

Odwaga i podejmowanie ryzyka

Scenariusz warsztatów behawioralnych
Agnieszka Winnik-Pomichter
Tomasz Kołodziejczyk

Szkoła dla innowatora



Ilustracja: rawpixel.com / Freepik



CEO

CENTRUM EDUKACJI
OBYWATELSKIEJ

Wstęp

Przedstawiamy Wam scenariusze warsztatów dla uczniów klas VII. Warsztaty dotyczą kompetencji behawioralnych i powstały w ramach programu *Szkoła dla innowatora*.

Punktem wyjścia do warsztatów był zestaw kompetencji behawioralnych, które zostały opisane w raporcie *Szkoła dla innowatora. Kształtowanie kompetencji proinnowacyjnych* przez zespół profesora Jana Fazlagicia.

Na podstawie dziesięciu zaproponowanych w raporcie kompetencji behawioralnych opracowaliśmy osiem tematów warsztatów, które mogą być przeprowadzone z całymi klasami lub w mniejszych grupach:

1. odwaga i podejmowanie ryzyka;
2. wizualizacja problemu i rozwijanie wyobraźni poprzez przydatne metafory;
3. podejmowanie decyzji;
4. liderowanie;
5. opóźniona lub odroczone gratyfikacja i wytrwałość;
6. zarządzanie zmianą i improwizacja;
7. rozwijanie zainteresowań i orientacji na przyszłość;
8. współpraca.

Każdy warsztat został zaplanowany na 90 minut. Jeżeli nie macie organizacyjnych możliwości przeprowadzenia tak długich zajęć, proponujemy uważne przeczytanie scenariuszy i wybranie tych propozycji, które będą Waszym zdaniem najlepsze dla uczennic i uczniów, a jednocześnie najbliższe Wam.

Scenariusze mają być inspiracją dla prowadzących. Jeżeli chcecie, zmieniajcie je, łączcie, dzielcie, wykorzystujcie w taki sposób, by były jak najbardziej wartościowe dla uczniów i uczennic, z którymi pracujecie. Wierzymy, że podejmiecie najlepsze możliwe decyzje w danym momencie.

Warsztaty mogą być prowadzone przez wychowawców, ale także przez innych nauczycieli lub osoby spoza grona pedagogicznego. Widzimy natomiast dużą wartość w prowadzeniu, lub co najmniej uczestniczeniu, wychowawców klas w zajęciach, ponieważ może to pomóc zbudować lepsze relacje z uczniami.

Scenariusze te mogą być również wykorzystane do przeprowadzenia cyklu zajęć w jednej klasie w czasie roku szkolnego – będą wtedy służyć jako swoisty program kompetencyjno-wychowawczy dla klasy.

Uwaga redakcyjna: za każdym razem, kiedy piszemy *uczennice* albo *uczniowie*, *nauczyciele* albo *nauczycielki*, *prowadzące* albo *prowadzący* itp., mamy na myśli wszystkie płcie, które pojawiają się w tej społeczności, używamy natomiast jednej formy dla łatwości czytania.

Życzymy Wam radości i ciekawych doświadczeń podczas prowadzenia spotkań według tych scenariuszy!

Agnieszka Winnik-Pomichter
Tomasz Kołodziejczyk

Cel

Uczestnicy zwiększą swoją świadomość dotyczącą tego, czym jest odwaga i jakie ma znaczenie w życiu człowieka.

Kryteria sukcesu

Uczestnicy:

- określają, czym dla nich jest odwaga;
- wskazują, w jakich sytuacjach odwaga może być pożyteczna, a w jakich destrukcyjna;
- wymieniają trzy sposoby działań, które pomagają w przełamaniu strachu.

Materiały

- arkusz *Cytaty o odwadze*
- arkusz *Czy to jest odważne zachowanie?*
- arkusz *Jak pokonać strach*

Przebieg spotkania

1. Skojarzenia

Poproś uczniów o skupienie. Zapytaj, kto – osoba realna albo fikcyjna, np. postać z filmu lub książki – przychodzi im do głowy, kiedy słyszą słowa *odważny człowiek*.

Następnie chętne osoby (ważne, żeby było ich jak najwięcej) mówią na forum klasy, o kim pomyślały, i (jeśli chcą) dlaczego akurat o tej osobie albo postaci.

2. Cytaty

Uczniowie pracują w 3–4-osobowych grupach. Analizują wybrane cytaty na temat odwagi i wybierają jeden, który według nich najlepiej oddaje istotę odwagi.

Następnie na forum przedstawiają swój cytat i wyjaśniają, dlaczego wybrali akurat ten.

Cytaty:

- *Odwaga to panowanie nad strachem, a nie brak strachu.* (Mark Twain)
- *Masz wrogów? To znaczy, że bronisz czegoś w ciągu swojego życia.* (Winston Churchill)
- *W ludziach cenię tylko odwagę. Całą resztę można udawać.* (Boris Akunin)
- *Odwaga może się przejawiać na wiele różnych sposobów. Czasem oznacza poświęcenie własnego życia dla czegoś ważniejszego, dla drugiego człowieka. Czasem to rezygnacja ze wszystkiego, co znasz, ze wszystkich, których kochałeś, w imię czegoś większego. Ale czasem coś zupełnie innego. Czasem oznacza, że mimo bólu zaciskasz zęby, i każdego dnia na nowo podejmujesz wysiłek, mozolną pracę na rzecz lepszego jutra.* (Veronica Roth)
- *Jeżeli nasze zachowanie uznają za „aspoteczne” i „irracjonalne” niech i tak będzie. Najbardziej gniewa ich nasze poczucie wolności i nasza odwaga bycia sobą.* (Erich Fromm)

- *Tylko odwaga i zdecydowanie połączone ze spokojem i trzeźwością dają powodzenie.* (Aleksander Kamiński)
- *Myślę, że nie trzeba zrobić czegoś wielkiego, żeby wykazać się odwagą. To drobne gesty są najtrudniejsze.* (Morgan Matson)
- *Odwaga jest pierwszym warunkiem rozwoju duchowego. Tchórz nigdy nie będzie człowiekiem moralnym.* (Mahatma Gandhi)
- *Trzeba odwagi, żeby dorosnąć i stać się tym, kim naprawdę jesteś.* (E.E. Cummings)
- *Nie brakuje nam odwagi, bo sprawy są za trudne. Sprawy są za trudne, bo brakuje nam odwagi.* (Seneka)

Uczniowie mogą także za pomocą smartfonów poszukać informacji o osobie, która jest autorem wybranego cytatu, i opowiedzieć o niej reszcie klasy oraz pokazać, jak wyglądała lub wygląda. Po prezentacjach spróbujcie wspólnie ustalić, czym jest odwaga (oczywiście nie ma jednej definicji odwagi. Np. Wikipedia używa synonimu odwagi – męstwa i definiuje je jako *cnotę moralną, która polega na umiejętności podjęcia dobrej decyzji mimo niesprzyjających uwarunkowań, zarówno wewnętrznych, jak i zewnętrznych. Cnota męstwa czyni zdolnym do stawienia czoła próbom i narażenia się na nieprzyjemne konsekwencje, w imię wyższych wartości*¹).

Jako głosu w dyskusji możesz użyć głosu dzieci z sondy:

<https://www.youtube.com/watch?v=-M8RjgLAXWI>.

3. Czy to jest odważne zachowanie?

Uczniowie w grupach (po 3–4 osoby) analizują sytuacje, zastanawiając się, czy dane zachowanie jest odważne.

Sytuacje:

- Nieśmiała osoba zagaduje do kogoś, kto jej się podoba.
- Olga wypisuje w sieci okropne rzeczy na Hanię, z którą chodzi do klasy. Kiedy dziewczynki spotykają się w szkole, w ogóle ze sobą nie rozmawiają.
- 15-latek przebiega przez autostradę pełną jadących samochodów, żeby udowodnić sobie i kolegom, że się nie boi.
- Uczeń VII klasy mówi do nauczycielki, że jego stopień z kartkówki jest postawiony niezgodnie z Wewnątrzszkolnym Systemem Oceniania, i podaje konkretne argumenty.
- Franek wstawia się za Kubą, ofiarą przemocy w klasie, mimo że w grupie dręczącej Kubę jest dwóch najsilniejszych chłopaków z klasy.
- Marek mówi ojcu, że ten jest alkoholikiem i żeby przestał wyzywać się psychicznie na rodzinie.

Podsumujcie pracę w grupach – przeanalizujcie na forum klasy po kolei każdą z sytuacji. Porozmawiajcie o tym, czy opisane osoby zachowały się odważnie, czy nie.

Potem możesz porozmawiać z uczniami na temat: *Kiedy odwaga jest mądra, a kiedy głupia.*

¹ Źródło: <https://pl.wikipedia.org/wiki/M%C4%99stwo> (dostęp: październik 2020 r.).

4. Jak pokonać strach

Wróćcie do cytatu z Marka Twaina: *Odwaga to panowanie nad strachem, a nie brak strachu*. Poproś uczniów o przypomnienie sobie sytuacji, w których zrobili coś mimo początkowego strachu i byli z tego zadowoleni. Niech skoncentrują się na tym, co zrobili, żeby pokonać swoje obawy. Jak się przygotowywali do tej sytuacji, jaki sposób myślenia albo zachowania pomógł im w poradzeniu sobie ze strachem? Możecie porozmawiać o tych sytuacjach na forum klasy, w parach lub w trzyosobowych grupach.

Rozdaj uczniom materiał *Jak pokonać strach* i poproś o przeczytanie go. Omówcie krótko poszczególne sposoby na forum.

Uczniowie pracują w trzyosobowych zespołach, w które sami się dobrali. Rozmawiają o sytuacjach z własnego życia wywołujących u nich strach, który chcieliby pokonać. Nie powinny to być bardzo trudne sytuacje, raczej drobne, ale dyskomfortowe.

Uczniowie koncentrują się po kolei na każdej osobie z trójki i korzystając z materiału *Jak pokonać strach*, planują jak najbardziej szczegółowo cztery konkretne działania, które pomogą poradzić sobie ze strachem w przytoczonych sytuacjach.

Wariant:

Jeżeli rozmowa o własnych doświadczeniach jest dla osób z Twojej klasy za trudna, możecie użyć opisów sytuacji i poprosić uczniów, żeby zaplanowali w zespołach 4 konkretne działania dla osób z poniższych opisów:

- Marek chodzi do VII klasy. Bardzo podoba mu się Daria z równoległej klasy w tej samej szkole. Od kilku miesięcy chłopak myśli o tym, żeby zaczepić ją na korytarzu i porozmawiać z nią, ale wciąż się wstydzi i nigdy tego nie zrobił. Zaczął z nią pisać na portalu społecznościowym, ale pod pseudonimem, bo bał się, że jeśli pokaże, kim jest, Daria go odrzuci. Od kilku dni piszą ze sobą bardzo dużo. Co może zrobić Marek, żeby przełamać swój strach i porozmawiać z Darią w szkole?
- Od jakiegoś czasu Julia jest zdenerwowana i smutna. Często myśli o tym, że oszukuje swoich rodziców. Mają w domu umowę, że po 22.00 nie powinna używać komputera i komórki. Kilka tygodni temu zaczęła jednak po kryjomu pisać na telefonie ze swoją koleżanką, Pauliną, która ze względu na młodsze rodzeństwo ma czas na rozmowy tylko wieczorami. Julii jest trudno z tym, że oszukuje rodziców i nadużywa ich zaufania, na którym jej zależy. Chciałaby z nimi porozmawiać, ale boi się, że będą na nią źli i zaczną przypominać zasady zdrowego używania urządzeń. Co może zrobić Julia, żeby przełamać swój strach i porozmawiać o tej sytuacji z rodzicami?

Jak pokonać strach:

1. Zdaj sobie sprawę z tego, co czujesz. Nazwij swoje uczucia. Nie uciekaj od nich. Przyjrzyj się im. Zobacz, czego się obawiasz. Jeśli nie musisz uciekać przed tym uczuciem, to znaczy, że zaczynasz je „oswajać”.
2. Porozmawiaj o tej sytuacji i o swoim strachu z kimś, do kogo masz zaufanie. Czasami samo powiedzenie o czymś, powoduje, że strach się zmniejsza – czujemy, że nie jesteśmy z tą sprawą sami, bo komuś o niej powiedzieliśmy, a to przynosi ulgę. Nieraz też, kiedy opowiadamy o trudnej sytuacji komuś innemu, łatwiej jest nam samym znaleźć rozwiązanie. Czasami usłyszenie rady albo doświadczeń innej osoby może być bardzo pomocne.
3. Pomyśl i sprawdź, czy ktoś może Ci pomóc. Czasem mamy mylne przekonanie, że musimy coś zrobić sami, a korzystanie z pomocy innych ludzi jest przejawem słabości. Tymczasem dobre korzystanie z pomocy innych może być oznaką mądrości. Niekiedy wystarczy rozmowa z kimś, o kim wiemy, że jest nam przychylny i nas wysłucha.
4. Przypomnij sobie poprzednie sytuacje. Na pewno w Twoim życiu były już momenty, w których się bałaś, a mimo wszystko pokonałaś strach i zrobiłaś coś odważnego. Przypomnij sobie, jak to zrobiłaś, z jakich sposobów skorzystałaś, żeby pokonać swój strach. Pomyśl, czy możesz w obecnej sytuacji użyć któregoś z tych sposobów.
5. Zauważ swoje myśli. Często, kiedy czujemy strach, mamy dużo negatywnych myśli i przewidujemy najgorsze. Niektórym osobom pomaga to, że nie koncentrują się na tych myślach, tylko pozwalają im przepływać, jak chmurom na niebie. Niektórym z kolei pomaga analizowanie swoich myśli. Mogą odpowiadać sobie wtedy na takie pytania:
 - Czy są dowody na to, że coś będzie nie tak?
 - Czy nie rozkręcam się w strachu za bardzo?
6. Uspokój negatywne myśli. Niektórym osobom pomaga powtarzanie w głowie zdań, które uspokajają i dają poczucie siły. Przykłady takich myśli to:
 - To tylko strach. Zaraz się skończy.
 - To ja kontroluję swój strach, a nie on mnie.
 - Potrafię się temu nie poddać.
 - Dam radę.
7. Skoncentruj się na swoim oddechu. Kontrolowanie go jest często używanym sposobem na zapanowanie nad swoimi niechcianymi emocjami. Zawsze możesz odwrócić swoje myśli, skoncentrować się na oddechu, oddychać głębiej i spokojniej. Możesz wziąć głęboki oddech przez nos, przytrzymać przez kilka sekund powietrze w płucach, a potem powoli wydychać je przez usta. Około 20 takich oddechów powinno przynieść Ci większy spokój.

5. Podsumowanie

Uczniowie dokańczają jedno z zaproponowanych zdań:

Odwaga to...

Warto być odważnym, ponieważ...

Żeby pokonać strach, najlepiej...

Cytaty o odwadze

Arkusz dla uczniów i uczennic

<i>Odwaga to panowanie nad strachem, a nie brak strachu. (Mark Twain)</i>
<i>Nie brakuje nam odwagi, bo sprawy są za trudne. Sprawy są za trudne, bo brakuje nam odwagi. (Seneka)</i>
<i>Trzeba odwagi, żeby dorosnąć i stać się tym, kim naprawdę jesteś. (E.E. Cummings)</i>
<i>Odwaga jest pierwszym warunkiem rozwoju duchowego. Tchórz nigdy nie będzie człowiekiem moralnym. (Mahatma Gandhi)</i>
<i>Myślę, że nie trzeba zrobić czegoś wielkiego, żeby wykazać się odwagą. To drobne gesty są najtrudniejsze. (Morgan Matson)</i>
<i>Tylko odwaga i zdecydowanie połączone ze spokojem i trzeźwością dają powodzenie. (Aleksander Kamiński)</i>
<i>Jeżeli nasze zachowanie uznają za „aspołeczne” i „irracjonalne” niech i tak będzie. Najbardziej gniewa ich nasze poczucie wolności i nasza odwaga bycia sobą. (Erich Fromm)</i>
<i>Odwaga może się przejawiać na wiele różnych sposobów. Czasem oznacza poświęcenie własnego życia dla czegoś ważniejszego, dla drugiego człowieka. Czasem to rezygnacja ze wszystkiego, co znależ, ze wszystkich, których kochałeś, w imię czegoś większego. Ale czasem coś zupełnie innego. Czasem oznacza, że mimo bólu zaciskasz zęby, i każdego dnia na nowo podejmujesz wysiłek, mozolną pracę na rzecz lepszego jutra. (Veronica Roth)</i>
<i>W ludziach cenię tylko odwagę. Całą resztę można udawać. (Boris Akunin)</i>
<i>Masz wrogów? To znaczy, że broniłeś czegoś w ciągu swojego życia. (Winston Churchill)</i>

Przeczytajcie te cytaty, porozmawiajcie o nich i wybierzcie jeden, który według Was najlepiej oddaje istotę odwagi.

Czy to jest odważne zachowanie?

Arkusze dla uczniów i uczennic

Przeczytajcie opisane sytuacje. Zastanówcie się, czy opisane osoby zachowały się odważnie, czy nie, i przygotujcie argumenty na poparcie Waszego zdania.

Sytuacje:

- Nieśmiała osoba zagaduje do kogoś, kto jej się podoba.
- Olga wypisuje w sieci okropne rzeczy na Hanię, z którą chodzi do klasy. Kiedy dziewczynki spotykają się w szkole, w ogóle ze sobą nie rozmawiają.
- 15-latek przebiega przez autostradę pełną jadących samochodów, żeby udowodnić sobie i kolegom, że się nie boi.
- Uczeń VII klasy mówi do nauczycielki, że jego stopień z kartkówki jest postawiony niezgodnie z Wewnątrzszkolnym Systemem Oceniania, i podaje konkretne argumenty.
- Franek wstawia się za Kubą, ofiarą przemocy w klasie, mimo że w grupie dręczącej Kubę jest dwóch najsilniejszych chłopaków z klasy.
- Marek mówi ojcu, że ten jest alkoholikiem i żeby przestał wyzywać się psychicznie na rodzinie.

Jak pokonać strach

Arkusze dla uczniów i uczennic

1. Zdaj sobie sprawę z tego, co czujesz. Nazwij swoje uczucia. Nie uciekaj od nich. Przyjrzyj się im. Zobacz, czego się obawiasz. Jeśli nie musisz uciekać przed tym uczuciem, to znaczy, że zaczynasz je „oswajać”.
2. Porozmawiaj o tej sytuacji i o swoim strachu z kimś, do kogo masz zaufanie. Czasami samo powiedzenie o czymś, powoduje, że strach się zmniejsza – czujemy, że nie jesteśmy z tą sprawą sami, bo komuś o niej powiedzieliśmy, a to przynosi ulgę. Nierzadko też, kiedy opowiadamy o trudnej sytuacji komuś innemu, łatwiej jest nam samym znaleźć rozwiązanie. Czasami usłyszenie rady albo doświadczeń innej osoby może być bardzo pomocne.
3. Pomyśl i sprawdź, czy ktoś może Ci pomóc. Czasem mamy mylne przekonanie, że musimy coś zrobić sami, a korzystanie z pomocy innych ludzi jest przejawem słabości. Tymczasem dobre korzystanie z pomocy innych może być oznaką mądrości. Niekiedy wystarczy rozmowa z kimś, o kim wiemy, że jest nam przychylny i nas wysłucha.
4. Przypomnij sobie poprzednie sytuacje. Na pewno w Twoim życiu były już momenty, w których się bałaś, a mimo wszystko pokonałaś strach i zrobiłaś coś odważnego. Przypomnij sobie, jak to zrobiłaś, z jakich sposobów skorzystałaś, żeby pokonać swój strach. Pomyśl, czy możesz w obecnej sytuacji użyć któregoś z tych sposobów.
5. Zauważ swoje myśli. Często, kiedy czujemy strach, mamy dużo negatywnych myśli i przewidujemy najgorsze. Niektórym osobom pomaga to, że nie koncentrują się na tych myślach, tylko pozwalają im przepływać, jak chmurom na niebie. Niektórym z kolei pomaga analizowanie swoich myśli. Mogą odpowiadać sobie wtedy na takie pytania:
 - Czy są dowody na to, że coś będzie nie tak?
 - Czy nie rozkręcam się w strachu za bardzo?
6. Uspokój negatywne myśli. Niektórym osobom pomaga powtarzanie w głowie zdań, które uspokajają i dają poczucie siły. Przykłady takich myśli to:
 - To tylko strach. Zaraz się skończy.
 - To ja kontroluję swój strach, a nie on mnie.
 - Potrafię się temu nie poddać.
 - Dam radę.
7. Skoncentruj się na swoim oddechu. Kontrolowanie go jest często używanym sposobem na zapanowanie nad swoimi niechcianymi emocjami. Zawsze możesz odwrócić swoje myśli, skoncentrować się na oddechu, oddychać głębiej i spokojniej. Możesz wziąć głęboki oddech przez nos, przytrzymać przez kilka sekund powietrze w płucach, a potem powoli wydychać je przez usta. Około 20 takich oddechów powinno przynieść Ci większy spokój.



PROJEKT REALIZOWANY JEST PRZEZ:



PARTNERAMI PROJEKTU SĄ:



PROJEKT WSPIERAJĄ:



Projekt Szkoła dla innowatora współfinansowany jest ze środków Unii Europejskiej, w ramach Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego, Program Operacyjny Inteligentny Rozwój 2014-2020, Priorytet 2: Wsparcie otoczenia i potencjału przedsiębiorstw do prowadzenia działalności B+R+I, Działanie 2.4: „Współpraca w ramach krajowego systemu innowacji” PO IR, Poddziałanie 2.4.1. inno_LAB-Centrum analiz i pilotaży nowych instrumentów.