

SCENARIUSZ DODATKOWY

KARTA PRACY: CZEGO SIĘ NAUCZYŁEM I CO Z TYM ZROBIĘ?



Instrukcja:

Odpowiedz na poniższe pytania, aby dowiedzieć się, czy jesteś w grupie ryzyka uzależnienia. Pamiętaj, ta karta pracy służy jako narzędzie do samooceny i nie zastępuje profesjonalnej diagnozy. Nauczyciel nie będzie mieć wglądu w twoje odpowiedzi i nie może zabrać od ciebie karty pracy.

→ Grupa 1

Odcinek 1: Wyznaczanie celów
W tym odcinku był poruszany temat wyznaczania celów. Zaprezentowano, jak ten proces może przyczynić się do budowania poczucia kontroli i skuteczności w waszym życiu. Zaproponowaliśmy wam metody identyfikacji zainteresowań i mocnych stron oraz wyznaczania celów SMART.
<ul style="list-style-type: none">• Czy ułożyliście już swoje cele, korzystając z metody SMART?• Czy sformułowanie ich w kluczu SMART pomogło wam je realizować?
<ul style="list-style-type: none">• Jak wyznaczanie celów przyczyniło się do waszego poczucia sprawczości i skuteczności?
Odcinek 2: Godność i szacunek
W tym odcinku był poruszany temat godności i szacunku. Zaprezentowano, jak realizacja tych wartości może wpływać na zdrowie psychiczne i pomagać w unikaniu zachowań ryzykownych. Podkreślono również, jak ważne jest budowanie poczucia własnej wartości i samoakceptacji.
<ul style="list-style-type: none">• Jakie swoje cechy/umiejętności/kompetencje uważacie za najbardziej wartościowe?• Jeśli macie problem z odpowiedzią, poproście o pomoc kolegów/koleżanki z grupy.
<ul style="list-style-type: none">• Czy uważacie, że świadomość swoich mocnych stron wpłynęła na wasze poczucie wartości?

SCENARIUSZ DODATKOWY

KARTA PRACY: CZEGO SIĘ NAUCZYŁEM I CO Z TYM ZROBIĘ?



Instrukcja:

Odpowiedz na poniższe pytania, aby dowiedzieć się, czy jesteś w grupie ryzyka uzależnienia. Pamiętaj, ta karta pracy służy jako narzędzie do samooceny i nie zastępuje profesjonalnej diagnozy. Nauczyciel nie będzie mieć wglądu w twoje odpowiedzi i nie może zabrać od ciebie karty pracy.

→ Grupa 2

Odcinek 3: Grupa rówieśnicza

W tym odcinku zwrócono uwagę na to, że każdy ma swoją indywidualną wartość jako jednostka i członek grupy. Prowadzący zwrócił uwagę na znaczenie grup rówieśniczych i ich rolę w życiu młodych ludzi. Podkreślono też, że zdrowe relacje z rówieśnikami mogą być źródłem wsparcia oraz pomagają w dbaniu o zdrowie psychiczne.

- Jakie zmiany zauważyliście w waszych relacjach z rówieśnikami?

- Czy zauważyliście pozytywne zmiany w waszej klasie? Jeśli tak, to jakie?

Odcinek 4: Komunikacja

Ten odcinek prezentował różne aspekty komunikacji. Poznaliście takie narzędzia komunikacji jak: komunikat „Ja” oraz „Ty”, parafrazę, odzwierciedlenie uczuć oraz pytania otwarte. Prowadzący podkreślał, że umiejętności komunikacyjne mogą być wsparciem w mówieniu o własnych emocjach i uczuciach oraz radzeniu sobie z konfliktami.

- Jak oceniacie swoją wiedzę i umiejętności w zakresie komunikacji po udziale w programie?

- Czy zdobyta wiedza na temat komunikacji jest pomocna w codziennym życiu? W jaki sposób?

SCENARIUSZ DODATKOWY

KARTA PRACY: CZEGO SIĘ NAUCZYŁEM I CO Z TYM ZROBIĘ?



Instrukcja:

Odpowiedz na poniższe pytania, aby dowiedzieć się, czy jesteś w grupie ryzyka uzależnienia. Pamiętaj, ta karta pracy służy jako narzędzie do samooceny i nie zastępuje profesjonalnej diagnozy. Nauczyciel nie będzie mieć wglądu w twoje odpowiedzi i nie może zabrać od ciebie karty pracy.

→ Grupa 3

Odcinek 5: Emocje

W odcinku zaprezentowano różne emocje podstawowe oraz złożone. Prowadzący podkreślił, że każdy doświadcza emocji, i zachęcał do ich wyrażania. W scenie rodziny Dubiel poruszono temat próby samobójczej koleżanki Zosi. Podkreślono, że rozpoznawanie emocji i mówienie o nich mogą być kluczowe dla zdrowia psychicznego. Wy tłumaczono również, dlaczego czasem trudno nam wyrażać emocje.

- Umiejętność rozpoznawania własnych emocji to podstawa do zdrowego i harmonijnego życia. Napiszcie, jakie emocje dziś czujecie.

- Spróbujcie wskazać przykłady sytuacji, w których odpowiednie nazwanie przeżywanych emocji i powiedzenie o nich pomogło wam np. w osiągnięciu celu / rozwiązaniu konfliktu / poradzeniu sobie ze stresującą sytuacją.

Odcinek 6: Akceptacja

W tym odcinku wytłumaczono różnicę pomiędzy akceptacją i tolerancją. Prowadzący wskazał również ich wpływ na relacje z innymi. Podkreślono, że kluczowe jest akceptowanie siebie i innych, ponieważ każdy człowiek jest wartościowy.

- Czy jest w was coś, co trudno wam w sobie zaakceptować?
- Zastanówcie się, dlaczego tak jest i jakie działania można podjąć, aby to zmienić.

- Jak myślicie, czy akceptacja siebie ma wpływ na relacje z innymi? Jakie macie doświadczenia?

SCENARIUSZ DODATKOWY

KARTA PRACY: CZEGO SIĘ NAUCZYŁEM I CO Z TYM ZROBIĘ?



Instrukcja:

Odpowiedz na poniższe pytania, aby dowiedzieć się, czy jesteś w grupie ryzyka uzależnienia. Pamiętaj, ta karta pracy służy jako narzędzie do samooceny i nie zastępuje profesjonalnej diagnozy. Nauczyciel nie będzie mieć wglądu w twoje odpowiedzi i nie może zabrać od ciebie karty pracy.

→ Grupa 4

Odcinek 7: Problem-wyzwanie
Główną treścią odcinka było przekształcanie problemów w wyzwania. Zaprezentowano, jak radzić sobie z trudnościami w sposób konstruktywny i pozytywny. Jasiek Mela prezentuje techniki i narzędzia do efektywnego rozwiązywania problemów oraz radzenia sobie ze stresem.
<ul style="list-style-type: none">Jakie problemy przekształciliście w wyzwania?
<ul style="list-style-type: none">Jeśli udało wam się rozwiązać jakiś problem, to napiszcie, czy czujecie teraz większą skuteczność?

Odcinek 8: Przemoc
W tym odcinku zaprezentowano różne formy przemocy rówieśniczej, jej przyczyny i konsekwencje. Podkreślono cierpienie osoby doświadczającej przemocy. Prowadzący zachęcał również do reagowania na każdą formę przemocy.
<ul style="list-style-type: none">Czy sytuacja osób, które poprzednio doświadczali przemocy, uległa poprawie?Co możesz zrobić, żeby zatrzymać przemoc wobec tych osób?
<ul style="list-style-type: none">Czy mieliście okazję zareagować na sytuację przemocową? Co zrobiliście?

SCENARIUSZ DODATKOWY

KARTA PRACY: CZEGO SIĘ NAUCZYŁEM I CO Z TYM ZROBIĘ?



Instrukcja:

Odpowiedz na poniższe pytania, aby dowiedzieć się, czy jesteś w grupie ryzyka uzależnienia. Pamiętaj, ta karta pracy służy jako narzędzie do samooceny i nie zastępuje profesjonalnej diagnozy. Nauczyciel nie będzie mieć wglądu w twoje odpowiedzi i nie może zabrać od ciebie karty pracy.

→ Grupa 5

Odcinek 9: Uzależnienia

W odcinku zaprezentowano definicję uzależnienia, różne formy uzależnień oraz ich wpływ na życie. Prowadzący podkreślał, że uzależnienie zabiera wolność zamiast ją dawać. Wyjaśniono również, dlaczego ludzie sięgają po substancje psychoaktywne.

- Czy zaobserwowaliście zmianę w podejściu osób z waszej klasy do używania substancji lub angażowania się w zachowania ryzykowne? Jeśli tak, jaka to zmiana?

- Czy większa wiedza na temat uzależnień sprawiła, że czujecie teraz większą kontrolę nad własnym życiem?

Odcinek 10: Podsumowanie

- Czy uważacie, że po udziale w programie zaszły jakieś istotne, pozytywne zmiany w waszym życiu?
- Jeśli tak, to napiszcie jakie.

- Które narzędzia, techniki, metody poznane w trakcie programu „Dobry Temat” były dla was wartościowe? Opowiedzcie o przykładzie zastosowania ich w praktyce i efektach.