiajcie o tym, jak uczniowie czuli się, przygotowując do rozmowy, a jak w momencie ogłoszenia zamiany ról. Czy było im trudno się dostosować? Co pomogło/przeszkodziło im w procesie przystosowania się?

atutem

Nauczyciel języka marsjańskiego
Szkoła językowa poszukuje lektora/lektorki języka marsjańskiego na pełen etat.

Zakres obowiązków:

- przygotowywanie i przeprowadzanie lekcji z uczniami (zapewniamy szkolenie metodyczne),
- prowadzenie zajęć w grupach 4-10 osobowych codziennie w godzinach popołudniowych,
- raportowanie zajęć (prowadzenie dziennika).

Wymagania:

- znajomość języka marsjańskiego na poziomie zaawansowanym w mowie i w piśmie,
- umiejętność pracy z dziećmi,
- wrażliwość i empatia oraz cierpliwość,
- sumienność i gotowość do raportowania z postępów w nauce uczniów
- chęć rozwoju kompetencji interpersonalnych,
- doświadczenie w pracy za granicami planety Ziemi i ukończone studia pedagogiczne/filologiczne będą dodatkowym atutem.



© Katalyst Education. Materiał udostępniony na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa 4.0 (CC BY 4.0)

mapakarier.org

Mapa Karier Praktyczne sposoby na ćwiczenie kompetencji miękkich w szkole_KOSMICZNA ZAMIANA MIEJSC

Dokument PDF

PADLET DRIVE

Żywe obrazy

Uczniowie będą tworzyć „żywe obrazy”.

Uczniowie stoją w grupie. Jedna osoba staje na środku i przybiera jakąś pozę, po czym zastyga w niej, jednocześnie informując resztę, kogo lub co reprezentuje (np. *Jestem drzewem / Jestem prezydentem*).

Następnie kolejna osoba, którą zainspiruje dana poza, podchodzi i dołącza do „obrazu” przybierając inną pozę i informując, kim albo czym jest (np. *Jestem jabłkiem na drzewie / Jestem manifestującym tłumem*).

Gra toczy się do momentu, aż wszyscy (oprócz jednej osoby) dołączą do obrazu. Ostatnia osoba decyduje, kto ma zostać w

obrazie, i gra zaczyna się od początku, tym razem z zupełnie innym obrazem.

Aktywność pozwala uczniom na dopasowywanie się do ciągle zmieniających warunków, ponieważ nawet jeśli ktoś już wymyślił, jak i kiedy dołączy do sceny, być może ktoś go uprzedzi i zmieni wydźwięk „malowanego” obrazu.

Ta aktywność pochodzi z metod teatru improwizacji.

Porozmawiajcie o tym, w czym to ćwiczenie może pomóc uczniom w szkole / w domu? Skąd przychodziły im pomysły na to, kim/czym być w kolejnym obrazie? Czy te pomysły zmieniały się dynamicznie? Co na to wpływało?

Barnga

Barnga to symulacyjna gra karciana, której celem jest przekonanie się, jak każdy z nas reaguje na zupełnie nieznaną i nieoczekiwaną zmianę kontekstu, w którym się znajduje.

Gra wymaga skupienia i czasu (nawet do 2 godzin), warto więc na nią przeznaczyć dwie godziny lekcyjne.

Tutaj znajdziesz dokładny opis zasad gry. Przeczytaj go uważnie, żeby dobrze przeprowadzić uczniów przez tę symulację.

Porozmawiajcie o tym, jak czuliście się podczas gry, na jej poszczególnych etapach (np. przy zmianie stolika). Jak zostaliście przyjęci przy kolejnych stołach? Jak przyjmowaliście innych? Czy brakowało Wam możliwości porozumiewania się za pomocą słów? Dlaczego reagowaliście tak, a nie inaczej, na zachowanie innych przy stole? Kiedy zrozumieliście, o co chodzi w grze?

Uwaga: gra oparta jest na elemencie zaskoczenia, upewnij się więc, że żaden z Twoich uczniów już wcześniej nie brał udziału w symulacji! Gdyby tak się stało, zaprosz tę osobę do bycia obserwatorem i w części refleksji poproś ucznia o opowiedzenie, jak reakcje reszty wyglądały z zewnątrz.

Umiejętność delegowania zadań

Po prostu prosta

Ćwiczenie uczy, że delegując zadania nie wystarczy tylko wydać precyzyjną instrukcję. Trzeba również udostępnić pracownikowi odpowiednie zasoby. Ćwiczenie składa się z pięciu kroków.

Pierwszy krok:

Poproś o zgłoszenie się jednego ochotnika. Będzie on menedżerem delegującym zadania swoim pracownikom. Pracownikami będą pozostali uczniowie. Rozdaj pracownikom czyste kartki papieru, linijki i ołówki. Poproś menedżera, aby przekazał instrukcję pracownikom – tzn. przeczytał tekst z instrukcji (załącznik: Instrukcja). Kiedy pracownicy narysują prostą, pokazują swoje rysunki. Menedżer mówi, kto narysował prostą we właściwy sposób. Właściwie wyglądająca prosta znajduje się na instrukcji przekazanej

menedżerowi. Menedżer nie może jednak pokazać prawidłowo wyglądającej prostej.

Drugi krok: Rozdaj uczniom wydrukowany załącznik: Cztery punkty. Poproś menedżera, aby ponownie przekazał instrukcję pracownikom, czyli ponownie przeczytał tekst z instrukcji (załącznik: Instrukcja. ta sama). Kiedy pracownicy narysują prostą, niech pokażą swoje rysunki. Menedżer mówi, kto narysował prostą we właściwy sposób. Menedżer nie może jednak pokazać prawidłowo wyglądającej prostej.

Trzeci krok: Rozdaj uczniom wydrukowany załącznik: Dwa punkty. Poproś menedżera, aby trzeci raz przekazał instrukcję pracownikom, czyli jeszcze raz przeczytał tekst z instrukcji. Kiedy pracownicy narysują prostą, pokazują swoje rysunki. Teraz menedżer pokazuje pożądaną prostą z jego instrukcji. Ponieważ na kartce były tylko dwa punkty, wszyscy narysowali właściwą prostą przechodzącą przez dwa punkty. Pochwal więc pracowników za bardzo dobre wykonanie zadania. Pogratuluj menedżerowi bardzo dobrego delegowania zadania.

Czwarty krok: Zabierz Pracownikom linijki, przybory do pisania oraz kartki papieru. Weź do ręki rysunek obrazujący właściwie narysowaną prostą przechodzącą przez dwa punkty i powiedz pracownikom: „Narysuj prostą przechodzącą przez dwa punkty. Dokładnie taką samą jak na tym rysunku”. Pracownicy będą wiedzieli, co mają zrobić. Instrukcja jest dla nich jednoznaczna. Nie mają jednak zasobów. Jedni zaczną wyciągać swoje prywatne kartki papieru. Niektórzy będą mieli też własne ołówki. Ale niewielu będzie miało linijkę. Dlatego narysują pożądaną prostą, ale będzie ona krzywa albo będzie miała inne wady. Zajmie im to też więcej czasu, bo będą pożyczali ołówki i linijki od osób, które je posiadają (jeśli ktokolwiek będzie je posiadał).

Piąty krok: Omówienie. W delegowaniu zadań nie chodzi tylko o udzielanie precyzyjnych instrukcji. Powyższe doświadczenie pokazuje, że słysząc tę samą instrukcję, ludzie wykonują różne zadania. Bowiem oprócz instrukcji, ważne są również materiały (zasoby) przekazywane razem z instrukcją. Porównaj powyższy eksperyment i płynące z niego wnioski z praktycznym delegowaniem zadań przez menedżerów. Jakie widzą podobieństwa? Jakie różnice? Co zmienia w swoim sposobie delegowania zadań po tym ćwiczeniu?

Źródło pomysłu na tę aktywność:

<https://sklep.trenera.pl/content/5-bezplatne-materialy>

PRAKTYCZNE SPOSOBY NA ĆWICZENIE KOMPETENCJI MIĘKKICH: PADLET.COM/MAPA_KARIER/KOMPETENCJEMIEKKIE

UMIEJĘTNOŚĆ DELEGOWANIA ZADAŃ

PO PROSTU PROSTA

ZAŁĄCZNIK DO ĆWICZENIA STR. 1

Instrukcja dla Menadżera

Jesteś Menedżerem. Twój asystent rozdał Pracownikom materiały. Mają oni wykonać zadanie – narysować prostą przechodzącą przez dwa punkty.
Twoje zadanie – przeczytaj pracownikom poniższe polecenie:
Narysuj prostą przechodzącą przez dwa punkty.

Tak wygląda pożądana prosta. NIE pokazuj jej Pracownikom.

Mapa Karier_ Praktyczne sposoby na ćwiczenie kompetencji miękkich w szkole_PO PROSTU PROSTA

Dokument PDF

PADLET DRIVE

PRAKTYCZNE SPOSOBY NA ĆWICZENIE KOMPETENCJI MIĘKKICH: PADLET.COM/MAPA_KARIER/KOMPETENCJEMIEKKIE

UMIEJĘTNOŚĆ DZIELENIA SIĘ WIEDZĄ

TARG TALENTÓW

ZAŁĄCZNIK DO ĆWICZENIA

PRZYKŁADOWA TABLICA ZAPISÓW

(wpisane kursywą dane są przykładowe)

GODZINA	MIEJSCE	KTO PROWADZI?	TYTUŁ I TEMAT	KTO BIERZE UDZIAŁ?
15:00	boisko	Kasia	siatkówka	Marek, Ola, Bartek, ...
15:00	sala nr 6	Tomek	Jak zrobić fajny filmik na TikToka?	...
15:00	świetlica	Ola i Basia	ekologiczna moda	...

Mapa Karier_ Praktyczne sposoby na ćwiczenie kompetencji miękkich w szkole_TARG TALENTÓW

Dokument PDF

PADLET DRIVE

Umiejętność dzielenia się wiedzą

Targ Talentów

Przygotuj z uczniami Targ Talentów.
Na tę aktywność potrzebujecie minimum 2 godzin lekcyjnych (1 godzina na przygotowanie + 1 godzina na przeprowadzenie Targu Talentów).

Przygotuj listę, na którą każdy, kto chce podzielić się jakąś umiejętnością, wiedzą czy pasją, może zaprogramować swój mini-warsztat.

Pomóż uczniom zorganizować się czasowo, jednak pozwól im też samym zaplanować, kiedy i w czym chcą uczestniczyć, a kiedy i co chcą prowadzić.

Zachęć uczniów do podzielenia się z innymi tym, co lubią - nie muszą być w tym ekspert(k)ami!
Obserwuj, jak uczniowie korzystają z czasu, który poświęcają im koleżanki i koledzy.

Zasady, które pomogą przeprowadzić aktywność:
- pilnujcie czasu tak, żeby każdy miał okazję przeprowadzić swoje zajęcia i skorzystać z innych;
- każdy ma prawo „wyjść” z danego warsztatu, jeśli zorientuje się, że to nie to, czego oczekiwał, ale przechodzi wtedy do innej grupy.

Na koniec porozmawiajcie o tym, jak przebiegł proces. Czy prowadzący są zadowoleni? Czy uczestniczący się czegoś nauczyli?

Wypracowywanie kompromisów

(Prawie) bezludna wyspa

Uczniowie wyobrażają sobie, że biorą udział w programie telewizyjnym podobnym do „Rozbitków”.

Zasady są takie: muszą spędzić miesiąc na bezludnej wyspie. Będą musieli zbudować tam sobie schronienie i samemu zdobywać pożywienie. Na wyspę mogą zabrać dziesięć przedmiotów. Nie może to być nic do picia ani do jedzenia. Każdy uczeń wypisuje na kartce przedmioty, które zabierze. Uczniowie mają około 2-3 minuty na stworzenie indywidualnej listy.

Następnie podziel klasę na dwuosobowe zespoły.
Poinformuj uczniów, że zasady programu uległy zmianie i na wyspie będą przebywać dwie osoby. Jednak w dalszym ciągu każda para może zabrać ze sobą tylko dziesięć przedmiotów. Zadaniem każdej pary jest opracowanie nowej listy. Mają na to ok. 7 minut.
Po skończonych negocjacjach poproś każdą parę o przedstawienie pierwotnego wyboru obydwu osób oraz ostatecznej listy przedmiotów. Zwróć uwagę, czy któraś z osób była bardziej przekonująca i skłoniła partnera do rezygnacji ze swoich przedmiotów. Czy pojawiły się rozwiązania kompromisowe? Której parze udało się wypracować rozwiązanie integrujące obie wersje listy?
W jaki sposób uczniowie osiągnęli kompromis?

Pomysł: Jeśli macie więcej czasu, możecie przeprowadzić więcej etapów tej aktywności: najpierw uczniowie pracują indywidualnie, potem w parach, następnie w czwórkach, aż wreszcie cała klasa ma za zadanie opracować wspólną listę na podstawie list podgrup.

Źródło pomysłu na tę aktywność:
https://uzp.poznan.pl/assets/files/cwiczenia/1536300198_krea

Umiejętność perswazji

Kto mnie przekonuje i do czego?

Materiały: gazety i czasopisma (w wersji elektronicznej: strony internetowe gazet i czasopism, portale informacyjne).

Uczniowie pracują w grupach kilkusobowych i przeglądają gazety i czasopisma (artykuły, reklamy itd.). Ich zadaniem jest odnaleźć jak najwięcej przykładów, kiedy ktoś chce czytelników do czegoś przekonać (do kupna produktu, przeczytania artykułu, zmiany zachowania itp.). Następnie spisują te przykłady i dopisują do nich swoje własne, wymyślone hasła namawiające do czegoś (które mogłyby znaleźć się na stronie/w gazecie).

Grupy przedstawiają reszcie klasy swoje perswazyjne hasła, po czym zadaniem reszty jest odgadnięcie, które z haseł zostały wymyślone przez uczniów, a które rzeczywiście zostały przez nich znalezione w mediach.

Porozmawiajcie o tym, jak wygląda perswazja w prasie i w Internecie, czemu służy, jakie niesie za sobą korzyści (i dla kogo) oraz jakie niebezpieczeństwa (i dla kogo)? Jak odróżnić komunikat perswazyjny od informacyjnego? Jak taki stworzyć? Do czego uczniowie mogą wykorzystać tę umiejętność?

Empatia

Emocjonalne pary

Przygotuj karteczki ze słowami nazywającymi emocje. Na każdej karteczce umieść jedną emocję, a każda emocja powinna znaleźć się na dwóch karteczkach, żeby można było je potem połączyć w pary.

Uczniowie losują karteczki i nie pokazują reszcie, co jest na nich napisane.

Uczniowie rozchodzą się po sali i pokazują za pomocą gestu, pozycji ciała lub miny emocję, którą wylosowali. Wyjaśnij uczniom, że podczas tej aktywności nie mogą nic mówić.

Celem jest rozpoznanie emocji pokazywanych przez innych i znalezienie swojej „pary”, czyli osoby, która pokazuje tę samą emocję.

Pary ustawiają się obok siebie i pokazują całej grupie, jak przedstawiają daną emocję.

Porozmawiajcie o tym, czy widać różnice w przedstawieniu poszczególnych emocji. Czy odgadnięcie emocji było trudne? Jak na wyrażanie emocji wpłynęło to, że uczniowie nie mogli mówić? Czy było im z tego powodu łatwiej czy trudniej?

Przykładowe emocje: podekscytowanie, szczęście, smutek, złość, niepokój, strach, melancholia, wzruszenie, odraza, apatia itp.

Pamiętaj, że możesz dopasować wybrane emocje do wieku i poziomu rozwoju emocjonalnego uczniów.

Źródło tej aktywności: <https://www.salto-youth.net/tools/toolbox/tool/non-formal-education-activities-for-enhancing-soft-skills-in-youth-projects.2412/>

Krok naprzód

Ta aktywność, z uwagi na pewne tematy społeczne, które porusza, przeznaczona jest dla starszej młodzieży.

Każdy uczeń losuje rolę, nie dzieląc się z innymi tym, co jest napisane na ich karteczkach.

Poproś uczniów, żeby przeczytali opis swojej nowej tożsamości, jak najdokładniej wyobrazili sobie jej życie i wczuli się w tę postać. Aby pomóc im wejść w rolę, zadbaj o spokojną atmosferę i przeczytaj kilka przykładowych pytań, żeby mogli sobie w myślach na nie odpowiedzieć i wyobrazić życie i uczucia swojej postaci (zachęć uczniów do zamknięcia oczu):
Jakie było Twoje dzieciństwo? Gdzie mieszkałaś/mieszkałeś jako dziecko? W co się bawiłaś/bawiłeś? Co robili Twoi rodzice? Jak wygląda Twoje życie teraz? Gdzie spotykasz się ze znajomymi? Co robisz rano, w ciągu dnia, wieczorem? Jak wygląda Twoje życie codzienne? Gdzie mieszkasz? Jak dużo zarabiasz co miesiąc? Co robisz w czasie wolnym? Co robisz w wakacje? Co Cię pasjonuje? Czego się boisz?

Poproś uczniów, aby wykonali ćwiczenie zupełnie w ciszy.

Uczniowie ustawiają się w linii na początku sali (jak na linii startu w wyścigu).

Czytaj głośno i wyraźnie stwierdzenia (w załączniku), zachowując przerwy między nimi, żeby uczniowie mieli czas na przemyślenie każdego stwierdzenia. Wyjaśnij uczniom, że za każdym razem, gdy zgadzają się ze stwierdzeniem (zgodnie z sytuacją swojej NOWEJ tożsamości, w którą się wczuwają), robią krok do przodu. Jeśli nie zgadzają się ze stwierdzeniem, pozostają w miejscu.

Po każdym stwierdzeniu zachęć uczniów do rozejrzenia się dookoła, żeby zobaczyć, gdzie się znajdują względem innych osób.

Na koniec dokładnie zaobserwujcie różnice w pozycjach poszczególnych uczniów.

Zanim porozmawiacie o tym, co się wydarzyło, daj uczniom kilka minut na „wyjście” z roli (zachęć ich do strząśnięcia emocji poprzez wykonanie wspólnie kilku podskoków).

Porozmawiajcie o tym, co uczniowie czuli podczas aktywności. Czy było im łatwo wczuć się w postaci? Jak to było być przez chwilę kimś innym?

Na koniec zachęć uczniów do podzielenia się refleksjami na temat konkretnych ról – być może będą chcieli podzielić się z innymi swoją postacią i tym, jak wyglądał ich „wyścig”.

<https://www.coe.int/en/web/compass/take-a-step-forward>

Po zliczeniu sum zastanówcie się razem, czy punkt widzenia uczniów na ich projekty się zmienił, po nadaniu im punktów. Czy kolejność ich zaskoczyła? Co daje im to ćwiczenie? Czy mają teraz jakąś wizję wprowadzenia niektórych projektów w życie? W jaki sposób i kiedy?



Prezentacja w windzie

Uczniowie pracują w grupach kilkusobowych.

Ich zadaniem jest wymyślenie wspólnego projektu na przeprowadzenie szkolnego wydarzenia lub inicjatywy (np. szkolny festiwal, święto, zawody).

Rozdaj uczniom duże kartki papieru, na których mogą spisywać swoje pomysły. Mają na to około pół godziny.

Pomóż uczniom, zadając im pytania pomocnicze: *dla kogo będzie to wydarzenie? kiedy się odbędzie? ile będzie trwało? jaki będzie program? co trzeba przygotować? kto będzie zaangażowany w przygotowania?*

Następnie daj uczniom około 10 minut na przygotowanie krótkiej, 2-minutowej prezentacji projektu.

Zadaniem uczniów (przedstawicieli grup) jest zaprezentowanie ich pomysłu w taki sposób, żeby przekonać dyrektora szkoły do realizacji projektu.

Uwaga: prezentacja odbywa się w „windzie” tzn. uczniowie wyobrażają sobie, że jadą przypadkowo windą z dyrektorem szkoły i mają dokładnie 2 minuty na przekonanie go do swojego projektu. Ty wcielasz się w postać dyrektora. W zależności od poziomu uczniów i ich przygotowania emocjonalnego okazuj stosunkowy brak zainteresowania projektem oraz to, że nie masz teraz czasu na rozmowy (np. spoglądaj na zegarek, ziewaj). Dzięki temu zmobilizujesz uczniów do prezentacji pomysłów w jak najbardziej angażujący sposób.

Porozmawiajcie o tym, co pomagało, a co przeszkadzało uczniom w odnalezieniu pewności siebie w czasie prezentacji, oraz jak mogą ulepszyć ją na przyszłość. Możecie powtórzyć prezentacje po wypracowaniu rad dla jak najlepszej prezentacji.

Zaskakująca reklama

Uczniowie po kolei losują przedmiot z worka (np. cytryna, ołówek, kubek, wykałaczka, pluszak) i mają dokładnie 30 sekund (lub 1 minutę, jeśli uczniowie nie czują się na siłach) od momentu wylosowania przedmiotu na zareklamowanie go reszcie grupy.

Uwaga: reklama ma prezentować użyteczność przedmiotu, ale NIE w jego tradycyjnej wersji (np. kubek może być zareklamowany jako doniczka; ołówek jako spinka do włosów, a pluszak jako strażnik przy szafce ze słodyczami).

Porozmawiajcie o tym, jak presja czasu oraz zadanie zaprezentowania przedmiotu w jego niekonwencjonalnej wersji wpłynęło na treść i formę prezentacji.

Skojarz mnie z obrazkiem

To ćwiczenie sprawdza się jako sposób na przedstawienie się grupie w twórczy sposób.

Rozsyp na podłodze obrazki (obrazkiem do dołu!). Możesz użyć przygotowanych wcześniej zalaminowanych zdjęć, kart Dixit lub zdjęć wyciętych z gazet i magazynów. Liczba obrazków zależy od wielkości grupy (np. dla grupy 20 osobowej warto mieć około 100 obrazków, żeby uczniowie mogli swobodnie z nich coś wybrać).

Zademonstruj uczniom, na czym polega ćwiczenie. Wylosuj dwa obrazki, obejrzyj je, pokaż grupie, co przedstawiają. Powiedz swoje imię i coś więcej na swój temat, nawiązując do tego, co przedstawiają obrazki.

Uczniowie po kolei losują po dwa obrazki, przedstawiają się i mówią coś więcej o sobie, inspirując się tym, co przedstawiają obrazki (jeśli uda im się nawiązać tylko do jednego obrazka, nie ma problemu, ale zachęć uczniów do spróbowania sił w kreatywności i znalezienia skojarzeń do obu obrazków).

Porozmawiajcie o tym, na czym skupialiście się, szukając skojarzeń do własnej osoby w obrazkach. Czy sposób, w jaki się przedstawiliście, różniłby się, gdybyście nie mieli obrazków? Czy obrazki ułatwiły czy utrudniły Wam zadanie? Czy wiecie teraz o sobie i innych więcej? Czego ciekawego się dowiedzieliście?

Autorem tej aktywności jest Dariusz Kurcman

Aktywne słuchanie

Turboklejka

Uczniowie pracują w parach.

W każdej turze wprowadź temat mini-dyskusji (np. piłka nożna jest lepsza niż siatkówka; segregowanie śmieci jest ważne; praca daje szczęście).

Uczniowie zaczynają luźną dyskusję na zadany temat, wymieniając opinie.

Co jakiś czas mów TURBOKLEJKA. W tym momencie osoba, która była w trakcie mówienia, milknie, a druga kontynuuje nieskończone zdanie swojego rozmówcy, niezależnie od tego, czy zgadza się z daną opinią czy nie.

Powtarzaj komendę TURBOKLEJKA kilka razy.

Po kilku minutach zmieńcie temat dyskusji.

Możecie również zmieniać pary, żeby spróbować dyskusji z różnymi uczniami.

Po aktywności porozmawiajcie o tym, czy uczniom było trudno czy łatwo kończyć zdanie rozmówcy? Na co musieli szczególnie zwrócić uwagę? Jak to, że wiedzieli, że będą musieli w pewnym momencie dokończyć zdanie kolegi/koleżanki, wpływało na ich słuchanie całej wypowiedzi?

Umiejętność nawiązywania relacji

Tylko ja?

Uczniowie siedzą w kółku. Każda osoba po kolei mówi zdanie na swój temat - powinno być to coś, co czyni nas jedyną/jedynym w swoim rodzaju.

Na przykład: *nie lubię czekolady / odwiedziłam wszystkie kontynenty / mam trzech braci i jedną siostrę.*

Gdy ktoś z grupy może powiedzieć to samo o sobie, wtedy biegnie do osoby mówiącej i siada jej na kolanach. Gdy więcej osób zgadza się z tym stwierdzeniem na swój temat, wszyscy starają się usiąść na kolanach mówiącej/mówiącego.

Następnie kolejny uczeń mówi zdanie o sobie.

Uwaga: jeśli uczniowie nie czują się komfortowo, żeby siadać sobie na kolanach, możecie zmienić grę: osoba mówiąca stoi w środku, a ci, którzy zgadzają się z jej stwierdzeniem, wskakują do środka koła.

Ta aktywność pomaga odnaleźć w grupie osoby o tych samych doświadczeniach i zainteresowaniach, a także może służyć jako początek rozmów między osobami, które jeszcze się nie znają.

Umiejętność obserwacji

Cytryna jedyna w swoim rodzaju

Poproś uczniów o podanie cech charakterystycznych cytryny (do tej aktywności możesz użyć jakiegokolwiek innego owocu). Zapisz pomysły uczniów na tablicy.

Teraz rozdaj uczniom po jednej cytrynie.

Zadaniem każdego jest dokładnie przyjrzeć się swojemu

owocowi i znalezienie jakiejś cechy unikatowej dla danej cytryny.

Uczniowie dzielą się swoimi obserwacjami, przedstawiając innym swoją cytrynę i podając jej cechę, która czyni ją jedyną w swoim rodzaju.

Poproś uczniów o odłożenie owoców w jedno miejsce. Przemieszczać owoce.

Teraz zadaniem uczniów jest odnalezienie swojej cytryny.

Porozmawiajcie, jak zmieniło się spojrzenie uczniów na owoc względem cech podanych na początku. Czy teraz podaliby takie same cechy? Czy udało im się odnaleźć swoje cytryny? Jak to ćwiczenie może się odnosić do życia codziennego? Czy uczniom zdarza się oceniać coś/kogoś powierzchownie, bez dokładnej obserwacji? Jak może to wpływać na innych i na nas?

Co wiem, a co myślę, że wiem?

Rozdaj uczniom kartki.

Zadaniem uczniów jest dokładnie rozejrzeć się po otoczeniu i zapisać obserwacje, jakie mają na temat tego, co obserwują. Mają na to około 10 minut.

Następnie poproś uczniów o przeczytanie niektórych ze swoich obserwacji. Po każdej z nich zapisz ją na tablicy w dwóch grupach (np. na dole i na górze albo po prawej i po lewej), ale nie mów uczniom, dlaczego dzielisz ich „obserwacje” na dwie grupy:

1. FAKTY: to, co wiem dzięki swoim zmysłom.
2. ZAŁOŻENIA: to, co „wiem” dzięki swojemu doświadczeniu (co niekoniecznie jest prawdą).

Przykład:

Pani nauczycielka pije wodę może być faktem, ale tak naprawdę, czy uczniowie wiedzą, co jest w butelce? To jest ZAŁOŻENIE. Faktem byłoby stwierdzenie: *Pani nauczycielka pije przezroczysty płyn z butelki.*

Odszyfrujcie razem, dlaczego „obserwacje” są podzielone na dwie grupy.

Porozmawiajcie o tym, czym są fakty, a czym założenia. Jak możecie przeformułować założenia tak, aby były faktami? Jak taki sposób myślenia i obserwacji świata wpływa na nasze życie codzienne?

Czy ja Ciebie znam?

Podziel uczniów w pary i poproś, aby usiedli w nich naprzeciwko siebie. Poproś uczniów, by dobrze przyjrzeni się osobie naprzeciwko.

Każdy uczeń dostaje kartkę papieru, na której zapisuje odpowiedzi na zadawane przez Ciebie pytania, na temat tego, co wie o osobie naprzeciwko.

Uwaga: uczniowie odpowiadają w ciszy (nie mogą zadawać pytań swojej parze).

Odczytuj po kolei pytania:

Czy osoba przede mną...

1. *...jest wegetarianką / wegetarianinem?*
2. *...ma dobrą relację z rodzicami?*
3. *...chodzi regularnie do kościoła?*
4. *...boi się ciemności?*
5. *...była w zeszły weekend na wycieczce?*
6. *...lubi sport?*
7. *...sprząta swój pokój częściej niż raz w tygodniu?*
8. *...chce być bogata / bogaty?*
9. *...umie rysować?*
10. *...kładzie się zwykle spać po północy?*

Po odczytaniu wszystkich pytań poproś uczniów, by podzielili się tym, jak wyglądają ich odpowiedzi.

Prawdopodobnie większość odpowiedzi będzie miało formę „tak”/„nie”.

Zastanówcie się razem, na jakiej podstawie uczniowie są w stanie odpowiedzieć na te pytania.

Czy są to fakty czy założenia?

Czy jest inny sposób na odpowiedzenie na te pytania, gdy nie możemy oprzeć się na tym, co rzeczywiście wiemy o danej osobie? Co uczniowie sądzą o odpowiedzi „Nie wiem”.

Jak taki sposób myślenia i obserwacji wpływa na nasze życie codzienne?

Wnioskowanie i analityczne myślenie

Ogłoszenia o pracę

Materiały: gazeta z ogłoszeniami drobnymi o pracę / dostęp do strony internetowej z ogłoszeniami o pracę.

Uczniowie w grupach analizują ogłoszenia o pracę i do każdego z nich wyobrażają sobie, kto mógłby aplikować na dane stanowisko: kim jest dana osoba, jakie ma wykształcenie, jakie zainteresowania, jakie kompetencje, jakie motywacje.

Zaprezentujcie profile wymyślone przez uczniów i zastanówcie się razem, czy pracodawca przyjąłby daną osobę na stanowisko i dlaczego. Które elementy sprawiają, że dany kandydat jest kandydatem „idealnym”, a które nie są konieczne do wykonywania danej pracy? Porozmawiajcie o kompetencjach i wykształceniu - które jest ważniejsze w jakim rodzaju pracy?

Porozmawiajcie o tym, na jakiej zasadzie uczniowie budują swoje wnioski? Skąd czerpią informacje / intuicję na temat funkcjonowania rynku pracy?

Dokładność

Opowiedz mi to jeszcze raz

Uczniowie w parach opowiadają sobie krótkie historie (mogą być wymyślone albo prawdziwe; jeśli uczniowie mają problem z wymyśleniem, o czym mogą opowiedzieć, zachęć ich, by opisali swój poprzedni dzień).

Jedna osoba opowiada, a druga słucha i zapisuje wszystkie pytania, które nasuwają jej się w czasie opowieści. Następnie zadaje pytania opowiadającemu z prośbą o więcej szczegółów. Zadaniem opowiadającego jest następnie opowiedzieć historię jeszcze raz, dodając wszystkie brakujące szczegóły, o które poprosił(a) rozmówca/rozmówczyni.

Uczniowie zamieniają się rolami.

Porozmawiajcie o tym, czy opowiedziane historie różniły się pod innym względem niż dodanie brakujących szczegółów. Jak uczniowie czuli się, słuchając „niepełnej” i „pełnej” opowieści? Czy po drugim razie brakowało im jeszcze czegoś w opowieści? Jak czuli się opowiadający? Czy dodali więcej szczegółów do opowieści, nie tylko te detale, o które poprosił(a) ich rozmówca/rozmówczyni?

Udzielanie informacji zwrotnej

Reakcja metodą FUKO

Uczniowie ćwiczą metodę udzielania informacji zwrotnej metodą FUKO.

Na czym polega technika asertywnej komunikacji według FUKO?

Nie krytykujemy, nie oceniamy negatywnie drugiej osoby, ale podajemy klarowną zwrótną informację.

F - fakt

U - uczucia

K - konsekwencje

O - oczekiwania

Każdy uczeń pisze na trzech małych karteczkach trzy sytuacje, które mogą zdarzyć się w szkole, gdy ktoś wykonuje coś niezgodnie z oczekiwaniami innych (tzw. złe zachowanie, możesz podać uczniom przykład - poniżej). Uczniowie składają karteczki i mieszają je (możecie użyć kapelusza).

Uczniowie pracują w parach. Każda z par losuje sześć karteczek. Uczniowie w parach na zmianę losują po jednym „problemie” i odczytują go sobie nawzajem. Druga osoba formułuje informację zwrótną metodą FUKO w odpowiedzi na zaistniały „problem”.

Przykład

Problem: *Uczeń spóźnił się na zajęcia i robi dużo zamieszania wchodząc do sali.*

FUKO: *Spóźniłeś się na zajęcia. Nie podoba mi się to, ponieważ odwracasz uwagę innych uczniów od lekcji i sam nie wiesz, co się dzieje, więc trudno ci jest wdrożyć się w zajęcia. Chciałabym, żebyś przeprosił swoich kolegów i następnym razem przyszedł na zajęcia na czas.*

Porozmawiajcie o tym, czy metoda FUKO różni się od tego, co mówicie i co mówią znane Wam osoby w takich sytuacjach.

Dlaczego (nie)?

Jak możecie użyć tej metody w życiu szkolnym? A jak w domu?

Pomysł:

Tę metodę możecie również stosować po każdej wspólnej aktywności (np. przygotowanie spektaklu całą klasą). Przeprowadźcie sesję podchodzenia do siebie nawzajem i udzielania informacji zwrotnej albo zapisujcie je na kartkach dla każdej osoby. Oczywiście metodą FUKO!

Źródło inspiracji na tę aktywność: ćwiczenie Asertywność metodą FUKO autorstwa Katarzyny Skolimowskiej, www.fitedukacja.com.pl

Trzy kolory - niebieski

Uwaga: ćwiczenie jest przeznaczone dla starszych uczniów, ponieważ wymaga umiejętności dojrzałego wyrażania informacji zwrotnej.

Ćwiczenie ma na celu zainicjowanie procesu przekazywania informacji zwrotnych. Wpływa również na: lepsze poznanie się osób, wyeliminowanie potencjalnych wrogości oraz zwiększenie poziomu zaufania. Ćwiczenie składa się z trzech kroków.

Pierwszy krok: każdy uczeń otrzymuje trzy karteczki. Każda w innym kolorze: biała, niebieska i zielona. Na każdej pisze swoje imię. Następnie przekazuje karteczki innym uczniom, kierując się następującymi wytycznymi:

-biała karteczka zostaje przekazana osobie, o której chcę dowiedzieć się czegoś więcej, którą chcę lepiej poznać, zadać jej kilka pytań;

-niebieska karteczka zostaje przekazana osobie, od której potrzebuję zmiany jej zachowania, np. Marek ciągle mnie zagaduje i nie pozwala skończyć jakiejkolwiek wypowiedzi.

Potrzebuję więc, żeby pozwolił skończyć mi moje wypowiedzi i zabierał głos, dopiero kiedy ja skończę mówić;

-zielona karteczka zostaje przekazana osobie, z którą dobrze mi się współpracuje, a jeszcze jej tego nie powiedziałam(-łem).

Krok ten zajmuje około 5-7 minut.

Drugi krok: uczniowie rozmawiają o wręczonych i otrzymanych karteczkach. Najpierw rozmawiają o karteczkach niebieskich, potem białych i na końcu zielonych. Np. Piotr wręczył niebieską karteczkę Marcie, rozmawia więc z nią o tym, jakiej zmiany jej zachowania oczekuje. Piotr otrzymał niebieską karteczkę od Pawła, rozmawia więc z nim o tym, jakiej zmiany Paweł od niego oczekuje. Rozmowy te wpływają na: wyeliminowanie potencjalnych wrogości (niebieskie karteczki), lepsze poznanie się osób (białe karteczki) oraz zwiększenie poziomu zaufania (zielone karteczki). Krok ten zajmuje około 45 minut (15 minut niebieskie karteczki, 15 minut białe i 15 zielone).

Ważne: rozmowy na temat zmiany zachowań (niebieskie karteczki) powinny mieć bardzo asertywny charakter. NIE powinny być odebrane jako przejaw krytyki i agresji. Dlatego przed tym ćwiczeniem warto uświadliwić uczniów na to, żeby skupiali się na swoich odczuciach i komunikacie „ja” (np. czuje się... mam wrażenie...).

Trzeci krok: omówienie ćwiczenia. Zapytaj uczniów, co dały im

przeprowadzone rozmowy? Jak się czuli podczas nich? Na co wpłynęły poszczególne rozmowy (kolory karteczek)? Czy macie pomysł, jak wykorzystać sposób udzielania informacji zwrotnej z karteczkami w życiu codziennym?

Wskazówka: zachęć uczniów do użycie każdej z kartek przynajmniej raz tak, aby zmniejszyć ryzyko, że ktoś nie dostanie kartki z informacją pozytywną. Innym wariantem może być zachęcenie uczniów do dania każdemu w klasie po jednym kolorze kartki, tzn. żeby uczniowie zastanowili się, co mogą powiedzieć każdej z osób w trzech kategoriach.

Źródło pomysłu na tę aktywność:

<https://sklep.trenera.pl/content/5-bezplatne-materialy>.

Mówienie za plecami

Każdemu uczniowi przymocowujemy do pleców kartkę (np. taśmą klejącą).

Następnie każdy może napisać na plecach innych różne pozytywne rzeczy o niej lub o nim, wydarzenia razem przeżyte, razem odkryte, docenione, pochwały, miłe słowa, itp. (Lepiej do tego celu nie używać markerów, żeby nie zniszczyć sobie wzajemnie ubrań.)

Na koniec zabawy każdy odkrywa wiadomości dla niego przeznaczone.

Wykorzystajcie to ćwiczenie np. jako podsumowanie roku szkolnego, wycieczki lub wspólnie przygotowanego projektu.

Źródło pomysłu na tę aktywność: <https://cdw.edu.pl/mowienie-za-plecami/>

Słowność

Weekendowe wyzwanie!

Przygotuj plakat, który powiesicie w sali, na którym w każdy piątek wszyscy uczniowie będą wpisywać swoje zobowiązanie, obietnicę lub zadanie dla siebie na weekend.

Może ono dotyczyć spraw szkolnych, np. *odrobnię pracę domową z matematyki w piątek po południu* albo spraw pozaszkolnych, np. *pojadę nad jezioro z młodszym bratem*.

Odczytajcie razem zadania tak, aby każdy czuł się zobowiązany do dotrzymania słowa wobec siebie.

W poniedziałek porozmawiajcie o tym, czy udało Wam się dotrzymać słowa czy nie i jak się z tym czujecie.

W kolejny piątek powtórzcie aktywność, ale przypomnijcie sobie zadanie każdego ucznia z poprzedniego tygodnia i spróbujcie sformułować nowe zobowiązania wobec siebie tak, aby udało się je wszystkim dotrzymać.

Zachowujcie plakaty z zadaniami i zróbcie podsumowanie na

koniec semestru i roku – porozmawiajcie o tym, jak udawało Wam się dotrzymywać słowa wobec siebie? Czy coś zmieniło się z upływem czasu?

Koncentracja uwagi

Mandala

Tworzenie mandali sprzyja ćwiczeniu koncentracji. Ta aktywność sprawdzi się dla młodszych uczniów, ale im bardziej kreatywnych materiałów użyjecie do stworzenia mandali, tym większe prawdopodobieństwo, że i ci starsi będą zachęcani do tej aktywności.

Mandale możecie narysować, ułożyć z szyszek, kamieni, liści, przedmiotów, a nawet stworzyć „ludzką” mandalę :)

Tutaj znajdziesz kilka inspiracji na twórcze mandale:

- [wspólnie tworzona kolorowa mandala](#)
- [malowana mandala stworzona indywidualnie](#)
- [ludzka mandala](#)

Nie dajcie się ograniczyć, wypróbujcie razem różne sposoby tworzenia mandali. A może Twój uczeń ma jakieś pomysły?

Pomysł na tę aktywność oraz inspiracje:

<https://apprendreaeduquer.fr/9-methodes-pour-aider-les-enfants-a-se-concentrer-et-a-etre-attentifs/>

Zmysłowe rodzyнки

Każdy uczeń bierze dwa rodzyńki do ręki. Na razie uczniowie nie mogą ich zjeść.

Uwaga: Gdy któryś z uczniów ma alergię na rodzyńki, użyjcie do ćwiczenia jakichkolwiek innych małych owoców lub orzechów.

Poproś uczniów, by zjedli jeden rodzynek tak, jak zwykle to robią. (Pokaż uczniom, jak zjadasz rodzynek).

Teraz przeprowadź z uczniami proces zjedzenia drugiego rodzyńka metodą *mindfulness*.

Przekaż uczniom następujące polecenia (załącznik).

Na koniec procesu zachęć uczniów do otwarcia oczu, wstania i wykonania kilku podskoków lub potrząśnięć rękoma, żeby wyjść z kontekstu analizy rodzynek.

Porozmawiajcie o tym, jak czuliście się na początku i w trakcie procesu. Jak to ćwiczenie wpłynie (jeśli tak) na Wasze życie? Czy coś się zmieni, gdy następnym razem będziecie jeść rodzyńki? Czy używanie zmysłów jest przydatne? Do czego? Jak często używacie wszystkich zmysłów, by przeanalizować to, co jest wokół Was?

Źródło pomysłu na tę aktywność: https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-1895-5a4r7b20With%20your%20Mind%20Brochure.pdf?fbclid=IwAR0o794HcCbpo0R5i65SS4Cij0Ztb1Qthx1Rd3xPQ302Jpa50D5sm9nSfI

1895/StArt%20With%20your%20Mind%20Brochure.pdf?

fbclid=IwAR0o794HcCbpo0R5i65SS4Cij0Ztb1Qthx1Rd3xPQ302Jpa50D5sm9nSfI

serniku". To normalne. Zauważ te myśli i nie skupiaj się na nich więcej. Skup się na rodzyńku, który masz w dłoni. Czy Twoje emocje zmieniają się?

- Teraz przejdźmy do zmysłu zapachu. Czy kiedykolwiek wąchaliście rodzyńki? Zbliż rodzynek do nosa i pocuj delikatny zapach. Skup się na nim i nie myśl o niczym innym.
- Teraz czas na zmysł słuchu. Może to śmieszne. Może myślisz: „Przecież rodzyńki nie wydają żadnych odgłosów!” Ale czy kiedykolwiek słuchałeś/słuchałaś, jak brzmi rodzynek? Podnieś rodzynek do ucha, zamknij oczy, nie wydawaj żadnego dźwięku. Skup całą uwagę na słuchaniu rodzyńka. Delikatnie ściśnij rodzynek, przełoż go między palcami i nasłuchuj dźwięków.
- Na koniec odkryjemy rodzynek za pomocą zmysłu smaku! Bardzo powoli połóż rodzynek na języku, nie gryź go. Zamknij oczy i usta i pozwól leżeć rodzyńkowi chwilę na języku. Skup się na tym uczuciu i na smaku rodzyńka oraz jego teksturze. Przełoż rodzynek w różne części buzi przy pomocy języka. Delikatnie odgryź kawałek. Co zauważasz? Skup się na każdym szczególe. Teraz odgryź kolejny kawałek. I kolejny.
- Gdy czujesz, że czas połknąć rodzynek, połknij go. Jak to jest połknąć rodzynek? Co czujesz? Wyobraź sobie, jak rodzynek sunie w dół przełyku i wędruje do Twojego brzucha.
- Pomyśl o długiej drodze, jaką rodzynek przebył od nasiona, przez roślinę uprawianą przez kogoś gdzieś daleko stąd, przez sklep, w którym go kupiono, aż do Twoich dłoni i wreszcie do Twojego żołądka. Jak często myślisz o takich rzeczach, gdy coś jesz?

Źródło pomysłu na tę aktywność: https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-1895-5a4r7b20With%20your%20Mind%20Brochure.pdf?fbclid=IwAR0o794HcCbpo0R5i65SS4Cij0Ztb1Qthx1Rd3xPQ302Jpa50D5sm9nSfI



Mapa



KATALYST

© Katalyst Education. Materiał udostępniony na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa 4.0 (CC BY 4.0)

Mapa Karier_ Praktyczne sposoby na ćwiczenie kompetencji miękkich w szkole_ZMYSŁOWE RODZYŃKI

Dokument PDF

PADLET DRIVE

Proaktywność i inicjatywa

Godzina dla nas

Zaplanuj jedną godzinę lekcyjną w miesiącu na zajęcia przygotowane przez uczniów (np. jedną godzinę wychowawczą w miesiącu).

Metodą burzy mózgów stwórzcie listę rzeczy, które możecie zrobić podczas tej godziny, w jaki sposób, kto mógłby zająć się organizacją tego czasu, jakich materiałów potrzebujecie, jakie będą korzyści i trudności związane z daną czynnością.

Następnie pozwól uczniom stworzyć kalendarz (plakat) zaplanowanych godzin na dany rok szkolny. Pomóż im podzielić się w zespoły, które będą odpowiedzialne za każdy tydzień i przygotowanie godziny.

Po każdej takiej aktywności porozmawiajcie o tym, jak wyglądał proces przygotowania i jego wynik.

Jak czuli się uczniowie, gdy musieli przygotować coś sami dla reszty klasy?

Znajomość samego/samej siebie & Autorefleksja

Mój dziennik

Zapisywanie swoich przemyśleń i przeżyć pomaga lepiej zrozumieć własne uczucia i dążenia, a także przeanalizować to, co się wydarzyło.

Przeznaczcie 15 minut co tydzień (na przykład w czasie godziny wychowawczej) na zapisywanie swoich emocji i przeżyć.

Zachęć uczniów do prowadzenia dziennika, w którym zapisują codziennie luźne myśli albo to, co wydarzyło się danego dnia. A może znajdziecie kilka minut dziennie podczas zajęć w szkole na możliwość podzielenia się tym, co każdy z Was napisał?

Źródło inspiracji na tę aktywność: ćwiczenie Dziennik z czasów kwarantanny autorstwa Katarzyny Skolimowskiej, www.fitedukacja.com.pl



Słoiki kompetencji

Wypracuj z uczniami system podsumowywania własnego rozwoju i nauki.

Każdy uczeń przygotowuje swój własny słoik, który będzie stał podpisany jego imieniem w klasie.

Przygotuj piasek zabarwiony na trzy kolory (możesz użyć ryżu, żwirku itp.). Każdy kolor odpowiada: zdobytej wiedzy (co wiem?), rozwiniętym umiejętnościom (co potrafię zrobić?) i rozwiniętym postawom (co myślę o tym? jak to wpływa na moje spojrzenie na świat?).

Po każdej aktywności zachęć uczniów do wypełnienia słoików odpowiednią ilością każdego rodzaju piasku, w zależności od tego, jak oceniają własny rozwój: czego się dowiedzieli? jakie nowe umiejętności rozwinęli? czy zmieniła się ich postawa wobec czegoś?

Przykład:

Przeprowadzacie akcję Sprzątanie świata. Po spacerze i oczyszczaniu miejscowego skweru porozmawiajcie o tym, czego nauczyliście się podczas aktywności. Czy wiem już, że odpady złożone są z różnych materiałów i że nie wszystkie z nich da się zrecyklingować? Czy potrafię segregować odpady? Czy będę bardziej zwracać uwagę na to, żeby nie śmiecić w parkach i na skwerach?

Kibic / Coach / Wykonawca

Uczniowie pracują w grupach 3-osobowych.

Jedna osoba jest Wykonawcą (nic nie mówi, ale działa), druga – Coachem (przekazuje Wykonawcy konstruktywne wskazówki, jak osiągnąć zamierzony cel), trzecia – Kibicem (wspiera Wykonawcę, ale używając jedynie zdań: „To mi się podoba!” „To mi się nie podoba!”).

Zadaniem Wykonawcy jest narysować dom, a zadaniem Coacha i Kibica – wspierać Wykonawcę w tym procesie.

Uczniowie następnie zamieniają się rolami tak, żeby każdy spróbował sił na każdej z pozycji.

Porozmawiajcie, jak uczniowie czuli się w każdej z ról, co było dla nich wyzwaniem, a co okazało się łatwe. Którą z ról przyjmują w życiu na co dzień?

Dzieło sztuki

Uczniowie pracują indywidualnie.

Każdy dostaje zestaw takich samych materiałów (nożyczki, klej, linijka, kilka kartek papieru kolorowego A4).

Najlepiej jeśli uczniowie będą siedzieli rozproszeni po sali tak, żeby nie widzieli, co robią inni z grupy.

Przekaż uczniom instrukcje:

macie 20 minut na stworzenie dowolnego dzieła sztuki. Możecie używać wszystkich materiałów, które macie do dyspozycji.

Jednak nie możecie używać do wykonania dzieła pasków papieru dłuższych niż 10 cm i szerszych niż 2 cm.

Reszta cech dzieła zależy od każdego ucznia (nie dawaj uczniom więcej wskazówek).

Poproś uczniów, żeby zaczęli pracować. Dokładnie w połowie aktywności zasygnalizuj uczniom, że pozostała im połowa czasu (10 min).

Zaprezentujcie swoje dzieła.

Porozmawiajcie o tym, jak Wam się pracowało.

Czy presja czasu działała motywująco czy utrudniała pracę? Jak uczniowie zareagowali na to, że pozostała im połowa czasu?

Czy wykorzystali całość dostępnego czasu / wszystkie materiały? Jak czuli się z ograniczeniami dotyczącymi długości i szerokości papieru?

Czy łatwo im było się skupić?

Co chcieliby zmienić w tej aktywności?

Jakie wnioski na temat własnej pracy mogą wyciągnąć z tego ćwiczenia?

Skąd to wiem & umiem?

Uczniowie otrzymują kartki z poleceniem i miejscem na zapisanie swoich refleksji (patrz: załącznik).

Przeczytaj z uczniami polecenie. Jeśli potrzeba, podajcie przykłady do każdej kategorii, żeby upewnić się, że wszyscy rozumieją zadanie.

Uczniowie pracują indywidualnie i uzupełniają swoje kartki. W razie potrzeby pomóż uczniom, naprowadzając ich na możliwe kompetencje i umiejętności poprzez zadawanie pytań pomocniczych.

Gdy wszyscy skończą, każdy uczeń po kolei chwali się jedną rzeczą z każdego obszaru, której się nauczył, a reszta bije mu brawo.

Porozmawiajcie o tym, czy zadanie było dla uczniów łatwe czy trudne. Czy któraś z kategorii była trudniejsza lub łatwiejsza od pozostałych? Dlaczego?

Jak często uczniowie zastanawiają się nad tym, czego się nauczyli? Po co to robić? Czy chcieliby to robić częściej? Jak mogłoby to im pomóc i w czym?

PRAKTYCZNE SPOSOBY NA ĆWICZENIE KOMPETENCJI MIĘKKICH: PADLET.COM/MAPA_KARIER/KOMPETENCJEMIEKKIE

ZNAJOMOŚĆ SAMEGO/SAMEJ SIEBIE & AUTOREFLEKSJA

SKĄD TO WIEM & UMIEM?ZAŁĄCZNIK DO ĆWICZENIA

Skąd ja to wiem? Skąd ja to wiem?

Zastanów się i wypisz wszystko to, czego się nauczyłeś/aś:

W SZKOLE

W PODRÓŻY

Mapa Karier_ Praktyczne sposoby na ćwiczenie kompetencji miękkich w szkole_SKĄD JA TO WIEM & UMIEM

Dokument PDF

PADLET DRIVE

Następnie uczniowie zamieniają się na role przy losowaniu kolejnych problemów.

Po ćwiczeniu porozmawiajcie o tym, które typy rozwiązań było najłatwiej/najtrudniej wymyślić oraz o tym, jak uczniowie mogą wykorzystać takie podejście do poszukiwania rozwiązań problemów z codziennego życia.

PRAKTYCZNE SPOSOBY NA ĆWICZENIE KOMPETENCJI MIĘKKICH: PADLET.COM/MAPA_KARIER/KOMPETENCJEMIEKKIE

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

DOBRY, ZŁY I BRZYDKIZAŁĄCZNIK DO ĆWICZENIA

PRZYKŁADY PROBLEMÓW:

Odrobiłam/odrobiłem pracę domową na angielski, ale po drodze do szkoły zeszyt wpadł mi do studzienki.

Moi rodzice nie pozwalają mi podlewać kwiatków w domu.

Zapomniałam/zapomniałem kupić mąkę, a dziś chciałam/chciałem upiec pizzę dla rodzeństwa.

W książce, którą czytam, ktoś pomieszał numery stron.

Mapa Karier_ Praktyczne sposoby na ćwiczenie kompetencji miękkich w szkole_DOBRY, ZŁY I BRZYDKI

Dokument PDF

PADLET DRIVE

Na jednym gwoździu

Uczniowie pracują w kilkusobowych grupach. Wręcz każdej grupie 11 gwoździ i poproś o zbudowanie takiej konstrukcji, aby na jednym gwoździu utrzymały się wszystkie pozostałe.

Rozwiązanie (deska nie jest potrzebna):

<https://youtu.be/RAPV72p4m80>

Porozmawiajcie o tym, jak uczniowie doszli do rozwiązania zagadki, czy próbowali różnych metod, czy może najpierw o nich dyskutowali? Jak się czuli w trakcie ćwiczenia?

Rozwiązywanie problemów

Dobry, zły i brzydki

Uczniowie pracują w 4-osobowych grupach.

Pierwsza osoba losuje problem i przedstawia go reszcie grupy (propozycje problemów w załączniku - mogą być bardzo „niedziwne”).

Druga osoba proponuje „dobre” rozwiązanie dla tego problemu (które wydaje się rozwiązaniem najbardziej rozsądnym i obiecującym sukces), trzecia - „złe” (takie, którego na pewno nie warto próbować), a czwarta - „brzydkie” (kontrowersyjne).

Przykład:

W pokoju jest za gorąco.

Dobre rozwiązanie: Włącz klimatyzację.

Złe rozwiązanie: Załóż jeszcze więcej ubrań.

Brzydkie/szalone rozwiązanie: Po prostu wyjedź do zimniejszego kraju.

Umiejętność pracy w zróżnicowanym zespole

Wspólny pokój

Uczniowie pracują w grupach 7-osobowych.

Ćwiczenie polega na wcielaniu się w pewne role. Każda z grup otrzymuje opis sytuacji (przeczytajcie go razem i upewnijcie się, że wszystko jest jasne). Każdy członek grupy losuje postać, w którą się wciela. Rozdaj uczniom krótkie opisy ich postaci, daj czas na zapoznanie z rolą. Zadaj uczniom pytania, nad którymi mogą się zastanowić w trakcie wyobrażania sobie, jak ich postać zachowałaby się w zadanej sytuacji, np. *Jak wygląda moja codzienna praca? Jak najlepiej mi się pracuje? Co jest dla mnie ważne? Czy mam jakieś preferencje co do urzędu biura? Czy*

jest coś, co stanowczo mi przeszkadza, albo coś, na czym mi bardzo zależy?

Uczniowie dyskutują w grupach i próbują dojść do porozumienia w sprawie urządzenia pokoju w firmie zgodnie z opisaną sytuacją.

Monitoruj przebieg dyskusji, przysłuchuj się, daj uczniom wolność co do metody dojścia do porozumienia. Uczniowie mają na to zadanie 20 minut.

Porozmawiajcie o tym, czy uczniom udało się dojść do porozumienia, jak wygląda pokój? Czy wszyscy w grupie są zadowoleni? Dlaczego (nie)? Jak wyglądały dyskusje w każdej z grup? Czy trudno było im pogodzić wymagania którejs z osób? Dlaczego (nie)? Jak tę sytuację możemy przełożyć na życie codzienne? Jak różnorodność wpływa na dochodzenie do porozumienia? Co robić, aby wszyscy czuli się usatysfakcjonowani z wyniku ustaleń? Czy gdyby pracownicy byli różnych narodowości lub z różnych kultur, sytuacja byłaby równie trudna/łatwa do rozwiązania? Jakie rodzaje różnorodności widzicie w społeczeństwie? Czy wszystkie można tak samo traktować? Dlaczego (nie)?

Autorkami ćwiczenia są: Małgorzata Peretiaiewicz i Maria Mańkowska

PRAKTYCZNE SPOSOBY NA ĆWICZENIE KOMPETENCJI MIĘKKICH: PADLET.COM/MAPA_KARIER/KOMPETENCJEMIEKKIE

UMIĘJĘTNOŚĆ PRACY W ZRÓŻNICOWANYM ZESPOLE

WSPÓLNY POKÓJ

ZAŁĄCZNIK DO ĆWICZENIA STR. 1

KONTEKST

Jesteście pracownikami i pracowniczkami firmy X.
Znacie się z widzenia, choć nie macie pewności,
jak kto ma na imię i czym się zajmuje.
Charakter Waszej pracy – obsługa klienta – powoduje,
że nie wchodzicie w relacje ze sobą zbyt często, macie ku temu mało okazji.
Firma postanowiła to zmienić i przeznaczyła na Wasz wyłączny
użytek pokój o wymiarach 20 m na 20 m.

Mapa Karier_ Praktyczne sposoby na ćwiczenie kompetencji miękkich w szkole_WSPÓLNY POKÓJ

Dokument PDF

PADLET DRIVE

Podziel uczniów na grupy 4-6 osobowe. Każda z drużyn ma przypisanego swojego „przewodnika” (osoba, która zna trasę swojej grupy, zaznaczoną na mapie konkretnym kolorem – każda grupa ma przypisany swój kolor; każda trasa jest inna, ale ich poziom trudności powinny być porównywalne). Każda drużyna ustala kolejność, w jakiej będą zawsze wchodzić do sali, który nie zmienia się w trakcie gry.

W czasie gry tylko jedna osoba z danej drużyny może być w sali. Osoba w sali zaczyna wędrówkę przez wyspę z wyznaczonego punktu (zaznaczonego kolorem danej drużyny) i może za każdym razem zrobić jeden krok w jednym z trzech kierunków (naprzód, w lewo albo w prawo). Gdy krok jest prawidłowy, przewodnik danej drużyny kiwa głową, po czym gracz może wykonać kolejny krok (naprzód, w lewo albo w prawo). Jeśli krok nie zgadza się z wyznaczoną trasą, przewodnik kręci głową, po czym gracz musi opuścić salę. Następnie może przekazać zdobyte informacje na temat trasy swojej drużynie. Kolejny gracz wchodzi do sali i rozpoczyna w punkcie startu. Gdy któryś z graczy przejdzie całą trasę, przewodnik mówi mu „jesteś bezpieczny/a”, po czym gracz pozostaje w sali i nie może już komunikować się ze swoją drużyną. Zaproś kolejnego gracza z drużyny do sali i kontynuujcie grę.

Gra kończy się, gdy całą drużyna odkryje całą trasę znaną przewodnikowi (przewodnik mówi w tym momencie: jesteście bezpieczni!).

Uwaga: w trakcie gry kilka osób chodzi po wyspie, ponieważ gracze z różnych drużyn odkrywają swoje ścieżki w tym samym czasie.

Wygrywa drużyna, która najszybciej przejdzie razem całą trasę.

Wielkość wyspy zależy od liczby graczy. Możecie również grać bez znanych punktów startowych (wtedy gra zajmie więcej czasu).

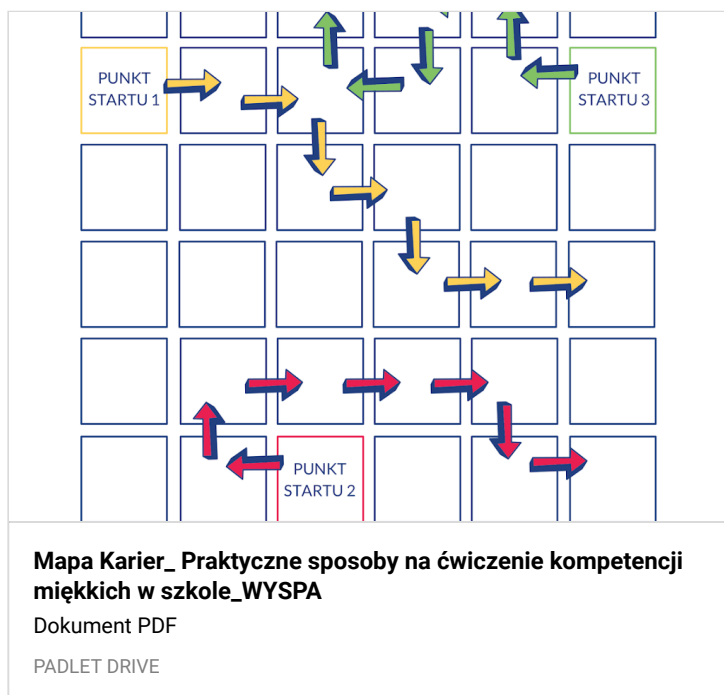
Porozmawiajcie o tym, jak czuliście się w trakcie ćwiczenia – będąc poza salą, w środku, gdy byliście już „bezpieczni”. Czy mieliście jakąś strategię działania jako grupa? Kto o niej zdecydował i jak? Czy wszyscy w grupie byli równie zaangażowani w osiągnięcie celu?

Umiejętność pracy w grupie

Wyspa

Przygotowanie: rozłóż na podłodze kartki papieru A4 w jednym kolorze (załącznik przedstawia przykładowy rozkład gry).

Uwaga: zanim zaczniecie grać, bardzo dokładnie przedstaw uczniom zasady gry, poruszania się po wyspie i działania w drużynach.



Jeden za wszystkich!

Uczniowie pracują w grupach (min. 3-osobowych, ale im więcej osób, tym weselej lub trudniej).

Każda grupa otrzymuje kartkę i jeden ołówek/fluor.

Poproś uczniów o stworzenie razem jednego rysunku (np. mój wymarzony dom, moje ulubione danie, moje miasto).

Wszyscy uczniowie trzymają ołówek/fluor jedną ręką i razem jednocześnie rysują.

Możecie przeprowadzić różne warianty tej aktywności (z możliwością porozumiewania się słowami lub bez takiej możliwości).

Obserwujcie, jak wygląda współpraca i komunikacja w grupie w każdym z wariantów.

Czy łatwo jest stworzyć jeden rysunek, z którego wszyscy są zadowoleni? W jaki sposób?

Czy wszyscy są tak samo zaangażowani w pracę nad wspólnym dziełem?

Źródło pomysłu na tę aktywność:

<https://apprendreaeduquer.fr/3-jeux-cooperatifs-pour-les-grands-10-ans-et/>

Chusty na głowę!

Uczniowie pracują w grupach 5-osobowych.

Każdy uczeń otrzymuje chustkę (np. bandanę, apaszkę czy szalik lub szalik).

Wyjaśnij zasady uczniom i upewnij się, że wszyscy rozumieją, jaki jest cel aktywności.

Zadaniem uczniów jest założenie chusty na głowę w taki sam sposób w obrębie swojej grupy, który jednocześnie jest inny niż sposób założenia chusty w innych grupach.

Ty jesteś sędzią, który będzie pilnował czasu i oceniał, czy każda z grup wykonała swoje zadanie prawidłowo.

Gdy któraś z grup skończy (wszyscy w grupie mają założoną chustę w taki sam sposób), uczniowie z tej grupy dają znak sędziemu.

Reszta grup kontynuuje pracę do momentu, gdy wszyscy ukończą zadanie (Uwaga! Sposób założenia chusty na głowie musi być unikalny, inny niż w innych grupach!).

Aby rozpocząć aktywność, powiedz START.

Obserwuj uczniów i zapisuj czas potrzebny do wykonania zadania dla każdej z grup.

Obejrzyjcie siebie nawzajem – jakie sposoby założenia chusty wymyślili uczniowie?

Porozmawiajcie: jak czuliście się podczas aktywności? Jak wyglądała komunikacja w grupie? Co sprawiło, że udało Wam się wygrać? Dlaczego ustalenie jednego unikalnego sposobu założenia chusty zajęło Wam więcej czasu? Skąd wziął się pomysł na Wasz unikalny styl? Jak przeprowadzilibyście dyskusję w grupie, gdybyście mieli zrobić to ćwiczenie jeszcze raz?

Możecie wypróbować inny wariant tej aktywności: uczniowie mają to samo zadanie, jednak nie mogą porozumiewać się za pomocą słów i dźwięków!

Źródło pomysłu na tę aktywność:

<https://www.skillsconverged.com/FreeTrainingMaterials/tabid/258/articleType/ArticleView/articleId/1015/categoryId/140/Cooperation-Exercise-Wear-a-Bandana.aspx>

Baloniki

Każdy uczeń dostaje nadmuchany balonik.

Wszyscy stają w dużym kole i każdy podbija swój balonik tak, żeby nie spadł na ziemię. Okazuje się to dość łatwym zadaniem.

Następnie poproś uczniów, żeby teraz, cały czas stojąc w kole, odbijali baloniki między sobą (a nie każdy swój). Cały czas celem jest to, aby żaden balonik nie upadł na ziemię. Jest to misja nie do wykonania, ponieważ uczniowie stoją za daleko od siebie.

Przejdźcie do ostatniej fazy ćwiczenia: uczniowie nie stoją w dużym kole, ale w o wiele ciasniejszej grupie (np. część osób w małym kole, część pośrodku rozsypana pomiędzy nimi). Teraz uczniowie znowu podbijają baloniki między sobą. Będzie im prawdopodobnie lepiej iść, bo zaczynają współpracować, asekurują się, łatwiej im jest przekazywać baloniki, podbijając je między sobą. Na koniec każdy jest proszony, żeby złapał jeden balonik.

Porozmawiajcie o tym, czym różniły się trzy fazy ćwiczenia? W której z faz uczniowie współpracowali? Na czym to polegało? Jak się czuli odbijając baloniki między sobą w trzeciej fazie w porównaniu do dwóch poprzednich? Co sprawiło, że w trzeciej fazie baloniki nie spadały na ziemię (dystans, komunikacja,

wsparcie)? Jak ćwiczenie to ma się do umiejętności pracy w grupie?

Autorem ćwiczenia jest Dariusz Kurcman
