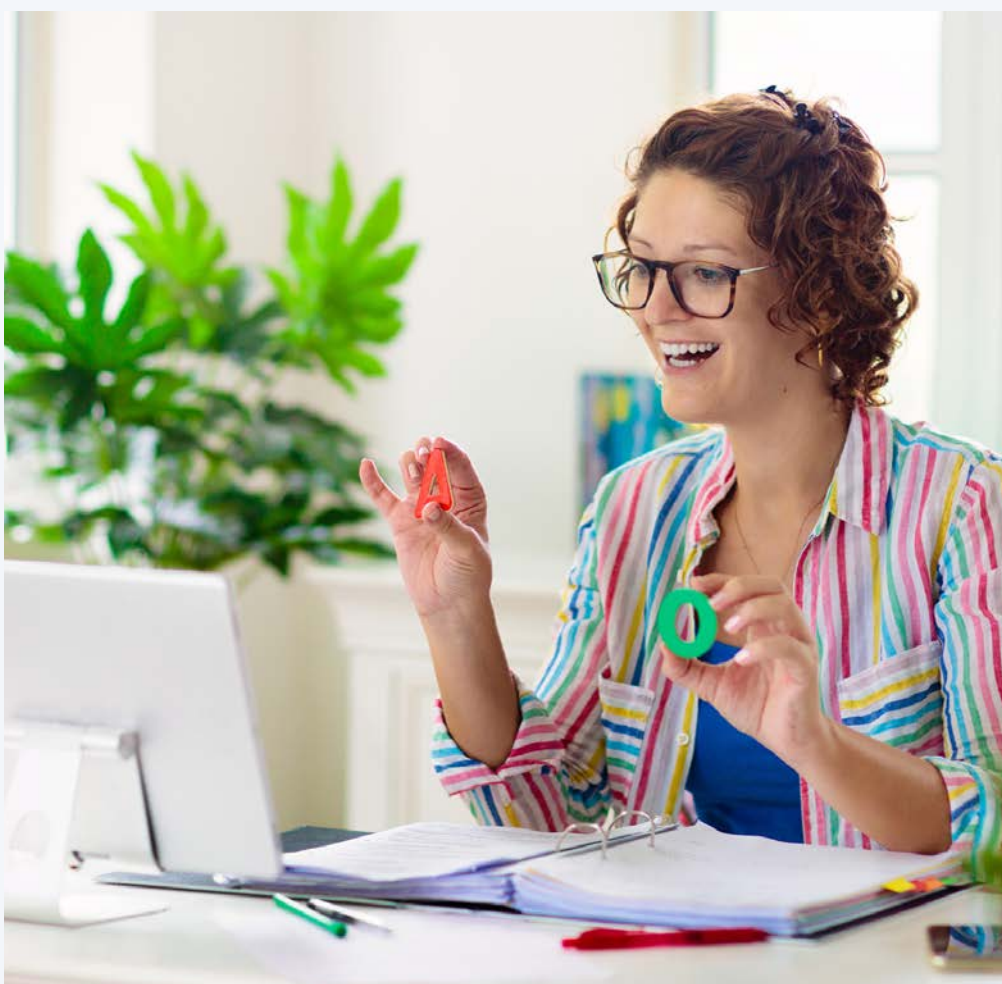




EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

EDUCOV PROGRAM SZKOLENIOWY DLA NAUCZYCIELI



© 2023. This work is licensed under a [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





WITAMY W
EDUCOV

PROGRAM SZKOLENIOWY DLA
NAUCZYCIELI

WEBSITE:
[HTTPS://EDUCOV.EDUKOPRO.COM/](https://educov.edukopro.com/)

SOCIAL MEDIA:
[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM](https://www.facebook.com)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Spis treści

01

WPROWADZENIE

02

ROZDZIAŁ 01

UMIEJĘTNOŚCI CYFROWE

03

ROZDZIAŁ 02

UMIEJĘTNOŚCI PEDAGOGICZNE
CZĘŚĆ 1

04

ROZDZIAŁ 03

UMIEJĘTNOŚCI PEDAGOGICZNE
CZĘŚĆ 2

05

ROZDZIAŁ 04

ZARZĄDZANIE CZASEM

06

ROZDZIAŁ 05

ZARZĄDZANIE STRESEM

07

ROZDZIAŁ 06

KOMUNIKACJA

08

PARTNERZY





WPROWADZENIE

Program szkolenia nauczycieli EduCOV jest rozwijany zarówno poprzez koncepcje teoretyczne, jak i ćwiczenia praktyczne. Zarówno część teoretyczna treści szkolenia, jak i ćwiczenia są tworzone z myślą o szybkim przedstawieniu niezbędnych informacji i łatwym zastosowaniu w domu.

Ćwiczenia są opracowane przez ekspertów pedagogicznych w tej dziedzinie, z których wielu jest również rodzicami mających dzieci, z którymi w czasie pandemii razem musieli znosić trudy nauki online i offline. Szkolenie jest udoskonalane na podstawie ciągłych informacji zwrotnych od nauczycieli i rodziców. Przeprowadzono testy pilotażowe oraz dokonano aktualizacji treści.



Treści szkolenia EduCOV obejmują następujące moduły: Umiejętności cyfrowe, Umiejętności pedagogiczne 1, Umiejętności pedagogiczne 2, Zarządzanie czasem, Zarządzanie Stresem i Komunikacja.

Umiejętności cyfrowe obejmują krytyczne i bezpieczne korzystanie z technologii informacyjnych do pracy, rozrywki i komunikacji. Obejmują one umiejętności, wiedzę, postawy i strategie wymagane do korzystania z mediów cyfrowych oraz technologii informacyjnych i komunikacyjnych.

Umiejętności pedagogiczne 1 dzielą się na kompetencje merytoryczne, kompetencje dydaktyczno-metodyczne i wreszcie kompetencje wychowawcze. Nie oczekuje się, iż rodzice mają wykazywać się umiejętnościami pedagogicznymi rozumianymi jako pełne połączenie kompetencji merytorycznych, dydaktyczno-metodycznych i wychowawczych zamiast nauczycieli. Mówiąc precyzyjniej, należałoby stwierdzić, że rodzice powinni realizować te kompetencje pod innym kierunkiem.

Umiejętności pedagogiczne 2 koncentrują się na metodach nauczania, zasadach i technikach stosowanych przez nauczycieli w celu umożliwienia uczniom uczenia się. Strategie te są zdeterminowane częściowo przez nauczany przedmiot, a częściowo przez charakter uczącego się. W tym module przedstawiono style uczenia się. Rodzice mogą pomóc swoim dzieciom, rozpoznając te style przyswajania wiedzy i określając, które z nich odnoszą się do ich pociech.

Zarządzanie czasem jest przedmiotem zainteresowania kolejnego modułu. Czas jest najcenniejszym zasobem, jaki posiadają ludzie. Jako rodzice wiemy, że nasze dzieci pracują bardzo ciężko na końcowe efekty, jednak potrzebują dodatkowych wskazówek, jak zaplanować swoje działania, zwłaszcza jeśli chodzi o pracę w szkole. Zarządzanie czasem jest jedną z podstawowych umiejętności w każdym rodzaju edukacji. Rodzice muszą planować swój czas, aby znaleźć go dla swoich dzieci i siebie oraz zachować prawidłową równowagę między pracą a życiem prywatnym.

Kolejnym elementem kursu jest zarządzanie stresem. W przypadku rodziców jest ono koniecznością, zwłaszcza jeśli chodzi o ich dzieci. Bycie rodzicem może być czasem stresującym oraz przytłaczającym. Mimo to, zarządzanie stresem przez rodziców w domowym procesie edukacji online jest niezbędne, jeśli chce się dbać o swoją rodzinę oraz zapewnić jej możliwe jak najlepsze życie. Stres wpływa na ludzi na wiele sposobów, zarówno psychicznie jak i fizycznie, jednak umiejętne zarządzanie nim może pomóc zmniejszyć te efekty oraz ułatwić rodzicielstwo.

Ostatni moduł skupia się na komunikacji. Komunikacja pojawiła się jako prosty mechanizm przetrwania i pozostała istotną umiejętnością człowieka. Ponadto każdy rodzic może potwierdzić, że odpowiednie wyrażanie siebie i słuchanie jest odpowiedzialne za połowę sukcesu podczas wychowywania dzieci. Szczególną uwagę poświęca się komunikacji bez uciekania się do przemocy.



01

ROZDZIAŁ 1

UMIEJĘTNOŚCI CYFROWE

OPRACOWANIE: JUMPIN HUB, PORTUGALIA

SŁOWNIK STOSOWANYCH TERMINÓW

Umiejętności cyfrowe: zdolność do wyszukiwania, oceny, korzystania, udostępniania i tworzenia treści przy użyciu urządzeń cyfrowych, takich jak komputery i smartfony.

IT: Technologia Informacyjna (IT)

Edukacja online: metoda edukacji, dzięki której uczniowie uczą się w całkowicie wirtualnym środowisku. Nauka online odnosi się do nauki przez Internet.

Kształcenie na odległość: metoda nauki, w której nauczyciele oraz studenci nie spotykają się w klasie, ale korzystają z Internetu, poczty elektronicznej, itp.

Edukacja hybrydowa: model edukacyjny, w którym uczniowie spędzają co najmniej połowę czasu na nauce online, a resztę czasu na nauce w klasach fizycznych.

Google Classroom: darmowa platforma blended learning opracowana przez Google dla instytucji edukacyjnych, której celem jest uproszczenie tworzenia, dystrybucji i oceniania zadań.

Podstawowe umiejętności informatyczne dla rodziców w zakresie wspierania procesu edukacji online w domu

Bez wątplenia umiejętności cyfrowe stają się coraz ważniejsze we wszystkich aspektach naszego życia. Szczególnie dotyczy to wspierania edukacji internetowej naszych dzieci. Coraz więcej nauki odbywa się w systemie zdalnym, co oznacza, że uczniowie muszą posiadać umiejętność efektywnego korzystania z technologii, aby odnieść sukces.

Dlatego w tym module nie chodzi tylko o to, aby nauczyć rodziców podstawowych umiejętności informatycznych wyłącznie dla samego ich poznania. Chodzi o wyposażenie rodziców w odpowiednie umiejętności cyfrowe, które mogą być wykorzystane w sposób, który wzmacnia naukę ich dzieci i sprawi, że całe doświadczenie jest przyjemniejsze. Dzięki odpowiednim umiejętnościom cyfrowym rodzice mogą wspierać edukację zdalną swoich dzieci i sprawić, że będzie ona działać w sposób, w jaki w przypadku tradycyjnej nauki nigdy nie miałyby to miejsca.

ĆWICZENIA:

Moduł ten dotyczy ćwiczeń związanych z podstawowymi umiejętnościami informatycznymi dla rodziców. Ćwiczenia w tym module mają pomóc rodzicom w doskonaleniu umiejętności cyfrowych, aby mogli lepiej pomagać swoim dzieciom w zajęciach szkolnych. Wykonując te ćwiczenia, rodzice będą mogli ocenić swoją wiedzę i umiejętności w zakresie informatyki i rozwinąć je. Ponadto będą mogli lepiej zrozumieć, jak korzystać z najbardziej popularnych aplikacji komputerowych, takich jak Google Classrooms, i lepiej wspierać proces uczenia się swoich dzieci w trybie zdalnym.

**Cele
dydaktyczne/
cele
ćwiczenia**

**Ćwiczenie 1:
Oczekiwania, mocne strony i trudności**

Po zakończeniu tego ćwiczenia rodzice będą mogli:

- Zastanowić się, jakie są ich oczekiwania wobec tego modułu;
- Uświadomić sobie swoje największe trudności, jeśli chodzi o wspieranie dziecka w edukacji online;
- Zastanowić się nad możliwościami nauki i poprawy;
- Zastanowić się i uświadomić sobie swoje mocne strony i atuty, jeśli chodzi o wspieranie dziecka w edukacji online.

**Czas trwania
aktywności**

30 minut

**Forma i rodzaj
aktywności**

To ćwiczenie jest praktycznym wprowadzeniem do modułu i powinno działać jako ćwiczenie rozluźniające atmosferę, sprzyjając osobistej i grupowej refleksji. Każdy uczestnik przeprowadzi swoją własną refleksję, która zostanie omówiona w grupie.

**Niezbędne
materiały i
przygotowanie:**

Trener powinien przygotować 3 flipcharty - po jednym dla każdego segmentu: oczekiwania, mocne strony i trudności.

Trener przekazuje uczestnikom karteczki samoprzylepne w 3 różnych kolorach, po jednym dla każdego segmentu.

Materiały: długopisy, karteczki samoprzylepne w 3 różnych kolorach, 3 flipcharty.

**Opis
aktywności**

**Ćwiczenie 1:
Oczekiwania, mocne strony i trudności**

Przed rozpoczęciem ćwiczenia trener powinien przypomnieć rodzicom treść modułu i jego ogólne cele. Rodzice zostaną poproszeni o refleksję i zapisanie ich na karteczkach samoprzylepnych:

- Ich oczekiwania wobec modułu: czego się nauczą? Jakiej poprawy oczekują? Czy jest jakaś konkretna wiedza, którą uważają za przydatną i potrzebną?
- Ich największe trudności, jeśli chodzi o wspieranie dziecka poprzez edukację online: Gdzie odczuwają większe trudności? Jakie czynności najbardziej ich przerażają? Co jest najbardziej stresujące?
- Ich najmocniejsze strony / atuty, jeśli chodzi o wspieranie dziecka poprzez edukację online: gdzie czują się pewniej? Jakie czynności są dla nich łatwe? Co sprawia, że czują się dobrze i są pomocni?

Trener powinien zapewnić czas na refleksję dla wszystkich rodziców, którzy mogą wykorzystać tyle karteczek samoprzylepnych, ile uważają za konieczne. Kiedy wszyscy rodzice będą gotowi, należy poinstruować ich, by umieścili wszystkie karteczki na przygotowanym wcześniej flipcharcie i poprosić ich o krótką rozmowę (nie jest to obowiązkowe).

To ćwiczenie skłoni grupę do zastanowienia się nad swoim stanowiskiem w sprawie pomocy dzieciom i będzie punktem wyjścia do kolejnych zajęć.

***Działania
uzupełniające:***

***Notatki z
ćwiczeń i/lub
Narzędzia
oceny dla
trenera***

***Ćwiczenie 1:
Oczekiwania, mocne strony i trudności***

Flipcharty zostaną przyklejone do ścian i będą tam przez cały czas trwania szkolenia.

Kiedy tylko będzie to konieczne, trener powinien wrócić do flipchartów i odnieść się do przywołanych segmentów.

Na koniec szkolenia trener powinien wrócić do flipchartów i przeprowadzić z rodzicami rozmowę.

Nie wszyscy rodzice czują się komfortowo mówiąc o swoich oczekiwaniach, mocnych stronach, a zwłaszcza o trudnościach.

Nie powinni czuć się do tego zmuszani.

Prowadzący powinien ułatwić to zadanie i potraktować je jako czynności rozluźniające atmosferę i okazję do refleksji.



Ćwiczenie 2: **Wspieraj swoje dziecko w nauce zdalnej**

Cele dydaktyczne/ cele ćwiczenia

Czas trwania aktywności

Niezbędne materiały i przygotowanie

Po zakończeniu tego ćwiczenia rodzice będą potrafili:

- Zastanowić się nad swoją rolą w procesie uczenia się ich dzieci;
- Uświadomić sobie, co jest potrzebne, aby wspierać dziecko w nauce zdalnej;
- Zastanowić się nad możliwościami swoich dzieci w kwestii uczenia się i doskonalenia.

60 minut

To ćwiczenie jest bardziej teoretyczne i zawiera informacje dla rodziców, jak mogą wspierać swoje dzieci w nauce zdalnej.

Każdy uczestnik dokona refleksji i zaproponuje innym rodzicom wskazówki oraz dobre praktyki.

2 Flipcharty - po 1 dla każdego segmentu: wskazówki dla rodziców lub dobre praktyki; czego nie należy robić!

- Uczestnicy zostaną podzieleni na 2 grupy;
- W ramach grup zostaną poproszeni o zastanowienie się nad najlepszymi sposobami wspierania swoich dzieci w nauce online: jakie są najlepsze wskazówki i sposoby, z których korzystali, dobre praktyki, które okazały się skuteczne i przyniosły pozytywne opinie.
- Następnie zostaną poproszeni o refleksję nad tym, co zrobili źle i podzielenie się z innymi: czego nie należy robić!

Materiały: długopisy, karteczki samoprzylepne w różnych kolorach, flipcharty, prezentacja ppt.



Ćwiczenie 2: **Wspieraj swoje dziecko w nauce zdalnej**

Opis aktywności

W oparciu o przewodnik dla rodziców omawiający naukę zdalną (<https://www.acs-schools.com/parents-guide-distance-learning>), nauczyciele przedstawiają rodzicom najlepsze wskazówki, jak wspierać dzieci w nauce online.

Przed przekazaniem im tych bardziej teoretycznych informacji, rodzice zostaną poproszeni o refleksję nad własnymi doświadczeniami w ciągu ostatnich 2 lat nauki hybrydowej (w szkole i w domu).

Na koniec uczestnicy grupy porozmawiają ze sobą w oparciu o uzyskane informacje.

Kształcenie na odległość stwarza niesamowite wyzwania i możliwości dla nauczycieli, rodziców i uczniów. Sytuacja każdego z nich jest inna. Bardziej ukierunkowana i niezależna nauka w domu jest łatwiejsza dla niektórych uczniów i rodzin niż dla innych. Te wskazówki są syntezą tego, czego szkoły na całym świecie uczyły się podczas pandemii koronawirusa. Uczniowie, nauczyciele i rodziny muszą dostosować się do szybkich i czasem niespodziewanych zmian w kierunku nauczania hybrydowego i zdalnego.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE KSZTAŁCENIA NA ODLEGŁOŚĆ

1. Ustal rutynę i oczekiwania

Ważne jest, aby od początku wypracować dobre nawyki. Stwórz elastyczną rutynę i rozmawiaj o tym, jak ona działa przez cały okres trwania zajęć. Podziel dni na przewidywalne segmenty. Pomóż uczniom wstać o odpowiedniej porze, ubrać się i przygotować do nauki.

**Opis
aktywności**

**Ćwiczenie 2:
Wspieraj swoje dziecko w nauce zdalnej**

2. Wybierz dobre miejsce do nauki.

Stałe miejsce nauki w Twojej rodzinie, w którym okazjonalnie odrabia się lekcje, może nie sprawdzać się przez dłuższy czas. Wyznacz miejsce, które będzie przeznaczone do zajęć szkolnych. Upewnij się, że jest ono ciche, wolne od czynników rozpraszających i ma dobre połączenie z Internetem. Upewnij się, że ktoś dorosły monitoruje naukę zdalną. Miej otwarte drzwi i dbaj o bezpieczeństwo cyfrowe.

3. Pozostań w kontakcie.

Nauczyciele będą się głównie regularnie komunikować za pośrednictwem naszych platform internetowych oraz wirtualnych środowisk nauki. Upewnij się, że każdy wie, jak znaleźć pomoc, której potrzebuje, aby odnieść sukces. Pozostań w kontakcie z nauczycielami klas i nauczycielami wspomagającymi, dyrektorami szkół i pedagogami szkolnymi, ale miej świadomość, że otrzymanie informacji zwrotnej może potrwać dzień lub dwa. Jeśli masz obawy, daj komuś znać.

4. Wspieraj uczniów w bardziej aktywnym uczestniczeniu w nauce

Nikt nie oczekuje od rodziców, że będą pełnoetatowymi nauczycielami lub ekspertami w dziedzinie edukacji i treści. Zapewnijcie wsparcie oraz zachętę i oczekujcie, że wasze dzieci zrobią to, co do nich należy. Spodziewaj się trudności i zachęcaj dziecko do stawiania im czoła! Nie pomagaj za bardzo. Uzyskanie samodzielności wymaga wiele pracy.

Ćwiczenie 2: **Wspieraj swoje dziecko w nauce zdalnej**

Opis aktywności

5. Rozpocznij i zakończ dzień zadając poniższe pytania.

Rano, można zapytać:

- Jakie zajęcia /przedmioty masz dzisiaj?
- Czy otrzymałeś jakieś oceny?
- Jak spędzisz swój czas?
- Jakich materiałów potrzebujesz?
- Co mogę zrobić, aby Ci pomóc?

Na koniec dnia można zapytać:

- Co udało Ci się zrobić z zadanego dzisiaj materiału?
- Czego się dowiedziałeś? Co było trudne?
- Co możemy zrobić, aby jutro było lepiej?

Takie krótkie rozmowy mają duże znaczenie. Sprawdzenie, czy uczniowie zrozumieli instrukcje, które otrzymali od swoich nauczycieli, pomaga im zorganizować się i ustalić priorytety – takie postępowanie działa także w przypadku starszych uczniów. Nie wszyscy uczniowie dobrze radzą sobie w nauczaniu na odległość; niektórzy zmagają się ze zbyt dużą niezależnością lub brakiem harmonogramu. Takie rutynowe spotkania kontrolne mogą pomóc uniknąć późniejszych wyzwań i rozczarowań. Pomagają uczniom w rozwijaniu umiejętności zarządzania swoim czasem oraz funkcjonowania w grupie, które są niezbędne w życiu. Rodzice są dobrymi trenerami życia.

6. Wyznacz czas na ciszę i refleksję

W przypadku rodzin z dziećmi w różnym wieku, a także rodziców, którzy mogą coraz częściej pracować w domu, dobrze jest przewidzieć czas na ciszę i spokój. Rodzeństwo może potrzebować ciszy i spokoju, a więc zaistnienie konieczność pracy w różnych pomieszczeniach, aby uniknąć rozproszenia uwagi.

Ćwiczenie 2: **Wspieraj swoje dziecko w nauce zdalnej**

Wiele rodzin będzie musiało negocjować dostęp do urządzeń, priorytety dla pasma wi-fi i harmonogramy w korzystaniu z nich w ciągu dnia. Słuchawki z redukcją szumów są dobrym pomysłem.

7. Zachęcaj do aktywności fizycznej i ćwiczeń.

Mieszkając i pracując w domu, wszyscy będziemy potrzebowali trochę miejsca, aby się zrelaksować. Ruszanie się (niezależnie i razem jako rodzina) jest niezbędne dla zdrowia, dobrego samopoczucia oraz gotowości do nauki. To świetna okazja, aby ćwiczyć „indywidualnie” uczestnicząc w treningach z instruktorami online. Wyznacz nowe cele fitness i zaplanuj praktyczne zajęcia, które sprawią, że ręce będą zajęte, stopy w ruchu, a umysł zaangażowany. Możesz także zastanowić się nad tym, jak dzieci mogą bardziej zaangażować się w prace domowe lub inne obowiązki.

8. Zarządzaj stresem i wykorzystaj nietypową sytuację

Obecnie przechodzimy przez okres znacznych wstrząsów dla naszego normalnego rutynowego zachowania i sposobu prowadzenia życia, czemu towarzyszy wielki niepokój na świecie. Związane z tymi wydarzeniami emocje wpływają na psychikę dzieci, w efekcie czego mogą być przestraszone. Rodzice mogą być również zestresowani, a dzieci często są żywo zainteresowane pojawiającymi się problemami. Dzieci odnoszą korzyści, gdy otrzymują odpowiednie do wieku, rzeczowe informacje i stałe poczucie bezpieczeństwa od zaufanych dorosłych.

**Opis
aktywności**

**Ćwiczenie 2:
Wspieraj swoje dziecko w nauce zdalnej**

9. Monitoruj czas przed ekranem i w sieci.

Uczenie się na odległość nie oznacza wpatrywania się w ekrany komputerów przez siedem i pół godziny każdego dnia. Nauczyciele będą starali się wprowadzać urozmaicenia metodą prób i błędów, zanim wszyscy znajdą równowagę między doświadczeniami w nauce online i offline w zamkniętej przestrzeni. Należy wspólnie znaleźć sposób na to, by „czas wolny” nie stał się tylko czasem ekranowym.

10. Łącz się bezpiecznie z przyjaciółmi i bądź uprzejmy.

Początkowe podniecenie związane z zamknięciem szkoły szybko minie, gdy uczniowie zaczną tęsknić za swoimi przyjaciółmi, kolegami z klasy i nauczycielami. Pomóż swoim dzieciom utrzymać kontakt z przyjaciółmi za pośrednictwem mediów społecznościowych oraz innych technologii internetowych. Monitoruj jednak korzystanie z mediów społecznościowych przez swoje dziecko. Przypominaj mu, aby było uprzejme, pełne szacunku w komunikacji oraz aby przestrzegało wytycznych szkoły w kontaktach z innymi. Zgłaszaj przypadki nieuprzejmych zachowań oraz inne problemy, po to, aby wszyscy utrzymywali zdrowe relacje i pozytywne interakcje.

Ćwiczenie 2: **Wspieraj swoje dziecko w nauce zdalnej**

Działania uzupełniające

Flipcharty zostaną przyklejone do ścian i będą tam przez cały czas trwania szkolenia.

Kiedy tylko będzie to konieczne, trener powinien do nich wrócić i odnieść się do przywołanych segmentów.

Trener powinien wykorzystać informacje zwrotne od rodziców na flipchartach oraz informacje przekazane za pomocą prezentacji PPT i przeprowadzić z rodzicami dyskusję:

- Czy te wskazówki są przydatne?
- Czy odpowiadają one ich potrzebom?
- Czy mają inne pomysły do dodania, które mogą być pomocne?

Ponieważ praktyka ta dotyczy raczej informacji teoretycznych i wskazówek / dobrych praktyk, bardzo ważne jest, aby na koniec ćwiczenia dać czas na dyskusję i refleksję z rodzicami oraz upewnić się, że informacje te zostały utrwalone.

Notatki z ćwiczeń i/lub Narzędzia oceny dla Trenera

Ćwiczenie 3: **Przewodnik dla rodziców po Google Classroom**

Cele dydaktyczne/ cele ćwiczenia

Po zakończeniu tego ćwiczenia rodzice będą potrafili:

- poruszać się po Google Classroom: logować się, uzyskiwać dostęp do klas, robić zadania itp.
- wykorzystywać wszystkie jego funkcje, aby pomóc dziecku odnieść sukces

Czas trwania aktywności

60 minut

Forma i rodzaj aktywności

Te zajęcia to zajęcia teoretyczne / praktyczne, które są przewodnikiem krok po kroku dla rodziców (i uczniów) w zakresie korzystania z Google Classrooms.

Niezbędne materiały i przygotowanie:

Trener przygotuje prezentację z Przewodnikiem korzystania z Google Classrooms i pokaże w czasie rzeczywistym wszystkie kroki.

Materiały: projektor, komputer; internet

Opis aktywności

Przed rozpoczęciem zajęć trener powinien zapoznać rodziców z platformą Google Classroom.

Coraz więcej szkół sięga po produkty edukacyjne Google, aby ułatwić korzystanie z technologii w klasie. Może to być zarówno ekscytujące, jak i przytłaczające dla rodziców i uczniów. Ten przewodnik pomoże Ci poruszać się po Google Classroom i korzystać ze wszystkich jego funkcji, aby pomóc dziecku odnieść sukces.



Ćwiczenie 3:

Przewodnik dla rodziców po Google Classroom

Opis aktywności

Co to jest Google Classroom?

Google Classroom to bezpieczna usługa internetowa, która pozwala nauczycielom tworzyć, dystrybuować i oceniać zadania w sposób pozbawiony papierowej formy. Głównym celem Google Classroom jest usprawnienie procesu udostępniania plików między nauczycielami i uczniami. Może on poprawić komunikację między nauczycielami, uczniami i rodzicami, zapewniając dostęp do zadań, zasobów, ocen i terminów. Można o niej myśleć jak o "cyfrowym segregatorze" z zadaniami i materiałami dziecka.

Jak znaleźć zajęcia mojego dziecka?

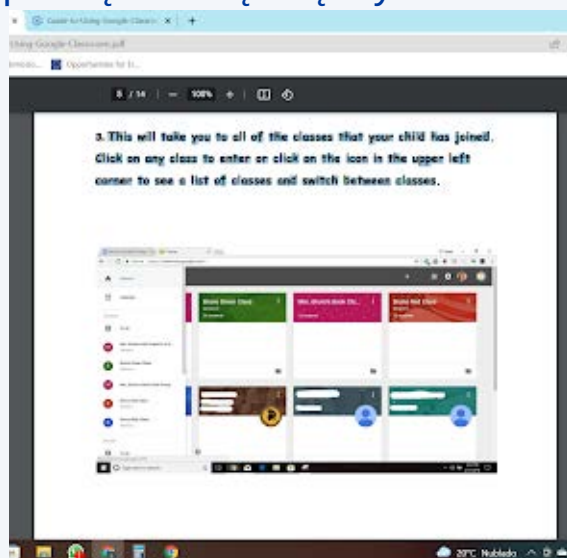
W tej chwili najłatwiejszym sposobem zlokalizowania klas Google dziecka jest zalogowanie się przy użyciu szkolnego konta Google. Ponadto, niektóre szkoły zapewniają nauczycielom dostęp do funkcji, która umożliwia im wysyłanie rodzicom cotygodniowych lub codziennych podsumowań e-mailowych dotyczących zadań, ogłoszeń i terminów płatności. Należy wykonać poniższe kroki, aby zlokalizować wszystkie zajęcia swojego dziecka: 1. Zaloguj się w Google za pomocą szkolnego konta e-mail dziecka. 2. Znajdź ikonę „gofra” lub Google Apps i wybierz Google Classroom z rozwijanego menu.



**Opis
aktywności**

**Ćwiczenie 3:
Przewodnik dla rodziców po Google Classroom**

Dzięki temu przejdziesz do zajęć, w których uczestniczy Twoje dziecko. Kliknij na dowolny przedmiot, aby wejść lub kliknij na ikonę w lewym górnym rogu, aby zobaczyć listę zajęć i przełączać się między nimi.



Jakie informacje znajdują się na stronie głównej i jak są zorganizowane?

Na głównej stronie klasy znajdziesz u góry ekranu zakładki, które pomogą Ci poruszać się pomiędzy sekcją Strumień, Zadania i Osoby. Więcej o każdej z tych zakładek będzie w dalszej części tekstu. Ponadto znajdziesz zakładkę Strumień, która zostanie szczegółowo wyjaśniona w następnym rozdziale oraz terminy wykonania zadań.



Ćwiczenie 3:

Przewodnik dla rodziców po Google Classroom

Opis aktywności

Co to jest strumień i jakie informacje mogę tam znaleźć?

Strumień to miejsce, w którym nauczyciele zamieszczają informacje dla uczniów. Jeśli korzystasz ze starszej wersji Google Classroom, znajdziesz tam ogłoszenia, zadania i pytania. W nowszej wersji Classroom ogłoszenia znajdują się w **Strumieniu**, a zadania i pytania w zakładce zatytułowanej „**Praca klasowa**”.

Więcej szczegółowych informacji można znaleźć w przewodniku korzystania z Google Classroom dla rodziców: <https://www.kippjax.org/wp-content/uploads/2020/04/Guide-to-Using-Google-Classroom.pdf>

Działania uzupełniające

Trener założy z uczestnikami szkolenia klasę google i określi zadania podobne do tych, które muszą wypełnić ich dzieci.

Dzięki temu rodzice będą korzystać z platformy jako uczniowie, a nie patrzeć na nią tylko z perspektywy rodziców.

Notatki z ćwiczeń i/lub Narzędzia oceny dla Trenera

Nie wszyscy rodzice czują się komfortowo z narzędziami cyfrowymi lub mają dużą wiedzę na temat platform elearningowych.

Dlatego trener powinien zwrócić szczególną uwagę na wszystkich rodziców!



Ćwiczenie 4: **Przewodnik dla rodziców po platformie Zoom**

Cele dydaktyczne/ cele ćwiczenia

Po zakończeniu tego ćwiczenia rodzice będą potrafili:

- poruszać się po platformie Zoom;
- wykorzystywać wszystkie jego funkcje, aby pomóc dziecku w osiągnięciu sukcesu.

Czas trwania aktywności

60 minut

Forma i rodzaj aktywności

Zajęcia te mają charakter teoretyczno-praktyczny i są przewodnikiem krok po kroku dla rodziców (i uczniów) w zakresie korzystania z platformy Zoom.

Niezbędne materiały i przygotowanie

Trener przygotowuje prezentację z Przewodnikiem korzystania z Zoomu i pokaże w czasie rzeczywistym wszystkie kroki.

Materiały: Projektor, komputer; Internet

**Opis
aktywności**

Ćwiczenie 4:

Przewodnik dla rodziców po platformie Zoom

Przed rozpoczęciem zajęć trener powinien zapoznać rodziców z platformą Zoom.

Zoom to darmowe rozwiązanie do prowadzenia wideokonferencji (przynajmniej dla uczestników). Pozwala na spotkanie wielu osób w trybie online i dlatego jest popularnym wyborem dla zajęć i lekcji online. Jednak, to rozwiązanie może być zarówno ekscytujące, jak i stresujące dla rodziców i uczniów. Ten przewodnik pomoże Rodzicom poruszać się po Zoomie i wykorzystać wszystkie jego funkcje, aby pomóc ich dzieciom odnosić sukcesy.

Tworzenie konta Zoom

Chociaż nie trzeba mieć konta w serwisie Zoom, aby dołączyć do spotkania jako uczestnik, jego posiadanie jest przydatne, ponieważ umożliwia aktualizację ustawień profilu, a nawet organizowanie własnych spotkań.

Bezpłatnego klienta/aplikację Zoom można pobrać ze strony internetowej Zoom (w obszarze Zasoby > Pobierz klienta) lub ze sklepu Apple App Store lub Google Play Store.

Po otwarciu klienta / aplikacji będzie można zarejestrować bezpłatne konto Zoom za pomocą adresu e-mail.

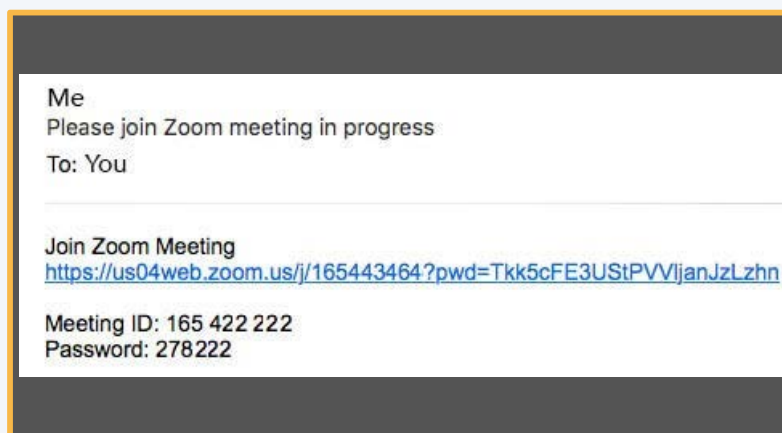
Jak dołączyć do spotkania Zoom / zajęć online

Aby dołączyć do spotkania, klient otrzyma zaproszenie za pośrednictwem poczty e-mail lub innych kanałów, takich jak WhatsApp.

Opis aktywności

Ćwiczenie 4: Przewodnik dla rodziców po platformie Zoom

Wiadomość z zaproszeniem powinna wyglądać następująco:



Aby dołączyć do spotkania, można kliknąć łącze internetowe lub wprowadzić identyfikator spotkania i hasło w aplikacji/kliencie Zoom.

Po dołączeniu do wideokonferencji, można włączyć lub wyłączyć wideo. Po wejściu do środka dołączający powinien widzieć pozostałych uczestników spotkania.

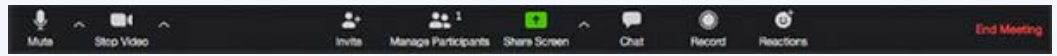
Korzystanie z Zoomu

Podczas spotkania Zoom dołączający powinien widzieć innych uczestników (zakładając, że mają włączone kamery). Dostępne są różne widoki – widok głośnika i widok galerii. Przycisk do przełączania między różnymi widokami znajduje się w prawym górnym rogu ekranu aplikacji komputerowej.

Poniżej przedstawimy co można zrobić na tym ekranie, bazując na interfejsie aplikacji komputerowej.

Ćwiczenie 4: Przewodnik dla rodziców po platformie Zoom

Opis aktywności



Na dole ekranu znajduje się czarny pasek. Od lewej do prawej, funkcje to:

Wyciszenie: To włącza i wyłącza mikrofon. Jeśli w konferencji bierze udział wiele osób, można ustawić to na wyciszenie, aby nie było zbyt "głośno". Jeśli uczestnik chce mówić, powinien nacisnąć i przytrzymać Spację. W ten sposób włączy mikrofon i będzie mógł mówić. Po zakończeniu mówienia należy puścić Spację, aby powrócić do wyciszenia.

Zatrzymanie/uruchomienie wideo: Włącza i wyłącza funkcję wideo. Jedną z funkcji jest to, że można dodać wirtualne tło. W tym celu należy pobrać wirtualny pakiet tła i można wybrać jeden, aby zamaskować swoje prawdziwe otoczenie. Ta funkcja jest przydatna, jeśli nie chcemy pokazywać wszystkim, jak wygląda nasz dom. Niektóre z wirtualnych obrazów obejmują sceny takie jak most Golden Gate czy przestrzeń kosmiczna. Jeśli to tło wydaje się zbyt dziwne, aby udostępnić je nauczycielowi i innym uczestnikom online, po prostu trzeba znaleźć obraz z jednolitym tłem. Istnieją pewne minimalne wymagania dotyczące takiego wirtualnego rozwiązania.

Zaproszenie: Można tego użyć, aby dodać osoby do konferencji. Jeśli są to zajęcia online, nauczyciel zaprosiłby osoby do grupy.

Zarządzanie uczestnikami: otwiera pasek boczny i pozwala zobaczyć, kto jest w grupie. W kliencie/aplikacji komputerowej, po najechaniu kursorem na swoje imię i nazwisko, mamy możliwość zmiany swojego imienia i zdjęcia profilowego.



Opis aktywności

Ćwiczenie 4:

Przewodnik dla rodziców po platformie Zoom

Udostępnianie ekranu: Umożliwia to udostępnienie określonego ekranu na komputerze, całego ekranu lub otwarcie tablicy w celu udostępnienia jej innym uczestnikom.

Czat: otwiera pasek boczny z funkcją czatu. Istnieje również funkcja umożliwiająca udostępnianie plików.

Nagranie: Pozwala na nagranie sesji.

Reakcje: To pozwala uczestnikowi dać „kciuk w górę” lub „klaskać”.

Podniesienie ręki / Opuszczenie ręki: Uczestnicy mogą również zwrócić uwagę Gospodarza bez przerywania przepływu prezentacji, używając przycisku „**Podnieś rękę**”. To sygnalizuje Gospodarzowi, że uczestnik ma coś do powiedzenia. Przycisk „**Opuść rękę**” powoduje opuszczenie ręki.

Zakończenie spotkania: Służy do tego, aby opuścić sesję Zoom.

Rozwiązywanie problemów i pomoc

Czasami technologia też zawodzi. Jeśli potrzebujemy pomocy w konfiguracji technicznej Zoom, można spróbować skorzystać z Centrum pomocy Zoom. Można także skorzystać z filmów i artykułów, które obejmują typowe tematy, takie jak konfigurowanie audio i wideo.

Oto link do [Zoom Help Center](#).



Ćwiczenie 4:

Przewodnik dla rodziców po platformie Zoom

Problemy z bezpieczeństwem

Zgłoszono problemy z bezpieczeństwem i danymi dotyczące Zoom. Chociaż wykraczają one poza zakres tego artykułu, tutaj można przeczytać więcej na ich temat.

Jednym z punktów, które należy podkreślić, jest korzystanie z najnowszego i najbardziej aktualnego klienta / aplikacji Zoom. Zawierają one najnowsze poprawki, które zostały wprowadzone.

Duża część bezpieczeństwa leży również po stronie osoby organizującej spotkania Zoom. Na poziomie podstawowym organizator powinien skorzystać z funkcji "poczekalni", aby kontrolować, kto może wejść na spotkania, oraz ustawić hasła do sesji Zoom, aby mogły do nich dołączyć tylko osoby upoważnione.

Zoom dokonywał aktualizacji zabezpieczeń w odpowiedzi na niedawną złą prasę. Mijmy nadzieję, że poprawki zostaną szybko wprowadzone, aby zapewnić większe bezpieczeństwo użytkownikom.

Trzy wskazówki dla osób prowadzących spotkania Zoom. Na koniec trzy dodatkowe punkty dla tych, którzy mogą być gospodarzami spotkań Zoom.

Najpierw należy dobrze zapoznać się z ustawieniami bezpieczeństwa Zoom oraz upewnić się, że korzystamy z funkcji „Poczekalnia” i ustawić hasło do spotkania Zoom,

**Opis
aktywności**

Ćwiczenie 4: Przewodnik dla rodziców po platformie Zoom

aby uniknąć „Zoombombers” (trolli internetowych). Można także zablokować spotkanie, gdy wszyscy uczestnicy są na nim obecni. Wszystkie te funkcje są dostępne po kliknięciu ikony **Zabezpieczenia** u dołu ekranu dla Gospodarzy. Więcej wskazówek dotyczących bezpieczeństwa Zoom można znaleźć tutaj.

Po drugie, jako Gospodarz należy wziąć pod uwagę, że jeśli usuniemy uczestników ze spotkania Zoom, standardowo nie będą oni mogli dołączyć ponownie przy użyciu tego samego adresu e-mail. Dlatego należy usuwać uczestników tylko wtedy, gdy gospodarze mają całkowitą pewność, że nie powinni oni uczestniczyć w spotkaniu. Jeśli chcemy zmienić ustawienie, aby umożliwić usuniętym uczestnikom ponowne dołączanie, należy wykonać czynności opisane tutaj.

Po trzecie, jeśli jesteśmy Gospodarzem, najlepiej mieć stabilne połączenie internetowe. Jednym ze sposobów na to jest użycie przewodowego kabla LAN do połączenia z Internetem zamiast korzystania z Wi-Fi, zwłaszcza jeśli na spotkaniu jest wielu uczestników. O niezawodności systemu decyduje jego najsłabsze ogniwo.

Więcej szczegółowych informacji można znaleźć w Poradniku dla rodziców i uczniów Jak korzystać z Zoom: <https://www.littledayout.com/parents-students-guide-how-to-use-zoom/>

Ćwiczenie 4: **Przewodnik dla rodziców po platformie Zoom**

Działania uzupełniające

Notatki z ćwiczeń i/lub Narzędzia oceny dla Trenera

Trener umówi się z uczestnikami szkolenia na sesję Zoom i określi zadania podobne do tych, które mają do wykonania ich dzieci.

Dzięki temu rodzice będą korzystać z platformy jako uczniowie, a nie patrzeć na nią tylko z perspektywy rodziców.

Nie wszyscy rodzice czują się komfortowo stosując narzędzia cyfrowe lub mają dużą wiedzę na temat platform e-learningowych.

Dlatego trener powinien zwrócić szczególną uwagę na wszystkich rodziców!



ROZDZIAŁ 2

02

UMIEJĘTNOŚCI PEDAGOGICZNE CZĘŚĆ 1

OPRACOWANIE: BALTICUM UNIVERSITY, POLSKA



SŁOWNIK STOSOWANYCH TERMINÓW

- **Aktywne słuchanie:** słuchanie można nazwać "aktywnym", gdy skupiamy się na osobie, której słuchamy, na jej słowach, emocjach, mowie ciała. Oznacza to również, że jesteśmy w stanie powtórzyć podane nam informacje i zrozumieć powiązania między każdą częścią opowieści oraz między słowami i emocjami mówiącego.
- **Zadawanie pytań:** podstawowy i prosty sposób na okazanie naszego zainteresowania i zapewnienie innym, że ich słuchamy. Pytanie może być bardzo proste, tzn: "Co się wtedy stało?" lub bardzo szczegółowe, dotyczące konkretnego fragmentu rozmowy.
- **Umiejętności komunikacyjne:** wiedza i umiejętność porozumiewania się za pomocą narzędzi komunikacyjnych, tj. zasad komunikacji werbalnej i niewerbalnej, aktywnego słuchania, wzmacniania, parafrazowania, "I-message" i empatii. Umiejętności komunikacyjne są niezbędne do skutecznego porozumiewania się z ludźmi w każdym wieku i w każdej sytuacji.
- **Kompetencje dydaktyczno-metodyczne:** wiedza na temat procesu nauczania, technik nauczania i metodyki procesu edukacyjnego.
- **Trójkąt edukacyjny:** trzy człony procesu pedagogicznego: uczeń, rodzic i nauczyciel. Każdy z nich wpływa na proces pedagogiczny i pozostałe dwie części trójkąta. Za każdym razem, gdy mówimy o edukacji, mówimy też o relacjach: uczeń - rodzic; uczeń - nauczyciel; rodzic - nauczyciel.



- **Inteligencja emocjonalna:** umiejętność rozumienia, zarządzania i wykorzystywania naszych emocji w pozytywny sposób do komunikacji, rozwiązywania konfliktów, pokonywania wyzwań, budowania relacji i osiągania celów. Inteligencja emocjonalna pozwala nam również dostrzec własne uczucia i sposób, w jaki wpływają one na nasze zachowanie, decyzje i wybory. Inteligencja emocjonalna łączy takie cechy jak: zarządzanie sobą (umiejętność kontrolowania siebie, zarządzania emocjami i dostosowywania się do okoliczności), samoświadomość (rozumienie swoich emocji i ich wpływu na swoje zachowanie), świadomość społeczną (empatia, rozumienie innych, bycie przystosowanym społecznie) oraz zarządzanie relacjami (umiejętność budowania, rozwijania i utrzymywania relacji z ludźmi). Inteligencja emocjonalna pozwala nam wykorzystywać emocje jako cenne i przydatne narzędzie w pracy i życiu prywatnym.
- **Komunikat - Ja:** pokazuje nasze uczucia, używa słowa „a” (a więc mówię o sobie, swoich uczuciach), pokazuje emocje, nasze potrzeby i oczekiwania. Komunikat -Ja dotyczy konkretnej sytuacji, pokazuje co się stało i jak reagujemy. Unika etykiet („leniwy”, „głupi”, „nieodpowiedzialny”) i unika dzielenia świata na tylko dobry i tylko zły.
- **Komunikacja bez przemocy (NVC):** metoda komunikacji zdefiniowana i opracowana przez psychologa Marshalla B. Rosenberga; nazywana jest również "językiem żyrafy" lub "językiem serca". NVC to sposób komunikacji, który pozwala nam porozumiewać się z szacunkiem, wykorzystuje inteligencję emocjonalną, pozwala unikać pułapek komunikacyjnych (takich jak: negatywne etykiety, obwinianie innych, posługiwanie się stereotypami) i tworzy pozytywną atmosferę. Podstawy NVC skupiają się na naszych uczuciach, potrzebach i na konkretnych sytuacjach, bez uogólniania.

- **Kompetencje merytoryczne:** wiedza i umiejętności z zakresu danego przedmiotu szkolnego lub dziedziny nauki.
- **Komunikat -Ty:** sposób mówienia, który uogólnia zdarzenia i dzieli wszystko na dwie części: tylko dobre (moje) i tylko złe (twoje). Komunikat -Ty używa ogólnych opisów typu: „ty zawsze / ty nigdy” „wszyscy / nikt”, „zawsze / nigdy” i pokazuje konkretne sytuacje jako sytuacje ogólne (np.: zapomniałeś dziś pracy domowej - zawsze zapominasz pracy domowej, jesteś leniwy, jesteś nieodpowiedzialny).

UMIEJĘTNOŚCI PEDAGOGICZNE

Umiejętności pedagogiczne dzielą się na trzy poziomy: kompetencje merytoryczne, kompetencje dydaktyczno-metodyczne i wreszcie kompetencje wychowawcze. Nie oczekuje się, iż rodzice mają się wykazać umiejętnościami pedagogicznymi rozumianymi jako pełne połączenie kompetencji merytorycznych, dydaktyczno-metodycznych i wychowawczych. Najważniejszym dla rodziców komponentem jest ten ostatni: kompetencje wychowawcze.

Moduł „**Umiejętności pedagogiczne**” koncentruje się na umiejętnościach, które mogą wzbogacić oraz wzmocnić kompetencje wychowawcze rodziców. Komunikacja, emocje, motywacja i inteligencja emocjonalna to główne tematy tych zajęć.

Ćwiczenie 1

Komunikacja przyjazna Rodzicom

Cele dydaktyczne/ cele ćwiczenia

Po zakończeniu ćwiczenia rodzice będą potrafili lepiej się porozumiewać, stosować zasady komunikacji bez przemocy, rozwiązywać konflikty.

Czas trwania aktywności

60 minut (bez przerwy)

Forma i rodzaj aktywności

Zajęcia te składają się z dwóch ćwiczeń do pracy w grupach i jednej prezentacji. Ćwiczenia są przeznaczone do wykonania w małych grupach 4-5 osobowych. Prezentacja jest prowadzona przez trenera.

Niezbędne materiały i przygotowanie

Duże i małe kartki papieru, markery, flipchart, laptop.

Źródła, które mogą być wykorzystane do tych zajęć:

KSIĄŻKI

- Albert Mehrabian, Significance of posture and position in the communication of attitude and status relationships, "Psychological Bulletin", 71 (5), 1969.
- Marshall B. Rosenberg, Living Nonviolent Communication: Practical Tools to Connect and Communicate Skillfully in Every Situation (dowolna edycja)

**Niezbędne
materiały i
przygotowanie**

Ćwiczenie 1

Komunikacja przyjazna Rodzicom

- Marshall B. Rosenberg, Nonviolent Communication: A Language of Life: Life-Changing Tools for Healthy Relationships (dowolna edycja).
- John Stewart, Bridges Not Walls: A Book About Interpersonal Communication (dowolna edycja).

ARTYKUŁY

- Defining Verbal Communication, <https://courses.lumenlearning.com/introductiontocommunication/chapter/defining-verbal-communication/>
- Nonverbal Communication Skills: Definition and Examples, <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/nonverbal-communication-skills>
- Verbal Communication Skills, <https://www.skillsyouneed.com/ips/verbal-communication.html>

LINKI

- Nonverbal Library, <https://www.linguaggiodelcorpo.it/sezione-internazionale/>
- The Center for Nonviolent Communication, <https://www.cnvc.org/>



**Opis
aktywności**

Ćwiczenie 1

Komunikacja przyjazna Rodzicom

Ćwiczenie 1: Trzy ważne pytania (15 minut)

Podziel uczestników na trzy grupy. Każda grupa otrzymuje jeden duży arkusz papieru i markery. Na każdym arkuszu jest jedno pytanie:

Arkusz pierwszy: Co sprawia, że komunikacja jest trudna dla Ciebie jako rodzica dziecka uczącego się online?

Arkusz drugi: Jakich trudności komunikacyjnych można się spodziewać po dziecku uczącym się online?

Arkusz trzeci: Jakiego rodzaju konflikty są najpoważniejsze pomiędzy: dzieckiem a rodzicem, dzieckiem a nauczycielem, rodzicem a nauczycielem?

Każda grupa zapisuje pomysły i przemyślenia na jednym arkuszu, a następnie przemieszcza się i pracuje z arkuszami drugim i trzecim. Po zatoczeniu koła każda grupa wraca do swojego początkowego arkusza. Teraz jest czas na analizę i dyskusję nad wszystkim, co jest zapisane na kartkach.

Prezentacja: Umiejętności komunikacyjne (czas trwania: 15 minut)

Czas na prezentację trenera: komunikacja werbalna i niewerbalna, umiejętności komunikacyjne, komunikat „ty” i komunikat „ja”, przyczyny konfliktu, zarządzanie konfliktem i techniki skutecznej komunikacji (z podstawami komunikacji bez przemocy).



**Opis
aktywności**

Ćwiczenie 1
Komunikacja przyjazna Rodzicom

Ćwiczenie 2: TWS: Pomyśl, napisz, pokaż (czas trwania: 30 minut)

Każda grupa pracuje ze swoim początkowym arkuszem. Zadanie polega na wybraniu 3 zagadnień spośród wszystkiego, co jest spisane. Dla każdego z 3 zagadnień grupa ma przygotować co najmniej 1 rozwiązanie dla każdego problemu (wykorzystując wiedzę na temat umiejętności komunikacyjnych, zarządzania konfliktami i technik komunikacji bez przemocy.

Uczestnicy mają 10 minut na przygotowanie rozwiązań i 5 minut na zaprezentowanie swojego rozwiązania przed pozostałymi grupami.

Ostatnie 5 minut na koniec tego ćwiczenia jest przeznaczone na przekazanie informacji zwrotnej dotyczącej wykonanego zadania przez każdą grupę.



***Działania
uzupełniające***

***Notatki z
ćwiczeń i/lub
Narzędzia
oceny dla
Trenera***

Ćwiczenie 1

Komunikacja przyjazna Rodzicom

Zadanie domowe dla uczestników:

1. Znajdź trzy sytuacje w swoim życiu: jedną w pracy, jedną w domu, jedną w komunikacji z dzieckiem, w których potrzebujesz pewnych umiejętności i narzędzi, których nauczyłeś się podczas tego ćwiczenia.
2. Zdecyduj, jak możesz wykorzystać te umiejętności i narzędzia w takich sytuacjach.
3. Użyj ich przynajmniej raz w każdej sytuacji w tym miesiącu.
4. Po użyciu zadaj sobie pytanie: jak się teraz czujesz? Co się zmieniło? Co jest lepsze i dlaczego? Co możesz poprawić następnym razem i co możesz zrobić w ten sam sposób?

- Dyskusja po każdym ćwiczeniu jest prostym narzędziem oceny.
- Scenki symulacyjne z nowym zakończeniem są oceną całego modułu.
- Dobrze jest zapytać uczestników, co jest dla nich nowe lub dziwne, jak się czują podczas danego ćwiczenia i czego oczekują po opanowaniu tej lub innej umiejętności.



Ćwiczenie 2: ***Dobre rozmowy z dziećmi***

Cele dydaktyczne/ cele ćwiczenia:

Pod koniec tego ćwiczenia rodzice będą lepiej rozumieć, czym są emocje, dlaczego ich doświadczamy i jak one na nas wpływają. Rodzice będą mogli uświadomić sobie, jakie emocje mogą pojawiać się u dzieci (zwłaszcza podczas edukacji zdalnej) i dlaczego, a także jak radzić sobie z „trudnymi emocjami”. Będą też świadomi, czym jest inteligencja emocjonalna i jak możemy ją wykorzystać, aby pomóc dzieciom. Na koniec będą przygotowani do rozmowy z dziećmi o emocjach.

Czas trwania aktywności:

90 minut (jedna przerwa, 10 minut)

Forma i rodzaj aktywności:

Zajęcia te składają się z jednego krótkiego wprowadzenia, jednej prezentacji i czterech ćwiczeń, które mają charakter pracy grupowej i warsztatów. Ćwiczenia są przeznaczone do wykonania w małych grupach 4-5 osobowych. Prezentacja jest prowadzona przez trenera.

Niezbędne materiały i przygotowanie

Flipchart, laptop, duże arkusze papieru, markery, obrazki, zdjęcia (np. wycięte z czasopism), notesy, długopisy.

Źródła, które można wykorzystać do tych zajęć:

KSIĄŻKI

- Brené Brown, *Rising Strong* (dowolne wydanie)
- Joseph Burgo, *Why Do I Do That?* (dowolne wydanie)



**Niezbędne
materiały i
przygotowanie**

**Ćwiczenie 2:
Dobre rozmowy z dziećmi**

- Yong Kang Chan, Parent Yourself Again (dowolne wydanie)
- Cori Doerrfeld, The Rabbit Listened (dowolne wydanie)
- Daniel Goleman, Emotional Intelligence (dowolne wydanie)
- Amanda McCardie, Salvatore Rubbino, A Book of Feelings (dowolne wydanie)
- Matthew McKay, Patrick Fanning, Patricia Zurita Ona, Mind and Emotions (dowolne wydanie)
- Tiffany Watt Smith, The Book of Human Emotions (dowolne wydanie)

ARTYKUŁY

- Are there basic emotions?,
https://web.archive.org/web/20181015022148/http://www.emotional.economics.uni-mainz.de/Dateien/Ekman_1992_Psy_Review_Basic_Emotions.pdf
- Big feels and how to talk about them,
<https://www.healthline.com/health/list-of-emotions>
- Emotion, <https://plato.stanford.edu/entries/emotion/>
- Recognition and simulation of emotions,
<https://web.archive.org/web/20080528135730/http://ls12-www.cs.tu-dortmund.de/~fink/lectures/SS06/human-robot-interaction/Emotion-RecognitionAndSimulation.pdf>



**Niezbędne
materiały i
przygotowanie**

**Opis
aktywności**

**Ćwiczenie 2:
Dobre rozmowy z dziećmi**

- The 6 types of basic emotions and their effect on human behaviour, <https://www.verywellmind.com/an-overview-of-the-types-of-emotions-4163976>
- Theories of emotion, <https://iep.utm.edu/emotion/>
- What is an emotion?, <http://psychclassics.yorku.ca/James/emotion.htm>

LINKI

- Daniel Goleman, <https://www.danielgoleman.info/>
- Daniel Goleman Introduces Emotional Intelligence, <https://www.youtube.com/watch?v=Y7m9eNoB3NU>
- Psychologist Daniel Goleman Reveals How to Strengthen Your Emotional IQ, <https://www.youtube.com/watch?v=kQnEvSU1Buc>
- Strategies to become more emotional intelligent, <https://www.youtube.com/watch?v=pt74vK9pgIA>

Wprowadzenie: Co czujesz? (5 minut)

Cała grupa siada w kręgu. Każdy uczestnik słyszy pytanie „Co teraz czujesz?”, na które ma udzielić krótkiej odpowiedzi. Następnie pada kolejne pytanie: „Skąd wiesz, że to czujesz?” i odpowiedzi. Ostatnie pytanie: „Co sprawia, że tak się czujesz?” i odpowiedzi. Po trzech zatoczonych kręgach z trzema pytaniami wstęp jest zakończony.

Prezentacja: Emocje i inteligencja emocjonalna (15 minut)

Trener przekazuje informacje o **emocjach** (czym są, jakie



**Opis
aktywności**

**Ćwiczenie 2:
Dobre rozmowy z dziećmi**

emocje możemy nazwać i rozpoznać, jak rozpoznajemy emocje własne i innych, co je wywołuje, dlaczego i jak) oraz o **inteligencji emocjonalnej** (czym jest EI, dlaczego jest przydatna, jak możemy rozwijać naszą EI).

Ćwiczenie 1: Dyskusja w grupie na temat emocji (10 minut)

Cała grupa dyskutuje na ten temat: „**Emocje, edukacja i e-edukacja, jak się uzupełniają?**” Uczestnicy mogą sporządzać notatki.

Ćwiczenie 2: Emocjonalno-edukacyjna mapa myśli (15 minut)

Podziel uczestników na małe grupy (3–5 osób). Każda grupa wybiera jedną emocję i przygotowuje mapę myśli. Temat to „**Wybrane emocje w edukacji online**”; celem jest analiza i pokazanie, w jaki sposób wybrana emocja może zostać wywołana w umyśle dziecka podczas nauki online, jak może na dziecko wpłynąć, jak może mu pomóc lub przeszkadzać podczas nauki online.

Po tym ćwiczeniu: 10 minut przerwy

Ćwiczenie 3: Warsztaty emocjonalne (20 minut)

Pierwsza część ćwiczenia: każda grupa wypracowuje pomysły, jak radzić sobie z wybraną emocją, gdy źle wpływa ona na dziecko podczas edukacji online.

Druga część ćwiczenia: dwóch uczestników z grupy odgrywa scenę symulacyjną między dzieckiem a rodzicem. Celem scenki jest sprawdzenie przygotowanych pomysłów (jak pracować z emocjami) i analiza, czy rozwiązania wydają się skuteczne.

Ćwiczenie 2: ***Dobre rozmowy z dziećmi***

Opis aktywności

Podczas pracy w grupie (część pierwsza i druga) trener chodzi od grupy do grupy, obserwuje pracę, pomaga w razie potrzeby i analizuje scenki.

Ćwiczenie 4: Zakończenie dyskusji i baza dobrych praktyk (15 minut)

Cała grupa ponownie siada w kręgu, a trener zadaje wszystkim następujące pytania:

- Jaka jest najważniejsza rzecz, której nauczyłeś się dzisiaj o emocjach?
- Który sposób radzenia sobie z emocjami dziecka podczas edukacji online jest dla Ciebie najbardziej pomocny?
- Gdybyś miał nam powiedzieć jedno krótkie zdanie na temat „Jak pracować z emocjami dzieci podczas edukacji online”, co byś powiedział? Proszę, zapisz to!

Każdy uczestnik zapisuje (na dużym arkuszu papieru) swoje zdanie. To nasza baza dobrych praktyk. Uczestnicy mogą zapisywać wszystkie zdania w swoich notatnikach, ale zaleca się, aby trener zapisał je po sesji jako dokument online i podzielił się nim z uczestnikami.



***Działanie
uzupełniające***

***Notatki z
ćwiczeń i/lub
Narzędzia
oceny dla
Trenera***

***Ćwiczenie 2:
Dobre rozmowy z dziećmi***

Zaproponuj rodzicom, aby omówili niektóre części tego ćwiczenia ze swoimi dziećmi.

Zachęć rodziców do stworzenia emocjonalnych map swojej rodziny z partnerami i dziećmi.

- Ostatnie ćwiczenie (dyskusja i baza dobrych praktyk) jest pierwszą ewaluacją.
- Po jakimś czasie (tj. podczas kolejnego spotkania, następnej sesji modułowej) trener może zapytać o korzystanie z bazy dobrych praktyk).



Ćwiczenie 3:

MaRC: Motywuj, relaksuj, skupiaj się!

Cele dydaktycznej/ cele ćwiczenia:

Pod koniec tego ćwiczenia rodzice poznają techniki motywacji, relaksacji i koncentracji. Będą mogli udzielić dzieciom wsparcia pedagogicznego i zbudować w nich pewność siebie. Wzbogacą również swoje umiejętności dydaktyczne. Ponadto, rodzice będą lepiej przygotowani do pracy z emocjami, motywacją i koncentracją dzieci.

Czas trwania aktywności:

65 minut (bez przerwy)

Form and type of activity

To ćwiczenie składa się z jednego ćwiczenia indywidualnego, jednej prezentacji i jednej pracy grupowej. Praca grupowa przeznaczona jest do wykonania w małych grupach 4-5 osobowych. Prezentacja jest prowadzona przez trenera.

Niezbędne materiały i przygotowanie

Jedna sala lekcyjna (lub na zewnątrz), flipchart, zeszyty, markery, pisaki, koce lub maty dla wszystkich, co najmniej 2 duże arkusze papieru, licznik czasu (lub telefon komórkowy).

Źródła, które mogą być wykorzystane do tego zajęcia:

KSIĄŻKI

- Mihaly Csikszentmihalyi, Flow: The Psychology of Optimal Experience (dowolne wydanie)
- Nir Eyal, Indistractable: How to Control Your Attention and Choose Your Life (dowolne wydanie)



**Niezbędne
materiały i
przygotowanie**

Ćwiczenie 3:

MaRC: Motywuj, relaksuj, skupiaj się!

- Daniel Goleman, Focus: The Hidden Driver of Excellence(dowolne wydanie)
- Stephen R. Covey, The 7 Habits Of Highly Effective People (dowolne wydanie)

ARTYKUŁY

- 11 ways to focus on your own self-improvement, <https://www.bustle.com/articles/173734-11-little-ways-to-focus-on-your-own-self-improvement>
- 13 science-backed tips to stay focused and avoid distractions, <https://www.insider.com/how-to-focus>
- 15 ways to improve your focus and concentration skills, <https://www.betterup.com/blog/15-ways-to-improve-your-focus-and-concentration-skills>
- 27 smart and simple ways to motivate yourself, <https://www.positivityblog.com/motivate-yourself/>
- How to motivate yourself: 20 ways to find motivation, <https://www.oberlo.com/blog/how-to-motivate-yourself>
- 40 Ways to Relax in 5 Minutes or Less, <https://greatist.com/happiness/40-ways-relax-5-minutes-or-less>
- Need help staying focused? Try these 10 tips, <https://www.healthline.com/health/mental-health/how-to-stay-focused>
- Relaxation, <https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/relaxation/relaxation-tips/>



**Niezbędne
materiały i
przygotowanie**

**Opis
aktywności**

Ćwiczenie 3:

MaRC: Motywuj, relaksuj, skupiaj się!

LINKI

- 5 life hacks that will motivate you to do anything, <https://www.youtube.com/watch?v=aG-1IRwYWqU>
- How to reduce stress with the 2:1 breathing technique, <https://www.youtube.com/watch?v=CQjGqtH-2YI>
- James Clear, <https://jamesclear.com/>
- Stay focused: 11 psychological tips, https://www.youtube.com/watch?v=8RV_vYsHceQ

Wstęp. Mapy myśli: co Cię motywuje, co sprawia, że jesteś skoncentrowany? (10 minut)

Na ścianach wiszą dwie duże kartki papieru, jedna z napisem „**motywacja**”, druga z napisem „**koncentracja**”. Każdy uczestnik może wypisać własne skojarzenia z tymi dwoma słowami. Uczestnicy mają 5 minut na napisanie słów, a następnie 5 minut na rozmowę o notatkach.



Opis aktywności

Ćwiczenie 3: MaRC: Motywuj, relaksuj, skupiaj się!

Prezentacja: Techniki MaRC są przyjazne (15 minut)

Trener prezentuje i wyjaśnia niektóre techniki motywacji, koncentracji i relaksacji, takie jak:

- jak zjeść słońca (lista rzeczy do zrobienia) (dla motywacji);
- technika Pomodoro (dla koncentracji);
- oddychanie (dla odprężenia);
- oś czasu (dla motywacji);
- nagradzanie siebie (dla motywacji).

Trener może umieścić tutaj inne techniki, które uważa za przydatne.

Ćwiczenie: Mój własny zestaw MaRC (40 minut)

Podziel uczestników na małe grupy (3–6 osób). Każda grupa wybiera 2–3 techniki (z listy trenera lub własnych pomysłów).

- **Pierwsze zadanie:** przygotuj krótki i prosty sposób na nauczenie dziecka tych technik.
- **Drugie zadanie:** znajdź momenty podczas nauki online, kiedy Twoje dziecko może wykorzystać te techniki do motywowania, relaksu lub koncentracji.
- **Trzecie zadanie:** zaplanuj, w jaki sposób zachęcisz dziecko do regularnego korzystania z tego zestawu MaRC podczas edukacji online.

20 minut na przygotowanie zestawu MaRC, 20 minut na prezentację i dyskusję na temat przygotowanych zestawów.



***Działanie
uzupełniające***

***Notatki z
ćwiczeń i/lub
Narzędzia
oceny dla
Trenera***

***Ćwiczenie 3:
MaRC: Motywuj, relaksuj, skupiaj się!***

Uczestnicy mogą otrzymać pracę domową:
„Wykorzystaj przynajmniej jedną ze swoich technik z zestawu MaRC, pomagając dziecku podczas lekcji (zdalnych lub tradycyjnych). Zrób to dwa razy w tym tygodniu / miesiącu. Napisz jedno lub dwa zdania na temat efektu oraz odczuć swoich i dziecka. Co się zmieniło? Co jest teraz inne, lepsze czy łatwiejsze w zestawie MaRC?”.

Pamiętaj, aby zapytać o pracę domową jakiś czas później!

- Pierwszą oceną jest zakończenie ćwiczenia, kiedy każda grupa prezentuje swój zestaw MaRC.
- Oceną właściwą jest praca domowa zadana uczestnikom.



ROZDZIAŁ 3

03

UMIEJĘTNOŚCI PEDAGOGICZNE CZĘŚĆ 2

OPRACOWANIE: GOLBASI DIRECTORATE, TURCJA



Dzięki umiejętnościom pedagogicznym uzyskanym z materiału zawartego w tym module rodzice mogą pomóc swoim dzieciom w nauce oraz braniu odpowiedzialności itp. Celem tego modułu jest umożliwienie im doskonalenia i zwiększania swoich umiejętności. Moduł zawiera także zajęcia umożliwiające pogłębienie postaw i umiejętności rodziców.

SŁOWNIK STOSOWANYCH TERMINÓW

Metoda nauczania: Zasady i metody stosowane przez nauczycieli, aby umożliwić uczniom naukę.

Style uczenia się: Termin „style uczenia się” odnosi się do zrozumienia, że każdy uczeń uczy się inaczej. Technicznie rzecz biorąc, styl uczenia się danej osoby odnosi się do preferencyjnego sposobu, w jaki uczeń przyswaja, przetwarza, rozumie i zachowuje informacje.

Pewność siebie: Pewność siebie to postawa dotycząca twoich umiejętności i zdolności. Oznacza, że akceptujesz i ufasz sobie oraz masz poczucie kontroli nad swoim życiem.

Poczucie własnej skuteczności: istotny temat. Poczucie własnej skuteczności odnosi się do wiary jednostki w jej zdolność do wykonywania działań niezbędnych do osiągnięcia określonych celów (Bandura, 1977, 1986, 1997). Poczucie własnej skuteczności odzwierciedla wiarę w możliwość sprawowania kontroli nad własną motywacją, zachowaniem i środowiskiem społecznym.

Odpowiedzialność: Odpowiedzialność oznacza, że robisz rzeczy, które powinieneś robić i akceptujesz wyniki swoich działań. Odpowiedzialność: coś, co masz zrobić. Bycie odpowiedzialnym: robienie rzeczy, które powinieneś robić. Przyjmowanie odpowiedzialności: przyjmowanie pochwały lub winy za coś, co zrobiłeś.

Exercise 1: **Corner Grab**

Cele dydaktycznej/ cele ćwiczenia

- Poznawanie metod i technik zyskiwania przez rodziców odpowiedzialności za swoje dzieci.
- Zwiększenie świadomości rodziców w zakresie przekazywania odpowiedzialności swoim dzieciom.

Czas trwania aktywności

30 minut

Forma i rodzaj aktywności

Burza mózgów, opowiadanie historii, animacja, malowanie i prezentacja.

Niezbędne materiały i przygotowanie

Arkusze szarego papieru, kolorowe kredki, marker do tablicy.

Opis aktywności

Rodzice zostają podzieleni na 4 grupy. Arkusze szarego papieru są wklejone w 3 rogach klasy. Pierwsza grupa jest proszona o napisanie na kartce w pierwszym rogu słów, które przychodzą im na myśl, gdy myślą o słowie „ODPOWIEDZIALNOŚĆ”. Trener odczytuje zapisane słowa, a następnie, podczas gdy druga grupa tworzy historyjkę ze słów, trzecia grupa rysuje obrazek inspirowany słowami. Następnie czwarta grupa przygotowuje animację, używając tych słów i przedstawia ją.

Ćwiczenie 1

Corner Grab

Działania uzupełniające

Notatki z ćwiczeń i/lub Narzędzia oceny dla Trenera

Trener rozdaje rodzicom puste karty dialogowe. Następnie prosi rodziców, aby do następnej sesji zapisywali na tych kartach problemy swoich dzieci dotyczące brania odpowiedzialności i strategie ich rozwiązywania.

W razie potrzeby prowadzący powinien odwołać się do flipchartów i odnieść się do poszczególnych sekcji. Na koniec szkolenia instruktor powinien wrócić do prezentacji i omówić ją z rodzicami. Prowadzący powinien zachęcić rodziców do podzielenia się swoimi doświadczeniami.



Ćwiczenie 2

Marsz zdobywania pewności siebie

Cele dydaktyczne/cel le ćwiczenia:

Zrozumienie znaczenia zdobywania pewności siebie.
Zwiększenie świadomości pewności siebie.

Czas trwania aktywności:

30 minut

Forma i rodzaj aktywności

Ta aktywność składa się z obserwacji, kontynuowania myśli poprzedniej osoby (chain speaking), pytania i odpowiedzi

Niezbędne materiały i przygotowanie

Chusteczka do nosa.

Opis aktywności

Trener łączy rodziców w pary, jedna z par zostaje przewodnikiem, a druga ma zawiązane oczy. Pierwszy przewodnik prowadzi swoją parę po klasie, nie uderzając w żadne przedmioty i innych rodziców, udzielając wskazówek głosowych. Po chwili pary zamieniają się rolami. Pod koniec ćwiczenia rodzice są pytani, jak się czuli z zasłoniętymi oczami i bez.

Ćwiczenie 2

Marsz zdobywania pewności siebie

Działania uzupełniające

Notatki z ćwiczeń i/lub Narzędzia oceny dla Trenera

Co tydzień rodzice proszeni są o zrobienie 2 zdjęć na temat zajęć związanych z ich zainteresowaniami i przesłanie ich do nauczycieli.

Po zakończeniu szkolenia instruktor powinien wrócić do prezentacji i omówić ją z rodzicami. Instruktor powinien zachęcać rodziców do dzielenia się swoimi doświadczeniami.



Ćwiczenie 3

Szkolenie

Cele dydaktyczne/ cele ćwiczenia:

Po zakończeniu tego ćwiczenia rodzice będą potrafili wykonać następujące czynności:
Pomagać swoim dzieciom, wspierając je w odrabianiu lekcji.

Czas trwania aktywności:

30 minut

Forma i rodzaj aktywności

Zajęcia te składają się z rozgrzewki, scenek, prezentacji informacyjnej, oceny i pracy domowej.

Niezbędne materiały i przygotowanie

„Motywacja”

Flipcharty przygotowane pod hasłami **„Nieznajomość strategii uczenia się, Brak odpowiedzialności”**.

Trudności, które rodzice umieścili na plakatach podczas poprzedniej sesji, dotyczące problemów, z jakimi borykają się ich dzieci, zostają pogrupowane i zawieszane na ścianie pod hasłami: motywacja, nieznajomość strategii uczenia się, brak odpowiedzialności.

Materiały: Długopis, papier, marker do tablicy, smart board lub projektor

**Opis
aktywności**

**Działania
uzupełniające**

**Notatki z
ćwiczeń i/lub
Narzędzia oceny
dla Trenera**

**Ćwiczenie 3:
Szkolenie**

Przed rozpoczęciem zajęć prowadzący przypomina rodzicom treść i ogólne cele modułu.

Prowadzący zadaje pytania dotyczące doświadczeń rodziców, przygotowując jednocześnie karty dyskusyjne, które zostały podane do wypełnienia na poprzedniej lekcji. Odpowiedzi są podsumowywane i podkreślane.

Podkreślono, że na poprzedniej sesji wypełnione przez rodziców samoprzylepne karteczki dotyczące rodzajów problemów, jakie dzieci napotykają przy odrabianiu lekcji, zostały pogrupowane w trzech działach. Rodzice zostają zaproszeni do zapoznania się z tym materiałem. Następnie prezentacja jest wykorzystywana do przekazania informacji na temat motywacji i taktyki uczenia się.

W razie potrzeby prowadzący powinien odwołać się do flipchartów i odnieść się do poszczególnych sekcji.

Na koniec szkolenia instruktor powinien wrócić do prezentacji i omówić ją z rodzicami.

Prowadzący powinien zachęcić rodziców do podzielenia się swoimi doświadczeniami.

W razie potrzeby prowadzący powinien odwołać się do flipchartów i odnieść się do poszczególnych sekcji.

Na koniec szkolenia instruktor powinien wrócić do prezentacji i omówić ją z rodzicami.

Prowadzący powinien zachęcić rodziców do podzielenia się swoimi doświadczeniami.



04

ROZDZIAŁ 4

ZARZĄDZANIE CZASEM

OPRACOWANIE: LANGUAGE SCHOOL SKY, BUŁGARIA

SŁOWNIK STOSOWANYCH TERMINÓW

Zarządzanie czasem - umiejętność planowania, organizowania i kontrolowania swojego czasu.

Priorytetyzacja - określenie kolejności zajmowania się (serią przedmiotów lub zadań) według ich względnej ważności.

Równowaga praca/życie - stan równowagi, w którym człowiek skutecznie równoważy wymagania związane z pracą lub karierą i życiem osobistym. Osoba, której brakuje równowagi między życiem zawodowym a prywatnym ma więcej obowiązków w pracy i w domu, pracuje dłużej i brakuje jej czasu osobistego.

Prokrastynacja - czynność polegająca na odwlekaniu lub odkładaniu czegoś na później.

Teoria Czterech Palników - dostarcza prostej metody rozpatrywania swoich obowiązków życiowych w kategoriach Rodzina, Przyjaciele, Zdrowie i Praca.

Matryca Eisenhowera - ramy produktywności, ustalania priorytetów oraz zarządzania czasem, zaprojektowane tak, aby pomóc Ci w ustaleniu priorytetów dla listy zadań lub punktów porządku dziennego poprzez skategoryzowanie tych punktów według ich pilności i ważności.

Cele SMART – SMART to akronim od **Achievable, Realistic, and Timely (Osiągalne, Realistyczne i Terminowe)**.

Delegować - powierzyć (zadanie lub odpowiedzialność) innej osobie, zwykle niższej rangą od siebie.

SŁOWNIK STOSOWANYCH TERMINÓW

Getting things done (GTD)- Załatwianie spraw - system zarządzania czasem i produktywnością, który pomaga człowiekowi bezstresowo i skutecznie realizować zadania i wywiązywać się ze zobowiązań.

Technika Pomodoro - metoda zarządzania czasem oparta na 25-minutowych odcinkach skupionej pracy przerywanych pięciominutowymi przerwami.

CZAS

Czas jest najcenniejszym zasobem, jaki posiadają ludzie. Jako dorośli wiemy, że raz straconego czasu nigdy nie odzyskamy. Zdajemy sobie również sprawę z tego, że nasze dzieci pracują bardzo ciężko na efekty końcowe, ale potrzebują one dodatkowych wskazówek, jak zaplanować swoje działania, zwłaszcza te dotyczące obowiązków szkolnych.

Ale jak mamy im pomóc, jeśli sami nie wiemy, jak efektywnie zarządzać swoim czasem? Oczekuje się, że opanujemy to, jednak nikt nas nie nauczył, jak planować, ustalać priorytety i realizować swoje zamierzenia. Dla wielu z nas może to być obce pojęcie, które wymaga dodatkowego wysiłku, aby je rozwinąć.

Ten moduł dotyczy zarządzania czasem. Uzmysławia nam dlaczego zarządzanie czasem jest ważne, czym jest nasza równowaga między pracą a życiem prywatnym, jak możemy przeprowadzić audyt czasu, itp. W tym module, znajdziesz kilka cennych pomysłów, narzędzi i zasobów, aby pogłębić swoją wiedzę dalej, jeśli jesteś zainteresowany. Będziesz mógł również zdobyć nowe umiejętności w zakresie ustalania priorytetów, planowania, wyznaczania właściwych celów i skupiania się na rzeczach, które mają znaczenie.

Ćwiczenie 1: **Ostatni tydzień „Przeгляд”**

Cele dydaktyczne/ cele ćwiczenia:

Po zakończeniu tego ćwiczenia rodzice będą w stanie:

- zrozumieć na czym polega równowaga między życiem zawodowym a prywatnym;
- orientować się, czy chcą zmienić swoje priorytety w zakresie życia zawodowego i prywatnego.

Czas trwania aktywności:

30 minut

Forma i rodzaj aktywności:

To ćwiczenie jest rozgrzewką i punktem wyjścia modułu.

Jest przeznaczony do samodzielnego wykonania. Planuje się jednak zakończyć krótką dyskusją.

Niezbędne materiały i przygotowanie

Poniżej zaprezentowano niezbędne materiały:

Projektor , biały ekran lub ściana oraz Internet - do wyświetlenia krótkiego filmu;

Link do filmu: [Babet Brothers Real Estate - Wyobraź sobie przez chwilę, że masz 86 400 dolarów na koncie bankowym... | Facebook](#)

- Papier i długopisy dla uczestników szkolenia - aby zapisywali swoje zadania;
- Flipchart i coś do pisania na nim - do podsumowania wyników dyskusji dla trenera.

**Opis
aktywności**

**Ćwiczenie 1:
Ostatni tydzień „Przegląd”**

Rozgrzewka - 7 minut

Trener opisuje swój stosunek do czasu i zarządzania czasem. Dzielenie się osobistym doświadczeniem jest dobrym punktem wyjścia.

Na przykład: *"Pracuję nad efektywnością osobistą od 10 lat, włączając w to zarządzaniem czasem. Jednak całkiem niedawno poruszyłam temat prawdziwej wartości czasu. Niedługo potem uświadomiłam sobie, co to znaczy : 20 lat małżeństwa, 21 i 11 lat macierzyństwa, kilka miesięcy spędzonych z bardzo kochaną osobą, minuta utraty ukochanej osoby."*

Obejrzyjmy krótki film na ten temat!

Link do filmu: [Babet Brothers Real Estate - Wyobraź sobie przez chwilę, że masz 86 400 dolarów na koncie bankowym... | Facebook](#)

A co z tobą? Jak dysponujesz swoim czasem?

Wróćmy do tematu. Spróbujmy wizualizować swój rozkład czasu. Jest on przeznaczony do użytku osobistego.

Zrób listę z 10 zadaniami z minionego tygodnia. Wymień na piśmie zadania, które wyraźnie pamiętasz. Masz na to 7 min. Zapisz swoją listę. Skorzystamy z niej potem.

Opis aktywności

Ćwiczenie 1: Ostatni tydzień „Przeгляд”

Wprowadzenie teorii 4 palników. Poniżej przedstawiono fragment tej teorii. Można to jednak zwizualizować za pomocą krótkiego filmu (6 minut). Link do filmu: [Problem ze zrównoważonym życiem - Teoria Czterech Palników](#)

Teoria Czterech Palników

Teoria Czterech Palników to sposób na spojrzenie na równowagę między życiem zawodowym a prywatnym. Wyobraź sobie, że Twoje życie jest przedstawione jako piec z czterema palnikami. Każdy palnik symbolizuje jeden główny temat czyjegoś życia.

- Pierwszy palnik reprezentuje Rodzinę.
- Drugi palnik - Przyjaciele.
- Trzeci palnik - Zdrowie.
- Czwarty palnik – Praca.

Zgodnie z tą teorią, „aby odnieść sukces musisz odciąć jeden ze swoich palników. Ażeby odnieść prawdziwy sukces, musisz odciąć dwa”.

Ludzie często reagują poszukiwaniem sposobu, by tego uniknąć. „Czy mogę odnieść sukces i utrzymać wszystkie cztery palniki w ruchu? Może mógłbym połączyć dwa palniki. Co jeśli połączę rodzinę i przyjaciół w jedną kategorię? Może mógłbym zrobić to samo ze zdrowiem i pracą”. Często ludzie są świadomi tego, że wymyślają powyższe obejścia, ponieważ nie chcą zmierzyć się z prawdziwym problemem: życie jest wypełnione kompromisami. Jeśli chcesz się doskonalić w pracy i w małżeństwie, to być może będą musieli na tym ucierpieć Twoi przyjaciele i Twoje zdrowie.



Opis aktywności

Ćwiczenie 1: Ostatni tydzień „Przegląd”

Jeśli chcesz być zdrowy i odnieść sukces jako rodzic, wtedy możesz być zmuszony do ograniczenia swoich ambicji zawodowych. Oczywiście, możesz swobodnie dzielić swój czas równo pomiędzy wszystkie cztery dziedziny, ale musisz zaakceptować fakt, że nigdy nie osiągniesz pełnego potencjału w żadnej z nich.

Jakie są więc Twoje życiowe priorytety? Co liczy się dla Ciebie najbardziej? Kiedy dostajesz propozycje możliwości, do których możesz się zapisać, czy zawsze potrafisz określić, czy dana aktywność odpowiada Twoim wartościom i priorytetom? W dłuższej perspektywie ustalenie priorytetów uczyni cię szczęśliwszym człowiekiem i lepszym rodzicem. Tak więc, kiedy już uświadomisz sobie swoją obecną równowagę między życiem zawodowym a prywatnym, będziesz w stanie zmodyfikować ją tak, aby pasowała do Twoich życiowych priorytetów i odpowiadała potrzebom dzieci.

Instrukcje

Przejdź do swojej listy zadań z minionego tygodnia. Skup się na zadaniach, które wymieniłeś przy palnikach. Masz na to 5 minut.

- Krótka dyskusja na ten temat (10 min.):
- Co cię zaskoczyło?
- Jak wyglądają Twoje palniki? Co o tym sądzisz?
- Pomyśl o swojej równowadze między pracą a życiem. Czy chcesz coś zmienić?



***Działania
uzupełniające***

***Notatki z
ćwiczeń i/lub
Narzędzia
oceny dla
Trenera***

***Ćwiczenie 1:
Ostatni tydzień „Przeгляд”***

Zróbmy nową listę

Teraz wskaż 10 zadań na nadchodzący tydzień. Masz 7 minut. Zatrzymaj też tę listę.

Nie są tutaj wymagane żadne specjalne uwagi dotyczące ułatwień.

Ćwiczenia są skuteczne, gdy rodzice wykonują drugą listę zadań. Oznacza to, że przeszli przez proces tworzenia świadomości równowagi między życiem zawodowym a prywatnym.

Linki do dodatkowych filmów dla inspiracji (wykorzystanie po decyzji trenera 2-3 minuty każdy):

Krótki animowany CGI 3D: "Distracted" - autorstwa Emile Jacques | TheCGBros

Czas jest cenny | Krótki Film HD

Ćwiczenie 2: **Pomodoro**

Cele dydaktyczne/ cele ćwiczenia:

Pod koniec tego ćwiczenia rodzice będą potrafili pomóc:

- dzieciom w ćwiczeniu ich zdolności do koncentracji;
- zwiększyć produktywność swojego dziecka;
- zmniejszyć poziom stresu u dziecka;
- zrównoważyć jakość i ilość;
- osiągnąć większą wydajność w krótszym czasie;
- zwalczać prokrastynację.

Czas trwania aktywności:

30 minut

Forma i rodzaj aktywności:

Ta aktywność jest indywidualnym zadaniem, po którym następuje przekazywanie i odbieranie informacji zwrotnych w parach.

Niezbędne materiały i przygotowanie

Materiały piśmiennicze dla uczestników szkolenia.
Flipchart i coś do pisania dla trenera



Opis aktywności

Ćwiczenie 2: **Pomodoro**

Wprowadzenie do techniki Pomodoro.

Technika Pomodoro to narzędzie do zarządzania czasem, które pozwala lepiej go wykorzystać, zwalczyć prokrastynację i zwiększyć koncentrację. **Pomodoro** wykorzystuje minutnik do podzielenia pracy na interwały, zwykle 25 minutowe z krótkimi przerwami.

Oryginalne podejście składa się z sześciu etapów:

- Zdecyduj się na zadanie do wykonania;
- Ustaw minutnik - na 20 lub 25 minut;
- Pracuj nad zadaniem;
- Zakończ pracę, gdy zadzwoni minutnik i zrób sobie 5-minutową przerwę (rozciąganie, wypicie napoju...);
- Po zrobieniu trzech/czterech takich powtórzeń, zrób sobie dłuższą przerwę - 20 lub 30 minut.

Aby metoda była skuteczna, wszystkie urządzenia rozprasające muszą być wyłączone lub zablokowane (telefony, blokowanie stron na komputerach,...). Istotne jest, aby podczas przerwy osoba nie używała żadnych urządzeń rozprasających. To, co zostało wcześniej wyłączone i odłożone, nie może być używane aż do zakończenia zadania.

Zasada Pomodoro dla młodszych dzieci odnosi się do liczby minut ich zdolności do koncentracji. Jest to ich wiek plus jeden. Oznacza to, że jeśli uczeń ma 9 lat, powinien być w stanie skupić się przez równo 10 minut, a po tym czasie powinna nastąpić 5 minutowa przerwa. Gdy uczniowie mają około 15 lat i więcej, powinni być w stanie skupić się przez pełne 25 minut.



**Opis
aktywności**

Ćwiczenie 2: Pomodoro

Krótką burza mózgów

Zrób burzę mózgów, w jakich obszarach życia Twojego dziecka mógłbyś zastosować technikę Pomodoro? Zrób to przez 10 minut. Prowadzący zapisuje na flipcharcie wszystkie pomysły, np. - praca domowa z matematyki, sprzątanie pokoju dziecięcego, robienie kanapki itp. Po wypisaniu obszarów, w których Pomodoro ma zastosowanie, rodzice muszą nakreślić plan, jak go wdrożyć. Prowadzący podaje etapy kolejnej pracy indywidualnej. Powinna być ona realizowana w formie pisemnej. Rodzice muszą opracować pisemny plan krok po kroku.

Instrukcja

1. Planowanie

Wybierz odpowiednie zadania dla dzieci, aby zastosować je w Pomodoro. Podziel to na sesje Pomodoro.

Założmy na przykład, że Twoje dziecko musi odrobić pracę domową z matematyki. Zadaniem rodziców jest tutaj oszacowanie, ile sesji Pomodoro będzie potrzebnych.

Założmy, że mamy 9-letnie dziecko - 10 min.sesja, 5 min.przerwa. Kolejnym krokiem jest zapisanie tego, co zgodnie z sesjami Pomodoro trzeba dokończyć, najlepiej odhaczając zadania. Pomyśl, jak pozbędziesz się wszystkich rozpraszaczy, np. telefon komórkowy jest wyciszony i znajduje się w różowym pudełku. Na przykład:

- Powtórzenie tego, co zrobiłeś na zajęciach - pierwsze Pomodoro
- Rozwiąż zadania od 1 do 7 - drugie Pomodoro
- Rozwiąż zadania tekstowe od 8 do 10 - trzecie Pomodoro
- Duża przerwa – 20 minut.



**Opis
aktywności**

Ćwiczenie 2: Pomodoro

2. Organizowanie

- Minutnik

Wybierz odpowiedni minutnik, najlepiej NIE telefon, minutnik kuchenny działa najlepiej (ciekawostka, dlatego nazywa się to metodą Pomodoro - pomodoro oznacza po włosku pomidor). Jeśli musisz skorzystać z telefonu, pamiętaj, aby nie zostawiać go w zasięgu wzroku dziecka.

- Koncentracja

Możesz zrobić z tego zabawę – 10 minut całkowitego skupienia się na zadaniu. Na przykład, uczenie się matematyki nie pozwala na wielozadaniowość. Skoncentruj się tylko na jednym zadaniu. Następnie, gdy czas się skończy, dziecko odchodzi na przerwę.

- Przerwa

Podczas 5-minutowej przerwy pozwól dziecku przeciągnąć się, pospacerować po domu, pobawić się ze zwierzakiem lub zjeść lekką przekąskę.

- Duża przerwa

Po zakończeniu trzeciej sesji Pomodoro przerwa powinna wynosić 20 min. Dla starszych dzieci można to zrobić po czwartej sesji Pomodoro. Możesz wykorzystać tę przerwę jako okazję do zwiększenia motywacji dziecka. Na przykład, jeśli dziecko chce zjeść kanapkę, możesz narysować na niej uśmiech z majonezu.

- Krótki przegląd

Trener zaprasza rodziców (wolontariuszy) do podzielenia się swoimi planami, aby wszyscy rodzice mogli wpaść na nowe pomysły.

Jak możesz wykorzystać tę technikę w codziennym życiu swojego dziecka?

Ćwiczenie 2: **Pomodoro**

Działanie uzupełniające

Pomodoro dla rodziców

Gdzie jeszcze w swoim życiu możesz wdrożyć metodę pomodoro?

Na przykład można go wdrożyć w rutynę fitness lub codzienne nudne obowiązki, takie jak sprzątanie lub pranie. Pomyśl o tym przez chwilę - 5 minut

Dyskusja w grupie

Będziesz miał 10 minut na omówienie tego z osobą po Twojej lewej stronie.

Krótkie podsumowanie

Podziel się swoimi przemyśleniami.

Żadne

Notatki z ćwiczeń i/lub Narzędzia oceny dla Trenera



Ćwiczenie 3: **Zadania DDDD**

**Cele
dydaktyczne/
cele
ćwiczenia:**

Po zakończeniu tego ćwiczenia rodzice będą potrafili:

- nadawać priorytety zadaniom w zależności od czasu ich wykonania;
- zwiększyć produktywność swojego dziecka;
- zmniejszyć poziom stresu u swojego dziecka
- zrównoważyć jakość i ilość;
- uzyskać więcej wyników w krótszym czasie
- zwalczać prokrastynację.

**Czas trwania
aktywności:**

30 minut

**Forma i rodzaj
aktywności:**

To ćwiczenie jest zadaniem indywidualnym.

**Niezbędne
materiały i
przygotowanie
:**

Materiały piśmiennicze dla uczestników szkolenia
Flipchart i coś do pisania dla trenera



**Opis
aktywności**

**Ćwiczenie 3:
Zadania DDDD**

Wprowadzenie do zadań ABCD (matryca Eisenhowera).

Zanim Dwight Eisenhower został prezydentem w 1953 roku, służył w armii amerykańskiej jako dowódca sił sojuszniczych podczas II wojny światowej. Codziennie stawał przed trudnymi decyzjami, które skłoniły go do wymyślenia czegoś, co obecnie nazywa się macierzą Eisenhowera, czyli macierzą pilne - ważne. Teraz ta matryca jest bardzo popularna wśród ważnych osób, ludzi na stanowiskach kierowniczych, wielozadaniowców itp.

Jak to działa?

Zorganizuj swoją listę zadań w cztery oddzielne kwadranty, sortując je według ważności w przeciwieństwie do nieistotności i pilności w przeciwieństwie do zadań nie pilnych, jak pokazano na poniższej grafice. Pilne zadania to te, które czujemy, że muszą być wykonane natychmiast. Zadania ważne to te, które przyczyniają się do realizacji Twoich długoterminowych celów lub wartości. Idealnie byłoby, gdybyś pracował tylko nad zadaniami z górnych dwóch kwadrantów - pozostałe zadania powinieneś oddelegować lub usunąć.



tameday.com



Ćwiczenie 3: Zadania DDDD

Opis aktywności

Przykłady tych czterech kategorii:

Pilne i ważne: sprawdzian dziecka z matematyki na jutro.

- Nie pilne, ale ważne: dokonać wyboru i zapisać dziecko na zajęcia sportowe lub twórcze, aby rozwijać jego talenty.
- Pilne, ale nie ważne: przygotować obiad dla rodziny.
- Nie pilne, nie ważne: przeglądać media społecznościowe.
- Ćwiczenie indywidualne: Twoja matryca na następny tydzień:

Wróćmy do Twoich 10 zadań na nadchodzący tydzień z ćwiczenia 1. Uporządkuj je w tych czterech oddzielnych kwadrantach. Masz na to 7 minut.

Krótki przegląd

Prowadzący zaprasza 1-2 rodziców (na ochotnika) do podzielenia się zadaniami w swoich matrycach. Prowadzący zwraca uwagę, czy zadania są umieszczone we właściwej kategorii.

Prowadzący pyta rodziców, która z czterech kategorii przeważa.

Trener podsumowuje na flipcharcie dominujące w grupie kwadranty. Na przykład, większość rodziców umieściła większość zadań w kwadrancie **Decyduj**. Przedstaw krótki komentarz zgodnie z poniższymi uwagami w **Notatkach z ćwiczeń i/lub Narzędzia oceny dla Trenera**.



Ćwiczenie 3: **Zadania DDDD**

Działanie
uzupełniające

Notatki z
ćwiczeń i/lub
Narzędzia
oceny dla
Trenera

Do dalszej lektury:

[9 Sprawdzonych technik i narzędzi zarządzania czasem | USAHS](#)

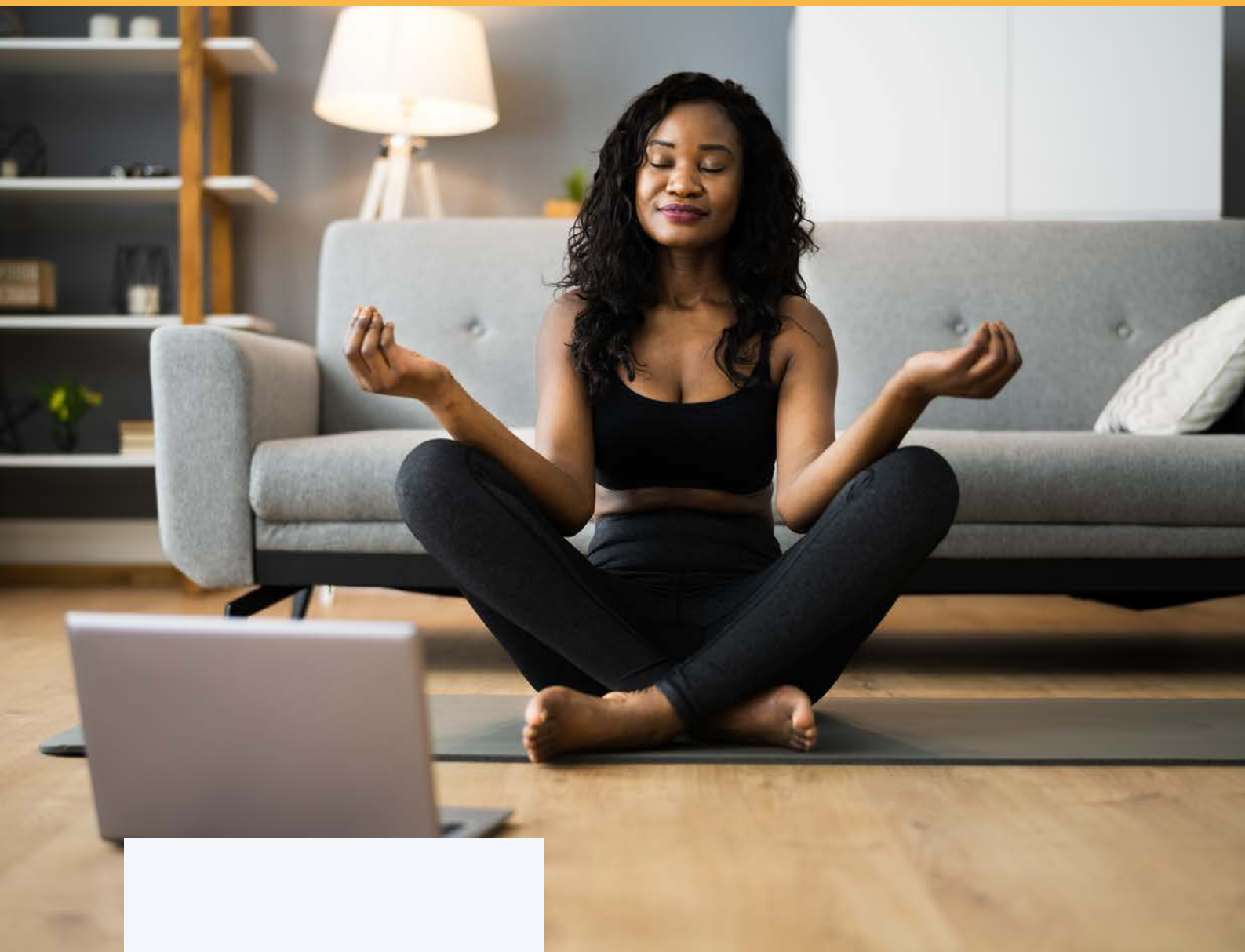
Jeśli dominuje kwadrant **WYKONAJ**, a zadania są tam odpowiednio przydzielone, rodzice mogą mieć za dużo na głowie. Sugerujemy ponowne rozważenie modelu z 4 kwadrantami.

Jeśli dominuje kwadrant **DECYDUJ** wskazuje to na dobrą orientację długoterminową. Wyzwanie polega jednak na tym, aby nie odkładać ich za bardzo. W ten sposób mogą stać się pilne i przejść do kategorii **WYKONAJ**, która kosztuje wiele bólu głowy i może oznaczać pominięcie kilku dobrych rzeczy.

Jeśli przeważa kwadrant **DELEGUJ**, oczywistą decyzją jest delegowanie. Jeśli jednak nie ma takiej możliwości, sugerujemy rodzicom, aby ponownie rozważyli, czyje priorytety pasują do tych zadań i może ponownie wybrać model z 4 kwadrantami.

Jeśli dominuje kwadrant **USUŃ**, może to oznaczać przestrzeń na więcej zadań, ulepszeń i satysfakcji.





05

ROZDZIAŁ 5

ZARZĄDZANIE STRESEM

OPRACOWANIE: VRIJEME PUBLISHING HOUSE,
BOSNIA AND HERCEOWINA

SŁOWNIK STOSOWANYCH TERMINÓW

Stres: Proces, w którym jednostka odbiera i reaguje na zdarzenia postrzegane jako przytłaczające lub zagrażające jej dobrostanowi.

Stresory: Zdarzenia środowiskowe, które mogą być interpretowane jako zagrażające lub wymagające; bodźce, które uruchamiają reakcję stresową.

Reakcja: Natychmiastowa reakcja fizjologiczna organizmu na sytuację zagrożenia lub inny stan wyjątkowy, analogiczna do reakcji walki lub ucieczki, pierwszego etapu ogólnego zespołu adaptacyjnego.

Ekspozycja: W przypadku narażenia na stresor, nadnercza uwalniają hormon stresu, który pomaga zapewnić zastrzyk energii, przygotowując jednostkę do podjęcia działania.

Przygnębienie: Niewłaściwy rodzaj stresu; zwykle intensywny; często powoduje wyczerpanie, zmęczenie i poczucie wypalenia; związany ze spadkiem wydajności i zdrowia.

Pozytywny stres: Odpowiedni rodzaj stresu ma niską lub umiarkowaną intensywność i jest związany z pozytywnymi uczuciami oraz optymalnym zdrowiem i wydajnością.

Reakcja walki: zespół reakcji fizjologicznych (wzrost ciśnienia krwi, tętna, częstości oddychania i pocenia się), które występują, gdy jednostka napotyka na postrzegane zagrożenie; reakcje te są spowodowane aktywacją współczulnego układu nerwowego i układu endokrynnego.

Przystosowanie ogólne: Model fizjologicznych reakcji organizmu na stres i proces adaptacji do stresu: reakcja alarmowa, etap odporności i etap wyczerpania.

PSYCHOLOGIA ZDROWIA

Zarządzanie stresem jest ważne w każdej dziedzinie naszego życia, szczególnie teraz w czasie pandemii. Dotyczy to również dzieci, które muszą radzić sobie ze stresem związanym z edukacją online, nowym rodzajem stresu dla młodych i dorosłych ludzi.

Cronin, S., Becher, E. H., Christians, K. S., Maher, M., & Dibb, S. (2015, May). Parents and stress understanding experiences, context and responses. St. Paul, MN University of Minnesota Extension, children, Youth and family consortium. - references - scientific research publishing. Pobrano 24 lutego 2022 r. z:

[https://www.scirp.org/\(S\(351jmbntvnsjt1aadkposzje\)\)/reference/referencespapers.aspx?referenceid=2977842](https://www.scirp.org/(S(351jmbntvnsjt1aadkposzje))/reference/referencespapers.aspx?referenceid=2977842)



Ćwiczenie 1: **Uważne liczenie oddechów**

Cele dydaktyczne/ cele ćwiczenia

Pod koniec tego ćwiczenia rodzice zapoznają się z jedną techniką radzenia sobie ze stresem, która pomaga im radzić sobie z sytuacją, gdy czują się przytłoczeni.

Czas trwania aktywności:

20 minut

Forma i rodzaj aktywności:

Aktywność może być wykorzystana jako aktywator, który jest zsynchronizowany z tym, o czym są warsztaty, czyli zarządzanie stresem. Dlatego najlepiej byłoby wykonywać je w większej grupie ludzi.

Niezbędne materiały i przygotowanie

Materiały nie są wymagane

Opis aktywności

1. Przeprowadź to ćwiczenie w pozycji siedzącej, aby móc to zrobić bardzo uważnie i świadomie. Gdy już nabierzesz wprawy, możesz użyć tej techniki kładąc się spać - pomoże Ci zasnąć.
2. Wykonuj powolne, głębokie oddychanie, starając się poruszać pępkiem przy każdym wdechu.

**Opis
aktywności**

**Ćwiczenie 1:
Uważne liczenie oddechów**

3. W trakcie oddychania wybierz jedną z tych 3 opcji w trakcie wdechu i wydechu:

Option 1	Option 2	Option 3
Exhale – say, "One." Exhale – say, "Two." Exhale – say, "Three." Exhale – say, "Four."	Exhale – say, "This too shall pass." Exhale – say, "This too shall pass." Exhale – say, "This too shall pass." Exhale – say, "This too shall pass."	Visualize the surf coming in to the beach and slowly leaving the beach. Inhale – see the surf come in. Exhale – see the surf leave.
Repeat		

4. Kiedy w Twojej świadomości pojawiają się myśli lub gdy Twój umysł staje się pusty, po prostu obserwuj myśli lub pustkę bez osądzania i oczekiwania, a następnie wróć do liczenia oddechów.

5. Jeśli zgubisz rachubę, po prostu zacznij od nowa od jednej.

**Działanie
uzupełniające**

Żadne

**Notatki z
ćwiczeń i/lub
Narzędzia
oceny dla
Trenera**

Proszę zapisać wszelkie uwagi, których trener potrzebuje, aby skutecznie poprowadzić grupę. Podaj wskazówki dotyczące oceny poziomu zaangażowania i ogólnego sukcesu tego ćwiczenia dla grupy i (jeśli dotyczy) dla każdego uczestnika.

**Cele
dydaktyczne/
cele ćwiczenia:**

**Czas trwania
aktywności:**

**Forma i rodzaj
aktywności:**

**Niezbędne
materiały i
przygotowanie**

**Ćwiczenie 2:
Rodzice — dzielenie się przemyśleniami**

Jest to dwuczęściowe działanie, które daje uczestnikom możliwość:

- łagodzenia stresu poprzez mówienie o tym, co myślą lub czują w danej chwili, podczas gdy są uważnie słuchani, oraz;
- rozmowy o możliwościach i rozwiązaniach związanych z danym tematem, aby móc wyjść poza obecne odczucia stresu i/lub napięcia. Rodzic rozmawia, podczas gdy jego / jej partner (może to być drugi rodzic lub ktoś, kogo właśnie poznał) słucha bez komentarza. Przygotuj działanie, ustanawiając reguły bezpiecznego dzielenia się informacjami. Na przykład: Szanuj rozmówcę, wysłuchane informacje nie są omawiane po zakończeniu aktywności (pozostają w klasie), szanuj wszystkie uczucia, pomysły, opinie. Przed rozpoczęciem aktywności, zademonstruj ją osobiście razem z ochotnikami.

40 minut

Zajęcia te mają charakter warsztatów, podczas których rodzice pracują w parach, lub w gronie 3 do 4 osób.

W tej aktywności materiały nie są potrzebne.



*Opis
aktywności*

Ćwiczenie 2: **Rodzice — dzielenie się przemyśleniami**

Część pierwsza

- Uczestnicy powinni być w parach; poproś ich o znalezienie partnera (np. możesz ponumerować uczestników 1, 2, 1, 2...).
- Osoba #1 mówi, podczas gdy osoba #2 po prostu słucha (np. poproś osobę 1 o podzielenie się informacją, jak się dziś czuje i dlaczego? Jak się czuje w tej chwili lub zapytaj o jakieś obawy, ewentualnie zmartwienia, których doświadcza).
- Po 1-3 minutach uczestnicy zamieniają się rolami i uczestnik #2 mówi, podczas gdy uczestnik #1 słucha przez kolejne 1-3 minuty (uczestnik #2 mówi teraz o tym samym pytaniu, np. jak się dziś czuje i dlaczego?).

Część druga

- Po tym jak pary skończą się dzielić, pogrupuj uczestników w grupy 3 osobowe (ponownie możesz ponumerować je: 1, 2, 3, 1, 2, 3 ...).
- Rodzic #1 mówi, podczas gdy rodzice #2 i #3 słuchają (np. poproś rodzica 1, aby opowiedział o możliwościach i rozwiązaniach związanych z aktualnymi problemami lub stresorami, których doświadcza lub którymi się martwi).
- Co 1-3 minuty zmieniajcie się, aż każdy rodzic w grupie będzie miał możliwość rozmowy.
- **OPCJONALNIE:** Uczestnicy mogą podzielić się z całą grupą swoimi doświadczeniami związanymi z dzieleniem się myślami i uczuciami, gdy są słuchani, oraz tym, jak to jest słuchać świadomie, bez komentarzy.
- Sprawdź, czy w wyniku zajęć rodzice poczuli ulgę, spokój, skupienie lub mniejszy stres.



Ćwiczenie 2: **Rodzice — dzielenie się przemyśleniami**

Działania uzupełniające

Notatki z ćwiczeń i/lub Narzędzia oceny dla Trenera

Trener może poprosić rodziców, by ćwiczyli dzielenie się informacjami z pozostałymi osobami w innym czasie. Należy zachęcić rodziców do samodzielnego przećwiczenia tej metody wśród siebie (innych kolegów, przyjaciół, krewnych) w celu uzyskania wzajemnego wsparcia.

Proszę zapisać wszelkie uwagi, których trener potrzebuje, aby skutecznie poprowadzić grupę. Podaj wskazówki dotyczące oceny poziomu zaangażowania i ogólnego sukcesu tego ćwiczenia dla grupy i (jeśli dotyczy) dla każdego uczestnika.



Ćwiczenie 3: Kontrolowanie uwagi poprzez uważną obserwację

Cele dydaktyczne/ cele ćwiczenia

Ćwiczenie to pozwala na nowe spojrzenie na sprawy i podjęcie bardziej świadomych decyzji poprzez odwrócenie uwagi od problematycznego, stresującego i irytującego scenariusza.

Poprawia również koncentrację, jak również zdolność skupienia uwagi w danej sytuacji i zaakceptowania jej bez osądzania.

Czas trwania aktywności

10 do 15 minut

Forma i rodzaj aktywności:

Zajęcia te mają charakter warsztatowy i są przeznaczone do wykonywania indywidualnie lub w mniejszych grupach.

Niezbędne materiały i przygotowanie

W tej aktywności materiały nie są potrzebne.

Opis aktywności

Działania uzupełniające

Notatki z ćwiczeń i/lub Narzędzia oceny dla Trenera

Ćwiczenie 3: Kontrolowanie uwagi poprzez uważną obserwację

Umiejętność zwrócenia uwagi i skoncentrowania się na wybranym obiekcie jest pierwszym krokiem do wzmocnienia samokontroli, podobnie jak umiejętność oczyszczania umysłu ze wszystkiego, co nie jest w tej chwili potrzebne. Celem ćwiczenia jest poprawa zdolności do utrzymania właściwej i zdecydowanej kontroli uwagi. To ćwiczenie jest proste, ale niezwykle skuteczne, ponieważ zachęca do zauważenia i docenienia pozornie małych aspektów otoczenia w głębszy sposób. Praktyka kultywowania świadomości otoczenia chwila po chwili pomaga nam lepiej radzić sobie z trudnymi myślami i uczuciami, które są spowodowane przez napięcie i zmartwienia w codziennym życiu.

Żadne

- Wybierz naturalny obiekt z najbliższego otoczenia i skup się na obserwowaniu go przez minutę lub dwie. Może to być kwiat lub owad, a nawet chmury.
- Nie rób nic poza zauważeniem rzeczy, na którą patrzysz. Po prostu zrelaksuj się w obserwowaniu tak długo, jak pozwala na to twoja koncentracja.
- Patrz na ten obiekt tak, jakbyś widział go po raz pierwszy.
- Wizualnie zbadaj każdy aspekt jego budowy i pozwól, by pochłonęła cię jego obecność.
- Pozwól sobie na połączenie się z jego energią i przeznaczeniem w świecie przyrody.



06

ROZDZIAŁ 6

KOMUNIKACJA

OPRACOWANIE: TRAINING CENTRE RAGINA, BUŁGARIA

Moduł ten skupia się na ogólnej teorii komunikacji, niektórych najczęstszych błędach, które wszyscy popełniamy jako rodzice, a co najważniejsze - na tym, jak skutecznie komunikować się z naszymi dziećmi. Poniższe ćwiczenia zostały opracowane z myślą o tym, aby pomóc rodzicom w refleksji nad ich własnymi wzorcami komunikacyjnymi - ich źródłami i konsekwencjami oraz z zamiarem pomocy w rozpoczęciu drogi do poprawy relacji z dziećmi. Zawartość tego modułu dotyczy pewnych delikatnych tematów, ponieważ każdy rodzic ma swoje własne środowisko, wspomnienia i powody, dla których ma określone cechy charakteru. Sugerujemy, że jeśli w którymś momencie zauważysz, że rodzic czuje się nieswojo, przestaje odpowiadać lub brać udział w ćwiczeniu, uszanuj to i nie naciskaj na niego w żaden sposób.

SŁOWNIK STOSOWANYCH TERMINÓW

- **Komunikacja** - przekazywanie lub wymiana informacji za pomocą mowy, pisma lub innego środka przekazu.
- **Wyrażanie** - przekazywać (myśl lub uczucie) słowami lub gestami i zachowaniem
- **Wymiana** - akt dawania jednej rzeczy i otrzymywania w zamian innej (zwłaszcza tego samego rodzaju).
- **Nadawca** - osoba, która wysyła lub przekazuje wiadomość, list, e-mail itp.
- **Odbiorca** - osoba, która otrzymuje lub przyjmuje coś, co zostało jej wysłane lub podane.
- **Emocja**: silne uczucie wynikające z okoliczności, nastroju lub relacji z innymi.



- **Uczucie:** stan lub reakcja; idea lub przekonanie, zwłaszcza niejasne lub irracjonalne.
- **Konflikt** - poważna różnica zdań lub spór, zwykle przedłużający się.
- **Ułatwienie:** uczynić (działanie lub proces) łatwym lub łatwiejszym.

ĆWICZENIA:

Trzy poniższe ćwiczenia zostały opracowane jako trzy połączone części ukierunkowane na różne etapy nieporozumień między rodzicami i dziećmi. Przygotowanie się do działania przed, w trakcie i po konflikcie jest skutecznym narzędziem do intensywnego i efektywnego rozwiązywania tych wzorców, które są głęboko zakorzenione w relacjach rodzinnych i wymagają zmiany.

Zaleca się, aby ćwiczenia były wykonywane po przeprowadzeniu ćwiczenia rozluźniającego atmosferę i/lub rozgrzewki związanej z komunikacją (np. podzielenie się na dwuosobowe zespoły i odgrywanie dialogu, a pozostali muszą odgadnąć, o co chodzi, lub poproszenie jednej osoby o mówienie, a druga porusza rękami, aby zilustrować słowa pierwszej).

Należy pamiętać, że po każdym ćwiczeniu musi nastąpić krótka przerwa i mała rozgrzewka. Stosowanie ćwiczeń bezpośrednio i bez takiego przygotowania najprawdopodobniej osłabi efekt końcowy i zakłóci działanie grupy.



**Cele
dydaktyczne/
cele ćwiczenia:**

**Ćwiczenie 1:
Przygotuj się na ciężkie czasy**

Pod koniec tego ćwiczenia rodzice będą mogli:

- Lepiej obserwować stan emocjonalny swoich dzieci;
- Zidentyfikować niektóre z elementów wyzwających u nich emocje;
- Lepiej planować swoje działania przed konfliktem i w jego trakcie.

**Czas trwania
aktywności:**

30 minut

**Forma i rodzaj
aktywności:**

Działanie to ma charakter warsztatowy i jest przeznaczone do przeprowadzenia w grupie maksymalnie 12 osób. Można je wykonać w pomieszczeniu lub na otwartej przestrzeni. Jest odpowiednie dla grup, które wcześniej wykonały jedno ćwiczenie razem i może być wykorzystane jako zajęcia integracyjne dla rodziców w klasie.

**Niezbędne
materiały i
przygotowanie**

Trener musi przygotować kartki papieru, pisaki, powierzchnię do pisania (mała tablica lub zeszyt w twardej okładce), flipchart i marker do niego. Tablica lub projektor są opcjonalne.

Opis aktywności

Ćwiczenie 1: Przygotuj się na ciężkie czasy

Na początku ćwiczenia trener prosi grupę, aby usiadła i spojrzała z sympatią na pozostałych uczestników. Przypomina im, że każdy z nich jest rodzicem z własną przeszłością, wątpliwościami i zmaganiem. Dobrą rozgrzewką może być opowiedzenie dowcipu o rodzicielstwie (np. *Byłam doskonałą w opiece nad dziećmi, a potem miałam własne dzieci*) lub pokazanie na ekranie mema o rodzicielstwie, jeśli jest dostępny.

Po tym jak rodzice usiądą, trener wprowadza ich pobieżnie w teorię emocji i uczuć. W ciągu maksymalnie 7 minut wyjaśnia różnicę między tymi dwoma pojęciami, pokazując lub rysując ilustracje takie ta lub tamta.

Następnie trener prosi rodziców o wzięcie długopisów, papieru i wypisanie 3 okazji do konfliktu, które często zdarzają się w ich domu i nie poza tym oraz pozostawienie pod każdą z nich miejsca na więcej pisania. Żartuje, że ci, którzy nigdy nie mają w domu żadnych sporów, mogą zaprezentować swój przepis na taką sytuację. Wyznaczony czas to 5 minut. Po upływie czasu prowadzący prosi o podniesienie ręki każdego z rodziców, który napisał - brak konfliktów, ale miał czas na narysowanie obrazka. Jeśli nie ma żadnych, mówi, że widocznie nie przyszli tu dziś również rodzice idealni. Jeśli są tacy, gratuluje im i zaprasza do zaprezentowania swojego obrazka.



Opis aktywności

Ćwiczenie 1: *Przygotuj się na ciężkie czasy*

Następnie trener dzieli się jednym z rodzajów konfliktów, których doświadcza w domu lub słyszał od swoich bliskich (np. Muszę się powtarzać zbyt często, dopóki moje dzieci nie zrobią czegoś, o co ich poproszę.) Pyta, czy inni też tego doświadczyli i zapisuje to na tablicy. Zaprasza innych rodziców do podzielenia się swoimi doświadczeniami i pyta, czy inne osoby w pokoju miały te same problemy. Uczestnicy zapisują je. Aktywność trwa nie dłużej niż 15 minut i trwa do momentu, gdy uczestnicy nie chcą już dzielić się żadnymi informacjami.

Po zapisaniu wszystkiego trener prosi rodziców, by spróbowali określić emocję/uczucie, którego doświadczyli na początku konfliktu. Daje im na to 1 minutę. Prosi ich o zapisanie innych sytuacji w ich życiu, kiedy czuli się podobnie i daje im na to 4 minuty. Prosi ich, aby spróbowali zastanowić się, jak działa ich mózg, kiedy znajdują się w takich sytuacjach i doświadczają podobnych emocji/uczuć. Co sądzą i dlaczego ich zdaniem te emocje pojawiają się kłótniach z dzieckiem/dziećmi?

Na zakończenie zostawia 5 minut na refleksję. Pyta, czego rodzice dowiedzieli się ćwiczenia. Czy byli w stanie wyciągnąć jakieś wnioski? Czy jest jakiś pomysł, który przychodzi im do głowy, gdyby takie sytuacje się powtórzyły?



Działania uzupełniające

Ćwiczenie 1: Przygotuj się na ciężkie czasy

Zaproś rodziców do zastosowania tego samego toku myślenia w odniesieniu do wszelkich konfliktów, które mają miejsce w ich domach przez najbliższy tydzień.

Jako dodatkowe ćwiczenie dla tych, którzy chcieliby spróbować, daj każdemu z nich notatnik i poproś o oznaczenie go jako "Dziennik komunikacji". Wyjaśnij, że jest to przydatne narzędzie do śledzenia problemów komunikacyjnych i rozwiązywania dysfunkcyjnych wzorców komunikacji. Można to zrobić na papierze lub cyfrowo poprzez wiadomości głosowe lub notatki w aplikacjach takich jak Google Keep lub Google Docs (dostępne dla Androida, iOS, Windows). Zaproponuj, aby podzielili go na trzy części i oznaczyli pierwszą część "Zanim pojawi się nieporozumienie". Wyjaśnij, że mogą użyć tej części Dziennika do śledzenia swoich emocji/uczuć i wydarzeń wokół nich **przed** jakimkolwiek nieporozumieniem, które miało miejsce w ciągu tygodnia.

**Ta aktywność zostanie przeprowadzona i dokładnie wyjaśniona podczas trzeciego ćwiczenia.*



**Notatki z
ćwiczeń i/lub
Narzędzia
oceny dla
Trenera**

**Ćwiczenie 1:
Przygotuj się na ciężkie czasy**

Dla celów tego i dwóch pozostałych ćwiczeń bardzo ważne jest, aby trener wyraźnie zaznaczył, że nie ma idealnych rodziców i jest to miejsce akceptacji i dzielenia się. Im bardziej przyjazny jest trener, tym lepiej dla wyniku ćwiczenia. Zaleca się, aby po każdej wskazówce trener pytał, czy są jakieś pytania oraz dawał do zrozumienia, że można o wszystko pytać. Dorośli mają więcej barier niż dzieci i młodzież, warto więc pamiętać, że mogą potrzebować więcej pomocy, by uczestniczyć w ćwiczeniu poprzez dzielenie się informacjami lub zadawanie pytań. Jak zawsze w takich ćwiczeniach, należy uszanować życzenia tych uczestników, którzy nie chcą opowiadać o swoich doświadczeniach.

Należy pamiętać, że w tym ćwiczeniu znajdują się ilustracje i wyjaśnienia, które są uniwersalne i można je znaleźć we wszystkich językach partnerów. Ich wybór i prezentacja zależą od decyzji trenerów i zaleca się, aby poświęcili oni trochę czasu na ich przygotowanie przed wykonaniem ćwiczenia.



**Cele
dydaktyczne/
cele ćwiczenia:**

**Ćwiczenie 2:
Pokonaj ciężkie chwile**

Pod koniec tego ćwiczenia rodzice będą:

- Lepiej przygotowani do wyrażania swoich uczuć w odpowiedni sposób podczas konfliktów;
- Lepiej przygotowani do unikania eskalacji konfliktów;
- Potrafią zademonstrować swoim dzieciom zdrowe i skuteczne podejście do komunikacji.

**Czas trwania
aktywności:**

40 minut

**Forma i
rodzaj
aktywności:**

Ćwiczenie może być przeprowadzone w pomieszczeniu lub na otwartej przestrzeni. Nadaje się dla grup, które wcześniej wykonywały razem jedno ćwiczenie, a także może być wykorzystane jako zajęcia integracyjne dla rodziców w klasie.

**Niezbędne
materiały i
przygotowanie**

Trener musi przygotować kartki papieru, kolorowe flamastry lub ołówki, niebieskie długopisy, powierzchnię do pisania (mała tablica lub zeszyt w twardej okładce), flipchart i marker do niego.
Tablica lub projektor są opcjonalne.



**Opis
aktywności**

Ćwiczenie 2: Pokonaj ciężkie chwile

Na początku ćwiczenia i po rozgrzewce trener prosi grupę, by usiadła wygodnie i pyta, jak się czuje. Po wspólnej odpowiedzi grupy pyta, czy uczestnicy często myślą o swoich uczuciach i emocjach. Po uzyskaniu odpowiedzi od grupy prosi uczestników o podzielenie się emocjami/uczuciami, o których myślą najczęściej i zapisanie ich na flipcharcie. Po wykonaniu zadania przez grupę, trener zwraca uwagę na fakt, że w ciągu dnia jesteśmy zazwyczaj tak zajęci, że skupiamy się na naszych osiągnięciach i zadaniach, które mamy i nie mamy czasu zbytnio myśleć o naszych uczuciach i emocjach. Następnie uczestnicy dzielą się spostrzeżeniem, że nawet jeśli to robimy, mamy tendencję do skupiania się na pewnych uczuciach/emocjach i nie zwracania uwagi na inne. Aby to zobrazować, pokazuje im "Koło emocji" (takie jak to lub tamto). Ta część trwa około 10 minut.

Po tej krótkiej dyskusji trener prosi rodziców o podzielenie jednego arkusza papieru na 4 prostokąty i zapisanie w każdym z nich 4 rzeczy, które najczęściej mówią swoim dzieciom, gdy doświadczają konfliktu. Po zakończeniu trener zachęca ich do odwrócenia kartki i narysowania na odwrocie prostej ilustracji tych momentów za pomocą flamastrów lub kredek. Może żartobliwie poprosić rodziców, by nie przesadzali, ponieważ mogą oni jedynie wystawić dzieciom oceny i nie ma tu nagród za pierwsze miejsce. Na wykonanie ilustracji daje im 6 minut.



Ćwiczenie 2: **Pokonaj ciężkie chwile**

Opis **aktywności**

Na zakończenie tej części trener wyjaśnia, że bardzo często w komunikacji z innymi oraz podczas konfliktu mamy tendencję do mówienia tego, co myślimy o innych i wykorzystywania sytuacji do oceny charakteru, zamiast skupiania się na chwili obecnej. Wyjaśnia, że w przypadku wszystkich ludzi, w tym dzieci, prowadzi to zazwyczaj do przyjęcia postawy obronnej. Taka sytuacja nie pozostawia miejsca na rozumowanie i na poprawę zachowania, ponieważ angażują się w to emocje/uczucia.

Trener wyjaśnia, że ponowne skupienie się na uczuciach rodziców zamiast obwiniania (nawet jeśli mają rację) pomaga lepiej przekazać wiadomość. Pozwala im także na przyjęcie swoich uczuć i emocji jako dorosłych, a tym samym pokazanie dzieciom odpowiedzialnego zachowania komunikacyjnego.

Trener zachęca rodziców do zastanowienia się nad sposobem, w jaki wypowiadają te 4 zdania i przeformułowania ich, skupiając się na tym, co czują. Czas na to wynosi 10 minut.

Mogą użyć przykładu (lub podobnego):

„Zawsze zapominasz posprzątać swój pokój. Jestem zmęczony Twoim lenistwem i przypominaniem Ci o tym.” i zmienić to na :

„Czuję się naprawdę źle, kiedy muszę ci przypominać tyle razy, żebyś posprzątał swój pokój. Chciałbym przedyskutować to z Tobą, jeśli nie masz nic przeciwko. Jak myślisz, dlaczego tego unikasz?”



**Opis
aktywności**

**Ćwiczenie 2:
Pokonaj ciężkie chwile**

Po upływie czasu rodzice są zaproszeni do podzielenia się swoimi rysunkami i najczęściej używanymi zwrotami. Czas na to wynosi łącznie 6 minut. Prowadzący może podzielić się jedną lub dwiema własnymi historiami z uczestnikami.

Na zakończenie trener zostawia 5 minut na refleksję. Może zapytać, czego dowiedzieli się rodzice podczas ćwiczenia. Czy byli w stanie wyciągnąć jakieś wnioski? Czy jest jakiś pomysł, który przychodzi im do głowy, gdyby takie sytuacje się powtórzyły?

Poproś rodziców, aby zastosowali ten sam tok myślenia w przypadku wszelkich konfliktów, które będą miały miejsce w ich domu w następnym tygodniu.

Jako ćwiczenie uzupełniające dla tych, którzy chcieliby spróbować, wyjaśnij, że mogą wykorzystać tę część Dziennika do śledzenia swoich emocji i wydarzeń wokół nich podczas wszelkich nieporozumień, które miały miejsce **w ciągu** tygodnia. Mogą również zanotować i zapisać inne często używane zwroty, które przychodzą im na myśl.

**Ta aktywność zostanie przeprowadzona i dokładnie wyjaśniona podczas trzeciego ćwiczenia.*

**Działania
uzupełniające**



**Notatki z
ćwiczeń i/lub
Narzędzia
oceny dla
Trenera**

**Ćwiczenie 2:
Pokonaj ciężkie chwile**

Dla celów tego i pozostałych dwóch ćwiczeń należy zauważyć, że pismo nie jest jedynym sposobem wyrażania się, zwłaszcza jeśli chodzi o inteligencję emocjonalną i społeczną. Trener powinien wyjaśnić to uczestnikom i zasugerować, że mogą wyrazić siebie za pomocą naklejek, rysując obrazek, wykonując serię ruchów lub zrobić to w dowolny sposób, który wyda im się autentyczny.

Należy pamiętać, że w tym ćwiczeniu pojawiają się ilustracje i wyjaśnienia, które są uniwersalne i można je znaleźć we wszystkich językach partnerów. Ich wybór i prezentacja zależy od decyzji trenerów i zaleca się, aby poświęcili oni trochę czasu na ich przygotowanie przed wykonaniem ćwiczenia.



**Cele
dydaktyczne/
cele ćwiczenia:**

**Czas trwania
aktywności:**

**Forma i rodzaj
aktywności:**

**Niezbędne
materiały i
przygotowanie**

**Ćwiczenie 3:
Po burzy**

Pod koniec tego ćwiczenia rodzice będą:

- Lepiej przygotowani do wyrażania swoich uczuć w odpowiedni sposób podczas konfliktów;
- Lepiej przygotowani do unikania eskalacji konfliktów;
- Potrafili zademonstrować swoim dzieciom zdrowe i skuteczne podejście do komunikacji;
- Lepiej obserwować swój stan emocjonalny
- Potrafili zidentyfikować niektóre z czynników wyzwalających emocje;
- Potrafili lepiej zaplanować swoje działania przed, w trakcie i po konflikcie

30 minut

To ćwiczenie może być wykonywane w pomieszczeniu lub na otwartej przestrzeni. Nadaje się dla grup, które wcześniej wykonywały jedno ćwiczenie, a także może być wykorzystane jako zajęcia integracyjne dla rodziców w klasie.

Trener musi przygotować kartki papieru, kolorowe flamastry lub ołówki, niebieskie długopisy, powierzchnię do pisania (mała tablica lub zeszyt w twardej okładce), flipchart i marker do niego.

Tablica lub projektor są opcjonalne.



Description of the activity:

Ćwiczenie 3: Po burzy

Na początku ćwiczenia i po rozgrzewce trener prosi grupę o wygodne ułożenie się. Następnie może żartobliwie zapytać ich, czy wystarczająco odpoczęli siedząc i prosi, aby teraz wstali.

Dzieli ich na pary i zaprasza, jeśli chcą, na spacer po sali i poświęcenie 10 minut na omówienie niektórych informacji i wniosków wyciągniętych podczas dwóch poprzednich ćwiczeń. Trener chodzi wokół par i ułatwia proces wymiany informacji, zwracając szczególną uwagę na te pary, które wydają się mieć trudności, jednak bez wywierania na nie presji.

Po upływie 10 minut trener daje parom jeszcze 5 minut na omówienie sposobu zaprezentowania innym swoich wspólnych ustaleń - może to być wyjaśnienie, napisanie, a nawet taniec. Każda para ma 2 minuty na prezentację, podczas gdy trener notuje słowa kluczowe na flipcharcie. Po tym, jak ostatnia para zakończy prezentację, trener prowadzi dyskusję grupową na temat wszystkiego, co do tej pory udało się ustalić.

Ostatnią częścią ćwiczenia jest zaproszenie wszystkich uczestników do skorzystania z ostatniej strony zeszytu, gdzie mogą zapisać lub narysować 3 rzeczy, które chcieliby wypróbować w ciągu najbliższych dwóch tygodni w swojej komunikacji z dziećmi.

***Działania
uzupełniające***

***Notatki z
ćwiczeń i/lub
Narzędzia
oceny dla
Trenera***

***Ćwiczenie 3:
Po burzy***

Zaproponuj rodzicom, aby od tej pory stosowali ten sam tok myślenia w przypadku wszelkich konfliktów, które mają miejsce w ich domu. Powiedz im, że jest to po prostu inny punkt widzenia na relacje międzyludzkie i komunikację i że mogą go wypróbować i obserwować, jak wpływa na ich rodziny.

Podziękuj im za ich wysiłki i pochwal ich. Zaslugują na to.

Jako działanie uzupełniające dla tych, którzy chcieliby spróbować, trener wyjaśnia, że mogą użyć tej części **Dziennika** do śledzenia swoich emocji i wydarzeń po jakichkolwiek nieporozumieniach, które miały miejsce w ciągu tygodnia.

W każdą niedzielę uczestnicy mogą przyjrzeć się i zastanowić nad okolicznościami, które doprowadziły do nieporozumienia, pisząc rozdział „**Refleksje na temat tygodnia**” zawierający ich przemyślenia oraz opracowując bardzo krótki „**Plan działania**” skupiający się na ich działaniach, gdyby podobne sytuacje miały się powtórzyć.

Dla potrzeb tego ćwiczenia należy wyjaśnić rodzicom, że refleksja jest istotną częścią całego procesu i najbardziej przyczynia się do rzeczywistej zmiany.



PARTNERZY

Program szkoleniowy EduCOV parent łączy w sobie różne doświadczenia różnych ekspertów. Poniżej znajduje się krótkie wprowadzenie do organizacji partnerskich zaangażowanych w rozwój szkoleń.

Collegium Balticum Akademia Nauk Stosowanych (CB ANS) to polska uczelnia prywatna, która kształci w zakresie nauk społecznych, bezpieczeństwa wewnętrznego i nauk medycznych. Collegium Balticum realizuje wiele projektów międzynarodowych jako koordynator lub partner w programie Erasmus+.



Smart Idea to prywatne przedsiębiorstwo założone w 2017 roku. Firma zajmuje się opracowywaniem i wdrażaniem innowacyjnych metodologii i narzędzi edukacyjnych, a także digitalizacją produktów i procesów edukacyjnych. W ostatnich latach Smart Idea specjalizuje się we wprowadzaniu do szkół nowych technik uczenia się i zarządzania oraz aktywnie uczestniczy w konferencjach edukacyjnych (SIRIKT Slovenia, InfoCom Tech Slovenia, Future of Education, Włochy).

Wydawnictwo Vrijeme zostało założone w 1998 roku. **Vrijeme** wydaje rocznie około 30 tytułów, ujętych w kilku edycjach: *Portrety bośniackie*, *Nowa wrażliwość*, *Literatura światowa*, *Tekst*, *Pamięć kulturowa*, *Pippi Pończoszanka* itd. Od 2004 roku Klub Książki Vrijeme działa w ramach **Wydawnictwa Vrijeme**, dostarczając miłośnikom książek wiele publikacji produkcji krajowej i światowej. Średnio w ciągu roku nieoceniony zespół tego wydawnictwa dostarcza czytelnikom kilkunaście nowych wydań. Warto zauważyć, że w tych trudnych czasach niektóre z niegdyś najbardziej szanowanych bośniackich wydawnictw zaprzestały pracy na rzecz książki i wydawców.

JumpIN Hub - Association for Innovation and Entrepreneurship jest organizacją non-profit założoną w 2019 roku w Portugalii. Głównym celem Stowarzyszenia jest promowanie, w sposób zrównoważony, innowacji i przedsiębiorczości jako promotorów rozwoju w obszarze społecznym i biznesowym poprzez zintegrowaną edukację wspieraną metodologią edukacji pozaformalnej dla młodzieży (NEET) i dorosłych, obejmującą trzy główne obszary:

- Edukacja społeczno-kulturowa;
- Edukacja na rzecz rozwoju osobistego;
- Kwalifikacje zawodowe.

Centrum Szkoleniowe Ragina (TCR) zostało założone w 2011 roku z głównym naciskiem na szkolenia korporacyjne i kursy językowe dla dorosłych. Następnie rozszerzyliśmy nasze produkty i wdrożyliśmy innowacyjne metodologie - kształcenie zawodowe, szkolenie w zakresie kompetencji krytycznych, specjalistyczne szkolenia językowe itp.

Naszym głównym celem jest bycie innowatorami, wprowadzanie nowej wizji nauki i próba uitorowania drogi światowym trendom nowoczesnej edukacji w Bułgarii. Od początku, gdy powstaliśmy jako centrum językowe, byliśmy jednymi z pierwszych, którzy wprowadzili w pełni interaktywną naukę.

Stopniowo rozszerzaliśmy nasze usługi, ale zachowaliśmy naszą podstawową filozofię - szukanie najlepszych systemów i form nauczania, które możemy wdrożyć w każdym produkcie edukacyjnym.



Gölbaşı District National Education Directorate to organizacja publiczna podlegająca Ministerstwu Edukacji Narodowej i znajdująca się w organizacji prowincjonalnej, która prowadzi usługi edukacji narodowej. Jest to lokalny organ odpowiedzialny za edukację. **Golbasi National Education** obejmuje 39 szkół podstawowych, 36 szkół średnich, 36 szkół średnich oraz kilka instytucji zajmujących się edukacją dorosłych i specjalnych potrzeb. Organizacja ta zrzesza 3300 nauczycieli oraz obejmuje swoim działaniem 34,500 uczniów.

Szkoła językowa Sky to MŚP założone w 2017 roku, prowadzące zajęcia pozalekcyjne w przedszkolach i szkołach podstawowych w regionie Rouse. Firma jest liderem na rynku zajęć pozalekcyjnych dla dzieci. Co roku 550-600 dzieci uczestniczy w różnych zajęciach edukacyjnych centrum - zajęcia z języka bułgarskiego i obcego, matematyka, atelier artystyczne, arytmetyka umysłowa itp.

Obecnie centrum posiada umowy na prowadzenie zajęć pozalekcyjnych w 6 publicznych przedszkolach i trzech publicznych szkołach podstawowych. Zapewnia również wyposażenie sal szkoleniowych we wszystkich przedszkolach/szkołach, z którymi współpracuje, wdrażając w pełni interaktywne środowisko nauczania, w tym edukację dla zespołu podmiotu publicznego oraz sposób wykorzystania go na potrzeby procesu edukacji formalnej w trakcie roku nauki.



Kontakt

KOORDYNATOR PROJEKTU

Szczecińska Szkoła Wyższa Collegium Balticum
t.staron@cb.szczecin.pl

PARTNERZY PROJEKTU

Smart Idea, Igor Razbornik s.p.
igor.razbornik@gmail.com

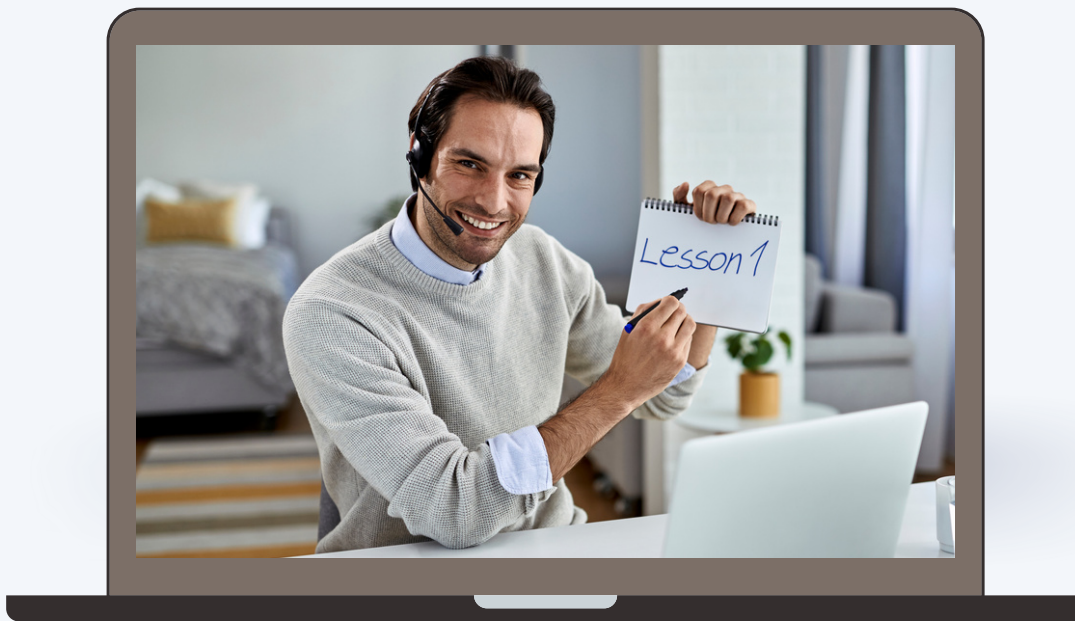
Vrijeme Publishing House
vrijemem@gmail.com

Jumpin hub
jumpinhub@gmail.com

Training centre Ragina Ltd
galena.robeva@ragina.net

GOLBASI
namalsalih@gmail.com

Language school Sky Ltd
elmiramandajieva7@gmail.com



Ten dokument powstał przy wsparciu finansowym programu Erasmus + Unii Europejskiej. Wyłącznie odpowiedzialność za treść tego dokumentu ponoszą zaangażowane organizacje partnerskie. W żadnym wypadku nie można uznać, że dokument ten odzwierciedla oficjalną opinię Komisji Europejskiej..

Przed wydrukowaniem proszę wziąć pod uwagę ochronę środowiska.