

# Ćwiczenia dla wzmocnienia

---

Jak zrobić projekt zespołowy i dalej lubić ludzi?  
Poradnik dla młodzieży





*Autorki:* Aneta Derda, Agnieszka Jarmuł, Judyta Ziętkowska  
*Redakcja merytoryczna:* Małgorzata Leszko, Judyta Ziętkowska  
*Redakcja językowa:* Barbara Kostrzewska, Małgorzata Leszko  
*Projekt i skład graficzny:* Żaneta Strawiak-Pulkowska

*Wydawca:*  
Centrum Edukacji Obywatelskiej,  
ul. Noakowskiego 10/1,  
00-666 Warszawa

Wydanie I  
CC-BY-NC  
ISBN 978-83-66150-95-9  
Publikacja bezpłatna

Publikacja jest realizowana w ramach projektu nr POWR.03.01.00-00-T065/18 pt. „Aktywizacja społeczna i obywatelska młodych ludzi w zakresie rozwijania kompetencji kluczowych”, zwanym dalej Projektem. Projekt jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego, Program Operacyjny Wiedza Edukacja Rozwój, Priorytet III: Szkolnictwo wyższe dla gospodarki i rozwoju, Działanie 3.1 Kompetencje w szkolnictwie wyższym.

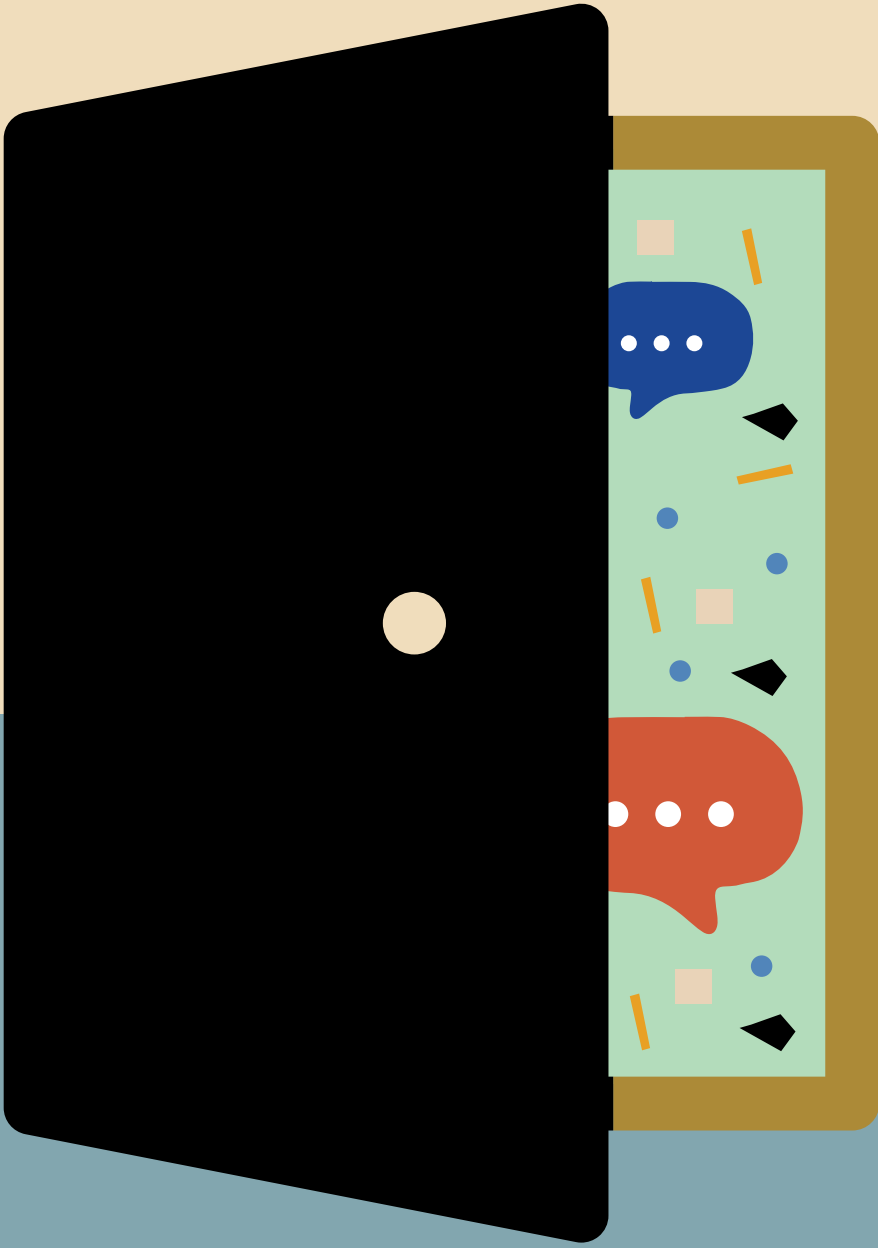
Projekt prowadzony wspólnie z Uniwersytetem SWPS.



# Spis treści

---

Wstęp	3
Start	7
Rozdział 1   Ja w projekcie	8
Rozdział 2   Ja w grupie	26
Rozdział 3   Ja a nauczyciel lub nauczycielka	42
Rozdział 4   Stawmy czoła wyzwaniom	48
Rozdział 5   Nic o nas bez nas	58
Rozdział 6   Różnorodność w grupie	64
Rozdział 7   Mój głos ma znaczenie	72
Rozdział 8   Podsumowuję	84
Meta	92



# WSTĘP

---

Publikacja, którą właśnie czytasz, powstała, by pomóc ci się przyjrzeć swojej pracy – uniknąć starych błędów, zaplanować działania, sprawdzić, czy rzeczywiście robisz to, co jest zgodne z twoimi potrzebami. Większość ćwiczeń odnosi się do dość specyficznej sytuacji, jaką jest praca metodą projektu, ale możesz z nich korzystać także wtedy, gdy pracujesz samodzielnie.



## Czym jest metoda projektu?

Być może znasz już ją na wylot i masz niejednego projekt za sobą. A może dopiero zaczynasz? Tak czy inaczej dajemy ci narzędzie, dzięki któremu twoja praca może być bardziej efektywna. Metodę projektu rozumiemy jako zaplanowane działanie w grupie, która wspólnie ustala cel swojej pracy i razem do niego dąży. W tym dzienniku pojawi się też temat emocji (i pozytywnych, i tych negatywnych), które są nieodłączną częścią pracy w grupie.



## Co cię czeka w projekcie?

Zamiast rozwlekłych opisów proponujemy krótką listę, dzięki której sprawdzisz, na jakim etapie jesteś i co jeszcze przed tobą:

- poznanie grupy i opiekuna lub opiekunki projektu;
- diagnoza lokalna, czyli sprawdzenie potrzeb waszego otoczenia;
- określenie celu, jakim się zajmiecie;
- zaplanowanie działań, które mają was doprowadzić do celu;
- podział pracy, dzięki czemu każdy ma swoją rolę;
- szukanie sojuszniczek i sojuszników, czyli osób, które mogą wam pomóc w realizacji projektu;
- działanie, czyli praca, praca, praca;
- prezentacja projektu, czyli wielki finał;
- spokojne podsumowanie całego projektu – tego co się udało i co można by było poprawić;
- świętowanie.

Oprócz tego celem każdego projektu jest rozwój – naukowy, społeczny, emocjonalny lub wszystkie naraz. To po prostu okazja, by nauczyć się czegoś nowego o innych i o sobie.



## Po co wszystko zapisywać?

Po pierwsze, nie musisz zapisywać wszystkiego. Warto za to robić notatki na dwa tematy: działań grupy i twojego własnego rozwoju. Te pierwsze sprawiają, że w każdej chwili możesz sprawdzić, co kto robi, co ty zrobiłeś lub zrobiłaś i co jeszcze przed wami – zapisków z działania może też oczekiwać od was opiekun lub opiekunka grupy. Te drugie, czyli notatki dotyczące twojego własnego rozwoju, pozwolą ci zobaczyć cały proces: jak się uczysz, co ci odpowiada, a co chciałbyś lub chciałybyś zmienić w przyszłości oraz jak możesz rozwijać swoje mocne strony.



## Dlaczego będzie też sporo o emocjach?

Bez względu na to, czy jest się dzieckiem, nastolatkiem czy dorosłym, podczas pracy w grupie wchodzisz w tak zwany proces grupowy. To zbiór zachowań, którym bezwiednie podlegamy. Badaczki i badacze, którzy zajmują się relacjami w grupach, opisali różne powtarzające się zachowania, np. entuzjastyczne podejmowanie się działań na początku, nieufne poznanie wszystkich członków i członkiń grupy czy konflikt, gdy przychodzą rozczarowania i trudne momenty. Jeśli więc nachodzi cię ochota, żeby rzucić to wszystko i jechać w Bieszczady albo przynajmniej porządnie trzasnąć drzwiami, wiedz, że to zupełnie naturalne. Na szczęście są sposoby na poradzenie sobie z trudnymi sytuacjami – pozwoli ci to nie tylko lepiej pracować, ale też czerpać przyjemność z działania.

## Co będzie robić opiekun lub opiekunka projektu?

Jej lub jego zadaniem jest czuwanie nad waszą grupą i wspieranie was w działaniach. Czasem opiekun lub opiekunka zwróci wam uwagę na możliwe trudności, podpowie kierunek działania, a czasem pokaże, że nie docenicie swojej ciężkiej pracy. Będzie wam też towarzyszyć w rozwoju, dlatego warto zwracać się do niego lub do niej nie tylko w kwestiach dotyczących konkretnych działań. Być może to właśnie jest ta osoba, która pomoże ci zrozumieć, jakie są twoje cele, potrzeby i mocne strony. Abyście czuli się z tym komfortowo, obie strony muszą mieć w sobie na to zgodę i darzyć się zaufaniem.

By móc was wspierać, opiekunowie i opiekunki projektu dostali osobną publikację, poświęconą temu tematowi. Mają też wgląd do ćwiczeń z dziennika uczniowskiego i naszą zachętę, by czasem zaproponować wam poszczególne ćwiczenia. Nawet jeśli robiliście je sami w domu, to w grupie mogą zyskać inny wydźwięk, a opiekun i opiekunka może trochę zmienić zadanie, by dostosować je do konkretnych potrzeb.



## Kto rządzi w projekcie?

Spójrzcie na opiekuna lub opiekunkę projektu jako na wsparcie, dzięki któremu łatwiej będzie wam działać. Jednocześnie zaproponujcie, by decyzje w projekcie podejmować wspólnie, np. wybranie pomysłu na działanie. Zadbajcie o to, żeby w kluczowych decyzjach mogła się wypowiedzieć każda osoba należąca do waszej grupy. Na tym polega tzw. liderstwo wrażliwe – rządzicie, mając uważność na siebie nawzajem. Głośni nie przekrzykują cichych, wycofani mają możliwość pokazać swoje umiejętności, „rozśmieszacze” dbają o dobrą atmosferę, nie niszcząc jednocześnie pracy innych. Dążycie do wspólnego celu, dbając o siebie i osoby wokół.



## Jak korzystać z dziennika?

Ten dziennik jest zbiorem ćwiczeń do autorefleksji, które możesz wykonać, gdy uczestniczysz w jakimś projekcie edukacyjnym. Nie musisz robić wszystkich zadań – wybieraj te, które ci odpowiadają, pasują do twojej sytuacji lub momentu, w którym znajduje się projekt. Część z nich jest prosta, część wymaga dłuższego zastanowienia – nie śpiesz się. Nie musisz się z nikim dzielić tym, co napisałeś lub napisałaś – chyba, że tego chcesz. Być może warto niektóre zadania omówić z kimś, do kogo masz zaufanie.

Staraj się pisać szczerze i obiektywnie, bo tylko wtedy twoje wnioski umożliwią ci dalszy świadomy rozwój.

Powtarzając te ćwiczenia co jakiś czas, zauważysz, że niektóre odpowiedzi zmieniają się wraz z tym, jak dorastasz i rozwijasz się. Dzięki dziennikowi uchwycisz zmiany, na które być może w ogóle nie zwróciłybyś uwagi.

Nie przejmuj się, jeśli opiekun lub opiekunka grupy projektowej zaproponuje ci takie samo lub podobne ćwiczenie – robiąc je z innymi lub w innym otoczeniu możesz dostrzec coś, co umykało ci podczas samodzielnej pracy. Jeśli zdecydujecie się omawiać swoje karty, będziecie mogli zobaczyć, jak w różny sposób patrzycie na siebie, projekt, trudności i rozwiązania.





# START



Autorka: Judyta Ziętkowska

Moja droga w projekcie:

1. Wybieram wspólnie z zespołem wyzwanie, na które odpowie nasz projekt.
2. Sprawdzam, jakie mam zasoby.  
Jakie są moje talenty, umiejętności i wartości?  
Jak mogą się one przydać w projekcie?
3. Określam swój cel.  
Co chcę osiągnąć, biorąc udział w projekcie?
4. Korzystam z dotychczasowego doświadczenia.  
Jak udział w poprzednich projektach może mi pomóc przy realizacji obecnego działania?
5. Planuję swoją pracę.  
Jakie są moje zadania w projekcie?

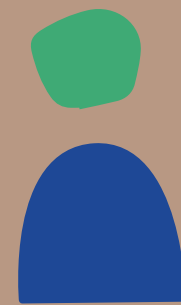
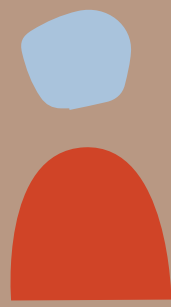
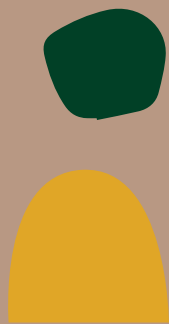
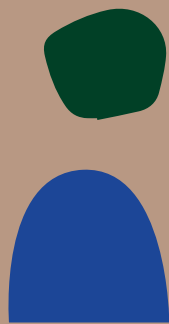
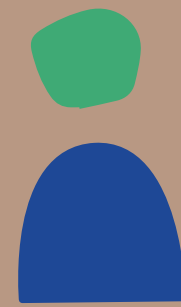
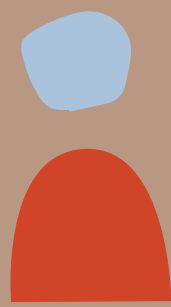
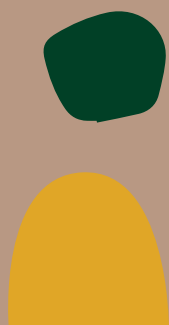
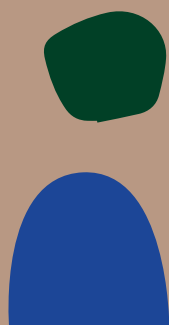
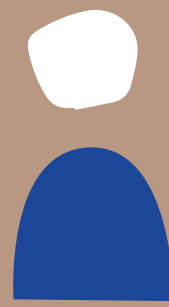
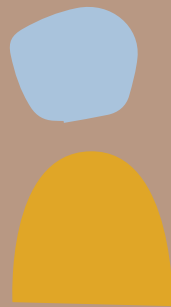
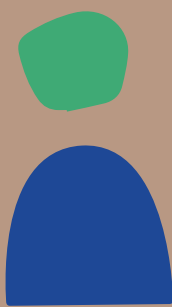
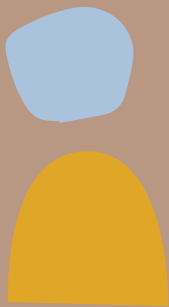


A podczas pracy:

- A. Unieszkodliwiam gremliny („nie da się”, „nie uda się”).  
Jakie gremliny widzę? Jak mogę sobie z nimi poradzić?
- B. Przyglądam się emocjom.  
Co ja właściwie czuję? Co czują inni?
- C. Mierzę się w wyzwaniach.  
Jakie wyzwania widzę? Jak sobie mogę z nimi poradzić?
- D. Uczę się pokojowo nie zgadzać z innymi.  
Jak dyskutować z innymi o tym, że mamy różne zdanie?
- E. Testuję dobrą rozmowę.  
Jak słuchać innych? Jak zadawać właściwe pytania?
- F. Dowiaduję się, kim jest liderka wrażliwa lub lider wrażliwy.  
Jakie ma cechy? Które z nich rozpoznaję u siebie? Jak mogę je rozwijać?
- G. Uczę się współpracować w grupie.  
Jak czuję się w zespole? Co na to wpływa? Co mi pomaga, a co mi utrudnia współpracę z grupą?

# Rozdział 1

---



# JA W PROJEKCIE

Autorka: Aneta Derda

## I. Wkraczamy na ścieżkę projektową

Ta część dziennika wyjaśnia, czym jest projekt edukacyjny i jak świadomie brać w nim udział. Ćwiczenia mogą pomóc wam zrozumieć wasze motywacje i zasoby, wyjaśnią też, jak funkcjonuje projekt edukacyjny i jakie są jego poszczególne etapy.



### ĆWICZENIE: Z CZYM ZACZYNAM

Ktoś cię zgłosił do tego projektu czy też zgłosiłaś się sama lub zgłosiłeś się sam? Czy masz ochotę nad nim pracować, czy też robisz to z poczucia obowiązku? A może ważne jest dla ciebie to, z kim będziesz w grupie projektowej?

Zaznacz na poniższym barometrze, z czym zaczynasz projekt – do każdego zdania dobierz odpowiednią kropkę na skali.

Cieszę się, że biorę udział w tym projekcie.



Wiem, że ten projekt pomoże mi się rozwinąć, nauczyć czegoś nowego.



W grupie projektowej są osoby, które mogę polubić.



VS.



Dzięki temu projektowi osiągnę swój cel  
(np. ocenę, punkty za wolontariat lub coś osobistego).



Ten projekt jest zgodny z moimi zainteresowaniami.



Mam czas, który mogę poświęcić na udział w projekcie.



Jeśli chcesz, podsumuj swoje  
nastawienie do projektu.  
Czy twoje emocje na starcie  
bardziej ci przeszkadzają,  
czy pomagają?

Czy są siły (pobudzające  
lub hamujące), których  
na początku nie przewidziałeś  
lub nie przewidziałaś? Jakie?

Co z nimi zrobicieś  
lub zrobisz?

Jak myślisz, co sprawiło,  
że nie wpisałeś lub nie wpisałeś  
ich na początku?



**ĆWICZENIE:**  
**MOJE OCZEKIWANIA WOBEC PROJEKTU**

Twoje oczekiwania nie muszą być zgodne z tym, co chcą osiągnąć inne osoby z grupy lub co oferuje opiekun, opiekunka projektu. Są twoje własne i mogą być twoją siłą napędową. Zastanów się i zapisz, co może dać ci ten projekt. Część z poniższych zdań może wydać ci się zupełnie nieważna – możesz je pominąć i skupić się na tych, które są dla ciebie istotne.

1. Czego możesz się nauczyć?

2. Z jakimi osobami z grupy możesz dobrze spędzić czas?

3. Jakie oceny lub nagrody możesz dostać za udział w projekcie?

4. Komu i w jaki sposób możesz pomóc tym projektem?

5. Jakie swoje umiejętności możesz rozwinąć lub pokazać dzięki projektowi?

6. Jakie trudności możesz przezwyciężyć dzięki temu projektowi?

## ĆWICZENIE: MOJE ZASOBY

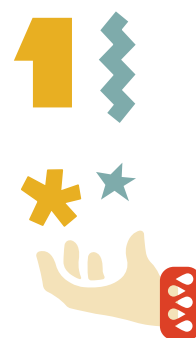


Dzięki temu ćwiczeniu zastanowisz się nad swoimi mocnymi stronami i obszarami, które chcesz rozwijać. Jeśli masz kłopoty z opisaniem swoich mocnych stron, porozmawiaj ze szkolnym pedagogiem lub wychowawcą, opiekunem projektu, rodzicem czy inną osobą, której ufasz. Czasami trudno jest zauważyć swoje talenty i zalety – uczenie się nazywania i rozwijania ich jest procesem. Nie poddawaj się więc, jeśli na początku ćwiczenia wyda ci się to trudne. Większa świadomość siebie sprawi, że łatwiej będzie ci pracować nie tylko w tym projekcie, ale w ogóle – także w życiu pozaszkolnym.

Ćwiczenie podzielone jest na trzy części.

### CZĘŚĆ PIERWSZA: Moje wartości

Czy wiesz, jakimi wartościami kierujesz się w życiu? Poniżej znajdziesz kilkanaście wartości (tak naprawdę jest ich o wiele więcej), które mogą być dla ludzi kluczowe w podejmowaniu decyzji. Wybierz siedem tych, które są dla ciebie kluczowe, a potem uszereguj je od najważniejszej do najmniej ważnej. Jeśli na liście nie ma wartości, która jest dla ciebie istotna, po prostu ją dopisz.



Zaznacz 7 najważniejszych:

akceptacja    bezpieczeństwo    zaangażowanie    pomoc innym  
empatia    prawda    miłość    mądrość    przyjaźń    wolność  
kreatywność    osiągnięcia    przyjemność    szacunek    patriotyzm  
rodzina    praca z innymi    niezależność    wiara    przywództwo  
ciekawość    pasja    piękno    współpraca    pomysłowość  
efektywność    zabawa    podziw

Uszereguj wybrane wartości od najważniejszej do najmniej ważnej:

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



## Podsumowanie

Zapisz krótką notatkę podsumowującą, jakimi wartościami kierujesz lub chcesz się kierować w życiu. Zastanów się, czy projekt, w którym uczestniczysz jest zgodny z twoimi wartościami. Co świadczy o tym, że tak jest?



### CZĘŚĆ DRUGA: Moje talenty



Kiedy mówimy o talentach, w pierwszym odruchu przychodzą nam na myśl talent do rysunku i sztuki, do nauki, talent muzyczny, sportowy itp. To jednak wcale nie wyczerpuje ich puli. Instytut Gallupa opracował listę 34 talentów, które podzielił na cztery grupy – związane z wykonywaniem zadań, budowaniem relacji, wpływem i myśleniem strategicznym<sup>1</sup>.



**Mordercy talentów** to grupa łajdaków, którzy są w stanie wmówić każdej osobie, że nie ma żadnego talentu, lub źle jej podpowiedzieć, jakie są jej mocne strony. Do morderców talentów należą: niska samoocena, myślenie życzeniowe (czyli myślenie, jak chcielibyśmy żeby było, a nie jak jest naprawdę), brak krytycyzmu wobec siebie, zarozumiałość, poczucie wyższości, poczucie, że na nic nie ma się wpływu oraz zbyt wysokie wymagania wobec siebie.





<sup>1</sup> K. Bieleniewicz, „34 Talenty Gallupa” [online], katarzynabieleniewicz.pl [dostęp dn. 30.10.2020].  
Dostępny w internecie:  
[www.katarzynabieleniewicz.pl/talenty-gallupa/](http://www.katarzynabieleniewicz.pl/talenty-gallupa/)

Tych trudności można się pozbyć tylko w jeden sposób: wzmacniając świadomość siebie, adekwatną samoocenę i poczucie własnej wartości.









Przeczytaj poniższe zestawienie talentów i zaznacz te, które do Ciebie pasują.

Czy to do mnie pasuje?	Talent	Opis
<b>TALENTY ZWIĄZANE Z WYKONYWANIEM ZADAŃ</b>		
<input type="checkbox"/>	<b>Dyscyplina</b>	Lubisz, gdy świat wokół Ciebie jest uporządkowany. Tworzysz struktury, harmonogramy i plany. Rutyna sprawia Ci przyjemność.
<input type="checkbox"/>	<b>Naprawianie</b>	Naprawiasz i ulepszasz, sprawnie rozwiązujesz problemy. Łatwo zauważasz niedociągnięcia i błędy.
<input type="checkbox"/>	<b>Odpowiedzialność</b>	Kierujesz się uczciwością i lojalnością. Jeśli się do czegoś zobowiązujesz, dotrzymujesz słowa. Doprowadzasz sprawy do końca. Sumienność i niezawodność to u Ciebie silne cechy.
<input type="checkbox"/>	<b>Organizator lub organizatorka</b>	Masz zdolności organizacyjne i jednocześnie cechuje Cię elastyczność, dzięki której szybko dostosowujesz plany do sytuacji.
<input type="checkbox"/>	<b>Ukierunkowanie</b>	Skupiasz się na wybranym celu i wytrwale do niego dążysz.
<input type="checkbox"/>	<b>Osiągnięcie</b>	Masz dużo energii i potrafisz ciężko pracować. Osiągnięcie celów przynosi Ci dużo satysfakcji.
<input type="checkbox"/>	<b>Pryncypialność</b>	Masz określone zasady i zgodnie z nimi działasz. To one pomagają Ci wyznaczać swoje cele.
<input type="checkbox"/>	<b>Rozwaga</b>	Zanim podejmiesz decyzję, głęboko się zastanawiasz. Potrafisz przewidzieć przeszkody i unikać ryzyka. Cechują Cię ostrożność i czujność.
<input type="checkbox"/>	<b>Bezstronność</b>	Dbasz o bezstronność, sprawiedliwość i równość. Chcesz, żeby wszyscy mieli równe szanse. Dlatego ustalasz jasne zasady i trzymasz się ich.
<b>TALENTY ZWIĄZANE Z BUDOWANIEM RELACJI</b>		
<input type="checkbox"/>	<b>Elastyczność</b>	Bierzesz życie takim, jakie jest. Dostosowujesz się do sytuacji i potrafisz dogadać się niemal z każdym. Cieszysz się chwilą i skupiasz na teraźniejszości.
<input type="checkbox"/>	<b>Empatia</b>	Rozumiesz uczucia i emocje innych ludzi.
<input type="checkbox"/>	<b>Indywidualizacja</b>	Fascynuje Cię to, że ludzie się różnią od siebie. W każdym widzisz jego mocne i słabe strony, intryguje Cię to, że ludzie są niepowtarzalni.
<input type="checkbox"/>	<b>Współzależność</b>	Nie wierzysz w zbiegi okoliczności. Każde zdarzenie ma swoją przyczynę. Każdy jest częścią większej całości, a ty z chęcią budujesz mosty między ludźmi.
<input type="checkbox"/>	<b>Integrator</b>	Akceptujesz innych i dbasz o to, by włączyć do grupy osoby wykluczone.
<input type="checkbox"/>	<b>Bliskość</b>	Potrzebujesz trwałych relacji z innymi, a bliskie relacje sprawiają Ci radość. Wolisz pracować z ludźmi, którzy są dla Ciebie ważni i których lubisz.
<input type="checkbox"/>	<b>Rozwijanie innych</b>	Zauważasz potencjał innych i sprawiasz, że rozkwitają.
<input type="checkbox"/>	<b>Optymista lub optymistka</b>	Twój entuzjazm jest zaraźliwy. Dzięki Tobie inni także fascynują się tym, co mają wspólnie zrobić.
<input type="checkbox"/>	<b>Zgodność</b>	Unikasz konfliktów i zawsze szukasz drogi porozumienia.

## TALENTY ZWIĄZANE Z WPŁYWEM

	<b>Czar</b>	Masz dużo wdzięku i uroku osobistego. Łatwo nawiązujesz nowe kontakty i przełamujesz lody.
	<b>Dowodzenie</b>	Łatwo przejmujesz dowodzenie. Wyznaczasz kierunek działania. Nie boisz się konfrontacji.
	<b>Maksymalista lub maksymalistka</b>	Chcesz, żeby wszystko było jak najlepsze i żeby ludzie mogli jak najwięcej osiągnąć. Odkrywasz mocne strony, zachęcasz grupę i poszczególne osoby do rozwoju.
	<b>Komunikatywność</b>	Potrafisz rozruszać towarzystwo, dzięki tobie wydarzenia są barwne i ciekawe. Nikt się z tobą nie nudzi. Świetnie się z tobą rozmawia, potrafisz też ciekawie prezentować.
	<b>Poważanie</b>	Chcesz być znaną osobą i potrzebujesz uznania innych. Cenisz niezależność i rozpoznawalność. Masz poczucie wyjątkowości.
	<b>Wiara w siebie</b>	Nie boisz się żadnego ryzyka i lubisz podejmować decyzje. Potrafisz żądać tego, co ci się należy. Twoim zdaniem najlepiej kształtujesz swoje życie.
	<b>Aktywator lub aktywatorka</b>	Zamieniasz myśli w działanie. Zachęcasz do realizacji zamiarów i samodzielnie podejmujesz działania. Czasem cechuje cię niecierpliwość, ale dzięki tobie wiele pomysłów staje się prawdziwymi projektami i działaniami.
	<b>Rywalizacja</b>	Konkurujesz z innymi i lubisz wygrywać. Traktowanie ludzi jak rywali motywuje cię do działania.

## TALENTY ZWIĄZANE Z MYŚLENIEM STRATEGICZNYM

	<b>Strateg lub strateżka</b>	Potrafisz planować nawet długotrwałe i skomplikowane projekty. Przewidujesz, co może się wydarzyć, i wybierasz najlepszą ścieżkę działania.
	<b>Uczenie się</b>	Lubisz się uczyć, zapisujesz się na wszelkie kursy i szkolenia. Czasem interesuje cię bardziej sam proces uczenia się niż jego rezultat.
	<b>Wizjoner lub wizjonerka</b>	Potrafisz marzyć i tworzyć wizje, potrafisz wyobrazić sobie zdarzenia i odkrycia, które mogą wydarzyć się w przyszłości.
	<b>Zbieranie</b>	Lubisz kolekcjonować różne rzeczy, nawet jeśli innym wydają się absurdalne. Fotografie, znaczki, cytaty, listy czy książki – za tymi zbiorami kryje się niepojęty głód wiedzy.
	<b>Odkrywczość</b>	Fascynują cię nowe idee, odnajdujesz związki między pozornie zupełnie niezwiązanymi sytuacjami i rzeczami. Ludzie cenią twoją bystrość, twórczość i pomysłowość.
	<b>Analitik lub analityczka</b>	Musisz znać przyczyny i skutki wydarzeń, potrzebujesz dowodów. Analizujesz dane, chcesz wiedzieć, jak i dlaczego coś działa. Traktujesz to jako wyzwanie.
	<b>Intelekt</b>	Obserwujesz się i badasz własne przeżycia psychiczne. Lubisz myśleć. Starasz się zrozumieć emocje. Często rozmyślasz i czujesz satysfakcję z intelektualnych rozmów.
	<b>Kontekst</b>	Czerpiesz radość z myślenia o przeszłości, pomaga ci ona zrozumieć teraźniejszość. Zastanawiając się nad różnymi sytuacjami, zastanawiasz się, jak do nich doszło.

Ile z powyższych talentów wybrałeś lub wybrałaś? Czy coś cię zdziwiło? Czy zaznaczyłeś lub zaznaczyłaś talenty, nad którymi wcześniej się nie zastanawiałaś, nie zastanawiałeś? Jak się czujesz ze swoją listą? Czy coś jeszcze należałoby dopisać?

### CZĘŚĆ TRZECIA: Moje umiejętności

Wypisz wszystkie swoje umiejętności, nawet jeśli wydają ci się niezwiązane z projektem: fotografia, lekkie pióro, taniec, obsługa komputera, język obcy, gotowanie czy cokolwiek innego, na czym się znasz. Postaraj się, żeby to były co najmniej trzy rzeczy, ale możesz wypisać ich więcej. Podkreśl te, które możesz wykorzystać w projekcie.



### Podsumowanie ćwiczenia

Znasz już swoje wartości, umiejętności i talenty. Zapisz je sobie jeszcze raz, by ci nie umknęły. Spójrz na to zestawienie za każdym razem, gdy w siebie zwątpisz lub natrafisz trudności.



Moje najważniejsze wartości	Moje talenty	Moje umiejętności
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



**ĆWICZENIE:  
MOJE DOTYCHCZASOWE PROJEKTY**

Jeśli już kiedyś zdarzyło ci się robić projekt, wróć do tego doświadczenia. Dzięki temu być może uda ci się uniknąć dawnych błędów, a może przeciwnie – przypomnisz sobie strategie i działania, dzięki którym odniosteś lub odniostaś sukces. Jeśli wcześniej nie pracowałaś lub nie pracowałeś metodą projektu, przypomnij sobie ostatnie zadanie wykonywane w grupie.

**Nazwa projektu lub działania:**

**Co się udało w projekcie?**

**Jakie błędy popełniście?**

**Z czego jesteś dumny lub dumna?**

**Co zmieniłbyś lub zmieniłabyś w swojej pracy?**

**Co chcesz zastosować w kolejnym projekcie?**

## ĆWICZENIE:

### PROJEKT – NAJWAŻNIEJSZE USTALENIA



Każdy projekt musi mieć jasno określony cel, wyznaczone kamienie milowe i rozpisany harmonogram. Powinien też odpowiadać na konkretne potrzeby – wasze lub otoczenia.

Dobry projekt nie jest sztuką dla sztuki, jego zadaniem jest rozwiązanie jakiegoś problemu. Dlatego przed rozpoczęciem działań należy tę potrzebę zmiany wyraźnie nazwać, przedyskutować we własnym gronie, szkole lub innej grupie, na rzecz której chcecie pracować.

**Celem** może być coś bardzo konkretnego (np. namalowanie muralu, zrobienie kampanii w szkole, odbycie pięciu spotkań czytelniczych). Równie dobrze jednak za cel można obrać coś mniej uchwytnego, np. zintegrowanie grupy czy trudne do zmierzenia zwiększenie zainteresowania danym tematem. **Kamienie milowe** to ważne wydarzenia, które posuwają projekt do przodu, np. przeprowadzenie ankiety, stworzenie planu działania, spotkanie z ważnym gościem, które sprawia, że możecie przejść do kolejnego etapu harmonogramu. **Harmonogram** to spis dat i działań, które muszą się wydarzyć, żeby osiągnąć poszczególne kamienie milowe i cel końcowy. To wszystko powinniście omówić w grupie razem z opiekunem lub opiekunką projektu.

Wyznaczając cel, sprawdźcie, czy jest on możliwy do osiągnięcia.

Kiedy już określicie te najważniejsze elementy, możesz spojrzeć na nie jeszcze raz ze swojej perspektywy. Twój własny cel nie musi być tożsamy z celem projektu. Kamienie milowe są ważne i muszą być osiągnięte, ale możesz wypisać własne, które zbliżą cię do twojego celu (jeśli jest on inny niż projektu, to musisz pilnować i tych, i tych). Harmonogram pozwoli ci zobaczyć, jak rozplanować pracę, kiedy będzie najwięcej pracy lub w jakich momentach możesz potrzebować pomocy.



**Cel projektu i problem, na jaki ma odpowiedzieć:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Twoje notatki**

.....

.....

**Co jest dla ciebie ważne, jakie są twoje cele?**

.....

.....

**Po czym poznasz, że twój cel osobisty został osiągnięty?**

.....

.....

**Po czym poznasz, że cel grupy został osiągnięty?**

.....

.....

**Kamienie milowe (najważniejsze wydarzenia), np.:**

1. Zrobienie harmonogramu działań.....
2. Podział pracy.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....

**Twoje notatki, własne kamienie milowe, uwagi**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Harmonogram**

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

**Jak oceniasz możliwość jego realizacji?  
Czy widzisz jakieś zagrożenia? Zaznacz,  
przy których zadaniach przyda ci się wsparcie.**

.....

.....

.....

.....

## Jak pracujemy?

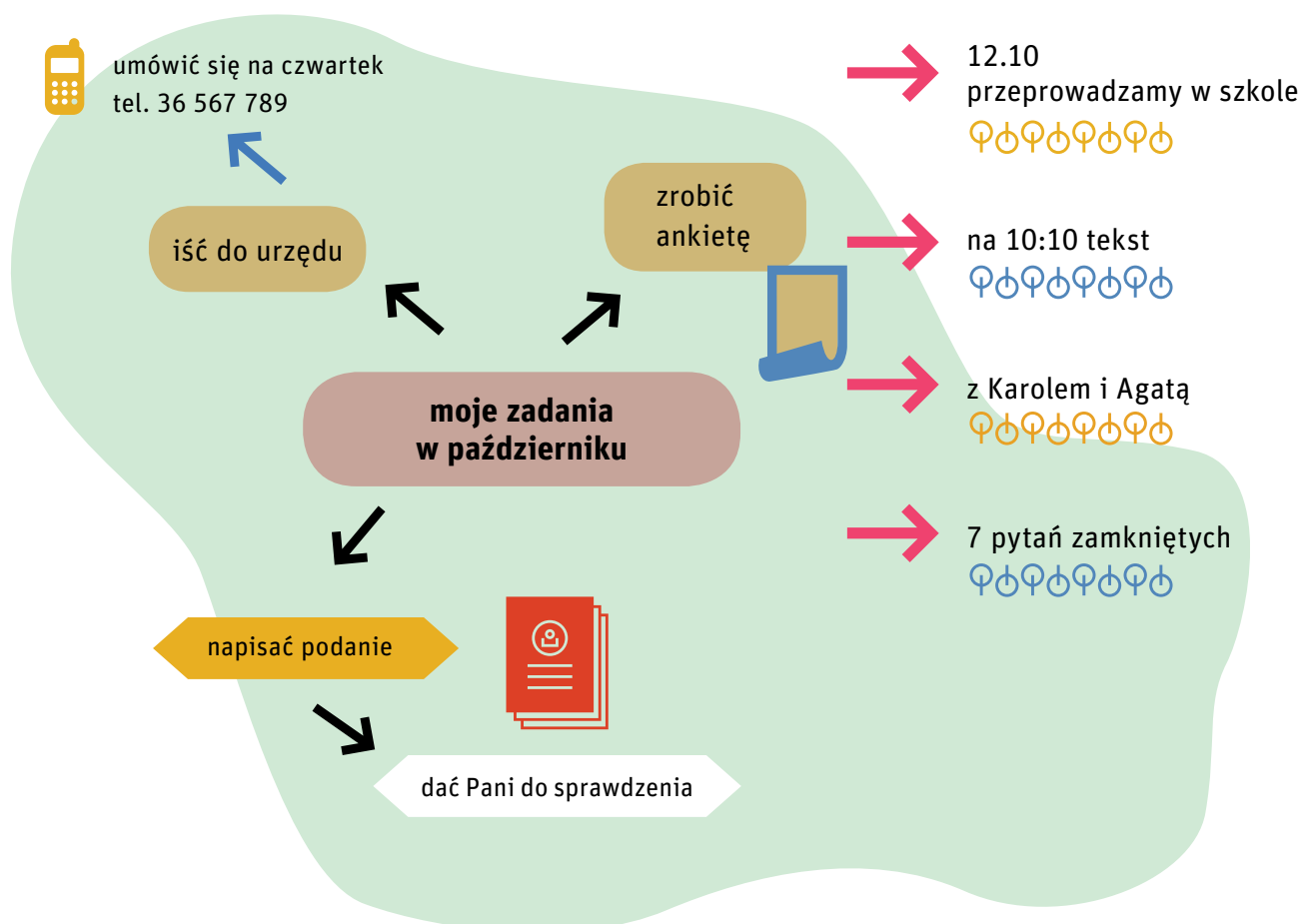
Zanim rozpoczniecie pracę, zróbcie sobie krótką listę ustaleń. Kiedy się spotykacie i ile trwają spotkania? Czy organizujecie jakieś przekąski? Co w sytuacji, gdy ktoś nie może być na spotkaniu lub wykonać na czas swojej pracy? Jak się komunikujecie i kontaktujecie poza spotkaniami? Czy potrzebny jest wam skarbnik i jeśli tak, to kto nim będzie? Jeśli ustalicie to na początku, będzie wam się milej pracować i być może unikniecie niejednej kłótni czy rozczarowania.

### ĆWICZENIE: CO JA MAM ROBIĆ?



Czy na pewno wiesz, co dokładnie masz robić w projekcie? Czy jesteś zaangażowany lub zaangażowana w każdy etap działania, czy też wykonujesz tylko jakiś jego element? Kiedy w grupie dzielicie się zadaniami, wszelkie ustalenia powinny być spisywane. Zrób sobie jednak także własną listę zadań, np. taką jak poniżej. Może być to też linia czasu, luźna notatka, punkty, mapa myśli – coś, co pomoże ci zebrać najważniejsze informacje w czytelny dla siebie sposób.

### Mapa myśli







## ĆWICZENIE: JAK POKONAĆ GREMLINY?



Czy widzieliście kiedyś filmy o gremlinach – słodziakach, które nagle zaczynają rozrabiać i wszystko niszczyć? W planach i projektach gremlinami nazywamy wszystkie nie-da-się i nie-uda-się. Po co w ogóle się nimi zajmować? Ano po to, żeby je nazwać i zastanowić się, jak się ich pozbyć.

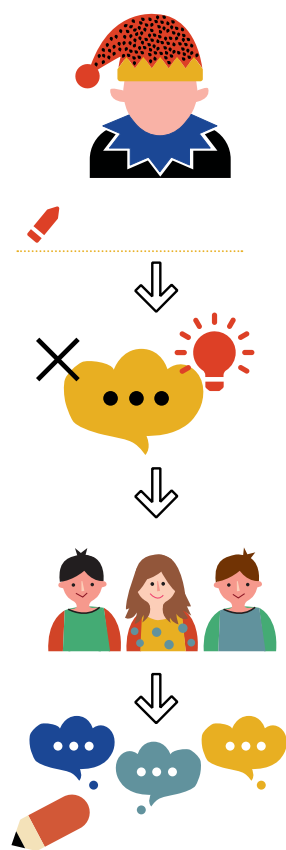
Wymień wszystkie rzeczy, które mogą sprawić, że projekt się nie powiedzie – może poza kometa i atakiem kosmitów, bo na nie raczej nie będziesz mieć wpływu (ale na wszystkie inne trudności – być może tak).

Gremliny i sposoby ich neutralizacji najlepiej spisać. Ułatwia to odłożenie na bok emocji i skupienie się na możliwych rozwiązaniach.

Do dzieła:

1. Najpierw **nazywamy gremlina**. Przykładowo gremlinem może być fakt, że w kolejnych tygodniach ma być dużo sprawdzianów (a więc i mało czasu na projekt) albo to, że Wiktor z grupy ciągle zwleka z oddaniem swojej części.
2. Szukamy **sposobu na pozbycie się go**. Sprawdziany, cóż, można poprosić o przeniesienie kilku na inny termin albo zmienić harmonogram projektu. Wiktora się nie pozbywamy, gremlinem jest jego spóźnialstwo. Dobrze się dowiedzieć, dlaczego się spóźnia, kto może mu pomóc i wymyślić plan B na wypadek, gdyby jednak z jakiegoś powodu nie udało mu się zrobić swojego zadania na czas.
3. Znajdujemy **ludzi, którzy wykonają te niewdzięczne zadania** (albo robimy to sami) – w każdym razie ktoś się musi tym zająć i trzeba głośno powiedzieć kto. Zawsze można włączyć do działania nauczycieli lub nauczycielki.
4. **Neutralizujemy**. Piszemy prośby do nauczycielek lub nauczycieli, wspólnie omawiamy grafik projektu. Gadamy z Wiktorem i prosimy opiekuna lub opiekunkę grupy, żeby z też z nim pogadała. Opracowujemy plan B na wszelki wypadek lub z góry razem z Wiktorem i opiekunami ustalamy zmiany w podziale zadań.

I tak po kolei, gremlin po gremlinie – lepiej przewidzieć, co może się zdarzyć i temu zapobiec, niż nieustannie gasić pożary.





A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.

# Rozdział 2



# JA W GRUPIE

Autorka: Aneta Derda

## Porozmawiajmy o emocjach

W trakcie projektu pojawi się w grupie dużo różnych emocji. Czasem będą one pozytywne, ale nie da się też uniknąć kryzysu i konfliktu. To naturalny proces, który występuje się niemal zawsze podczas pracy grupowej. A skoro o tym wiemy, możemy się na te sytuacje w jakimś stopniu przygotować.



### ĆWICZENIE: CO WŁAŚCIWIE CZUJESZ?

Czasami trudno jest określić, co się czuje, ale im częściej sami i same siebie o to pytamy, tym trafniej zaczynamy nazywać emocje. Z czasem to pytanie staje się dosyć naturalne. Jeśli wiemy, co czujemy, łatwiej nam zrozumieć, co sprawia nam przyjemność, a co jest dla nas trudnością; łatwiej nam unikać kłótni czy rozwiązywać problemy.

Przyjrzyj się poniższej tabeli. Zaznacz te emocje, które czułeś lub czułaś w jakiejś sytuacji związanej z projektem (spotkania grupy, podziału zadań itd.). Możesz zaznaczyć ich natężenie w skali 1–3, gdzie 1 to słabe uczucie, a 3 – bardzo silne.

związane ze <b>złością</b>	wzburzenie, frustracja, irytacja, gniew, nienawiść, wściekłość, zniecierpliwienie, oburzenie
związane z <b>radością</b>	rozbawienie, zadowolenie, wesołość, zachwyty, wdzięczność, błogość, euforia, podniecenie, wdzięczność, nadzieja, życzliwość, duma, miłość, sympatia
związane ze <b>strachem</b>	niepokój, lęk, panika, przerażenie, niepewność, obawa, nieśmiałość, zagubienie
związane ze <b>smutkiem</b>	zawód, rozpacz, żal, zmartwienie, apatia, przygnębienie
<b>inne</b>	wstyd, poczucie niższości, rozczarowanie, zakłopotanie, upokorzenie, poczucie bezpieczeństwa, poczucie własnej wartości, poczucie winy

Gdy zaznaczysz już swoje emocje, zastanów się nad tym, które z nich czułeś lub czułaś najmocniej lub najdłużej. Czy było to związane z dobrymi, czy złymi wydarzeniami?

Jaki miałeś lub miałaś wpływ na tę sytuację?

Jeśli to uczucie było dobre, to czy możesz sprawić, by ta lub podobna sytuacja się powtarzała?

Jeśli było dla ciebie trudne, to czy masz możliwość uniknięcia podobnej sytuacji w przyszłości? A może chcesz lub powinieneś, powinnaś o tym z kimś porozmawiać?

O emocjach warto rozmawiać, ale pewnie są też takie, które chcesz teraz zachować tylko dla siebie. Tu masz na to miejsce – napisz, narysuj lub narysuj wszystko, co czujesz i o czym nie chcesz rozmawiać. Czas wyrzucić to z siebie.

## ĆWICZENIE: CO CZUJĄ INNI?



Trudno zgadywać, prawda? Na szczęście zbadano, jak przeważnie czują się ludzie w trakcie projektu i procesu w grupie. Możesz sprawdzić to na sobie i zastanowić się, czy to prawda.

Etap projektu	Jakie emocje się wtedy pojawiają?	Czy zauważasz nasilenie takich emocji w grupie lub u siebie? Jeśli tak, jakie są tego przykłady? Jeśli nie, jakie inne emocje obserwujesz? Jak sądzisz, dlaczego takie emocje występują? Pomyśl o konkretnych przykładach.	Jak twoim zdaniem można pomóc grupie poradzić sobie z tą sytuacją? Jak możesz pomóc sobie?
<b>Tworzenie się grupy</b> Na tym etapie w grupie jest silna potrzeba bezpieczeństwa, lęk przed nowym, potrzeba akceptacji.	<ul style="list-style-type: none"><li>- obawa przez odrzuceniem przez grupę</li><li>- nieśmiałość, wyobcowanie lub odwrotnie, mocna chęć zaistnienia</li><li>- ciekawość</li><li>- zagubienie</li></ul>		
<b>Konflikt (niemal) zaplanowany</b> Pojawiają się konflikty – występują niemal zawsze w pracy projektem i można sobie z nimi poradzić.	<ul style="list-style-type: none"><li>- opór, frustracja</li><li>- złość, agresja</li><li>- lekceważenie, obojętność</li><li>- rozczarowanie</li></ul>		



### Atmosfera się uspokaja

Grupa zaczyna współpracować i działać, czasem tworzą się nowe podgrupy.

- zaufanie
- skupienie, zapał
- zmęczenie, lęk przed ponownym kryzysem
- u pojedynczych osób osamotnienie
- potrzeba docenienia

### Grupa działa

Projekt idzie pełną parą, widać już efekty pracy; jeśli pojawiają się konflikty, na ogół nie są już tak mocne.

- spokój, radość, entuzjazm
- potrzeba docenienia, poczucie przynależności, skupienie
- osoby, które nie czują się pewnie w swoim zadaniu mogą czuć się zagubione

### Grupa kończy pracę

Kończy się projekt.

- radość i ulga z powodu zakończenia projektu
- żal z powodu rozstania, jeśli grupa jest zżyta z sobą
- podczas prezentacji projektu: stres, niepokój, ekscytacja u jednych i wycofanie u innych



## Jak się „dobrze” kłócić?

Konflikt w grupie jest trudny do uniknięcia i czasem trzeba pozwolić, by emocje się wylały, także te niemiłe. Trudno dojść do porozumienia, jeśli wszyscy się obrażają, rzucają oskarżeniami, wypominają sobie poprzednie zaniedbania. Zamiast ciskać gromami, spróbuj pchnąć kłótnię na inne tory.

Przeczytaj propozycję, jak można się „dobrze” kłócić – w niektórych punktach czekają na Ciebie małe zadania. Nie przejmuj się, jeśli w praktyce (czyli w prawdziwej kłótni) na początku wcale nie uda Ci się powściągnąć emocji – w dobrym kłóceniu się, jak we wszystkim, trzeba dojść do wprawy.

### 1. Stosuj komunikat „ja”

Na początku wydaje się to śmieszne, ale w praktyce pomaga uniknąć ciągłego oskarżania się nawzajem. Ponieważ wszystko, co sądzimy na temat uczuć innych osób, to nasze wyobrażenia, lepiej mówić o swoich własnych uczuciach.

**Wzór: ja + co czuję, kiedy ty + co robi ta osoba**

Np.: „Boję się, że nie zdążymy, kiedy nie oddajesz na czas swojej części pracy”.



### ĆWICZENIE: KOMUNIKAT „JA”



Karol dużo gada i żartuje, ale mało robi. Kiedy większość osób haruje nad projektem, on bryluje towarzysko w grupie i próbuje zrzucić swoją pracę na innych.

Zwróć mu uwagę, stosując komunikat „ja”:

---

---

---



## 2. Wyrzuć wszystkie „bo-ty” i „zawsze”

„Bo ty zawsze nawalasz”, „bo ty się nie znasz”, „bo ty jesteś głupia” – „bo-ty” służą wzajemnemu oskarżaniu się i (nawet nieintencjonalnie) poniżeniu drugiej osoby. „Bo-ty”, tak jak „zawsze” i „nigdy” upokarzają rozmówcę i tylko podsycają kłótnię. Mówiąc tak, nie zmienisz ani osoby, z którą się kłócisz, ani tym bardziej przeszłości, którą właśnie wypominasz.

## 3. Oceniaj działania, nie osobę

Jak się komunikować bez „bo-tów” i „zawszów”? Nikt nie lubi być oceniany negatywnie jako osoba, niezależnie od tego, czy dotyczy to wyglądu, czy charakteru. Dlatego warto oceniać konkretne zachowanie i konkretną sytuację.

Przykład: wróćmy do Karola, o którym mowa była w pierwszym ćwiczeniu. Rozmawiamy z nim o konkretach, najlepiej z zastosowaniem komunikatu „ja”. Nazywamy fakty: próbował namówić Janka, żeby ten zrobił jego część pracy, a sam chodzi po sali i puszcza muzykę, kiedy inni pracują, co przeszkadza kilku osobom; nie oddał też na czas swojej pracy. I tyle – to są sytuacje, które miały miejsce i które można rozwiązać. Nie mówimy Karolowi, że jest głośnym pajacem, pijawką, leniem itd. Staramy się nie obrażać nikogo, nawet jeśli bardzo tej osoby nie lubimy.



## 4. Szukaj rozwiązań

Karolu, czy możesz słuchać muzyki w słuchawkach? Agato, czy możesz w przyszłym tygodniu przyjść na czas? Izo, widzimy, że zbliża się ustalony termin, a twoja część pracy nie jest gotowa – czy potrzebujesz pomocy? Zosiu, nie mogę wykonać twojej części pracy, mam dużo swojej, proszę poproś kogoś innego. Tomku, czy możesz ustawić przypomnienie w telefonie, żebyś przyniósł wszystkie materiały? Grupo, nie radzę sobie z tym zadaniem, czy ktoś może się ze mną zamienić albo pomóc mi w zamian za moje wsparcie w jego części?

Rozwiązania, rozwiązania, rozwiązania – nawet jeśli działacie na siebie nawzajem jak płachta na byka, to skupiając się na rozwiązaniach, dacie radę wypracować kompromis.

## 5. Skup się na celu

Co jest ważniejsze z perspektywy projektu: żeby Janek zrobił swoją część czy żeby mieć satysfakcję z dokuczenia mu? Nie narzucamy prawidłowej odpowiedzi.

## 6. Sięgaj po pomoc

Czy w twojej szkole są szkolni mediatorzy lub mediatorki? Jeśli nie, może ktoś inny udzieli ci wsparcia – pedagog lub pedagogka, opiekunka lub opiekun grupy, kolega lub koleżanka. Ważne, żeby to była osoba bezstronna, niezaangażowana w konflikt, zdolna zachować neutralność bez opowiadania się po jednej ze stron ze względu na sympatię. To ktoś, kto pomoże ocenić sytuację z zewnątrz i wesprze cię i grupę w dojściu do porozumienia.



## 7. Nie graj na punkty

Konflikt to nie jest sport punktowany – nie dostaniesz czekoladowego medalu za najlepsze przekleństwo czy najgłośniejsze trzaśnięcie drzwiami. Bez względu na to, z kim i dlaczego się kłócisz, nie zawsze musisz wygrać. Czasem warto zobaczyć, że ktoś inny ma rację albo spotkać się w pół drogi.

ĆWICZENIE:

JAK SIĘ „DOBRCZE KLÓCIĆ”



Przypomnij sobie ostatnią sytuację, kiedy się z kimś kłóciłeś lub kłóciłaś.

Czego dotyczyła ta kłótnia?

Czy jedno z was powiedziało coś, co sprawiło, że konflikt się zaognił? Co takiego?

Co mógłbyś lub mogłabyś powiedzieć zamiast tego?  
Co mogła powiedzieć druga strona?

Trudne? Na początku bardzo. Z czasem jednak okazuje się, że więcej osiągamy, trzymając się opisanych powyżej zasad. Pamiętaj, że nie tylko ty powinnaś lub powinieneś unikać „bo-tów”, „zawszów” i oskarżeń.

Nie pozwól, by ktoś cię upokarzał i wyśmiewał – jeśli ktoś cię poniża, masz prawo przerwać rozmowę.

Powyższe punkty przydają się nie tylko podczas wielkich, spektakularnych awantur – dzięki nim można także w wyważony sposób rozmawiać o codziennych trudnościach i problemach.



#### ĆWICZENIE: PERSPEKTYWA 3D

Ciągle przeżywasz sytuację, która mocno cię zdenerwowała? A może nie wiesz, dlaczego ktoś zareagował w danej sytuacji agresją? To moment, żeby wziąć głęboki oddech i spróbować spojrzeć na wszystko z innej perspektywy. Nie jest to łatwe, zwłaszcza jeśli ktoś naprawdę mocno nas złości, ale warto spróbować. Temu właśnie służy perspektywa 3D.

Pomyśl o konkretnej sytuacji i opisz ją z trzech perspektyw.

Jak ty widzisz tę sytuację?

Jak tę sytuację opisałaby druga strona konfliktu?

Jak tę sytuację opisałaby osoba w ogóle niezaangażowana – bezstronny świadek sporu?

Teraz zastanów się: czy druga strona konfliktu ma racje, które warto wziąć pod uwagę? Wymień je. Jak ktoś bezstronny oceniłby twoje zachowanie, czy przyznałby ci rację? Jeśli tak, to co za tym przemawia? Jeśli nie, co możesz w związku z tym zmienić? Zapisz swoje wnioski i możliwy sposób rozwiązania sporu:

## Jak rozmawiać?

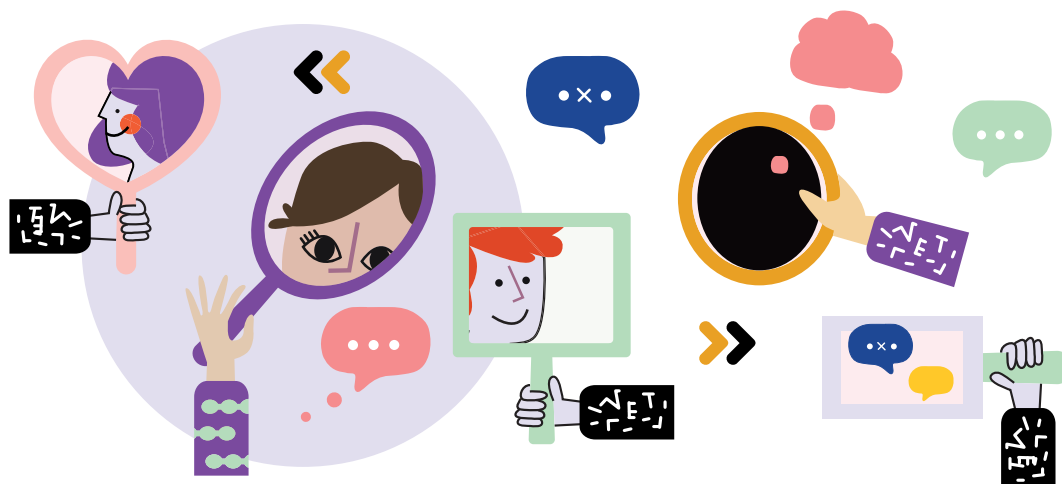
Wiesz już jak się kłócić, ale czy wiesz na czym polega dobra rozmowa? Oczywiście ważna jest w niej umiejętność spójnego wyrażania myśli językiem dostosowanym do odbiorcy (inaczej mówimy do nauczycieli i nauczycielek, a inaczej do kolegów i koleżanek). Jeśli jednak nie chcemy popaść w megalomański monolog, kluczowe są jeszcze dwie umiejętności – słuchania i zadawania pytań.



### Jak słuchać?

1. **Stop!** Nie wybiegaj myślami do przodu, skup się na tym, co mówi druga osoba.
2. **Dawaj znać, że słuchasz** – gestami, mimiką, słowami. Zachęcasz w ten sposób do dalszego mówienia i sprawiasz, że druga osoba docenia twoje zaangażowanie.
3. **Nie przerywaj.** Wyjątkiem są sytuacje, gdy wcześniej ustaliliście, że każdy ma określony czas na wypowiedź, lub gdy ktoś zabiera tyle czasu, że nie starcza go dla innych. Możesz wtedy dać znać takiej osobie, że czas dobiega do brzegu.

4. **Parafrazuj.** To słowo oznacza powtarzanie swoimi słowami wypowiedzi drugiej osoby – tak, by upewnić się, że dobrze ją rozumiesz.
5. **Zadawaj pytania.** „Czy dobrze rozumiem, że...?”, „czy możesz mi wyjaśnić...?” albo po prostu „i co się wtedy stało...?”. Możesz też zadać każde inne pytanie, które wyda ci się dobre.
6. **Bądź lustrem.** Jeśli chcesz dobrze zrozumieć drugą osobę, spróbuj dostosować się do jej tempa mówienia, emocji (o ile nie przekraczają twoich granic i nie naruszają twojego poczucia bezpieczeństwa). Jeśli zgadzasz się z poglądami rozmówcy, powiedz to.
7. **Docień.** Jeśli masz coś miłego do powiedzenia drugiej osobie, zrób to.
8. **Podsumuj.** Jeśli ustaliliście coś w rozmowie, warto to na koniec podsumować. To ostatni moment, w którym można skorygować ewentualne pomyłki i uniknąć niepotrzebnych konfliktów wynikających z nieporozumienia.



### Parafraza dla zaawansowanych

Pewnie już zdarzyło ci się ćwiczyć parafrazę na języku polskim. Możesz po prostu powtórzyć swoimi słowami to, co powiedziała druga osoba – rzecz jasna krócej. Możesz też dodać zwroty, które pomagają ustalić, czy dobrze rozumiesz to, co zostało zakomunikowane, np. „jeśli dobrze rozumiem”, „chodzi o to, że..., prawda?” itp.



#### Przykład:

**Kalina:** Boli mnie głowa, nie spałam całą noc i mam już wszystkiego kompletnie dosyć. Całą noc na to poświęciłam, ale i tak wszystko jest do bani. I tak dostanę jedynkę. Wszystko mnie dziś denerwuje i jeszcze te zajęcia... Chciałabym już być w domu.

**Igor:** Uczyłaś się całą noc, ale boisz się, że to za mało, żeby zaliczyć, prawda?

**Kalina:** Tak, dokładnie.

## ĆWICZENIE: PARAFRAZA



Teraz twoja kolej. Przeczytaj poniższą wypowiedź i napisz własną parafrazę.

Kalina: W środę mam jazdę konną, z której nie chcę rezygnować. A w przyszłym tygodniu są dwa sprawdziany i test z angielskiego, a jeszcze chyba mam zaległe wypracowanie. Nie będę robić tego plakatu i nie będzie mnie na następnym spotkaniu. Chodzę spać około północy, w weekendy też mam zajęcia. Lubię ten projekt i chcę go robić, nie rezygnuję.

Twoja parafraza:

Najlepiej oczywiście ćwiczyć na żywo, w prawdziwej rozmowie. Tylko wtedy dostaniesz odpowiedź i upewnisz się, czy dobrze zrozumiałeś lub zrozumiałaś rozmówcę. Spróbuj! Co jakiś czas w rozmowie staraj się sparafrazować czyjąś wypowiedź – z czasem stanie się to twoim dobrym nawykiem.

## 📈 Jak pytać?

Jak – poza parafrazowaniem – możesz dowiedzieć się, co myślą inni? Jeśli zależy ci na innej odpowiedzi niż proste „tak” lub „nie”, zadawaj pytania otwarte, zmuszające do pełnych wypowiedzi. Dobre pytanie skłania drugą osobę do zastanowienia się i zachęca do dalszej rozmowy. Jak pytać?

Nie martw się, nie musisz myśleć nad najbardziej wyrafinowanymi i mądrymi pytaniami świata – nie o to chodzi. Twoje pytanie może być zupełnie proste.

## 📈 Co robią pytania z „czy”?

Lubisz pomidorową czy ogórkową? Czy chcesz herbatę? Czy masz pracę domową?

Zadając takie pytania, dostaniesz proste, krótkie odpowiedzi. Czasem są one bardzo potrzebne, jeśli jednak chcesz dowiedzieć się więcej szczegółów, spróbuj zapytać inaczej, np.: jaki jest twoim zdaniem najlepszy przepis na zupę? Na co masz ochotę, kiedy jest tak zimno jak teraz? Jak oceniasz swoje wypracowanie?

Zadając takie pytania, masz szansę poznać czyjeś motywacje, emocje i przemyślenia. Krótko mówiąc, poznajesz drugiego człowieka.







**ĆWICZENIE:  
PYTANIA OTWARTE**

Spróbuj zmienić poniższe pytania na bardziej otwierające.

**1. Czy zjesz dziś obiad w domu?**

**2. Wybierasz angielski  
czy francuski?**

**3. Czy idziesz w piątek do kina?**

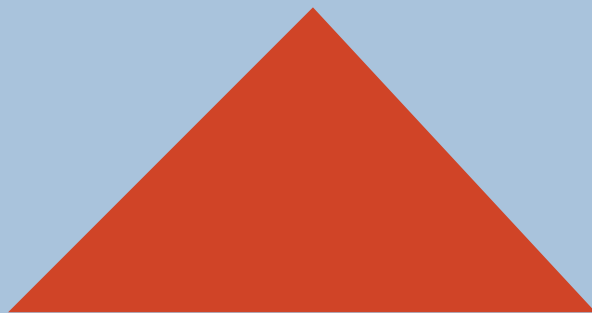
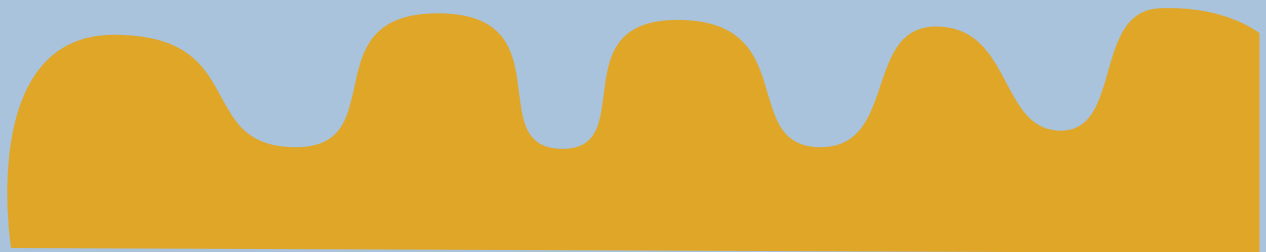
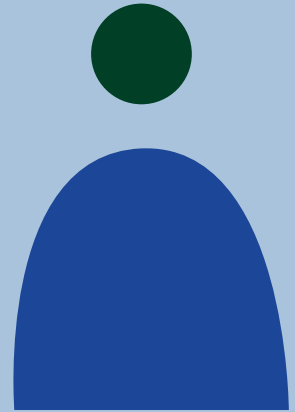
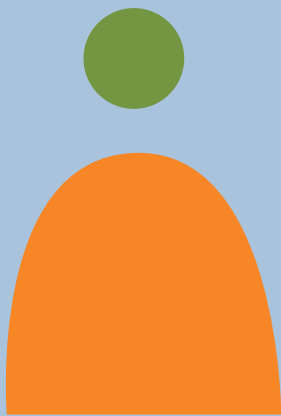
**Spróbuj zadać takie pytanie w prawdziwej rozmowie. Jeśli uda ci się dowiedzieć czegoś, co cię zaskoczyło, zaintrygowało albo sprawiło, że dowiedziałeś lub dowiedziałaś się czegoś nowego o rozmówcy – zanotuj to.**

**Jak się czułeś lub czułaś zadając to pytanie? Czego nowego się dowiedziałeś lub dowiedziałaś? Jakie inne pytania chciałbyś lub chciałybyś zadać tej osobie?**



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.

# Rozdział 3



# JA a nauczyciel lub nauczycielka

---

Autorka: Agnieszka Jarmuł



## ĆWICZENIE: JA A NAUCZYCIEL LUB NAUCZYCIELKA

Przypomnij sobie nauczycieli, z którymi do tej pory pracowałeś lub pracowałaś: zarówno tych w szkole podstawowej, jak i w liceum czy technikum, a nawet na koloniach i zajęciach pozaszkolnych. Zastanów się, jakie zachowania i słowa sprawiały, że czułeś lub czułaś się w grupie ważny, ważna i bezpieczny, bezpieczna. Wypisz je:

Teraz zastanów się: czy były jakieś rzeczy, których brakowało ci w zachowaniach nauczycieli i nauczycielek? Czy pojawiały się momenty, w których czułeś lub czułaś się źle w grupie, gdy osoba prowadząca zrobiła coś, co cię zabolowało? Czy bywały momenty, w których oczekiwałeś lub oczekiwałaś od osoby prowadzącej konkretnego zachowania, ale nie wydarzyło się ono? Wypisz te momenty poniżej:

<b>Co się wydarzyło?</b>	<b>Potrzebowałem lub potrzebowałam od osoby prowadzącej...</b>

Jak się czujesz w projekcie, który teraz realizujesz? Wróć do listy z pierwszego zadania i postaw plusy przy tych zachowaniach, które obserwujesz w obecnie realizowanym projekcie. Czy zaznaczyłeś lub zaznaczyłaś wszystkie punkty? Czy dochodzi do sytuacji, które opisałeś lub opisałaś powyżej w kolumnie „Co się wydarzyło”?

Nie?

Zastanów się, w jaki sposób możesz uzyskać od osoby prowadzącej potrzebne wsparcie. Być może warto poprosić ją o rozmowę po lekcji i, wykorzystując wiedzę z poprzednich części dzienniczka, (np. „Jak rozmawiać?” i „Jak się dobrze kłócić?”) opowiedzieć o swoich potrzebach. Jeśli to zbyt trudne, możesz napisać list lub e-mail. Pamiętaj: nauczyciel lub nauczycielka także się myli i nie widzi wszystkiego. Mądry nauczyciel na pewno doceni otrzymanie informacji zwrotnej.

Ciekawym pomysłem możemy być także podsuniecie osobie prowadzącej tytułu książki Anny Konarzewskiej „Być (nie)zwykłym wychowawcą”. Znajduje się w niej ciekawy scenariusz lekcji: „Na ile znamy siebie – ewaluacja pracy wychowawcy”, z którego zaczerpnęliśmy poniższe ćwiczenie (zresztą cała książka może być lekturą nie tylko dla opiekuna lub opiekunki projektu, ale i dla ciebie). Dzięki niemu możecie przeprowadzić miniewaluację wewnętrzną: sprawdzić, na ile jako grupa znacie nauczyciela lub nauczycielkę oraz jak dobrze on lub ona zna waszą grupę. Na czym polega zadanie?



## ĆWICZENIE:

### EWALUACJA PRACY OPIEKUNA LUB OPIEKUNKI PROJEKTU



Na środku kartki namaluj ludzika – symbol osoby prowadzącej – i dopisz przy rysunku zdanie „Co jest ważne dla mojego opiekuna/ mojej opiekunki?”. Narysuj też kilka strzałek prowadzących od ludzika do namalowanych kótek lub chmurek. Wypełnij kartę<sup>2</sup>. Możesz też skorzystać z karty przedstawionej poniżej.

Jak widzisz swojego opiekuna lub swoją opiekunkę projektu?  
Jakim jest opiekunem lub opiekunką?  
Czy dobrze prowadzi grupę?  
Czy czegoś ci brakuje?

Jeśli robisz to ćwiczenie wspólnie z grupą, warto na końcu je omówić – może to być rola nauczycielki lub nauczyciela. Jeśli ćwiczenie robisz samodzielnie w domu, to może być ono wstępem do twojej rozmowy z nauczycielem lub nauczycielką.

<sup>2</sup>

Ćwiczenie na podstawie:  
A. Konarzewska „Być (nie)zwykłym wychowawcą”, Warszawa 2019, s. 93-94.



## MYŚLI WOLNE

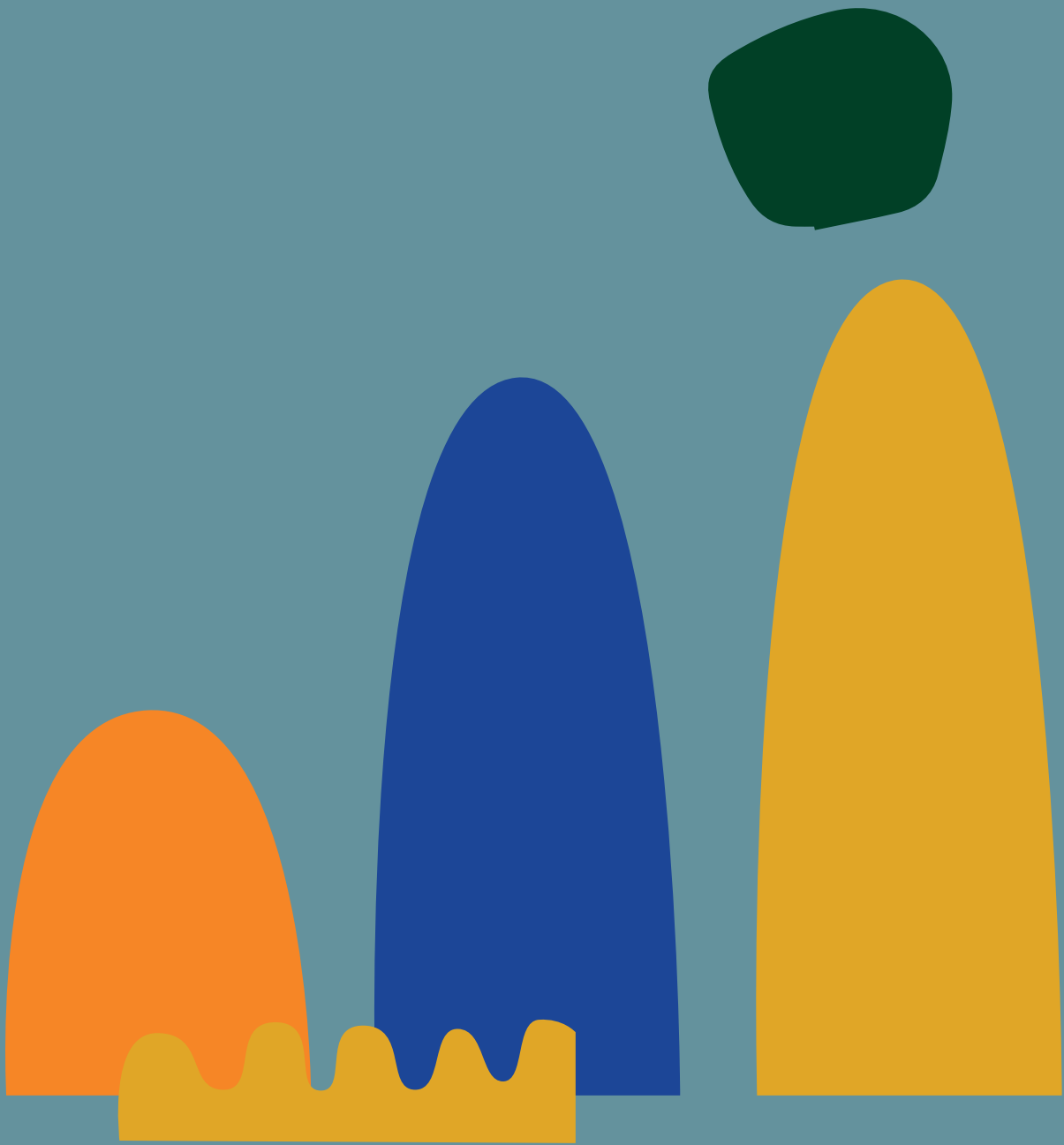
A series of horizontal dashed lines for writing.



Co jest ważne dla mojego opiekuna / mojej opiekunki?



# Rozdział 4



# Stawmy czoła wyzwaniom

Autorka: Agnieszka Jarmuł

W czasie realizacji projektu jest mnóstwo dni, kiedy grupa czuje, że może wszystko, ale też takich, kiedy problemy pojawiają się lawinowo. Rodzi to przeróżne emocje – o ile niektóre z nich, jak radość, są przyjemne i mile widziane, o tyle z innymi (np. złością czy smutkiem) radzimy sobie o wiele gorzej.



## ĆWICZENIE: WIEM, ŻE MOGĘ!

Na pewno znasz te dni, kiedy unosisz się na skrzydłach – kiedy udało ci się zrobić coś, co wydawało się niemożliwe; czujesz dumę, żadne przeszkody nie są ci straszne; może ktoś cię pochwalił i docenił twoją pracę. Jednym słowem – wiesz, że możesz wszystko. Zapamiętaj ten dzień i napisz do siebie list, w którym opowiesz o tym, co cię spotkało. W trudnych momentach pracy nad projektem możesz do niego sięgnąć, by przypomnieć sobie, że dawałeś lub dawałaś sobie już radę z większymi problemami.

A large, stylized envelope graphic. The envelope is yellow with a red flap at the bottom. The writing area is white with horizontal dashed lines. A black pen icon is positioned at the top left corner of the writing area, and a red flower icon is at the bottom right corner. The envelope is set against a background of orange and red shapes.

## Coś poszło nie tak

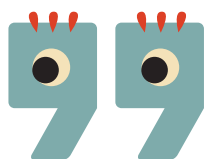
Każda porażka jest lekcją – pewnie już to kiedyś słyszałeś lub słyszałaś. Czy wiesz, że Bill Gates zaczynał swoją karierę od wyszukiwania błędów w oprogramowaniu? Dzięki temu jako trzynastolatek miał bezpłatny dostęp do komputerów (tak, były takie czasy). Czy wiesz, że zanim powstały gry, które lubisz, musiały one przejść całą ścieżkę: od wersji testowej, poprzez wersję alpha, beta, aż do wersji stabilnej? Także w projekcie błędy są nieuniknione, a nawet potrzebne.

Słowo „porażka” ma negatywny, wręcz złowieszczy wydźwięk, dlatego zamiast nazywać coś porażką warto mówić o przejściowych trudnościach.

Potrzebujesz jeszcze kilku przykładów? Dorothy Hodgkin przeprowadziła setki nieudanych prób zanim udało jej się opracować budowę penicyliny, a następnie sposobu na produkcję tego antybiotyku na masową skalę. Walt Disney założył kilka firm, które okazały się klapą, zanim udało mu się stworzyć imperium Disneya. Steven Spielberg został wielokrotnie odrzucony przez Szkołę Filmową Uniwersytetu Południowej Kalifornii, a później zdobył trzy Oscary. Thomas Edison podjął tysiąc nieudanych prób, zanim udało mu się stworzyć działającą żarówkę; w młodości zresztą powtarzano mu, że jest „zbyt głupi, żeby się czegokolwiek nauczyć”, i wyrzucono go z dwóch pierwszych firm, w których znalazł pracę. W 2001 roku Kate Perry, zanim została gwiazdą, wydała debiutancką płytę i sprzedała zaledwie... 200 sztuk.

Co by się stało, gdyby wszystkie te osoby poddały się po pierwszej lub drugiej nieudanej próbie? Nie oglądalibyśmy dzisiaj bajek Walta Disneya, nie byłoby „Parku Jurajskiego”, Indiany Jonesa i wielu, wielu innych rzeczy.





## ĆWICZENIE: NIEPOWODZENIE JAKO SZANSA

### Spójrzmy na przykład Majki:

„Plakat, który wykonałam, nie spodobał się grupie – sama zresztą wiem, że nie wygląda dobrze. Robiłam go na ostatnią chwilę. Znalazłam kilka zdjęć w internecie, wkleiłam je do pliku tekstowego i dodałam napisy. Obiecałam, że go poprawię. W domu pogrzebałam trochę w sieci i okazało się, że jest fajny i darmowy program do tworzenia plakatów. Zrobiłam kilka wersji i przedstawiłam je grupie. Wspólnie wybraliśmy najciekawszą.

Co zyskałam dzięki temu, że za pierwszym razem mi nie wyszło? Wiem już, że warto szukać nowych rozwiązań – nawet najprostszych, jak znalezienie programu graficznego. Zostawianie czegoś na ostatnią chwilę także jest fatalnym pomysłem. I chyba jest szansa, że wciągnę się w robienie grafik – dyrektorka szkoły, która zobaczyła moją pracę, poprosiła mnie o zrobienie plakatu świątecznego”.

Co się stanie, jeśli ty poddasz się po pierwszej nieudanej próbie? Jak potoczy się dalej projekt? Jak będzie wyglądał twój udział w kolejnym działaniu? Daj sobie zgodę na to, że coś może nie wyjść; pomyśl o korzyściach płynących z tego doświadczenia. Pomogą w tym trzy pytania:

- Co możesz zyskać dzięki temu niepowodzeniu?
- Jakie nowe możliwości otwiera ono przed tobą?
- Jakie szanse?



Porozmawiajmy  
o emocjach, s. 27.

## Nastka, Obi Wan-Kenobi i Hulk, czyli w świecie złości<sup>3</sup>

Możliwe, że jedną z emocji, której doświadczysz podczas projektu, będzie złość – ktoś nie wyrobił się w terminie ze swoim zadaniem, nauczyciel był z Ciebie niezadowolony, coś wyszło nie tak, jak chciałeś lub chciałaś. Im bardziej zaawansowany projekt, tym częściej może pojawiać się złość. Kiedy napięcie w grupie rośnie, a finał działania wywołuje duży stres, do wybuchu wystarczy iskra.

Wróć na moment do części „Porozmawiajmy o emocjach”. Czego dowiedziałeś lub dowiedziałaś się o swojej złości? Czy pozwalasz sobie ją odczuwać? Niestety jest to emocja, która często nie jest akceptowana – ile razy słyszałaś lub słyszałeś: „Nie złość się! Bądź grzeczny”? To sprawia, że od dziecka uczymy się tłumić złość.

Może warto wykorzystać udział w projekcie, by nauczyć się wyrażać tę emocję i lepiej sobie z nią radzić?

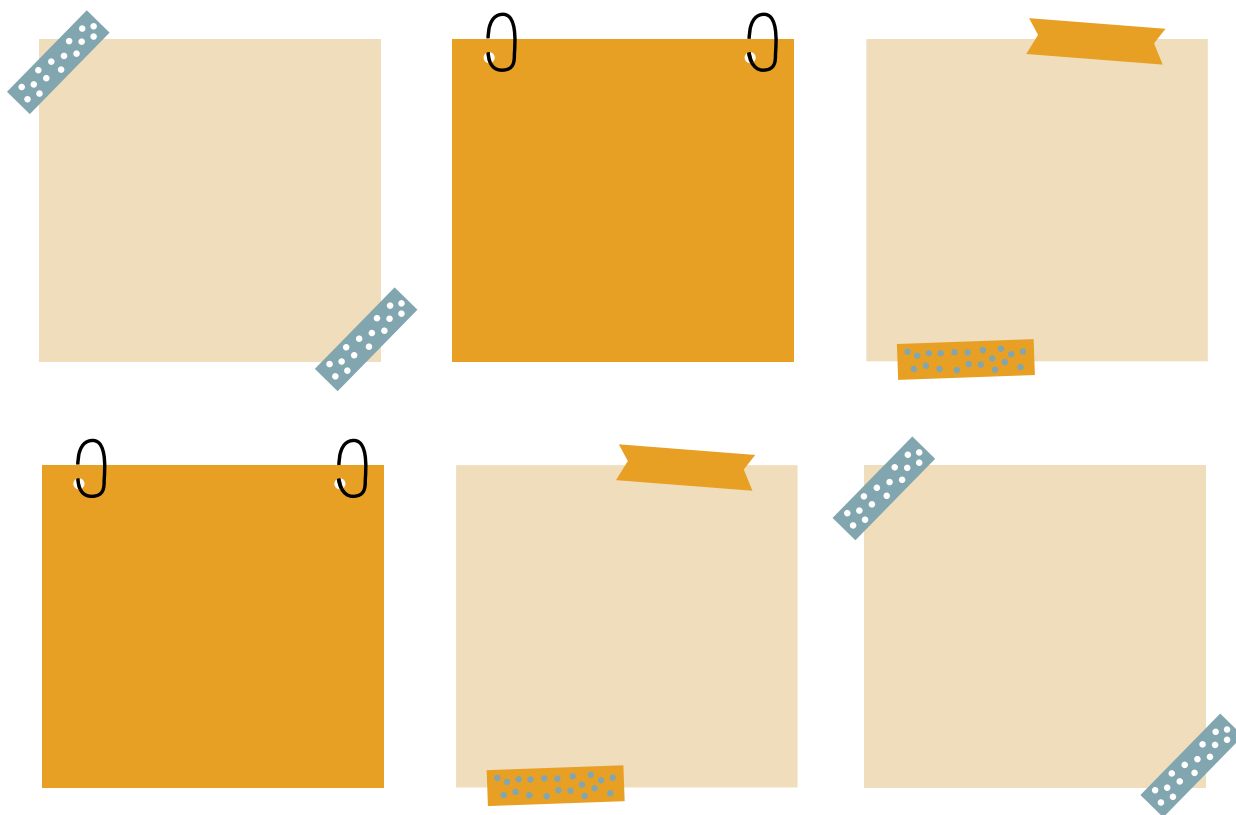
<sup>3</sup>

Inspiracją do ćwiczenia był blog A. Konarzewskiej, „Być nauczycielem...” [online], [dostęp 23.03.2021]. Dostępny w internecie: [link](#).

**ĆWICZENIA:**  
**SKOJARZENIA ZE ZŁOŚCIĄ**



Wypisz swoje skojarzenia ze złością:



**ĆWICZENIE:**  
**MOJA ZŁOŚĆ**



Pamiętasz Nastkę ze „Stranger things”? Nikt nie nauczył jej pracy z gniewem. Swoją złość kumulowała tak długo, aż ta wybuchła ze zdwojoną mocą, siejąc zniszczenie. Co więc zrobić, żeby złość uleciała, nie raniąc ludzi wokół ciebie?

Przeczytaj poniższy tekst:

„Z opowieści, w których pojawiają się młodzi ludzie posiadający specjalne moce, wiemy, że gdy są pod opieką mądrych dorosłych, ci bardzo dbają o to, aby nauczyli się ze swoimi mocami obchodzić. Widać to w „X-menach”. Widać to w „Star Warsach”. (...)”

Bo widzicie nasze emocje, nasze uczucia, nasze potrzeby to są specjalne moce. Zwłaszcza te o dużym natężeniu. One informują nas o wszystkim tym, co jest dla nas ważne. Jeżeli potraktujemy świat naszych uczuć, naszych reakcji, naszych potrzeb jako rzeczywistość właśnie takich mocy, możemy zadać pytanie: gdzie ci dorośli i gdzie te szkolenia? Odpowiedź jest, niestety, bardzo smutna. Ani tych dorosłych, ani ani specjalnych treningów powszechnie dostępnych nie ma. Niektórzy mają to szczęście i rodzą się w rodzinach, w których uczy się dziecko obchodzić ze swoimi uczuciami.

(...) W szkole nie ma zajęć o człowieku, o świecie jego emocji, osobowości i potrzeb. Nie ma psychologii (chyba, że ktoś ma wyjątkowe szczęście i trafia do szkoły, gdzie jest!).

W tym sensie każdy z nas jest Nastką. Poruszamy się w świecie, funkcjonujemy wśród ludzi, ale nie rozumiemy, dlaczego raz chce nam się śmiać, a zaraz potem płakać, dlaczego rozpadają nam się związki, dlaczego wybuchamy na innych, dlaczego krzyczymy, dlaczego plotkujemy. Gdy powiemy komuś parę słów za dużo, gdy krzyknemy, gdy kogoś uderzymy, i jeszcze na dodatek poniesiemy tego konsekwencje, możemy serio zacząć się bać samych siebie. (...) A im bardziej będziemy się bać, tym bardziej będzie w nas rosnąć napięcie domagające się uwolnienia. Nie jesteśmy jednak nauczeni, jak je wyzwolić w sposób mądry, dobry, konstruktywny. Uwalniamy je zatem w sposób gwałtowny, niekonstruktywny. Nasza psychika jest światem niezwykłym, złożonym, zaskakującym (...). To w niej tkwi odpowiedź na to, dlaczego podejmujemy jakieś działanie albo się od niego powstrzymujemy. Jest ona światem pięknym, ale niebezpiecznym”<sup>4</sup>.

<sup>4</sup>  
P. Staroń, „Szkola bohaterek i bohaterów, czyli jak radzić sobie z życiem”, rozdz. „A co, jeżeli stracę kontrolę? Czyli o supermocy złości”, Warszawa 2020, s. 97.

Po przeczytaniu fragmentu zastanów się:

W jakich sytuacjach zazwyczaj się złościś?

Co dzieje się w twojej głowie, kiedy zaczynasz czuć złość?

Jak zachowuje się wtedy twoje ciało?

Dlaczego złość jest ważną i potrzebną emocją?

W czym pomaga ci złość?

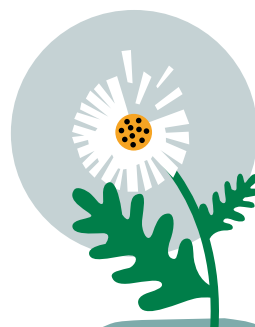
Oto kilka sposobów na poradzenie sobie ze złością:



kontrolowany krzyk



odliczanie od dziesięciu do zera



oddechy



aktywność fizyczna



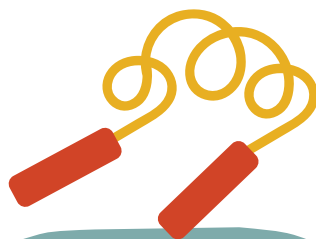
rozmowa z bliską osobą



placz



przytulenie



ćwiczenia fizyczne



sprzątanie





## ĆWICZENIE: JAK SOBIE RADZĘ ZE ZŁOŚCIĄ

A jaki jest twój sposób? Jak możesz konstruktywnie (nie raniąc siebie i innych) wyładowywać złość? Wpisz poniżej swoją strategię i wracaj do niej, gdy tylko poczujesz, że nadchodzi moment wybuchu agresji i złości.

Skoro już wiesz, jak Nastka walczyła ze swoimi potworami i jak ty możesz poradzić sobie w wybuchem złości – czas na nowego potwora.

---

### **Poznajcie Prokrastynatora!**

Są takie momenty, kiedy nasza energia siada; początkowy entuzjazm do działania gdzieś się ulatnia. Mijają dni, wiesz, że grupa czeka na informację od ciebie, czy sprzedawczyni z lokalnego sklepiku zgodziła się powiesić plakat waszego działania. Pójść zapytać o możliwość zostawienia plakatu – wydawałoby się, że nie ma nic prostszego, pięć minut i po sprawie. Ale nie! Zbierasz się, odwlekasz, obiecujesz sobie, że za 15 minut, że o pełnej godzinie, że jutro już na pewno. I ciągle nic. Co się dzieje?

Dopadł cię potwór Prokrastynator!

Co go wyróżnia? Prokrastynacja to właśnie zwlekanie, odkładanie na później lub na ostatnią chwilę. Nie martw się, doświadczają tego wielu i wiele z nas.

## ĆWICZENIE:

### BITWA Z PROKRASTYNATOREM



Jak walczyć z Prokrastynatorem? Jak z każdym potworem: po kawałku!

Podobnie jest z zadaniami do wykonania. Jeśli podzielisz je na mniejsze „potwory”, to łatwiej będzie ci je pokonać.

Jakie zadanie masz do wykonania? Rozpisz je na kilka mniejszych zadań i określ, ile czasu mają ci zająć. Teraz wiesz, co musisz robić i od czego zacząć. Możesz drobnymi krokami zmierzać do celu.

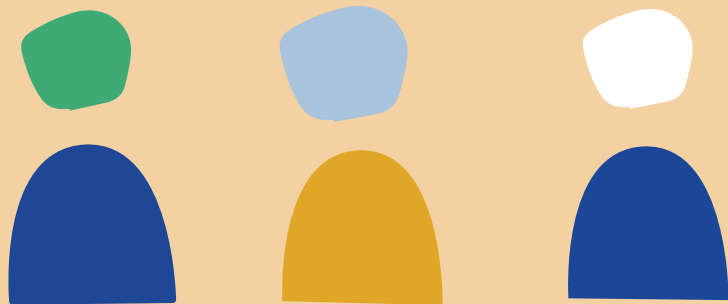
Emocje, prokrastynacja – co jeszcze czeka cię w projekcie? Stoisz przed nowym wyzwaniem? Przeraża cię zadanie, którego podjąłeś lub podjęłaś się w projekcie? Spróbuj spojrzeć na swoje problemy, trudności z innej perspektywy. Co poradziłabyś lub poradziłbyś koledze, gdyby zwrócił się do ciebie z takimi wątpliwościami? Spróbuj oderwać się na chwilę od tego, że to twoje własne problemy – pomoże ci to spojrzeć na nie chłodniej.



Zapisz receptę, która zaradzi twoim problemom i lękom:

Diagnoza			
Pacjent	Pesel	Uprawnienia dodatkowe	Oddział
Zalecenie			
Data walki	Data walki	Data walki	Data walki

# Rozdział 5




# Nic o nas bez nas

Autorka: Agnieszka Jarmut

## Lider wrażliwy – czyli jaki?

Bycie liderem lub liderką często wydaje nam się najważniejszą rolą, jaką można pełnić w grupie. Pamiętaj jednak, że każda osoba w zespole pełni ważną rolę, a bez jej zaangażowania projekt nie odbyłby się lub byłby zupełnie innym działaniem (więcej na ten temat możesz przeczytać w kolejnej części „Różnorodność w grupie”).



Różnorodność  
w grupie, s. 65.

Kim jest ten ostawiony lider, w dodatku lider wrażliwy? Przypomnij sobie udział w poprzednich projektach. Co czułeś lub czułaś, kiedy osoba pełniąca rolę lidera cię wysłuchiwała? Kiedy spytała cię o zdanie, o postępy w realizacji twojej części projektu? Czy wspierała cię w trudnościach? W jakie słowa to ubierała? Czy doceniała twoje sukcesy? Co wtedy mówiła?

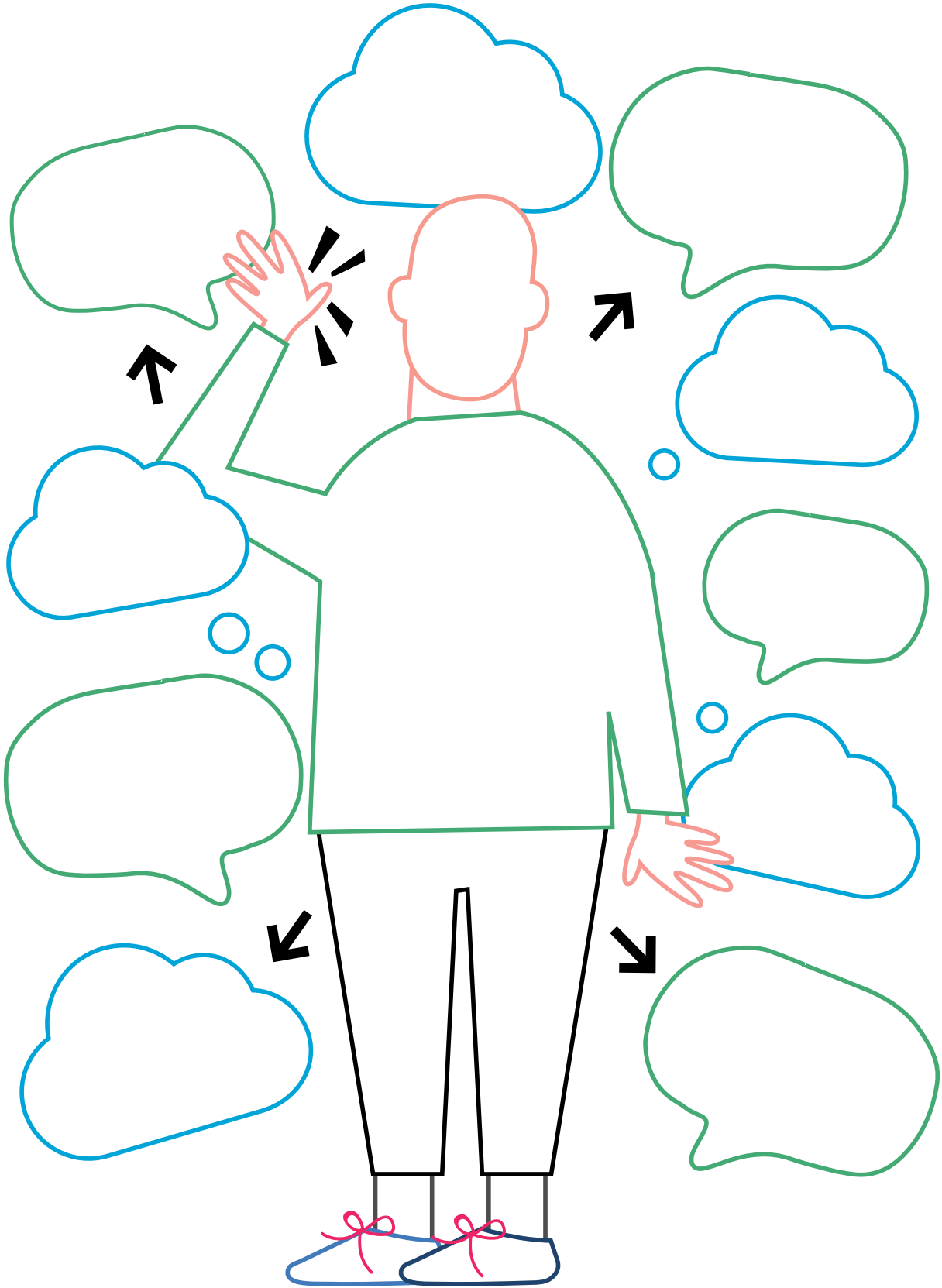
### ĆWICZENIE:

#### KIM JEST LIDER LUB LIDERKA?

Stwórz swoją postać lidera lub liderki. W chmurki wpisz słowa lub zdania, które liderka lub lider może mówić do reszty zespołu, żeby mobilizować, wspierać, udzielać informacji zwrotnej. W dymki natomiast wpisz cechy, które powinien mieć lider wrażliwy lub liderka wrażliwa.

Które z tych cech masz także ty? Nad którymi chcesz popracować? Jak możesz je w sobie rozwijać?







## Opowieść o liderze

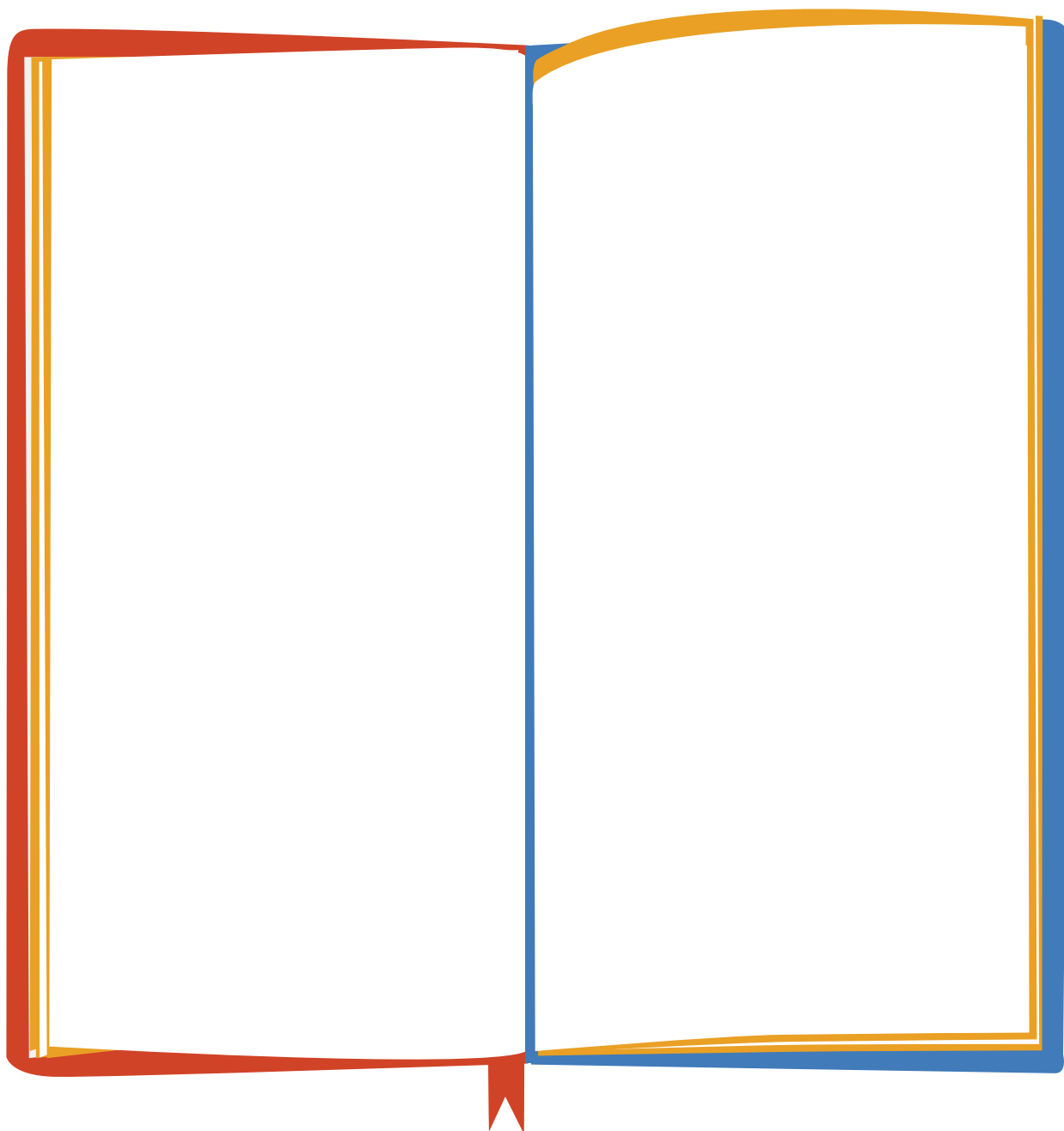
Być może jesteś liderem lub liderką w swojej grupie, może chcesz sprawdzić się w tej roli, a może twoja wymarzona przyszła praca wymaga cech liderskich. Z wcześniejszego ćwiczenia wiesz już, kim jest dla ciebie lider wrażliwy lub liderka wrażliwa: jakie ma umiejętności i jak możesz dążyć do bycia taką osobą.



### ĆWICZENIE:

#### OPOWIEŚĆ O LIDERSTWIE

Pomyśl o byciu liderem lub liderką jak o powieści – pełnej wątków, zwrotów akcji i z punktem kulminacyjnym. Zastanów się, jakie byłyby rozdziały twojej książki, a następnie nadaj im tytuły i spisz je.



Jak wyglądają kolejne rozdziały (etapy) stawania się liderem lub liderką? Które z nich wydają ci się najtrudniejsze? Który z wątków jest najważniejszy? Jaki jest punkt kulminacyjny tej drogi? Czy widzisz kolejną część swojej powieści? O czym ona będzie? Jak będzie się zmieniała główna bohaterka lub główny bohater?

Zachowaj swój spis treści – niech towarzyszy ci przy kolejnym projekcie, w którym będziesz chciał lub chciała sprawdzić się w roli liderskiej.

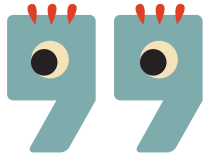
### ĆWICZENIE: MOJE AUTORYTETY



Innym sposobem na zastanowienie się nad tym, kim jest dla ciebie lider wrażliwy lub liderka wrażliwa może być przypatrywanie się osobom publicznym. Może kojarzysz znanych liderów i liderki, np. wójta, sołtyski, prezydenta, prezydentki? Inspiruje cię Jurek Owsiak albo Aleksandra Dul-kiewicz? A może Kamala Harris? Za co ich podziwiasz? Wypisz pięć takich osób oraz uzasadnij, czym ci imponują.







Teraz przyjrzyj się osobom, które są bliżej ciebie. Mówi się, że jesteśmy wypadkową pięciu osób, z którymi spędzamy najwięcej czasu – być może warto więc dodać do tej mieszanki osoby, które są dla ciebie wzorem bycia wrażliwym liderem lub liderką. Wymień te osoby i napisz, w jaki sposób mógłbyś lub mogłabyś pogłębić z nimi relację, żeby się od nich uczyć.

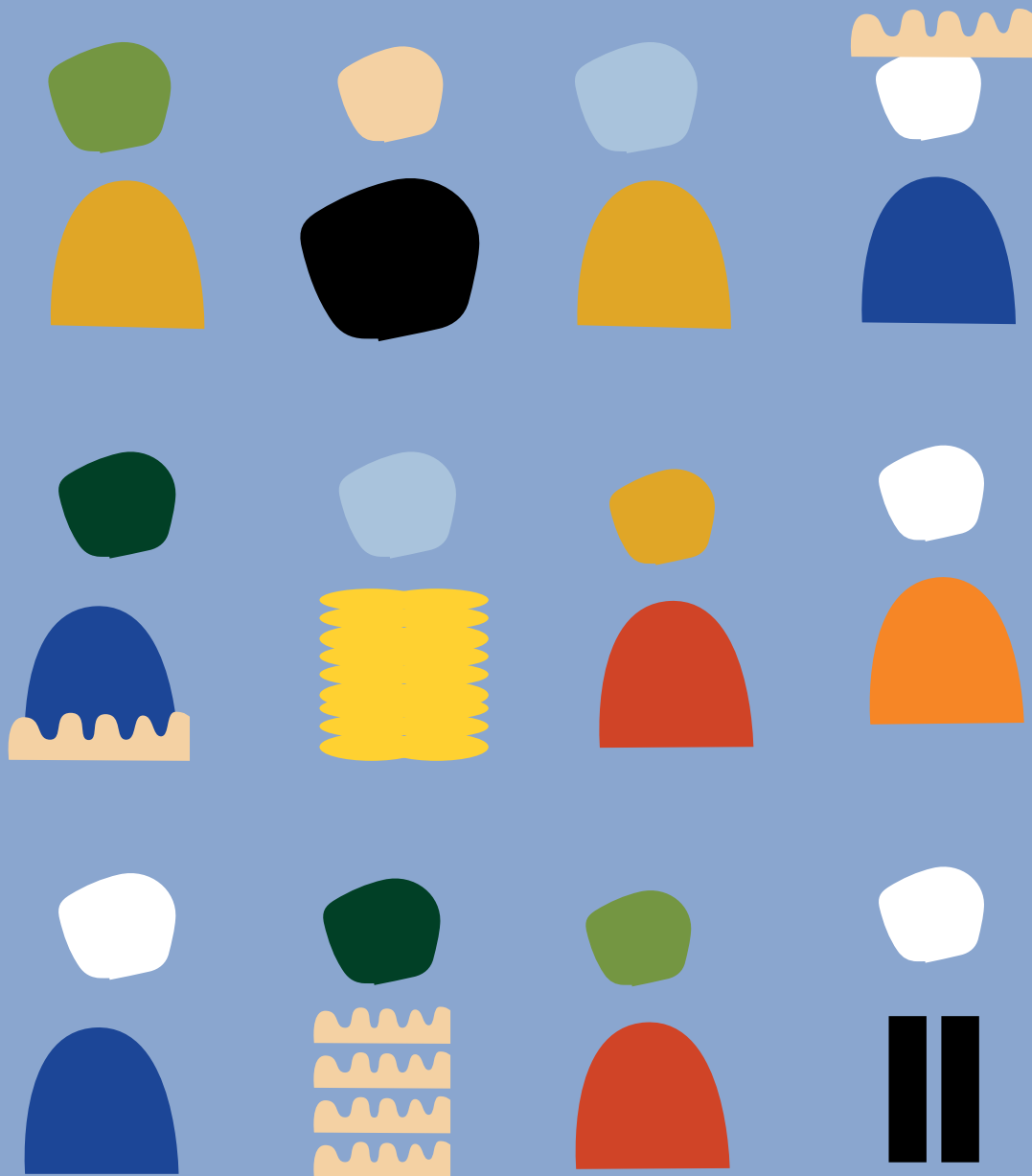
**Przykład:**

Osoba	Jak ją poznać? Jak się od niej uczyć?
Pani od polskiego	Zapisać się na dodatkowe zajęcia, które prowadzi.
Wokalista lokalnego zespołu	Zapytać, czy możesz zaglądać na próby zespołu.
Koordinator lokalnej organizacji pozarządowej zajmującej się ochroną praw zwierząt	Zapytać o możliwość zostania wolontariuszem lub wolontariuszką.

**Twoje przykłady:**

Osoba	Jak ją poznać? Jak się od niej uczyć?

# Rozdział 6



# Różnorodność w grupie

Autorka: Agnieszka Jarmuł



## ĆWICZENIE: KAŻDY INNY, WSZYSCY RÓWNI

Pamiętasz pierwsze dni w projekcie, gdy rozmawialiście o swoich mocnych stronach i dzieliliście się zadaniami do zrobienia? Przyjrzyj się swojej grupie i zastanów nad poniższymi pytaniami.

Imię osoby z grupy	Zadania, których się podjęła	Jak realizuje swoje zadania?	Co jej obecność wnosi do projektu?	Czego mogę się od niej nauczyć?

Każda z tych osób wnosi do grupy swój potencjał i różne umiejętności – pozwala rozwijać się projektowi, popycha go do przodu. Ty też możesz czerpać się od osób z twojej grupy – podpatrywać i naśladować zachowania, które uważasz za dobre, uczyć się komunikacji lub robienia dobrych zdjęć.

Nie wszystkie rzeczy, które wnosimy do grupy to tzw. twarde umiejętności, takie jak pisanie i redagowanie tekstów, kręcenie filmów czy obróbka zdjęć. Jest jeszcze cała gama umiejętności, które sprawiają, że w grupie lepiej się pracuje – na przykład niektóre osoby potrafią rozładować napiętą atmosferę lub sprawić, że w grupie jest cieplej; są też takie, które ciągną projekt do góry, gdy inni już się poddali albo uważnie przyglądają się działaniom i stoją na uboczu grupy. Jeszcze inni podważają sensowność każdego pomysłu lub odwrotnie – podejmują się każdego. Masz takie osoby w grupie? Od nich też możesz nauczyć się wielu rzeczy. One także są niezbędne w grupie.



#### ĆWICZENIE:

#### KAŻDY Z NAS JEST WAŻNY



Być może w poprzednim ćwiczeniu w kolumnie „Jak realizuje zadania?” pojawiły się określenia takie jak: „nie wywiązuje się”, „zawala”, „nie umie tego zrobić”, „robi to źle”. Zastanów się, co może być przyczyną tych zachowań – może warto wyciągnąć do takiej osoby pomocną dłoń? Może uległa gremlinom lub potworowi Prokrastynorowi i potrzebuje pomocy w zmierzeniu się z nimi? A może mocną stroną tej osoby wcale nie jest pisanie tekstów czy projektowanie grafik, ale za to doskonale sprawdziłaby się w roli lidera lub liderki? Może chcesz zaproponować grupie, żeby raz jeszcze przyjrzeć się zadaniom, których podjęliście się w grupie?

Każda osoba w grupie ma przypisane zadanie. Ty również masz swoje – wpisz je poniżej:

A large, light blue, hand-drawn style oval shape intended for the user to write their answer.

Pomyśl: co by było, gdyby każdy z was chciał zająć się w projekcie wykonaniem plakatów albo zbieraniem karmy dla psów w zbiorce, którą organizujecie? Co by było, gdyby cała grupa chciała przygotować dokumentację fotograficzną projektu?

**Dlaczego ważne jest, żeby w projekcie były osoby z różnymi talentami?**

**Dlaczego tak ważne jest, żebyś ty ze swoim talentem był lub była w tym projekcie?**



#### **ĆWICZENIE:**

#### **DLACZEGO CAŁA TABLICZKA CZEKOLADY JEST LEPSZA NIŻ JEDNA KOSTKA?**

Wyobraź sobie poniższą sytuację.

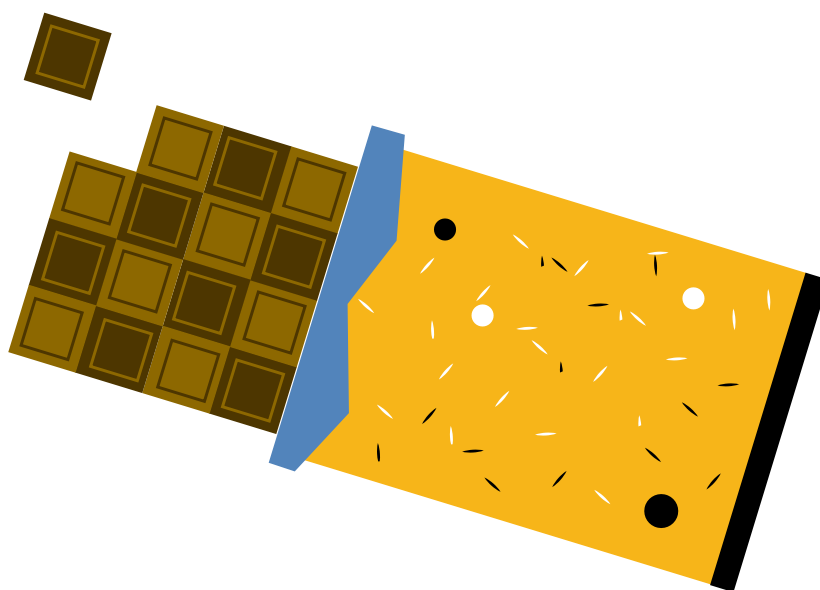
Grupa projektowa z miasteczka Skrzatylandia postanowiła zorganizować akcję promującą czytelnictwo. Arek wymyślił „Nockę z książką” – nocowanie w bibliotece i czytanie kryminałów. Kasia wymyśliła konkurs dla szkół podstawowych na najciekawszą okładkę szkolnych lektur, a Kamil – grę terenową po waszym miasteczku.

Ostatecznie grupa postanowiła zorganizować nocną grę miejską w bibliotece, gdzie jednym z zadań było odnalezienie prac wykonanych przez waszych kolegów i koleżanki z młodszych klas.

Co by było, gdyby w projekcie nie brał udziału Kamil? A gdyby zabrakło Ani? W jaki sposób mógłby zmienić się projekt, gdyby dołączyła do niego Judyta – miłośniczka TikToka i Instagrama? Dlaczego różnorodność w grupie jest ważna? Wypisz poniżej, co zyskuje wasza grupa dzięki temu, że są w niej różne osoby:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....

Ok, czas na zjedzenie czekolady!



## Czas na zmiany

Pamiętaj, że przez całe życie zmieniamy się. Być może w wieku dwunastu lat nie potrafiłeś lub nie potrafiłaś wydusić ani słowa na forum klasy, a teraz brylujesz na wszystkich szkolnych apelach i imprezach. Być może uwielbiałaś lub uwielbiał malować, a teraz o wiele lepiej odnajdujesz się w tworzeniu tekstów. Może w poprzednim projekcie miałaś lub miałeś rolę liderką, a teraz wolisz zajmować się konkretnym zadaniem, np. promocją projektu.

Żadna rola nie jest nam przypisana na zawsze.

Co zrobić, jeśli w następnym projekcie zechcesz spróbować sił w czymś nowym? Najprościej zgłosić się do danego zadania, mówiąc, że zależy ci, żeby się w nim sprawdzić. Wcześniej jednak warto popracować nad swoimi kompetencjami. Chcesz zająć się fotografią? Zapisz się na kurs do lokalnego domu kultury. Chcesz występować publicznie? Może przyda ci się udział w spotkaniach szkolnego klubu dyskusyjnego.



**ĆWICZENIE:**  
**PLANY NA PRZYSZŁOŚĆ**

Czym chciałbyś lub chciałybyś zająć się  
w następnym projekcie?

Dlaczego jest to dla ciebie ważne?

Co zrobisz, żeby pomóc  
sobie spełnić ten cel?



**ĆWICZENIE:**  
**KOMPLETNIE RÓŻNI!**<sup>5</sup>

W każdej grupie znajdują się osoby, do których jest nam bliżej – czujemy się dobrze w ich towarzystwie, mamy wspólne tematy do rozmów lub podobne poglądy. Tak zapewne jest w twojej paczce przyjaciół. W grupie projektowej często spotykają się jednak osoby, które nie znają się. Niektóre z nich polubisz od razu, wobec innych będziesz trzymać dystans, a do części być może w ogóle nie zapałasz sympatią.

<sup>5</sup>

Ćwiczenie zaczerpnięte z:  
M. Silberman, „Aktywne  
ćwiczenia szkoleniowe”  
Warszawa 2010, s. 315.

Wybierz osobę, z którą nie zawsze dobrze się porozumiewasz. Na każdej z poniższych linii zaznacz kropkę w miejscu, które odpowiada twojemu

postrzeganiu tej osoby; postaw też kwadrat w punkcie, które odzwierciedla to, jak postrzegasz siebie. Bądź szczery lub szczerza – nie oceniaj wybranej osoby niekorzystnie tylko dlatego, że niekoniecznie ją lubisz. To ćwiczenie jest tylko dla ciebie.

spontaniczna / spontaniczny	rozzażny / rozważna
ekstrawertyk / ekstrawertyczka	introwertyk / introwertyczka
kieruje się intuicją	kieruje się logiką
przejmuje kontrolę	dostosowuje się
nastawiony / nastawiona na rywalizację	nastawiony / nastawiona na współpracę
poszukuje niezależności	poszukuje relacji
wygłasza opinie	zadaje pytania
kontroluje samą / samego siebie	kontroluje innych
ma luźny stosunek do zasad	przestrzega zasad
spięty / spięta	wyluzowany / wyluzowany
zaangażowany / niezaangażowana emocjonalnie	niezaangażowany / niezaangażowana emocjonalnie



Przyjrzyj się swoim odpowiedziom i zastanów się:

- Czy bardzo różnisz się od tej osoby?
- Czy istnieją między wami podobieństwa? Jeśli tak, to czy podoba ci się to, co zdołałeś lub zdołałaś zauważyć?
- Czy podobieństwa, które odkryłeś lub odkryłaś, wpływają na twoje postrzeganie tej osoby? W jaki sposób?
- Jak różnice, które zauważyłeś lub zauważyłaś, wpływają na twoje postrzeganie tej osoby? Co możesz zrobić, żeby te różnice nie zakłócały wspólnej pracy w grupie?
- Czego możesz nauczyć się od tej osoby?



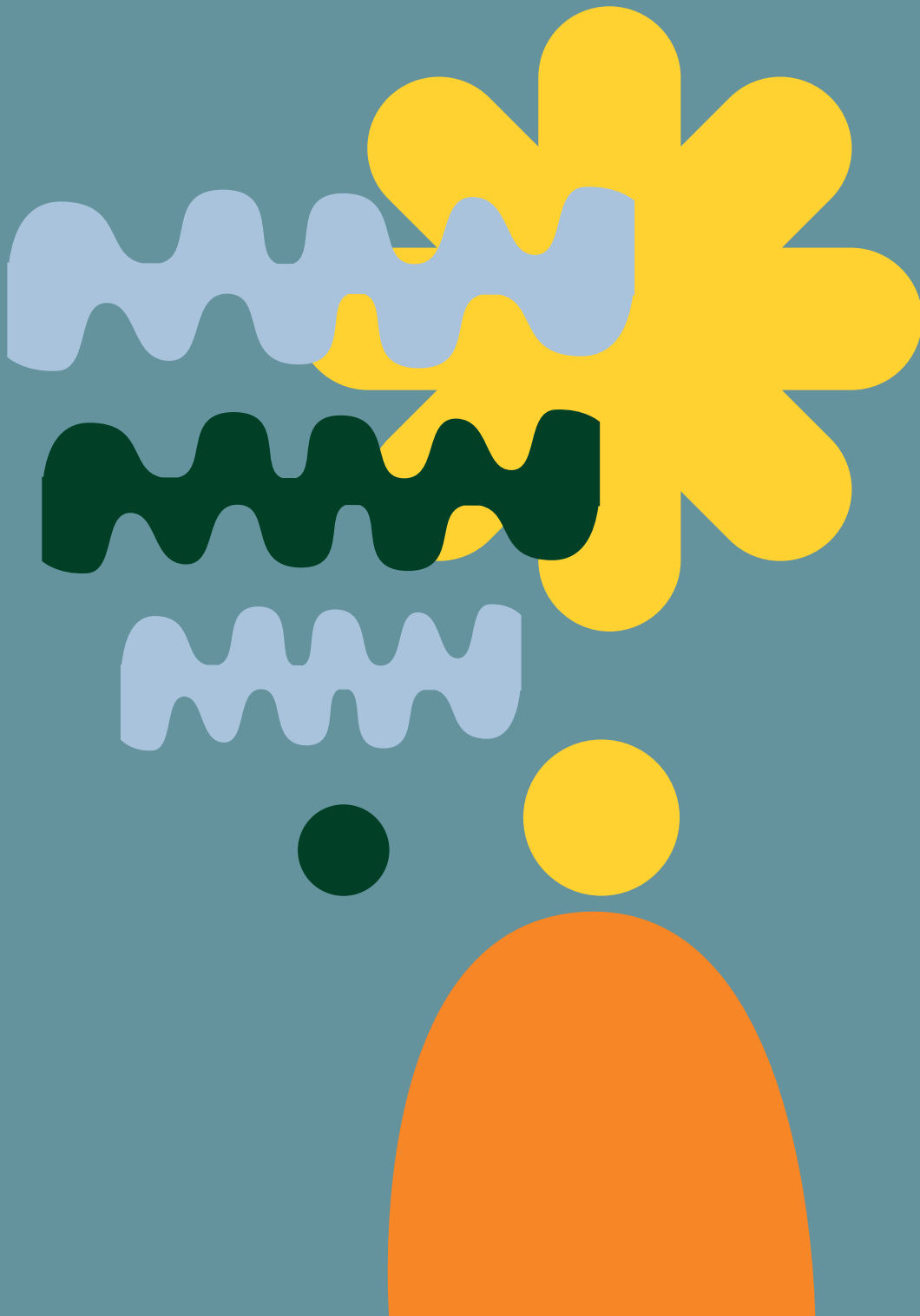
**ĆWICZENIE:**  
**JAK NIE ZWARIOWAĆ W GRUPIE?**

Realizacja projektu to ciągłe bycie w grupie – rozmawianie, planowanie, spędzanie ze sobą czasu. Jest przy tym dużo śmiechu, zabawy i fajnego działania, ale czasem są momenty, gdy macie dość wszystkiego: trochę siebie, a trochę projektu. Być może goni was rzecz, a rzeczy nie są dopięte na ostatni guzik; może ktoś nie wywiązał się z zadania, a może po prostu dopadło was tzw. zmęczenie materiału?

Zastanów się, co może pomóc ci w takich momentach. Czy są rzeczy, które możesz zaproponować grupie w takich momentach?

<p>powygłupiać się i nagrać wspólnie TikToka</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>pójść razem na bubble tea</p>
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Jak być w tym razem i nie zwariować?</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

# Rozdział 7



# Mój głos ma znaczenie

---

Autorka: Agnieszka Jarmuł

Bywa, że myślenie pozytywnie o innych idzie nam bardzo dobrze: widzimy i doceniamy to, że Magda jest kreatywna, Bartek zabawny, a Natalia doskonale zorganizowana. Problem pojawia się, gdy mamy opowiedzieć o własnych zdolnościach i kompetencjach. Dopiero, gdy druga osoba mówi nam np.: „wow, ale świetnie poszło ci to wystąpienie, używasz takich mądrych słów i mówisz tak płynnie”, zdajemy sobie sprawę, że jesteśmy dobrymi mówcami. Cała klasa zachwyciła się plakatem, który zrobiłeś lub zrobiłaś, mimo że wydawało ci się, że to nic takiego? Twój przyjaciele mówią ci, że zawsze ich słuchasz i czują się swobodnie w twoim towarzystwie?

Dlaczego tak trudno dostrzec nam własne zalety i mówić o sobie dobrze? Jedną z przyczyn jest zapewne to, że nie jesteśmy tego uczeni, a docenianie siebie nazywane jest zarozumiałością. Stawmy temu gadaniu czoła i przyjrzyjmy się, jak ważny lub ważna jesteś. Twój głos ma znaczenie. Ty masz znaczenie.



## ĆWICZENIE: DOCENIAM SIEBIE

Wyobraź sobie, że jesteś jednym ze swoich przyjaciół, dobrych znajomych, nauczycielką czy nawet mamą (dziwne, prawda?). Co dobrego powiedziałyby o tobie te osoby? Uzupełnij tabelkę.

Moja przyjaciółka.....	
Mój kolega.....	
Mój wujek.....	

Moja nauczycielka od.....	
Pani z osiedlowego sklepu.....	
..... (wpisz własne)...	

A teraz czas na drugie zadanie: napisz do dziesięciu swoich znajomych i spytaj, w czym ich zdaniem jesteś dobry lub dobra.

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

Czy pojawiły się odpowiedzi, które cię zaskoczyły? Czego się o sobie dowiedziałeś lub dowiedziałaś? A może niektóre odpowiedzi wykluczały się wzajemnie? Pamiętaj, że w różnych grupach możemy przyjmować inne role i ujawniać różne umiejętności.



**ĆWICZENIE:**  
**MÓJ NAJLEPSZY DZIEŃ W PROJEKCIE**

Być może pojawi się taki moment w projekcie, kiedy zadasz sobie pytanie: co ja tu w ogóle robię? To normalne – każdy z nas wątpi czasem w swoją przydatność w grupie. Pamiętaj o ćwiczeniu dotyczące morderców talentów? Wróć do niego i przypomnij sobie swoje talenty – pamiętaj, że wszystkie one są potrzebne grupie, a bez ciebie ten projekt byłby zupełnie innym działaniem.

Wróćmy jednak do pytania „co ja tu w ogóle robię?”. Przypomnij sobie swój najlepszy dzień w projekcie. Co się wtedy wydarzyło? Czym się zajmowałeś lub zajmowałaś. Kto był z tobą? Jak się wtedy czułeś lub czułaś?

Opisz lub namaluj ten dzień poniżej.

Opisz lub namaluj ten dzień poniżej.

miejsce na opisanie dnia



miejsce na narysowanie dnia

#### ĆWICZENIE:

#### ŻEGNAMY DRĘCZYCIELA!<sup>6</sup>



Podczas realizacji projektu na pewno zauważyłeś lub zauważyłaś, że niektóre zmartwienia, takie jak brak wiary w siebie czy podważanie swojego znaczenia w grupie wracają jak bumerang. Frustrujące, prawda? Zaczynaj się więc z nimi spierać, czyli stań we własnej obronie, gdy nie podoba ci się to, co się dzieje – gdy zmartwienia stają się Dręczycielami.

Wyobraź sobie, jak może wyglądać Dręczyciel, którzy przysparza ci zmartwień. Czy jest złośliwym, brzydkim stworzeniem, który ma cuchnący oddech i długie pazury? Czy wdrapuje się na ramię i szepcze do ucha zmartwienia? Co mówi?

<sup>6</sup>

Na podstawie: D. Huebner, „Co robić, gdy się martwisz”, Olsztyn 2019, s. 45-47.

Narysuj swojego Dręczyciela,  
kartkę wyrwij i zniszcz ją.



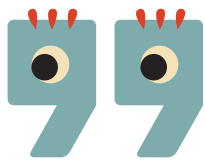
Narysuj swojego Dręczyciela,  
kartkę wyrwij i zniszcz ją.







## ĆWICZENIE: JAK SIĘ DOGADAĆ?



Być może w projekcie pojawiły się sytuacje konfliktowe, w których towarzyszyło ci uczucie bezradności: problemy wydawały się nierozwiązywalne, a ty nie wiedziałeś lub nie wiedziałaś, co powiedzieć. Wróć do tych momentów i zastanów się, jak mogeś lub mogłaś się zachować.

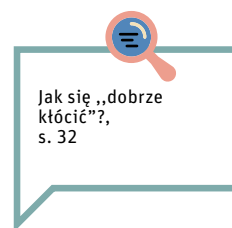
### Przykład:

Co się wydarzyło?	Co zrobieś lub zrobiłaś?	Co zrobiłbyś lub zrobiłabyś teraz?
Kamil wziął z mojej ławki aparat, który pożyczyłam od taty, żeby móc robić zdjęcia w ramach projektu. Zdążył go odłożyć, zanim zauważyłam.	Zaczęłam na niego krzyczeć. Powiedziałam, że jest idiotą i że gdyby coś zepsuł, to jego rodzice nigdy by się nie wypłacili.	Najpierw odliczyłam do dziesięciu, a może nawet wyszła z sali, żeby wziąć kilka głębszych oddechów.  Powiedziałabym, że jest mi przykro, ponieważ ufałam mu, że uszanuje moją własność. Dodabym, że martwiłam się, bo aparat jest dobry, a tata mimo wszystko mi go powierzył. Powiedziałabym mu stanowczo, że to było nieodpowiedzialne zachowanie.

### Twoje sytuacje:

Co się wydarzyło?	Co zrobieś lub zrobiłaś?	Co zrobiłbyś lub zrobiłabyś teraz?

Im bardziej zaawansowany etap projektu, tym więcej trudnych sytuacji. Czy pamiętasz schemat dobrego kłócenia się? Jeśli zdarzyła ci się sytuacja konfliktowa z inną osobą z zespołu, to przypomnij sobie moment, kiedy się z nią kłóciłeś lub kłóciłaś. Jak przebiegała ta rozmowa?



Jeśli nie było takiej sytuacji, możesz przywołać konflikt, do którego doszło pomiędzy innymi osobami z twojej grupy.

**Czego dotyczyła kłótnia?**

Large empty rounded rectangular box for writing the answer to the question above.

**Czy jedno z was powiedziało coś, co sprawiło, że konflikt się zaognił? Co takiego?**

Large empty rounded rectangular box for writing the answer to the question above.

**Czy udało ci się zastosować komunikat „ja”? Wpisz, jak dokładnie brzmiało to zdanie. Czy jest ono zgodne z zasadami komunikatu „ja”? Jeśli nie, jak powinno brzmieć?**

Large empty rounded rectangular box for writing the answer to the question above.

**Czy powiedziałeś lub powiedziałaś osobie, o której mowa, jakie jej zachowania cię zdenerwowały lub zabrały? Czy udało ci się nie oceniać tej osoby?**

Large empty rounded rectangular box for writing the answer to the question above.

Co mógłbyś lub mogłabyś powiedzieć  
zamiast tego? Co mogła powiedzieć  
druga strona?



**ĆWICZENIE:**  
**NEW BRAND**

Czy udział w projekcie wpłynął na twój sposób komunikacji? Czy teraz wydaje ci się ona łatwiejsza, czy trudniejsza? Czy znasz teraz nowe zasady komunikowania się? Które z nich udaje ci się stosować? Narysuj logo, które odzwierciedla twój sposób komunikacji.

Logo mojego stylu komunikowania się:

A large, empty rectangular box with a light blue border, intended for drawing a logo. A small black pencil icon is positioned at the top-left corner of the box.

**ĆWICZENIE:**

**PODSUMOWUJĘ I IDĘ DALEJ**



Spójrz na poniższą grafikę. Narysuj podobną tabelkę na kartce A4 – ważne, by znalazły się na niej wszystkie poniższe pola. Możesz dowolnie ozdobić swój rysunek i użyć różnych kolorów. Następnie zastanów się nad poniższymi pytaniami i wpisz swoje odpowiedzi.

**MÓJ CEL:**

**Mocne strony mojego sposobu komunikowania się**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Co robisz dobrze?**

**Nad czym chcesz popracować?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Słabe strony mojego sposobu komunikowania się**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Co może ci pomóc?**

**Jak możesz to zrobić?**

---

---

---

---

---

---

---

---

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.

# Rozdział 8



# Podsumowuję

Autorka: Agnieszka Jarmuł

Pamiętasz barometr, na którym zaznaczyłeś lub zaznaczyłaś swoje emocje oraz oczekiwania na początku dzienniczka? Zastanów się, z czym kończysz projekt – do każdego zdania dobierz odpowiednią kropkę na skali.



vs.



**Cieszę się, że wzięłam lub wzięłem udział w tym projekcie.**



**Projekt pomógł mi się rozwinąć, nauczyć czegoś nowego.**



**W grupie projektowej są osoby, które polubiłam lub polubiłem.**



**Dzięki temu projektowi osiągnąłem lub osiągnęłam swój cel (np. ocenę, punkty za wolontariat lub coś osobistego).**



**Ten projekt był zgodny z moimi zainteresowaniami.**

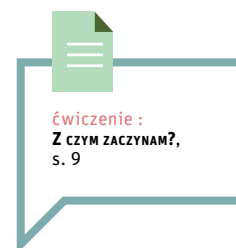


Porównaj teraz oba barometry – czy udział w projekcie spełnił twoje oczekiwania? Czy coś cię zaskoczyło? Czy twoje odpowiedzi w którymś z punktów znacząco się różniły na początku i na końcu działania? Jeśli tak, to dlaczego?

Jeśli chcesz, podsumuj swoje nastawienie do projektu. Jak zmieniały się twoje emocje w trakcie działania?

Czy pojawiły się inne plusy, które sprawiły, że chciałeś lub chciałaś uczestniczyć w projekcie? Wymień je.

**ĆWICZENIE:**  
**MOJE OCZEKIWANIA WOBEC**  
**PROJEKTU VS. RZECZYWISTOŚĆ**



Na samym początku projektu na pewno miałeś lub miałaś określone oczekiwania, np. dotyczące nowych umiejętności, poznania innych osób, otrzymania dodatkowej oceny. Zastanów się i zapisz, co dał ci projekt. Możesz wrócić do pierwszych stron, w których zastanawiałeś się lub zastanawiałaś, z czym zaczynasz projekt.

PRZED PROJEKTEM	PO PROJEKCIE
Czego chciałeś lub chciałaś się nauczyć?	Czego się nauczyłeś lub nauczyłaś?
Z kim z grupy chciałeś lub chciałaś spędzać czas?	Z kim go spędzałeś lub spędzałaś? Czy nawiązałeś lub nawiązałaś więzi z nowymi osobami?
Jakich ocen lub nagród spodziewałeś lub spodziewałaś się za udział w projekcie?	Jakie nagrody otrzymałeś lub otrzymałaś?
Komu chciałeś lub chciałaś pomóc tym projektem?	Komu pomogłeś lub pomogłaś? W jaki sposób?
Jakie umiejętności chciałeś lub chciałaś rozwinąć lub pokazać dzięki udziałowi w projekcie?	Jakie umiejętności udało ci się rozwinąć lub pokazać?
Jakie trudności chciałeś lub chciałaś przezwyciężyć dzięki temu projektowi?	Czy projekt pomógł ci przezwyciężyć te trudności? W jaki sposób?



Możesz także wymienić i krótko opisać etapy projektu, które były **dla Ciebie ważne**. Nie muszą to być te części projektu, które być może poznałeś lub poznałaś na samym początku dzienniczka (poznanie grupy i opiekuna lub opiekunki projektu, diagnoza lokalna, czyli sprawdzenie potrzeb waszego otoczenia itp.).

Niech to będą ważne dla Ciebie momenty, czyli twoje kroki w projekcie.



**ĆWICZENIE:**  
**HOP, W GÓRĘ!**

Spójrz na grafikę z balonem – potraktuj go jak metaforę projektu.

W środku balona wpisz wszystkie rzeczy, które unosiły Cię w górę – sprawiały, że praca była przyjemna i efektywna. W tym miejscu zapisz też, dlaczego chciałeś lub chciałaś realizować projekt.

W miejscu, gdzie znajdują się worki ciągnące balon w dół, zapisz odpowiedzi na pytania:

Co podcinało Ci skrzydła, było balastem – ciągnęło Cię w dół?  
Jakie rzeczy obniżały Ci motywację do pracy w projekcie?

Co czujesz, gdy myślisz o swoim udziale w projekcie?

- radość
- smutek
- zdziwienie
- złość
- euforię
- satysfakcję
- 

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CO UNOSIŁO CIEBIE W GÓRĘ?

A large, light-brown, teardrop-shaped area with a decorative border of colorful leaves (green, blue, pink, brown) and a blue pencil icon at the top left. It contains several horizontal lines for writing.

CO PODCINAŁO CI SKRZYDŁA,  
BYŁO BALASTEM – CIĄGNĘŁO CIĘ W DÓŁ?

A large, orange, teardrop-shaped area with a dotted blue border and a yellow pencil icon at the bottom left. It contains several horizontal lines for writing.

JAKIE RZECZY OBNIŻAŁY CI MOTYWACJĘ DO PRACY W PROJEKCIE?

# MOJE EMOCJE

po zakończonym projekcie

GDY MYŚLĘ O PROJEKCIE, CZUJĘ...

-  RADOŚĆ
-  SMUTEK
-  ZŁOŚĆ
-  ZDZIWIENIE
-  EUFORIĘ
-  SATYSFAKCJĘ



NAJBARDZIEJ DUMNA,  
DUMNY JESTEM Z:

UDAŁO MI SIĘ ZROBIĆ:



.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

EMOCJE W MOIM  
PROJEKCIE

 NARYSUJ JE

NASTĘPNYM RAZEM ZROBIŁBYM,  
ZROBIŁABYM TO INACZEJ:



.....

.....

.....

.....



Projekt już za tobą. Włożyłeś lub włożyłaś w niego mnóstwo pracy, czasu i emocji; być może pomógł ci on lepiej poznać samą lub samego siebie. Co wniosłaś lub wniosłeś do projektu (co sprawiło, że stał się ciekawszy z twoim udziałem, że udało się go zakończyć), a co do grupy (jak przyczyniłaś się, przyczyniłaś do tego, że czuliście się w grupie zżyci i bezpieczni)?

Jaka jest twoja supermoc? Zapisz ją, wydrukuj, zachowaj i wracaj do niej za każdym razem, gdy będziesz czuć, że nie dasz rady. Dasz!

A nawet jeśli noga się poślizgnie, to pamiętaj – i tak jesteś Superbohaterem lub Superbohaterką!

### **Superbohater, Superbohaterka działa!**

Ogrom zdobytej wiedzy huczy i buczy? Może to czas na twój własny projekt? Na czym mógłby polegać? Opisz lub namaluj poniżej swój pomysł – daj się ponieść kreatywności, nie ograniczaj się. Mogą to być nawet najbardziej szalone pomysły – na ich rewizję przyjdzie z czas w kolejnym dzienniczku!

### **Marz i maż!**

(marz – tryb rozkazujący od czasownika „marzyć”, maż – tryb rozkazujący od czasownika „mazać”)



# META



Autorka: Judyta Ziętkowska

Moja droga w projekcie

1. Wracam do swojego celu.  
Czy udało mi się go osiągnąć?
2. Sprawdzam własne zasoby.  
Które moje talenty, umiejętności, wartości przydały się podczas pracy w projekcie? Jakie nowe zasoby odkryłem lub odkryłam dzięki udziałowi w projekcie?
3. Podsumowuję pracę w projekcie.  
W jaki sposób wykonałem lub wykonałam zadania w projekcie?  
Co mi pomagało? Co mi utrudniało?



W podsumowaniu uwzględniam:

- A. Jakie sposoby na gremliny zastosowałam lub zastosowałem?  
Z jakim rezultatem?
- B. Jakie emocje odczuwałam lub odczuwałem w czasie projektu?  
Jakie emocje odczuwali inni? Które były dla mnie przyjemne?  
Które były dla mnie trudne?
- C. Jak radziłem lub radziłam sobie z wyzwaniem?  
O których rozwiązaniach chcę pamiętać na przyszłość?
- D. Które sposoby na pokojowe niezgadanie się z innymi zostały przeze mnie wykorzystane? Z jakim skutkiem?
- E. Które sposoby na dobrą rozmowę wykorzystałem lub wykorzystałam?  
Z jakim skutkiem?
- F. Jakie cechy lidera wrażliwego udało mi się wykorzystać w projekcie?  
W jaki sposób? Które z nich chcę rozwijać dalej?
- G. Co mi ułatwiało współpracę z grupą? Co mi utrudniało współpracę z grupą?
- H. Jakie są moje dalsze plany? Jak udział w projekcie może mi pomóc w przyszłości? W jakie działania chcę się zaangażować po zakończeniu projektu?

# ○ autorkach

---

**Aneta Derda** – edukatorka, trenerka, copywriterka. Autorka publikacji edukacyjnych, scenariuszy lekcji i warsztatów. Propagatorka literatury dziecięcej i angażujących technik czytania. Do 2021 roku koordynatorka programów edukacyjnych „PoczytajMy!” i „Oby Młodzież” w Centrum Edukacji Obywatelskiej. Nauczycielka wiedzy o społeczeństwie i języka polskiego dla uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. W swojej pracy skupia się głównie na edukacji równościowej i włączającej oraz na metodyce pracy z uczniami. Z wykształcenia i zamiłowania polonistka.

**Agnieszka Jarmut** – trenerka, animatorka. Współzałożycielka i prezeska Fundacji „5Medium”. Absolwentka filologii polskiej Uniwersytetu Jagiellońskiego, Szkoły Trenerów Organizacji Pozarządowych STOP. Prowadzi warsztaty dla młodzieży i dorosłych z zakresu edukacji medialnej, kulturalnej i obywatelskiej. Autorka materiałów edukacyjnych, konsultantka i mentorka szkolnych projektów. Pomysłodawczyni i koordynatorka licznych projektów edukacyjnych i kulturalnych. W 2019 roku otrzymała Nagrodę Okolicznościową Prezydenta Miasta Lublin za dokonania w dziedzinie upowszechniania kultury. W pracy trenerskiej najważniejszy jest dla niej dialog oraz uważność.

**Judyta Ziętkowska** – socjolożka (Uniwersytet Warszawski) i absolwentka kursu trenerskiego Szkoły Trenerskiej Organizacji Pozarządowych (STOP). Od 2010 roku w Centrum Edukacji Obywatelskiej zajmuje się programami wzmacniającymi aktywność lokalną młodych ludzi („Młody Obywatel”, „Młodzi w akcji”, „Działasz.pl”) i podnoszącymi świadomość wyborczą („Młodzi głosują”, „Latarnik wyborczy”). Autorka i współautorka kursów internetowych, scenariuszy zajęć i publikacji.

**Centrum Edukacji Obywatelskiej** to największa edukacyjna organizacja pozarządowa w Polsce. Przy jej wsparciu nauczycielki i nauczyciele wprowadzają do szkoły metody nauczania i tematy, dzięki którym uczennice i uczniowie angażują się w swoją edukację i lepiej radzą sobie z wyzwaniami współczesnego świata.

Prowadzimy programy, które rozwijają wiarę we własne możliwości, otwartość oraz krytyczne myślenie, uczą współpracy i odpowiedzialności, zachęcają do zaangażowania w życie publiczne i działania na rzecz innych. Śledzimy bieżące trendy i odpowiadamy na edukacyjne wyzwania, które pojawiają się w zmieniającej się rzeczywistości.

Proponowane rozwiązania opieramy na ponad 28-letnim doświadczeniu, wiedzy eksperckiej i współpracy z praktykami. Z naszego wsparcia korzysta około 40 tysięcy nauczycieli oraz dyrektorów z prawie 10 000 szkół z całej Polski.

Więcej informacji: [www.ceo.org.pl](http://www.ceo.org.pl)

---

**Uniwersytet SWPS** to nowoczesna uczelnia oparta na trwałych wartościach. Silną pozycję zawdzięcza połączeniu wysokiej jakości dydaktyki z badaniami naukowymi spełniającymi światowe standardy. Oferuje praktyczne programy studiów z psychologii, prawa, zarządzania, dziennikarstwa, filologii, kulturoznawstwa czy wzornictwa, dostosowane do wymagań zmieniającego się rynku pracy. Uniwersytet SWPS od lat dzieli się wiedzą i popularyzuje naukę nie tylko w murach kampusów, lecz także za pośrednictwem mediów społecznościowych oraz własnych kanałów multimedialnych. We współpracy z partnerami zewnętrznymi organizuje liczne wydarzenia poświęcone wyzwaniom współczesności. Dociera do młodzieży, rodziców i opiekunów, osób zainteresowanych samorozwojem, aktualną wiedzą o człowieku i społeczeństwie, nowymi trendami w nauce, kulturze, biznesie, prawie i designie.

Więcej informacji na stronie: [www.swps.pl](http://www.swps.pl)