



Partner:

values_

Słuchać i **usłyszeć** innych

Realizując kolejne odcinki „Efektu Domina” spotkałam się z ogromną różnorodnością kultur, a wraz z tym odmiennością wizji świata i relacji międzyludzkich. Ich poznaniu często towarzyszyły silne emocje, jak niezgoda, radość czy złość, ale moim celem było zawsze ZROZUMIENIE, a jedyną drogą, aby je osiągnąć, była rozmowa. Tylko w ten sposób możemy poznać i zrozumieć drugiego człowieka i dzięki temu zbudować trwałe relacje międzyludzkie.

Właśnie to przekonanie stało się inspiracją do stworzenia pierwszej edycji scenariuszy dla nauczycieli do pracy z młodzieżą w szkołach średnich. Zawiera ona 10 propozycji zajęć poświęconych rozwijaniu umiejętności przydatnych w debatowaniu oraz propozycje tematów debat.

Za ich pomocą młodzież uczy się najważniejszych zasad rozmowy i komunikacji: radzenia sobie z wystąpieniami publicznymi, stawiania pytań, precyzyjnego wyrażania własnych opinii oraz poszanowania dla rozmówców. Podczas debat uczniowie mają szansę wypowiedzieć się na ważne tematy, poczuć się pewniej w dyskusji oraz podzielić się swoimi wątpliwościami. Dzięki temu uczeń zyskuje możliwość poznania punktu widzenia innych osób, a przez to, lepszego ich zrozumienia.

Głęboko wierzę, że scenariusze przygotowane przez nas we współpracy z ekspertami z Wydziału Studiów Edukacyjnych Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu przyczynią się do budowania u młodzieży postawy otwartej i tolerancyjnej w stosunku do odmiennych poglądów, a także wzmocnią umiejętność łagodzenia napięć poprzez konstruktywną rozmowę. W dzisiejszym świecie kompetencje te nabierają szczególnego znaczenia.





Debate

– czym jest i dlaczego warto korzystać z niej w pracy edukacyjnej i wychowawczej?

To, że rozmawiamy ze sobą, jest tak oczywiste jak to, że jest dzień i noc. Od jakości tych rozmów zależy jakość naszych relacji, a więc jakość naszego świata i życia, co udowodniono nawet w badaniach psychologicznych. Klasyk psychologii Gordon Allport pokazał, że od słów zaczyna się wszystko – nawet spiralę nienawiści i przemocy wyzwalają i nakręcają słowa.

Debate jest pewną formą rozmowy, a wprowadzona do praktyki edukacyjnej czy wychowawczej pełni wiele funkcji – w naszym odczuciu – mających znaczenie dla jakości świata, w którym żyjemy.

Młody człowiek zaproszony na debatę może przemyśleć, odczuć, wczuć się w temat, o którym będzie debatował. Formuluje swoją myśl – własną, autorską, wynikającą z jego wartości i doświadczeń. Tę myśl wyraża wśród innych osób, ma szansę być usłyszanym albo zaproszonym do polemiki. Słucha też myśli i opinii innych, ucząc się szacunku dla różnych punktów widzenia i tolerancji. Uczestnicząc w debacie ma możliwość doświadczyć:

- formułowania własnych myśli i wyrażania ich na zewnątrz;
- budowania precyzyjnego przekazu, który bazuje na przygotowaniu i przemyśleniu tematu debaty (wyrobieniu własnego zdania);
- rozwijania ciekawości wobec innych osób i ich sposobu myślenia.

Przyglądając się rozmowom toczonym przez dorosłych w świecie kultury, polityki, wartości, religii itp., wielokrotnie przeżywam zaskoczenie połączone z zasmuceniem wynikającymi z jakości tych rozmów i ich efektów. Dlatego uczestniczenie w debatach dotyczących ważnych ludzkich spraw może dla młodych ludzi być ogromną wartością i przynieść im korzyść.

Pracując z młodzieżą i prowadząc spotkania, na których są też dorośli, zauważam, że świat dorosłych niejednokrotnie nie jest zainteresowany tym, co młodzi ludzie mają do powiedzenia. Rozpoznaję ten brak zainteresowania po tym, że dorośli nie dają młodzieży przestrzeni do wypowiedzenia się, odpowiadają za nią albo komentują wypowiedzi młodych w sposób zamykający chęć dyskusji.

Debate w szkole, w życiu konkretnej klasy czy społeczności, jest daniem szansy młodym ludziom na doświadczenie zainteresowania ich światem i zachętą do dzielenia się swoimi myślami, odczuciami i pomysłami z innymi. Patrząc na to od strony psychologii jednostki,

udział w debacie pozwala uczniowi doświadczyć odwagi wyrażania siebie, kreatywności w docieraniu do innych, bycia wysłuchanym, ale i słuchającym.

KORZYSTAJĄC Z DEBATY MŁODZI LUDZIE MOGĄ UCZYĆ SIĘ:

1. **organizacji** – od wyboru tematu, przez decyzję o tym, kogo zaproszą do rozmowy, do marketingowego przygotowania materiałów, przy czym mogą wykorzystać swoje kompetencje informatyczne;

2. **przygotowania** – postawa bycia przygotowanym jest bardzo ważną kompetencją w dorosłym życiu. Przygotować się na spotkanie w sprawie pracy. Przygotować się do rozmowy z szefem. Przygotować prezentację swojego pomysłu. Poprzez doświadczenie bycia przygotowanym do debaty akcentuje się rolę bycia przygotowanym w życiu. Przygotowanie to przemyślenie, poszukanie informacji, sformułowanie myśli, wypowiedzenie ich, sprawdzenie, jak inni na tę wypowiedź reagują. To także rozwój świadomości własnych wartości i tego, jak wpływają one na nasze wybory i zachowanie. Ale przygotowanie to także okazja do rozwijania kreatywności i korzystania z różnych sposobów twórczego rozwiązywania problemów i podejmowania decyzji. Przygotowując się do debaty uczniowie mogą korzystać m.in. z mapy myśli, Osi Ishikawy, sketchnotingu i myślenia wizualnego;

3. **celowości wypowiedzi i świadomości wzajemnego wpływu na siebie rozmówców oraz perswazji; refleksji** – po co mówię, co chcę wyrazić? Budowania argumentów interpretujących doświadczenia, pokazujących wzajemne oddziaływanie na siebie zjawisk czy decyzji (myślenie przyczynowo-skutkowe), argumentów, które mają ostatecznie przekonać innych do naszych racji;

4. **wystąpień publicznych** – debatowanie uczy radzenia sobie z treścią i stresem, uczy także słuchania i mówienia, ale jest też okazją do uczenia się podporządkowania zasadom i regułom, co wzmacnia szacunek i postawę równości. Skoro ja mogę zaprezentować swój punkt widzenia, to jest też przestrzeń dla wypowiedzi innych i aby na nie reagować – słucham innych. Debata jest okazją do doświadczenia przepływu w komunikacji. Wypowiedź jednej osoby wywołuje reakcję w drugiej – wpływamy na siebie. Podczas rozmów doświadczamy różnych uczuć i uczymy się, jak nimi zarządzać;

5. **krytycznego myślenia i zadawania pytań**; ciekawość i wątplenie w zastanę rzeczywistość, podważanie utartych przekonań i opinii, a także branie pod uwagę sprzecznych z moimi poglądami argumentów to bardzo rozwijające doświadczenie;

6. **współpracy w zespole** – wspieranie się w przygotowaniu debaty, dzielenie się zadaniami, wspólne wypracowywanie argumentów;

7. **efektywności** – koncentracja na celu debaty np. wypracowaniu konkretnych rozwiązań, poznaniu jakiegoś obszaru wiedzy itp.;

8. **podsumowywania** – wyciągania wniosków, otrzymywania i udzielania informacji zwrotnej;

9. **wiedzy o świecie**, o problemach i konfliktach w różnych zakątkach świata.

Umiejętność debatowania jest zbudowana z pięciu kluczowych kompetencji:

1. umiejętność **słuchania**
2. umiejętność **zadawania pytań**
3. umiejętność **wyrażania siebie** – swoich myśli i opinii
4. **zarządzanie emocjami**
5. umiejętność **występowania publicznego**.

W dalszej części materiału znajdziecie Państwo pomysły i inspiracje do poprowadzenia warsztatów uczących większości z tych kompetencji.

PROWADZĄC DEBATY MOŻEMY KORZYSTAĆ M.IN. Z NASTĘPUJĄCYCH MODELI:

- Debata Oksfordzka (omówiona szerzej w dalszej części zeszytu)
- Dyskusja panelowa
- Debata parlamentarna
- Dyskusja plenarna
- Akwarium
- Dyskusja sokratejska
- Dyskusja z zaproszonym gościem
- Dyskusja moderowana

W przeprowadzeniu udanej debaty kluczową rolę pełni moderator, który dobierając jej model jednocześnie decyduje się na swój udział i swoje zadania na czas debaty. Moderatorem może być nauczyciel, wychowawca, pedagog, ale też uczniowie.

DO PODSTAWOWYCH ZADAŃ MODERATORA NALEŻY:

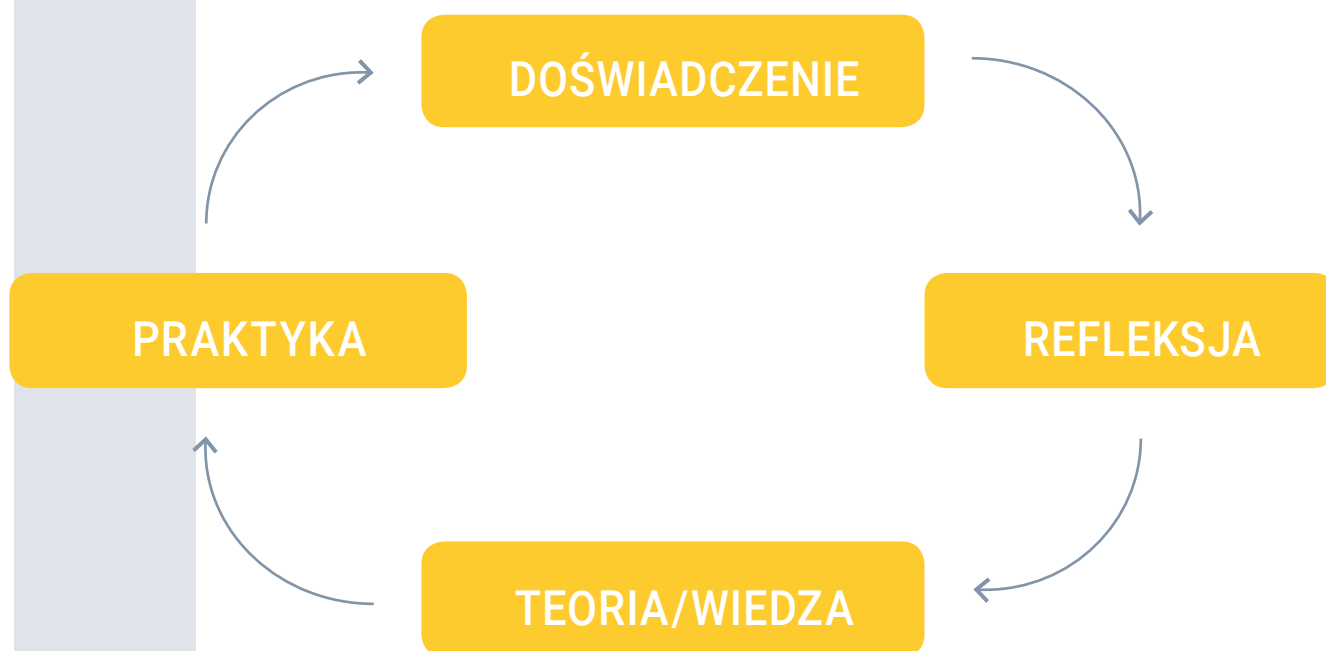
1. **rozpoczynanie debaty**
2. **przygotowanie i przedstawienie agendy debaty**
3. **zadawanie pytań**
4. **pilnowanie czasu**
5. **pilnowanie zasad obowiązujących debatujących i uczestników**
6. **dawanie przestrzeni do wypowiedzenia się uczestnikom debaty**
7. **podsumowywanie.**

Udział w debacie może być bardzo rozwijającym doświadczeniem zarówno w wymiarze edukacyjnym, społecznym, jak i psychologicznym. Wychodząc od podstawowych ludzkich potrzeb: bycia akceptowanym i przyjętym przez społeczność, możemy dzięki debatom budować więzi i relacje w szkole czy klasie; uczyć młodych ludzi otwartości na siebie nawzajem i empatii. A także zwykłej ludzkiej ciekawości i zainteresowania losem drugiego człowieka.

Materiały filmowe Fundacji są doskonałym punktem wyjścia do dawania doświadczenia ważnych rozmów, rozpoznawania sfery wpływu i budowania odpowiedzialności za świat, który razem tworzymy.

Manual

1. Warsztaty przez nas proponowane są okazją do uczenia umiejętności społecznych przydatnych w życiu człowieka.
2. Bazą są wartości – empatia, szacunek, odwaga, współpraca i tworzenie.
3. Metoda wykorzystana do uczenia podczas tych warsztatów bazuje na Modelu Uczenia się przez Doświadczenie (Experiential Learning Model – Cykl Kolba), według którego nauka przebiega w cyklu dzięki następującym po sobie procesom/etapom:



W tym modelu naukę można zacząć od każdego etapu. Możemy zaprezentować wiedzę/teorię, a następnie zastanowić się, jak wykorzystamy ją w praktyce, np. w ćwiczeniu czy podczas debaty. Następnie organizujemy doświadczenie (podczas warsztatów – ćwiczenie, może być też debata), które potem podsumowujemy i poddajemy refleksji, jednocześnie sprawdzając, jak to się odnosi do teorii i wiedzy, którą zdobyliśmy.

Możemy taki cykl nauki rozpocząć od doświadczenia – np. obejrzenia filmu, udziału w debacie, udziału w ćwiczeniu, a następnie poprzez odpowiedź na podsumowujące pytania poddanie tego doświadczenia refleksji i wypracowanie wskazówek, zasad, które wdrażamy w nasze działanie itd.

Scenariusze zajęć dostosowane są do kluczowych kompetencji potrzebnych nam podczas debatowania:

- **słuchania,**
 - **zadawania pytań,**
 - **wyrażania własnego zdania,**
 - **radzenia sobie z emocjami,**
 - **empatii.**
4. Kolejność użycia scenariuszy zależy od Ciebie – prowadzącego zajęcia. Proponowany przez nas materiał to bardziej inspiracja i wskazówka niż przepis.
 5. Każdy scenariusz zawiera notatkę wizualną podsumowującą najważniejsze treści, która może być materiałem dla uczestników. Dodatkowo każde ćwiczenie posiada kartę pracy, którą uczestnicy mogą uzupełniać podczas zajęć.
 6. Zależy nam, aby rozwijać wśród młodych ludzi wzajemną ciekawość siebie, umiejętność rozmawiania, zgadzania i niezgadzania się, odwagę wyrażania siebie, krytycznego myślenia i brania odpowiedzialności za siebie w świecie i za tworzenie świata. Debata jest doskonałą okazją do ćwiczenia i praktykowania ważnych dla nas wartości. Jest też ciekawą okazją do bycia razem i wzajemnej wymiany myśli, opinii, doświadczeń.
 7. Jednym ze sposobów wykorzystania materiałów jest przeprowadzenie cyklu zajęć, którego finałem będzie przygotowanie i przeprowadzenie debaty na wybrany temat.
 8. Kolejną opcją jest rozpoczęcie od przeprowadzenia debaty, podsumowania jej z poziomu potrzebnych kompetencji i dostosowanie warsztatów do Waszych potrzeb.
 9. Zachęcamy do podsumowań każdej zrealizowanej debaty pod kątem kompetencji, które wykorzystaliśmy podczas debaty. Do tego celu opracowaliśmy kartę obserwacji, która znajduje się w „Materiałach edukacyjnych”.
 10. Czas trwania poszczególnych warsztatów obliczony jest na 45 minut intensywnej pracy (poza pierwszym scenariuszem). Zachęcamy jednak do realizacji warsztatów podczas 90 minut, co da Wam więcej czasu na refleksję i podsumowanie. Scenariusz pierwszy poświęconym słuchaniu, podzielony jest na dwa 45-minutowe moduły. Jeśli nastąpi przerwa między oboma częściami, warto na samym początku drugiego spotkania krótko podsumować poprzedni warsztat.
 11. W drugiej części zeszytu, znajdziecie proponowane przez nas tematy debat dotyczące problemów poruszanych w serialu dokumentalnym „Efekt Domina”. Zachęcamy do skorzystania z tych tematów oraz z materiałów filmowych, które znajdziecie na stronie <https://wiemczujepomagam.pl/debaty/>.
 12. Zapraszamy do dzielenia się Waszymi doświadczeniami z realizacji warsztatów i debat pisząc na adres: edukacja@kulczykfoundation.org.pl.
 13. Dla zainteresowanych zorganizowanych grup istnieje możliwość zorganizowania debaty w Pracowni Efektu Domina prowadzonej w Warszawie przez Kulczyk Foundation. Chętnych prosimy o przesyłanie zapytania na adres: pracownia@kulczykfoundation.org.pl.



Waraszt



Przedstawiamy Państwu propozycje warsztatów, których realizacja pomoże w przygotowaniu do prowadzenia debat.

Tematy

1. Słuchać, aby zrozumieć, a nie, aby odpowiedzieć	12
2. Pytasz tak, jak myślisz. Jak skutecznie zadawać pytania?	20
3. Rodzaje pytań	26
4. Wyrażanie własnego zdania – łatwe czy trudne?	32
5. Język osobisty – kolejny nowy język?	36
6. Czuję, bo potrzebuję. Jak zrozumieć własne emocje?	42
7. Jak opanować emocje?	48
8. Empatia	56

Dołączone do warsztatów materiały graficzne, są dostępne do pobrania na stronie www.wiemczujepomagam.pl/debaty

WARSZTAT 1

TEMAT

Słuchać, aby zrozumieć, a nie, aby odpowiedzieć.

WPROWADZENIE

Słuchanie jest bazą debaty. Słuchanie jest bazą relacji. Ten, kto potrafi słuchać innych, kto potrafi zadbać o zrozumienie perspektywy drugiego człowieka, buduje relacje, jest z ludźmi i ludzie są z nim. Według Stephena Coveya, autora bestsellerowej książki „7 nawyków skutecznego działania”, nawyk „STARAJ SIĘ NAJPIERW ZROZUMIEĆ, POTEM BYĆ ZROZUMIANYM” to jeden z tych, które pomagają nam odnieść zwycięstwo publiczne.

Debata jest pewnego rodzaju relacją. Opiera się na dwóch ważnych umiejętnościach. Z jednej strony podczas debaty formułujemy i wyrażamy naszą opinię, a z drugiej strony słuchamy tego, co mówią nasi rozmówcy.



Cele

CELE ZAJĘĆ

- Poznanie rodzajów słuchania i narzędzi aktywnego słuchania
- Doświadczenie różnych typów słuchania
- Refleksja nad rolą słuchania w budowaniu relacji podczas debaty

PRZEBIEG WARSZTATÓW

ZADANIE 1 PO CO SŁUCHAMY? – znaczenie i rola słuchania podczas debaty i w życiu

REFLEKSJA

Poproś uczniów, aby dobrali się w małe zespoły 4–5-osobowe i poproś, aby odpowiedzieli na pytanie znajdujące się na karcie pracy „Po co słuchamy?”.

PYTANIE 1 Po co słuchamy?

Na forum całej grupy zbierzcie wnioski wypracowane przez wszystkie zespoły.

Zauważcie te elementy, które pojawiają się we wszystkich zespołach, ale też to, co pojawia się jednostkowo.

WIEDZA/TEORIA

Na forum całej grupy zbierzcie wnioski wypracowane przez wszystkie zespoły.

Zauważcie te elementy, które pojawiają się we wszystkich zespołach, ale też to, co pojawia się jednostkowo.

1. **jest sygnałem ważności** – skoro cię słucham, to jest dla mnie ważne to, co mówisz, a więc i ty jesteś dla mnie ważny;
2. **jest sygnałem ciekawości** – słucham, bo chcę poznać twój punkt widzenia, chcę zrozumieć.

Słucham po to, aby zrozumieć perspektywę innej osoby, jej świat, jej opinie, jej sposób widzenia rzeczywistości.

Słucham też po to, aby odpowiedzieć, aby dać sygnał, jak słyszę to, co do mnie mówisz, i jak to odbieram przez pryzmat swoich doświadczeń.

W debacie znaczenie ma odnoszenie się do wypowiedzi innych rozmówców, ponieważ dajemy sygnał o podobieństwach, możemy też pokazywać różnice i rozbieżności, ale każdorazowo odnosząc się do wypowiedzi innych osób, pokazujemy ich ważność dla nas.

Sformułowania takie, jak „widzę”, „rozumiem to podobnie”, „tu widzę to inaczej”, wprowadzają do debaty element wymiany nie tylko dla osób słuchających debaty, ale także dla osób uczestniczących w debacie.

Przyznanie, że myślimy podobnie, zwiększa zaufanie, buduje poczucie łączności i bezpieczeństwa – niezwykle ważnych aspektów relacji.

Chętniej wypowiem się, wiedząc, że ktoś mnie słucha, jest ciekaw mojego zdania, niż kiedy moje zdanie zostanie zaatakowane, ocenione lub zanegowane.

PRAKTYKA

PODSUMOWANIE ZADANIA

Zbierając opinie od zespołów, możesz na koniec zadać pytanie: Czy w tym doświadczeniu mieliście wrażenie, że ja was słucham, że słuchamy siebie wzajemnie?

PYTANIE 2 Po czym poznajecie, że ktoś was słucha?

PYTANIE 3 Po czym poznajecie, że ktoś was nie słucha?

Wskazówka: Zapisujcie wnioski. Twórzcie listę zachowań, nie cech – np. zachowaniem jest patrzenie w oczy, zadawanie pytań, potakiwanie, a cechą jest zaangażowanie, ciekawość itp.

Po pracy w zespołach na forum całej klasy podsumujcie wasze wnioski.



Praca w grupach

ZADANIE 2 RODZAJE SŁUCHANIA

DOŚWIADCZENIE+REFLEKSJA

Ćwiczenie „Moje wielkie marzenie”

Połącz uczniów w pary. W parze osoba A opowiada o swoim marzeniu. Osoba B losuje sposób słuchania (materiał dodatkowy na końcu scenariusza oraz na załączonej płycie) i zachowuje się zgodnie z opisem danego sposobu słuchania (typy słuchania w części WIEDZA). Po 3 minutach osoba A zgaduje, w jaki sposób była słuchana i udziela informacji zwrotnej osobie B dotyczącej tego, co ona robiła i jak się zachowywała, że osoba A tak właśnie oceniła jej słuchanie. Po wypowiedzi osoba B ujawnia swój wylosowany sposób słuchania.

Następuje zamiana ról w parach.

Po drugiej rundzie przez 3 minuty uczniowie podsumowują, na ile trafnie ocenili sposób słuchania i co ułatwiło im tę ocenę, a co utrudniło.

Wnioski zbieramy na forum.

Dysponując większą ilością czasu, możemy przeprowadzić tyle rund pracy w parach, żeby każdy doświadczył każdego rodzaju słuchania.

WIEDZA

Stephen Covey wyodrębnił następujące rodzaje słuchania:

1. **ignorowanie** – nie słuchamy tego, co ktoś mówi, np. patrzymy w telefon, szukamy czegoś w plecaku, odwracamy się do innej osoby i interesujemy się jej wypowiedzią, a nie mówiącej do nas osoby itp.
2. **udajemy, że słuchamy** – myślami jesteśmy już w innej rzeczywistości – np. formułujemy odpowiedź, oceniamy rozmówcę, planujemy swoje zajęcia po rozmowie itp.
3. **słuchamy selektywnie** – koncentrujemy się np. tylko na tych częściach wypowiedzi, które są dla nas interesujące.
4. **słuchamy uważnie** – w pełni koncentrujemy się na rozmówcy, na treści jego wypowiedzi.
5. **słuchanie empatyczne** – najwyższa forma słuchania: koncentrujemy się na zrozumieniu intencji rozmówcy, jego potrzeb, emocji i wartości, które są nieraz pod treścią, którą wypowiada. W tym typie słuchania na chwilę zostawiamy naszą perspektywę i całkowicie dążymy do przyjęcia perspektywy rozumienia drugiej osoby, chcąc zrozumieć jej świat. Słuchanie empatyczne nie zakłada zgody z wypowiedzią rozmówcy, ale zakłada zrozumienie na poziomie emocjonalnym i intelektualnym tego, co mówi druga osoba. To, co myślę i czuję ja, jest w tym momencie drugoplanowe. Ten rodzaj słuchania ma ogromne znaczenie dla tworzenia więzi i budowania bliskich relacji.

PRAKTYKA

PODSUMOWANIE: Jak chcecie być słuchani?

Zebranie opinii od Uczestników.

Realizacja powyższej części scenariusza wypełnia co najmniej 45 minut. Jeśli chcesz kontynuować zajęcia innego dnia, nie zapomnij o podsumowaniu pierwszej części warsztatów.



Praca w grupach

ZADANIE 3 EMPATYCZNE SŁUCHANIE.

WIEDZA

Jedną z technik empatycznego słuchania jest parafraza.

Parafraza to powtórzenie swoimi słowami wypowiedzi, której słuchamy.

Parafraza nie zawiera ocen i osądów.

Parafraza odnosi się do treści wypowiedzi, emocji i potrzeb rozmówcy.

PARAFRAZA

Co słyszę na poziomie TREŚCI?

O czym mówi rozmówca?

Co słyszę na poziomie UCZUĆ?

Co czuje osoba mówiąca?

Co słyszę na poziomie POTRZEB?

Czego potrzebuje rozmówca?

Co jest dla niego ważne?

Jaka wartość jest u podstaw jego wypowiedzi?

Na czym zależy mojemu rozmówcy?

PRAKTYKA+DOŚWIADCZENIE

Obejrzyjcie wybrany fragment serialu dokumentalnego „Efekt Domina”.

Zaproponuj, aby uczniowie w grupach 3–4-osobowych sformułowali odpowiedź empatyczną (parafrazę) – używając karty pracy. Odczytajcie odpowiedzi na forum.

Podsumujcie, jakie wartości dla słuchającego i mówiącego ma parafraza.

Wskazówka: Celowo wybraliśmy fragment filmu do ćwiczenia parafrazy. Jest to prawdziwa sytuacja, adekwatna do życia. Kiedy podczas debaty słuchamy, mamy zaangażowany słuch i dana wypowiedź jest jednorazowa. Umiejętność skoncentrowania się na rozmówcy, usłyszenie i wypowiedzenie parafrazy wydarza się w przepływie, w czasie „tu i teraz”. Nie możemy cofnąć wypowiedzi ani jej odczytać. Potrzebujemy być skoncentrowani i otwarci na rozmówcę. Metody tworzenia parafrazy do pisanego tekstu wydały się nam mało adekwatne do celu, w jakim w tym materiale ćwiczymy użycie parafrazy.

ZAKOŃCZENIE

Zapytaj uczestników zajęć, co dla nich było ważne podczas tych zajęć?

DOŚWIADCZENIE

Czego doświadczyli?

REFLEKSJA

Co odkryli?

WIEDZA

Czego się dowiedzieli?

PRAKTYKA

Co wykorzystają w życiu?

BIBLIOGRAFIA

Stephen R. Covey „7 nawyków skutecznego działania”



Podsumowanie



**Słuchaj, aby zrozumieć
a nie, aby odpowiedzieć.**

**Po co słuchamy? – znaczenie i rola
słuchania podczas debaty i w życiu**

Na karcie poniżej wypisz wszystkie odpowiedzi na pytanie:
„Po co słuchamy?”.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....





Słuchaj, aby zrozumieć a nie, aby odpowiedzieć.

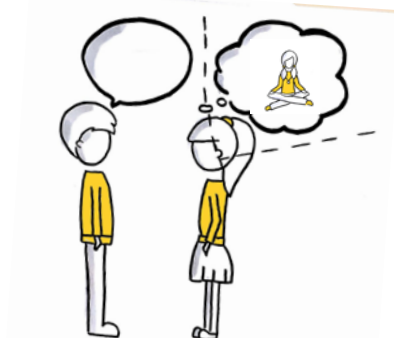
Moje wielkie marzenie

W parach wybierzcie osobę A i osobę B.

Osoba A opowiada o swoim marzeniu. Osoba B losuje sposób słuchania i zachowuje się zgodnie z opisem danego sposobu słuchania. Po 3 minutach osoba A zgaduje i zaznacza na karcie pracy, w jaki sposób była słuchana oraz udziela osobie B informacji zwrotnej dotyczącej tego, co ona robiła i jak się zachowywała, że osoba A tak właśnie oceniła jej słuchanie. Po wypowiedzi osoba B ujawnia swój wylosowany sposób słuchania. Następuje zamiana ról w parach.



- Ignorowanie**
Nie słuchamy
tego, co ktoś mówi.



- Udawanie, że się słucha**
Myślami jesteśmy
już w innej rzeczywistości.



- Słuchanie selektywne**
Koncentrujemy się np. tylko
na tych częściach wypowiedzi,
które są dla nas interesujące.



- Uważne słuchanie**
W pełni koncentrujemy
się na rozmówcy, na
treści jego wypowiedzi.



- Słuchanie empatyczne**
Najwyższa forma
słuchania: koncentrujemy
się na zrozumieniu intencji
rozmówcy, jego potrzeb,
emocji i wartości



**Słuchaj, aby zrozumieć
a nie, aby odpowiedzieć.**

Odpowiedź empatyczna

Jedną z technik empatycznego słuchania jest parafraza. Jest to powtórzenie swoimi słowami wypowiedzi, której słuchamy. Parafraza nie zawiera ocen i osądów, lecz odnosi się do treści wypowiedzi, emocji i potrzeb rozmówcy.

Obejrzyjcie wybrany fragment filmu „Efekt Domina”, zapiszcie, co słyszycie na poziomie treści, emocji i potrzeb.

TREŚĆ

O czym mówi rozmówca?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



EMOCJE

Co czuje rozmówca?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



POTRZEBY

Co jest ważne dla rozmówcy?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Sformułujcie i zapiszcie odpowiedź empatyczną, czyli **PARAFRAZĘ**.

.....

.....

.....

.....

.....





**Słuchaj, aby zrozumieć
a nie, aby odpowiedzieć.**



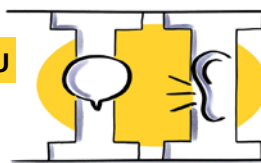
Słuchanie jest bazą
DEBATY i **RELACJI**.
DEBATA to rodzaj RELACJI.

DEBATA



opiera się na dwóch **FILARACH**

WYRAŻANIU
własnego
zdania.



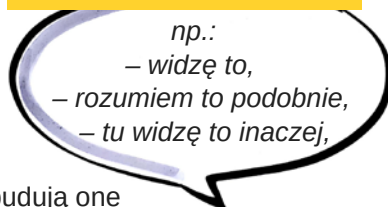
SŁUCHANIU
rozmówcy.

P O D C Z A S D E B A T Y



Odnos się
do **WYPOWIEDZI**
innych **ROZMÓWCÓW**.

Używaj **SFORMUŁOWAŃ**



budują one
ZAUFANIE i **BEZPIECZEŃSTWO**.

Wykorzystuj **PARAFRAZĘ**

czyli **powtórzenie** swoimi słowami
usłyszaną **wypowiedzi**,
BEZ OCEN i **OSĄDÓW**.

Odnos się do:
treści, emocji i potrzeb rozmówcy.

RODZAJE SŁUCHANIA

wg Stephena Coveya:

1. IGNOROWANIE

Nie słuchamy i np. patrzymy w telefon.

2. UDAWANIE, ŻE SŁUCHAMY

Myślimy o czymś innym, gdy ktoś mówi.

3. SŁUCHANIE SELEKTYWNE

Słuchamy tylko tego, co nas interesuje.

4. SŁUCHANIE UWAŻNE

W pełni koncentrujemy się na rozmówcy i wypowiedzi.

5. SŁUCHANIE EMPATYCZNE

W pełni koncentrujemy się na zrozumieniu intencji, potrzeb, emocji, wartości, przyjmujemy perspektywę rozmówcy.



**STARAJ SIĘ
NAJPIERW ZROZUMIEĆ,
POTEM BYĆ
ZROZUMIANYM.**

Stephen Covey



Ten nawyk pomaga odnieść
ZWYCIĘSTWO PUBLICZNE.

WARSZTAT 2

TEMAT

Pytasz tak, jak myślisz. Jak skutecznie zadawać pytania?

WPROWADZENIE

Debata prowadzona jest w odpowiedzi na zadane pytania. W trakcie debat także padają różne pytania – od prowadzącego debatę, od współuczestników debaty, od słuchaczy.



Cele

CELE ZAJĘĆ

- Poznanie uwarunkowań wewnętrznych, które mają wpływ na zadawanie pytań i na naszą postawę wobec innych ludzi, świata i nas samych
- Doświadczenie różnych rodzajów pytań w kontekście prowadzenia debaty
- Refleksja nad rolą zadawania pytań podczas debaty

PRZEBIEG WARSZTATÓW

ZADANIE 1 PO CO PYTAMY? – znaczenie i rola pytań podczas debaty i w życiu

REFLEKSJA

Poproś uczniów, aby dobrali się w małe zespoły 4–5-osobowe i odpowiedzieli na pytanie:

PYTANIE 1 Po co zadajemy pytania? Jakie funkcje pełnią pytania w rozmowach z innymi ludźmi? (karta pracy)

Na forum całej grupy zbierzcie wnioski wypracowane przez wszystkie zespoły. Zauważcie te elementy, które pojawiają się we wszystkich zespołach, ale też to, co pojawia się jednostkowo.

ZADANIE 2 WEWNĘTRZNE UWARUNKOWANIA ZADAWANIA PYTAŃ

DOŚWIADCZENIE

Ćwiczenie „40-tka w kółku”

Narysuj na tablicy liczbę 40 w kółku.

Zapowiedz, że masz dla uczniów zagadkę do rozwiązania. Podczas rozwiązywania zagadki grupa ma do wykonywania dwa zadania. Pierwsze zadanie to narysowanie obrazu zgodnie z instrukcją. Drugie zadanie to głośne wyrażanie swoich myśli, opinii, zadawanie pytań. Poproś uczniów o narysowanie dokładnie takiego samego obrazu, bez odrywania pisaka od papieru.

Instrukcja do wykonania zadania brzmi:

„Narysujcie dokładnie taki sam obraz jak ten tutaj na tablicy, pisząc nieprzerwanie. Nie odrywajcie długopisu od kartki”.



Praca w grupach

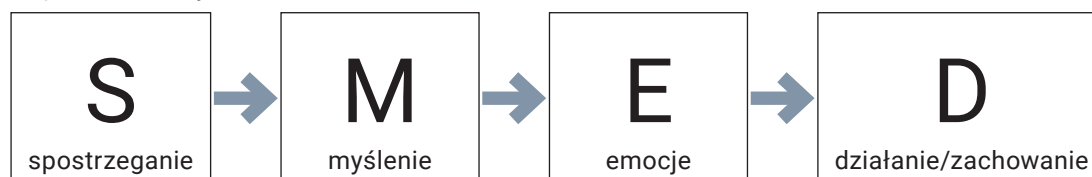
Od tego czasu dokładnie obserwuj zachowania uczniów, notuj na tablicy ich wypowiedzi, pomysły rozwiązania, emocje. Zauważaj ich zaangażowanie w wykonanie zadania.

Zadanie to na pierwszy rzut oka wydaje się niemożliwe do rozwiązania (o ile ktoś nie zna tej zagadki). W pierwszym etapie osoba prowadząca pełni rolę obserwatora, który notuje wszystkie wypowiedzi na tablicy.

Po pewnym czasie zakończ czas poświęcony na rozwiązywanie zagadki i wyjaśnij uczniom naturalny proces, w jakim właśnie się znaleźli.

WIEDZA + REFLEKSJA

Napisz na tablicy schemat:



Objaśnij uczniom proces:

Wszyscy usłyszeliśmy treść zadania, zobaczyliśmy na tablicy rysunek, mamy w rękę długopis, a na stole kartkę. Proces, którym za pomocą zmysłów odbieramy świat, nazywamy spostrzeganiem – widzimy, słyszymy, dotykamy itd.

W naszej głowie pojawiły się takie reakcje, jak te zapisane na tablicy oraz te, które zaobserwował prowadzący: np. widziałem/am, że początkowo śmiałyście się z zadania, że na początku spróbowałyście narysować, a potem rozglądaliście się itp. (ważne, abyś opisał zaobserwowane zachowania językiem faktów i opisu, a nie ocen). Powiedzieliście, że... (najczęściej padają stwierdzenia: nie da się, to zadanie ma jakiś hak, testuje się nas, ja nie umiem rozwiązywać takich zadań, na pewno jest jakieś rozwiązanie).

Nasze myśli powodują określone emocje i nastawienie. Np. kiedy ktoś myśli, że nie da się tego rozwiązać, to jak myślicie, co on czuje? Jakie ma nastawienie? Jaką ma motywację do szukania rozwiązań?

Zadaj to pytanie do wszystkich wynotowanych wypowiedzi.

W kolejnym kroku zapytaj uczniów, które z ich reakcji przybliżają ich do znalezienia rozwiązania, a które nie. Wyjaśnij, że świat myśli, naszych opinii ma bardzo duży wpływ na nasze emocje, motywacje, a przez to na działanie i wypowiedzi. Jest to wewnętrzny świat, dzieje się w środku każdego z nas. Jedyne, co widzimy, to działania, jakie podejmuje dana osoba, ale nie mamy wiedzy o uwarunkowaniach, intencjach i powodach danego działania.

Nasze myśli – najprościej to nazywając – mogą przybierać dwie formy:

1. Formę osądu, oceny. W nowej sytuacji próbuję zaszukadkować ją, ocenić, nazwać według schematów, które znam, które są sprawdzone. Najczęściej ocena zamyka proces poszukiwania. Skoro uznaję, że nie da się tego zrobić, nie podejmuję dalszych prób szukania rozwiązań. Formą osądu są też bardzo często pytania zamknięte – zaczynające się od „czy...?”, które służą potwierdzeniu naszych założeń i hipotez. Pytania zamknięte są pytaniami zamykającymi rozmowę. Czy to zadanie jest do rozwiązania? Tak albo nie. Tak – najczęściej wynika z wiedzy o tym, jak to rozwiązać, a nie – zamyka poszukiwania.
2. Formę ciekawości osoby uczącej się – formę pytania otwartego. Stojąc przed nową sytuacją zadajemy pytania otwarte typu „Co? Jak? Czym dysponuję? Czego się mogę nauczyć? Co wykorzystam? Jakie dostrzegam różnice?”. Jesteśmy ciekawi rozwiązania. Koncentrujemy się na szukaniu rozwiązania i generowaniu pomysłów.

PRAKTYKA + REFLEKSJA

Zaznaczcie spośród wypowiedzi uczniów te dwa rodzaje form. Która z form pojawiała się najczęściej?



Praca w grupach

REFLEKSJA

Myślenie osądem, oceną jest naszym nawykowym myśleniem. Pytanie tylko, czy w nowych, niestandardowych sytuacjach ta ocena nie zatrzymuje nas w myśleniu kreatywnym, w szukaniu rozwiązań, w byciu ciekawym? Debatowanie to z jednej strony wyrażanie własnego zdania, a z drugiej strony ciekawość zdania innych osób. To też zadawanie pytań pogłębiających wypowiedzi innych, po to, aby je lepiej zrozumieć, a nie nawykowo ocenić.

DOŚWIADCZENIE

Wracamy do rozwiązywania zagadki. Zaproś uczniów do zadawania pytań. Odłóżcie na chwilę te wszystkie oceny i osądy.

Pomocnicze pytania:

- Co pomoże wam w rozwiązaniu zagadki?
- Czym wasz obraz różni się od tego narysowanego na tablicy?

WSKAZÓWKI

Różnicami między oryginałem a rysunkami uczniów są linie łączące poszczególne elementy. Rozwiązanie zagadki możliwe jest dzięki zgięciu kartki i przeniesieniu linii łączących cyfry i obwód na zgiętą kartkę.

Ważne, aby uczniowie znaleźli rozwiązanie. Czasami powstaje też propozycja wspólnego rysowania – w trzy osoby, każda rysuje jeden element.

ZAKOŃCZENIE

Zapytaj uczestników zajęć, co dla nich było ważne podczas tych zajęć.

DOŚWIADCZENIE

Czego doświadczyli?

REFLEKSJA

Co odkryli?

WIEDZA

Czego się dowiedzieli?

PRAKTYKA

Co wykorzystają w życiu?

BIBLIOGRAFIA

Adams Marille
„Myślenie pytaniami”



Podsumowanie



Pytasz tak, jak myślisz. Jak skutecznie zadawać pytania?

Po co pytamy? – znaczenie i rola pytań podczas debaty i w życiu

Dobierzcie się w zespoły, a następnie
wspólnie wypiszcie odpowiedzi
na poniższe pytania.



Po co zadajemy pytania?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jakie funkcje pełnią pytania
w rozmowach z innymi
ludźmi?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

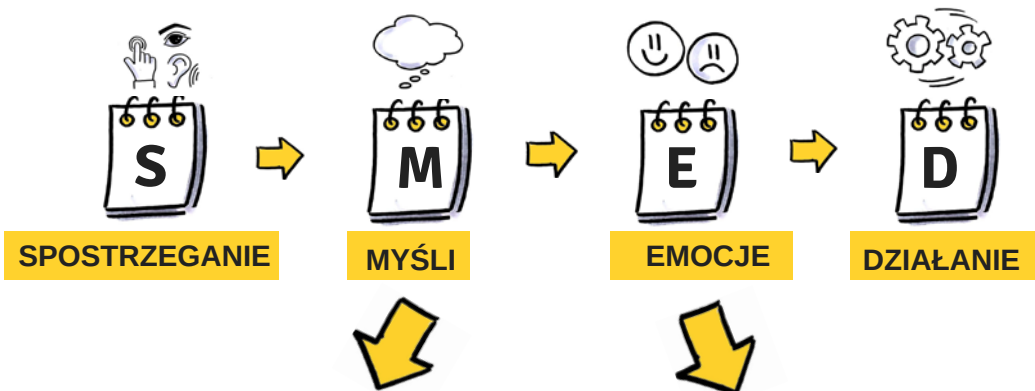
.....



Pytasz tak, jak myślisz. Jak skutecznie zadawać pytania?

„40-tka w kółku”

Obserwuj i notuj myśli i emocje, jakie pojawiły się podczas wykonywania ćwiczenia.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Pytasz tak, jak myślisz. Jak skutecznie zadawać pytania?

PYTANIA W DEBACIE



DEBATA prowadzona jest w odpowiedzi na pytania od:

- prowadzącego
- współuczestników
- słuchaczy.

DEBATA TO:

WYRAŻANIE
własnego
ZDANIA.



ZADAWANIE
PYTAŃ,

aby poznać
i zrozumieć innych.

JAK TO DZIAŁA?



SPOSTRZEGANIE



MYŚLENIE



EMOCJE



DZIAŁANIE

SPOSTRZEGANIE, czyli to, jak za pomocą zmysłów odbieramy świat, wpływa na **MYŚLI**. Myśli i opinie wpływają na **EMOCJE**, a emocje na motywacje, **DZIAŁANIE** i **WYPOWIEDZI**.

MYŚLI przybierają dwie FORMY:

OSĄDU I OCENY



Zaszufładkowanie i nazwanie nowej sytuacji według starych zasad



zamyka proces poszukiwania.
Pytania: Czy...?

CIEKAWOŚCI



Myślenie pytaniami otwartymi osoby uczącej się



wpływa na generowanie pomysłów i rozwiązań.
Pytania: Jak...? Co...?

Myślenie poprzez ciekawość wpływa na Twoje pytania i pomaga w szukaniu kreatywnych rozwiązań.

WARSZTAT 3

TEMAT

Rodzaje pytań

WPROWADZENIE

Zadawanie pytań bazuje na postawie ciekawości. Im mniej wiemy i im więcej chcemy się dowiedzieć, tym większą mamy otwartość w zadawaniu pytań.

Nie ma „głupich pytań”. Każde zadane pytanie wyraża jakąś potrzebę pytającego. Natomiast możemy nauczyć się pytać tak, aby zachęcać rozmówcę do rozmowy i aby nasze rozmowy były dla nas ciekawe i przyjemne.

CELE ZAJĘĆ

- Poznanie rodzajów pytań i ich funkcji podczas debaty
- Przećwiczenie umiejętności zadawania pytań otwartych



Cele

PRZEBIEG WARSZTATÓW

ZADANIE 1 PO CO ZADAJEMY PYTANIA?

WIEDZA

Pytania zachęcają nas do:

Odpowiedzi – pierwszą reakcją po zadaniu pytania jest myślenie o odpowiedzi.

Myślenia – postęp ludzkości zależy od pytań. Pytania mogą skierować myślenie w zupełnie nowym kierunku.

Zdobywania informacji – do wszystkiego, co robimy, potrzebujemy informacji. Im lepsze informacje posiadamy, tym większa szansa na osiągnięcie pożądaných efektów.

Kontroli nad przebiegiem rozmowy – ten, kto zadaje pytania, kontroluje przebieg rozmowy.

Otwierania się – pytania zachęcają do otwartości.

Jakościowego słuchania – im lepiej zapytasz, tym lepszą odpowiedź uzyskasz.

Przekonania siebie – ludzie lepiej pamiętają to, co sami odkryli. Pytanie zachęca do szukania własnych odpowiedzi.

Cechy dobrych pytań:

- Wyzwalają energię.
- Motywują.
- Zachęcają do szukania własnych odpowiedzi.
- Wzmacniają poczucie własnej wartości.

DOŚWIADCZENIE

Na podstawie cytatu odpowiedź na pytanie: **Jaką moc mają pytania?** (dyskusja na forum grupy bądź praca w małych podgrupach z podsumowaniem na forum całej grupy).

„Trzeba odwagi, żeby przyznać rozmówcy rację i zmienić zdanie po jego wysłuchaniu, jak również żeby zadawać pytania, które mogą doprowadzić do zmiany punktu widzenia, a nawet całkowicie zniszczyć bieżące wzorce postępowania”.

Olga Rzycka

ZADANIE 2 RODZAJE PYTAŃ

WIEDZA

Pytania, a dokładniej mówiąc, zadawanie pytań, to element procesu twórczego – kreatywności. Dlatego, aby nie utknąć w swoim schematycznym myśleniu, potrzebujemy zadawać pytania sobie i innym.

Są trzy rodzaje pytań:

Pytania zbierające informacje

- pytania o fakty (Co? Kto? Gdzie?)
- pytania o procedury (Jak? W jaki sposób?)

Pytania organizujące informacje

- pytania o cel obiektywne (Jak doszło do? Co doprowadziło do? Skąd ta myśl/pomysł?)
- pytania o cel przypuszczające (Dlaczego nie...?)

Pytania rozwijające informacje

- pytania hipotetyczne (Co wydarzy się dalej?)
- pytania spekulatywne (Co by było, gdyby?)



Praca w grupach



Podsumowanie

PRAKTYKA

Wybierz i obejrzyj jeden z odcinków serialu „Efekt Domina” do zaproponowanych tematów debat. Pokaż uczniom wybrany fragment przedstawiający wypowiedzi bohatera/bohaterki reportażu. W zespołach 4–5-osobowych niech przygotują pisemnie propozycje pytań, jakie zadaliby tej osobie.

REFLEKSJA

W kolejnym kroku zachęć uczniów do przekazania zespołom po ich lewej stronie swoich propozycji pytań.

Zadaniem w zespołach jest sprawdzenie, z jakich pytań skorzystali koledzy i koleżanki. Jeśli pojawiają się pytania zamknięte – zaczynające się od „Czy...?”, zespół ma za zadanie przeformułować te pytania na pytanie otwarte.

PODSUMOWANIE

Poproś uczniów, aby znaleźli różnice pomiędzy pytaniami otwartymi a zamkniętymi. Jakie widzą korzyści w stosowaniu pytań otwartych i pytań zamkniętych podczas debat?

ZAKOŃCZENIE

Zapytaj uczestników zajęć, co dla nich było ważne podczas tych zajęć.

DOŚWIADCZENIE

Czego doświadczyli?

REFLEKSJA

Co odkryli?

WIEDZA

Czego się dowiedzieli?

PRAKTYKA

Co wykorzystają w życiu?

BIBLIOGRAFIA

K.J. Szmidt „Trening kreatywności”



Jaką moc mają pytania?

Przeczytaj cytata, a następnie wypisz odpowiedzi na pytanie:
Jaką moc mają pytania?

Trzeba odwagi, żeby przyznać rozmówcy rację i zmienić zdanie po jego wysłuchaniu, jak również żeby zadawać pytania, które mogą doprowadzić do zmiany punktu widzenia, a nawet całkowicie zniszczyć bieżące wzorce postępowania

Olga Rzycka

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Rodzaje pytań

Rodzaje pytań

Na bazie fragmentu filmu, jaki przed chwilą oglądaliście, przygotujcie i wypiszcie pytania, jakie zadalibyście bohaterowi.

PYTANIA ZBIERAJĄCE INFORMACJE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



PYTANIA ORGANIZUJĄCE INFORMACJE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



PYTANIA ROZWIJAJĄCE INFORMACJE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





Rodzaje pytań

Podstawą zadawania pytań jest **CIEKAWOŚĆ**.

Nie ma głupich pytań.

KAŻDE PYTANIE wyraża **POTRZEBĘ** pytającego.

Naucz się pytać tak, aby **ZACHĘCIĆ** rozmówcę i sprawić, że **ROZMOWA** stanie się **CIEKAWA**.



P Y T A N I A

RODZAJE PYTAŃ

<p>DOBRE PYTANIA</p> <ul style="list-style-type: none"> – wyzwalają energię – motywują – zachęcają do szukania własnych odpowiedzi – wzmacniają poczucie własnej wartości. 	<p>ZBIERAJĄCE INFORMACJE</p> <ul style="list-style-type: none"> – pytania o fakty Co? Kto? Gdzie? – pytania o procedury Jak? – W jaki sposób? 	<p>ORGANIZUJĄCE INFORMACJE</p> <ul style="list-style-type: none"> – obiektywne – pytania o cel Jak doszło do? – przypuszczające – pytania o cel Dlaczego nie? 	<p>ROZWIJAJĄCE INFORMACJE</p> <ul style="list-style-type: none"> – pytania hipotetyczne Co wydarzy się dalej? – pytania spekulatywne Co by było gdyby?
---	--	--	---

PYTANIA

OTWARTE:	ZAMKNIĘTE:
<ul style="list-style-type: none"> – Kto? – Co? – Gdzie? – Jak? – Kiedy? – Ile? 	<ul style="list-style-type: none"> – Czy?

Trzeba odwagi, żeby przyznać rozmówcy rację i zmienić zdanie po jego wysłuchaniu, jak również żeby zadawać pytania, które mogą doprowadzić do zmiany punktu widzenia, a nawet całkowicie zniszczyć bieżące wzorce postępowania.

Olga Rzycka

WARSZTAT 4

TEMAT

Wyrażanie własnego zdania – łatwe czy trudne?

WPROWADZENIE

Wyrażanie własnego zdania jest bardzo ważną życiową umiejętnością. Mówienie o swoich przemyśleniach, wygłaszanie opinii jest dla młodych ludzi znaczącym doświadczeniem. Naszą rolą jest zapewnienie przestrzeni do dzielenia się ich wewnętrznym światem, a jednocześnie uczenie tworzenia atmosfery szacunku i otwartości na drugiego człowieka. Wyrażanie własnego zdania, doświadczenie bycia wysłuchanym, zauważonym, potraktowanym „na poważnie” ma znaczenie dla budowania poczucia własnej wartości młodego człowieka. Rolą dorosłych towarzyszących młodym ludziom jest stwarzanie okazji do właśnie takich doświadczeń i zachęcanie do krytycznego myślenia o sobie i świecie, wyrażania własnego zdania. Własnego, czyli niekoniecznie takiego, jakie my sami uznalibyśmy za właściwe.

Taką przestrzeń daje debata.



Cele

CELE ZAJĘĆ

- Uświadomienie sobie, czym jest własne zdanie i jaka jest jego rola w naszym życiu
- Poznanie uwarunkowań wyrażania własnego zdania

PRZEBIEG WARSZTATÓW

ZADANIE 1 WŁASNE ZDANIE – DEBATA

DOŚWIADCZENIE + REFLEKSJA

Zaproponuj zorganizowanie debaty na temat własnego zdania. Zdecyduj, czy to Ty poprowadzisz dyskusję, czy może jeden z uczniów mógłby to zrobić.

Osoba prowadząca zadaje pytania na forum grupy:

- Co dla Was oznacza, że ktoś ma własne zdanie?
- Po co mieć własne zdanie?
- Z czego wynika własne zdanie?

Prowadzący debatę rozdaje kartę pracy i każdy indywidualnie udziela odpowiedzi na zadane pytania:

- Co ułatwia Wam wyrażanie własnego zdania?
- Kiedy rezygnujecie z wyrażenia własnego zdania? I jakie są tego konsekwencje?

Uczestnicy w zespołach 4–5-osobowych dzielą się swoimi odpowiedziami, a następnie na forum omawiają kluczowe wnioski z dyskusji grupowych.

Wnioski zapisujecie na tablicy.

Na zakończenie dyskusji osoba prowadząca podsumowuje całą debatę.



Praca w grupach

* Bardzo ważne jest, aby każdy mógł się wypowiedzieć w tej debacie. W zależności od liczby osób uczestniczących w warsztatach, można tę debatę poprowadzić pracując w podzespołach lub w całej grupie.

WIEDZA

Każdy z nas ma własne zdanie. Może w naszym otoczeniu są osoby, o których możemy myśleć, że nie mają własnego zdania, ale tak nie jest. To, czym się różnimy, to nasza gotowość i odwaga wyrażania własnego zdania.

Najczęstszą przyczyną rezygnacji z wyrażania własnego zdania jest lęk. Lęk przed oceną i lęk przed odrzuceniem. Często jest tak, że chcemy się przypodobać, chcemy przynależeć do grupy i w związku z tym ukrywamy nasze zdanie, przyjmujemy czyjeś poglądy, wcale nie do końca je dzieląc. Ma to swoje konsekwencje, o których wcześniej mówiliśmy.

ZADANIE 2 PO CO WYRAŻAĆ WŁASNE ZDANIE?

DOŚWIADCZENIE

Połącz uczniów w 4–5-osobowe zespoły. Zaproś ich do podzielenia się odpowiedziami na pytanie: **Po co wyrażać własne zdanie?**

Wnioski z pracy zbierzcie na forum.

REFLEKSJA

WSKAZÓWKI/KOMENTARZ NAUCZYCIELA

W podsumowaniu istotne jest, aby podkreślić, że wyrażanie własnego zdania nie ma na celu przekonanie kogokolwiek do swojego sposobu myślenia. Celem wyrażania własnego zdania jest odważne zaistnienie. Wyrażając własne zdanie, stajemy się widoczni i aktywni. Zaczynamy swoim zaangażowaniem zmieniać otoczenie. Mamy wpływ na świat.

WIEDZA

Prof. Brené Brown – badaczka takich zjawisk jak odwaga, wrażliwość, wstyd, autentyczność – zachęcająca do życia pełnym sercem tak definiuje odwagę:

„Angielskie słowo courage, czyli odwaga, pochodzi od łacińskiego cor, czyli serce. Kiedyś oznaczało »mówienie tego, co leży nam na sercu«. (...) Odwaga jest zaraźliwa. Jeśli my sami ją wykażemy, ludzie wokół poczują się lepiej i sami będą odważniejsi”.

ZAKOŃCZENIE

Zapytaj uczestników zajęć, co dla nich było ważne podczas tych zajęć.

DOŚWIADCZENIE

Czego doświadczyli?

REFLEKSJA

Co odkryli?

WIEDZA

Czego się dowiedzieli?

PRAKTYKA

Co wykorzystają w życiu?

BIBLIOGRAFIA

Brené Brown „Dary niedoskonałości”



Podsumowanie



Wyrażanie własnego zdania: łatwe czy trudne?

Własne zdanie – debata

Wypisz, co ułatwia
Ci wyrażanie
własnego zdania?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Wypisz, co utrudnia
Ci wyrażanie
własnego zdania?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Wypisz konsekwencje, jakie się pojawiają,
kiedy rezygnujemy z własnego zdania.

.....

.....

.....

.....



Wyrażanie własnego zdania: łatwe czy trudne?

WYRAŻANIE WŁASNEGO ZDANIA W DEBACIE I NIE TYLKO:

DEBATA daje przestrzeń do wyrażania własnego zdania.

WYRAŻANIE WŁASNEGO ZDANIA to ważna **UMIEJĘTNOŚĆ**.



WŁASNE ZDANIE wyrażamy, aby mieć

WPLYW na otaczający nas **ŚWIAT**, nie, aby przekonać do swojego zdania.



W Ł A S N E Z D A N I E

KAŻDY Z NAS ma własne **ZDANIE**.



Różnimy się **gotowością** i **odwagą** do wyrażania własnego zdania.



Często **REZYGNUJEMY** z wyrażania własnego zdania, bo **BOJMY SIĘ ODRZUCENIA** przez grupę.

WŁASNE ZDANIE

≠

WŁAŚCIWE ZDANIE

ODWAGA

Angielskie słowo „courage”, czyli odwaga pochodzi od łacińskiego słowa „cor”, czyli serce. Odwaga to **„MÓWIENIE TEGO, CO MAMY W SERCU”**.

Wyrażanie własnego zdania, doświadczanie bycia wysłuchanym, zauważonym, potraktowanym „na poważnie”...



...wpływa pozytywnie na budowanie poczucia **WŁASNEJ WARTOŚCI**.

ODWAGA jest zaraźliwa.
Jeśli my sami ją wykażemy,
ludzie wokół poczną się lepiej
i sami będą odważniejsi.

Brené Brown

WARSZTAT 5

TEMAT

Język osobisty – kolejny nowy język?

WPROWADZENIE

Kiedy posłuchamy uważnie, jak do siebie nawzajem mówimy, bardzo często możemy usłyszeć dużo wypowiedzi oceniających, krytykujących, pouczających. Mówimy tak, ponieważ taki język obserwujemy w naszym życiu.

Język ty, język ocen, krytyki jest językiem powodującym cierpienie i zamykającym nas na kontakt z innymi.

Język osobisty, chociaż mało obecny w codzienności, jest bardzo naturalnym językiem. Naturalnym, bo mówi o nas. A kto zna nas lepiej niż my sami? Język osobisty jest pokazaniem świata naszego wnętrza, naszego świata myśli, odczuć, przekonań. Nie może ranić, nie może budować murów, bo jest językiem autentycznym, prawdziwym i nie narusza niczych przestrzeni i granic.

Zamiast powiedzieć „głupio myślisz”, mogę – używając języka osobistego – powiedzieć: „Mam inne zdanie na ten temat. Uważam, że... wziąłem/wzięłam pod uwagę...”. To naprawdę dużo zmienia.



Cele

CELE ZAJĘĆ

- Poznanie i przećwiczenie wyrażania własnego zdania
- Poznanie sposobu reagowania w sytuacjach, kiedy ktoś wywiera na nas presję i chce namówić nas do własnego punktu widzenia



PRZEBIEG WARSZTATÓW

ZADANIE 1 JĘZYK OSOBISTY

WIEDZA

Wyrażanie własnego zdania najlepiej praktykować, stosując język osobisty. Jest to taki język, w którym dzielę się swoimi myślami, spostrzeżeniami, opiniami, emocjami, pomysłami, potrzebami. Podaję także fakty i dane bądź przedstawiam doświadczenia, które wpłynęły na to, że myślę tak, a nie inaczej. W języku osobistym odwołuję się także do ważnych dla mnie wartości.

Mówiąc językiem osobistym, używam zwrotów: myślę, uważam, moim zdaniem, zauważam, dostrzegam, widzę, ważne jest dla mnie.

W języku osobistym nie ma miejsca na ocenę opinii innych, na pouczanie, że należy myśleć inaczej, krytykowanie czy wyśmiewanie zdania innych osób.

Wyrażanie własnego zdania w grupie jest ryzykownym działaniem, bo narażamy się na odrzucenie, odsłaniamy jakąś ważną część nas samych. Przyjęcie czyjegoś zdania, usłyszenie go i podzielenie się swoim zdaniem jest ogromnie ważnym składnikiem zaufania.

DOŚWIADCZENIE

Poproś uczniów, aby wyrazili własne zdanie na temat, który wspólnie ustalicie (może być związany z tematem planowanej debaty, może być związany z jakimś wydarzeniem w klasie). Przykładowe tematy: sport, konflikty zbrojne, myślistwo itp.

Daj uczniom kilka minut, aby przemyśleli zadany temat rozmowy, a następnie poproś każdego o wyrażenie własnego zdania (karta pracy).

REFLEKSJA

Podsumowując, zapytaj uczniów, jak przeżyli to ćwiczenie, co czuli i czego doświadczyli.

ZADANIE 2 RÓŻNIMY SIĘ – I CO Z TYM ZROBIĆ?

WIEDZA

Co robić, kiedy mamy różne zdania i zauważamy, że ktoś próbuje nas przekonać na siłę do swoich poglądów?

1. Powtórz zdanie rozmówcy: „Rozumiem, że ty o tym myślisz tak...”
2. Powtórz swoje zdanie – „A ja w tej sprawie myślę tak...”
3. Zauważ i powiedz o różnicach – „Widzę, że nasze zdania są różne”.
4. Zamknij dyskusję: „Ponieważ nie chcę zmieniać swojego stanowiska ani namawiać cię do zmiany twojego, nie widzę sensu, abyśmy się przekonywali”.

PRAKTYKA

Dobierz uczniów w pary (spróbuj połączyć ich tak, aby w parze spotkały się osoby o przeciwnych poglądach prezentowanych w pierwszej części ćwiczenia).

Poproś, aby w parach przećwiczyli reakcję zgodnie z czterema powyższymi krokami.



Podsumowanie

PODSUMOWANIE

Co utrudniało im wykonanie ćwiczenia? Co było łatwe?

ZAKOŃCZENIE

Zapytaj uczestników zajęć, co dla nich było ważne podczas tych zajęć.

DOŚWIADCZENIE

Czego doświadczyli?

REFLEKSJA

Co odkryli?

WIEDZA

Czego się dowiedzieli?

PRAKTYKA

Co wykorzystają w życiu?

BIBLIOGRAFIA

Piotr Fijewski „Jak rozwinąć skrzydła”



Język osobisty: kolejny nowy język?

Własne zdanie

Zapisz temat, jaki wspólnie ustaliliście w klasie, a następnie przy pomocy zwrotów używanych w języku osobistym, sformułuj i zapisz własne zdanie na ustalony temat.

Temat:

.....



Moje zdanie:

.....



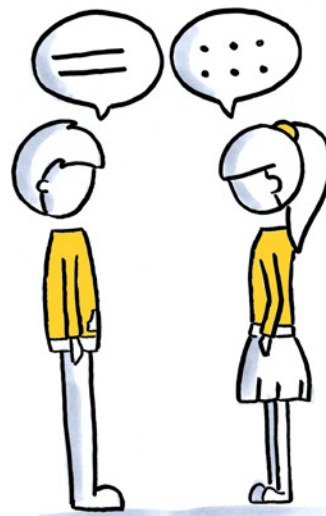
Język osobisty: kolejny nowy język?

Różnimy się – i co z tym zrobić?

Gdy mamy różne zdania i zauważamy, że ktoś próbuje nas przekonać na siłę do swoich poglądów, możemy zastosować metodę czterech kroków:

1. **Powtórz zdanie rozmówcy:** „Rozumiem, że ty o tym myślisz to...”
2. **Powtórz swoje zdanie:** „A ja w tej sprawie myślę tak...”
3. **Zauważ różnice i powiedz o nich:** „Widzę, że nasze zdania są różne”.

4. **Zamknij dyskusję:**
„Ponieważ nie chcę zmieniać swojego stanowiska ani namawiać cię do zmiany twojego, nie widzę sensu, abyśmy się przekonywali”.

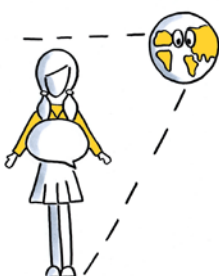




Język osobisty: kolejny nowy język?

JĘZYK OSOBISTY

Język osobisty to bardzo naturalny język, mówiący o nas, pokazujący światu nasze wnętrze.



Język osobisty to język, w którym dzielimy się: spostrzeżeniami, – myślami, opiniami, – pomysłami, – wartościami.



Język osobisty to również:
– fakty,
– dane,
– doświadczenia, które na nas wpłynęły.

JĘZYK OSOBISTY a JĘZYK TY



JĘZYK TY

To język ocen i krytyki. Powoduje cierpienie i zamyka nas na kontakt z innymi.



Głupio myślisz...



Mam inne zdanie na ten temat...



język osobisty

≠



ocena krytyka
wyśmiewanie

Zastąp JĘZYK TY
JĘZYKIEM
OSOBISTYM.

ZWROTY w JĘZYKU OSOBISTYM to np.:
moim zdaniem, myślę, uważam, ważne jest dla mnie...



PRZYJĘCIE i USŁYSZENIE
zdania innej osoby oraz
PODZIELENIE SIĘ swoim
zdaniem wpływa na **ZAUFANIE**.

RÓŻNIMY SIĘ – co zrobić, gdy mamy różne zdanie?

1. **Powtórz zdanie rozmówcy:** „Rozumiem, że ty o tym myślisz to...”
2. **Powtórz swoje zdanie:** „A ja w tej sprawie myślę tak...”
3. **Zauważ i powiedz o różnicach:** „Widzę, że nasze zdania są różne”.
4. **Zamknij dyskusję:** „Ponieważ nie chcę zmieniać swojego stanowiska ani namawiać cię do zmiany twojego, nie widzę sensu, abyśmy się przekonywali”.



WARSZTAT 6

TEMAT

Czuję, bo potrzebuję. Jak zrozumieć własne emocje?

WPROWADZENIE

Rozmowa z drugim człowiekiem może być doświadczeniem emocjonującym – zarówno w przyjemny, jak i nieprzyjemny sposób. Niezgoda poglądów, przeświadczenie, że jest się atakowanym, niemożność przekonania do swojego zdania, bycie nieusłyszanym czy niezrozumianym są doświadczeniami wywołującymi trudne emocje. W trakcie debaty możemy przeżywać różne emocje, o różnej sile i natężeniu. Nawet niektóre przyjemne emocje, jak podekscytowanie czy poczucie jedności z drugim człowiekiem, mogą nam czasem przeszkodzić w prowadzeniu dyskusji. Dlatego, aby radzić sobie z nimi w konstruktywny sposób, potrzebujemy narzędzi i sposobów na opanowywanie emocji.

Radzenie sobie z emocjami zawiera w sobie:

1. Świadomość, że czuję.
2. Świadomość, co czuję.
3. Świadomość potrzeb, które wywołują daną emocję.
4. Wybór sposobu wyrażenia emocji.
5. Wyrażenie/przeżycie emocji.

Aby radzić sobie z emocjami, potrzebujemy je poznać, nauczyć się na nie wpływać. Potrzebujemy też zrozumieć, że emocje są nasze. To my je czujemy i przeżywamy. Powstają w nas jako skutek naszej reakcji na świat i to my jesteśmy za nie odpowiedzialni. Nikt nie jest winny temu, co czujemy.



Cele

CELE ZAJĘĆ

- Poznanie emocji i funkcji, jakie pełnią w naszym życiu
- Świadomość źródeł emocji

PRZEBIEG WARSZTATÓW

ZADANIE 1 PUBLICZNA WYPOWIEDŹ I EMOCJE

DOŚWIADCZENIE

Poproś uczniów, aby przypomnieli sobie sytuację, w której publicznie mieli wyrazić własne zdanie (karta pracy).

Zapytaj, jak oceniają to doświadczenie? Czy wspominają je jako coś przyjemnego, czy jako coś nieprzyjemnego?

Poszukajcie przykładów na przyjemne i nieprzyjemne sytuacje.

Zastanówcie się: Od czego zależy nasza ocena tych sytuacji? Czym różnią się te sytuacje między sobą?

WIEDZA

Bardzo często za oceną przyjemne/nieprzyjemne kryją się emocje, których doświadczamy w danej sytuacji. Emocje te mogą być związane z reakcją innych osób na nas i naszą wypowiedź, ale też z naszą własną reakcją na to, co powiedzieliśmy czy jak się zachowaliśmy.

REFLEKSJA

Jakie znacie emocje? Co czujecie?

Zróbcie burzę mózgow. Wypiszcie na tablicy wszystkie emocje, jakie znają uczniowie.

WIEDZA

Z listy emocji można wybrać emocje:

- pierwotne: strach, złość, radość, smutek, wstręt;
- wtórne: pochodzą od emocji pierwotnych, ale różnicują je pod względem np. nasilenia: złość – wkurzenie, wściekłość, frustracja, gniew; radość – zadowolenie, rozbawienie, szczęście, entuzjazm, ubaw itp.;
- emocje złożone są połączeniem kilku emocji, np. tęsknota – smutek + ciekawość, nostalgia – smutek + radość itp.

ZADANIE 2 PO CO CZUJESZ?**PRAKTYKA**

Rozdaj uczestnikom karty pracy, poproś, aby zastanowili się i zaznaczyli na mapie ciała człowieka, gdzie czują daną emocję i jak ją przeżywają. Połącz uczniów w kilkuosobowe zespoły. Każdy w zespole prezentuje swoje mapy. Poszukajcie podobieństw i różnic w przeżywaniu danych emocji.

Następnie poproś, aby w tych samych zespołach uczniowie zastanowili się, w jakich sytuacjach powstają w nich takie emocje i jaki może być cel ich odczuwania? Po co są nam emocje? Jaka jest ich funkcja w naszym życiu?

PODSUMOWANIE

Podzielcie się na forum refleksjami z pracy w grupach.

WIEDZA

Warto odróżnić lęk od strachu. Lęk powstaje w nas na sytuacje wyobrażone, a strach na realne sytuacje. Coś innego czuję, kiedy siedząc w domu, myślę, że mogę w Bieszczadach spotkać niedźwiedzia, a co innego, kiedy będąc na szlaku w górach spotykam niedźwiedzia.

Emocje pierwotne wszyscy przeżywamy podobnie – te same części ciała aktywują się w złości, radości czy smutku.

OPIS EMOCJI

- **Radość** – wydzielają się endorfiny, całe ciało jest pobudzone, aktywne, jest to doświadczenie przyjemne, energetyzujące.
- **Smutek** – bezsilność, ciało pozbawione pobudzenia i energii, zapadające się, łzy.
- **Złość** – duża energia w górnej części ciała – usztywniają się klatka piersiowa, ręce, twarz.
- **Strach** – siła w dużych mięśniach, głównie w nogach albo rękach – aby walczyć lub uciekać.
- **Lęk** – rozedrganie, ucisk, rozproszenie energii.



Praca w grupach



Podsumowanie

Zbierając wnioski z pracy w grupach dotyczące funkcji emocji, warto podkreślić, że:

1. Emocje informują nas o potrzebach, które w doświadczanej sytuacji są lub nie są zaspokojone. Nie są niczym złym. Nie trzeba się bać emocji.
2. Potrzeba to jest powód naszego czucia i działania. Każdy z nas podejmuje działania, zachowuje się w określony sposób, bo czegoś potrzebuje.
3. Im silniejsza jest dana potrzeba w nas, tym silniejsze przeżywamy emocje.
4. Potrzeby są uniwersalne – każdy człowiek ma podobne potrzeby. Różnimy się tym, która potrzeba w danym momencie jest dla nas ważna. Różnimy się także poziomem zaspokojenia potrzeb.

Emocje a potrzeby (przykładowe potrzeby – zaspokojone lub niezaspokojone, które mogą wywoływać daną emocję)

- **RADOŚĆ** – świętowanie, sukces, wpływ, bycie wysłuchanym, osiągnięcie czegoś ważnego dla nas
- **ZŁOŚĆ** – bezpieczeństwo, szacunek, wysłuchanie, akceptacja, uznanie, prawda
- **STRACH** – bezpieczeństwo, życie, spokój
- **SMUTEK** – strata, żałoba, akceptacja, przynależność

PRAKTYKA

Zachęć uczniów, aby obserwowali swoje i innych emocje podczas debaty. Omawiając debatę, zwróć uwagę na przyjrzenie się i omówienie emocji, jakie przeżywali uczniowie i jakie sam zaobserwowałeś.

ZAKOŃCZENIE

Zapytaj uczestników zajęć, co dla nich było ważne podczas tych zajęć.

DOŚWIADCZENIE

Czego doświadczyli?

REFLEKSJA

Co odkryli?

WIEDZA

Czego się dowiedzieli?

PRAKTYKA

Co wykorzystają w życiu?

BIBLIOGRAFIA

Marshall Rosenberg „Porozumienie bez przemocy”, Susan David „Sprawność emocjonalna”, Daniel Goleman „Inteligencja emocjonalna”



Czuję, bo potrzebuję. Jak zrozumieć własne emocje?

Publicznie wyrażam własne zdanie

Przypomnij sobie przyjemną i nieprzyjemną sytuację, w której publicznie miałeś wyrazić własne zdanie, a następnie wypisz odpowiedzi na poniższe pytania:

SYTUACJA PRZYJEMNA

Co czułeś w tej sytuacji?
Od czego zależała twoja ocena tej sytuacji?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



SYTUACJA NIEPRZYJEMNA

Co czułeś w tej sytuacji?
Od czego zależała twoja ocena tej sytuacji?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





Czuję, bo potrzebuję. Jak zrozumieć własne emocje?

Emocje: znam i przeżywam?

Nazwij i podpisz emocje, które widzisz poniżej.

Przy każdej z nich dopisz, jak przeżywasz, i narysuj na schemacie, gdzie w ciele je odczuwasz.



.....



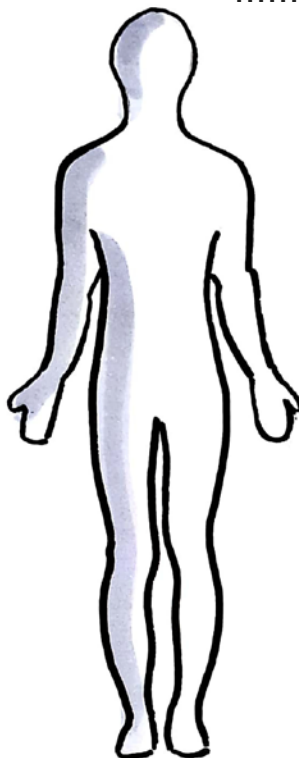
.....



.....



.....



.....



Czuję, bo potrzebuję. Jak zrozumieć własne emocje?

EMOCJE W DEBACIE



W trakcie debaty przeżywamy różne emocje.

EMOCJE: I CO DALEJ?

Radzenie sobie z emocjami zawiera w sobie:

1. świadomość, **że czuję**,
2. świadomość, **co czuję**,
3. świadomość **potrzeb, które wywołują emocje**,
4. umiejętność **wyrażania/przeżywania emocji**.

E M O C J E



EMOCJE są skutkiem naszej **REAKCJI NA ŚWIAT**.

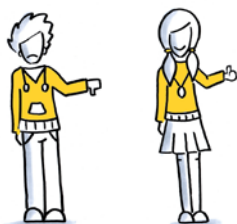


ŹRÓDŁEM EMOCJI są reakcje nasze lub innych na to, co mówimy lub robimy.



EMOCJE są **CZĘŚCIĄ NAS**. Czujemy, przeżywamy, odpowiadamy za nie.

EMOCJE a OCENA SYTUACJI



Na ocenę sytuacji wpływają emocje doświadczane w danej chwili.



POZNAJ I NAZWIJ EMOCJE, aby **móc sobie z nimi radzić**.

OPIS EMOCJI:

- Radość** – ciało pobudzone, aktywne
- Smutek** – bezsilność, łzy, brak energii
- Złość** – duża energia w górze ciała
- Strach** – siła w nogach i rękach – aby walczyć lub uciekać, realne sytuacje
- Lęk** – rozedrganie, rozproszenie energii, wyobrażone sytuacje

EMOCJE mówią o **POTRZEBACH**.



Im **SILNIEJSZA POTRZEBA**, tym **SILNIEJSZA EMOCJA**.



POTRZEBY (np.: akceptacja, bezpieczeństwo, wpływ) są **UNIWERSALNE** dla wszystkich.

WARSZTAT 7

TEMAT

Jak opanować emocje?

WPROWADZENIE

Emocji doświadczamy podczas przygotowania do debaty, uczestnictwa w debacie i po jej zakończeniu. Może się zdarzyć, że doświadczymy silnych emocji np. przed zabraniem głosu albo kiedy usłyszymy raniące komentarze dotyczące nas czy naszej wypowiedzi.

Ten warsztat ma na celu prezentację prostych technik pomagających zarządzać emocjami.

Viktor Frankl – austriacki psychiatra – pisał: „Między bodźcem a reakcją jest przestrzeń. W tej przestrzeni tkwi nasza siła wyboru reakcji. A w naszej reakcji tkwi nasz rozwój i nasza wolność”. I ta właśnie przestrzeń między tym, co się czuje, a tym, co się robi w reakcji na te odczucia, to nasza sprawność emocjonalna, dzięki której możemy w konstruktywny sposób radzić sobie w trudnych sytuacjach.

Podczas tego warsztatu zachęcamy do zapoznania się z kilkoma praktykami, które kształtują naszą sprawność emocjonalną.

CEL ZAJĘĆ

- Poznanie i przećwiczenie narzędzi wspierających w radzeniu sobie z emocjami

PRZEBIEG WARSZTATÓW

ZADANIE 1 ODDYCHAJ, KIEDY CZUJESZ

WIEDZA

Oddech ma niezwykłą funkcję w regulowaniu naszych emocji. Za pomocą oddechu możemy dostarczyć sobie energii, możemy zrelaksować się, możemy także wpłynąć na intensywność przeżywanych emocji, możemy odzyskać koncentrację i opanowanie, możemy mieć większą świadomość tego, czego doświadczamy.

Oddech jest dla naszego mózgu jednym z sygnałów o naszym stanie, o tym, co aktualnie przeżywamy.

Rozpoznawanie emocji i zwracanie na nie uwagi możemy rozpocząć od wzięcia głębokiego oddechu i skoncentrowania się na tym, co czujemy.

W sytuacjach trudnych, w zaskoczeniu często zatrzymujemy oddech, przestajemy oddychać. A kiedy wracamy do oddychania to jest ono zwykle przyspieszone i płytkie.

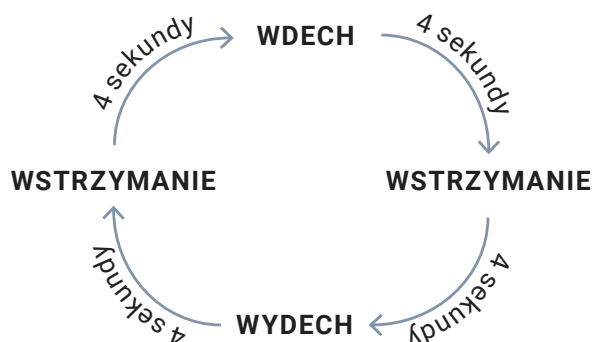
Mark Miller, były komandos, opracował technikę oddychania taktycznego (oddychanie do kwadratu):

1. Zrób wdech nosem, tak aby powietrze wypchnęło brzuch i licz do czterech.
2. Wstrzymaj oddech licząc do czterech.
3. Powoli ustami wypuszczaj powietrze i wciągnij brzuch, licząc do czterech.
4. Zatrzymaj oddech i policz do czterech.

Ten typ oddechu pomaga zwiększyć uważność i koncentrację, a minimalizuje poziom odczuwanego lęku i stresu.



Cel



PRAKTYKA

Poproś uczniów o przećwiczenie oddechu taktycznego.

REFLEKSJA

Porozmawiaj z uczniami: co dało im to ćwiczenie? Czego doświadczyli?

Jaką funkcję taki oddech może pełnić w ich życiu, kiedy spotykają ich trudności?

ZADANIE 2 CZUJĘ, BO POTRZEBUJĘ

WIEDZA

Marshall Rosenberg – twórca koncepcji „Porozumienie bez przemocy” – zauważył, że każdy człowiek poprzez swoje zachowanie próbuje zaspokoić ważne dla niego w tym momencie potrzeby. Każdy człowiek ma takie same potrzeby. Każdy z nas potrzebuje być wysłuchany, szanowany, zrozumiany, potrzebujemy odpoczynku i bezpieczeństwa.

Odczuwane przez nas emocje są ściśle połączone z potrzebami. Emocje informują nas o tym, czy dana potrzeba została zaspokojona (odczuwamy ulgę, spokój, radość), czy nie została zaspokojona (odczuwamy frustrację, złość lub smutek). Marshall Rosenberg opracował przykładową listę potrzeb.

Przygotuj karty pracy. Połącz uczniów w 4-osobowe zespoły. Poproś, aby każdy z nich wypisał 3–4 emocje, których doświadczył podczas debaty (albo tego dnia w szkole).

Rozdaj listę potrzeb. Poproś, aby uczniowie zastanowili się nad tym, jaką potrzebę w danym momencie odczuwali jako zaspokojoną bądź nie, skoro pojawiło się w nich dane uczucie.

PRZYKŁAD:

Sytuacja/Co się wydarzyło?	Emocja	Potrzeba
Kolega zacytował moją wypowiedź	Radość	Bycia zauważonym i usłyszanym
Usłyszałem „twoje argumenty są do bani”	Złość	Szacunku

ZADANIE 3 BYĆ TU I TERAZ

Poproś, aby uczniowie zauważyli, jak siedzą, jak się czują teraz.

- › Jak oddychają?
- › Jak czują swoje ciało?
- › Jaka jest temperatura otoczenia?
- › Czy jest im wygodnie, czy nie?

Poproś, aby zwrócili uwagę na swoje stopy, łydki, uda, biodra, brzuch, plecy, ramiona, ręce, dłonie, szyję, głowę. Następnie poproś ich, aby w swoim rytmie wzięli trzy do pięciu oddechów, całkowicie się na nich koncentrując. Po skończeniu poproś, aby podzielili się swoim doświadczeniem tego ćwiczenia.

W podsumowaniu zapytaj, jak takie ćwiczenie może pomóc im w ich życiu, kiedy odczuwają silne emocje i przeżywają trudności?

ZADANIE 4 ZRÓB KROK W BOK**WIEDZA**

Kiedy doświadczamy silnych emocji i w naszej głowie pełno jest nieprzyjemnych myśli, myśli te często są ocenami i dotyczą naszych oczekiwań względem siebie, innych ludzi czy świata. W scenariuszu 2 „Pytasz tak, jak myślisz” pokazywaliśmy związek myśli z uczuciami. Bardzo pomocne w sytuacji trudnej może być zatrzymanie ciągu trudnych myśli i nabranie dystansu. Umożliwia to koncentracja na sobie, swoich odczuciach, oderwanie się od nich i dokonanie wyboru zgodnego z naszymi celami czy wartościami.

DOŚWIADCZENIE

Poproś uczniów, aby każdy przypomniał sobie jakąś trudną sytuację i obejrzał ją w swojej wyobraźni jak na filmie, słuchając wskazówek:

1. Przyjrzyj się swoim myślom, emocjom i działaniom, będąc ciekawym i łagodnym dla siebie. Po prostu zauważ. Nie oceniaj. Nie osądzaj. Tylko zauważ, co myślisz, co czujesz, co robisz. Możesz zauważyć, że niektóre myśli są adekwatne, inne nie, że niektóre są dla ciebie wspierające, a inne nie. Niektóre dotyczą obecnej sytuacji, a niektóre obudziły wspomnienia z przeszłości.
2. Zauważ, że to są po prostu myśli i emocje. Oderwij się od nich. Spójrz na nie tak, jakby były obłokami na niebie, które przepływają. Dzięki temu tworzysz w sobie przestrzeń na wybór sposobu, w jakich chcesz się zachować. Stajesz z boku i zyskujesz szerszą perspektywę.
3. Zastanów się teraz, na czym najbardziej ci w tej sytuacji zależy, co byś najbardziej chciał/a osiągnąć. I jakie działanie, jakie zachowanie, jaka wypowiedź pomoże ci osiągnąć to, co jest ważne.

PODSUMOWANIE

Zapytaj, jak czuli się uczniowie w trakcie ćwiczenia. Czego doświadczyli? Jak mogą korzystać z takiego doświadczenia w swoim życiu?

ZAKOŃCZENIE

Zapytaj uczniów, co dla nich było ważne podczas tych zajęć.

Która z technik wydaje im się najbardziej pomocna? Która podoba im się najbardziej?

DOŚWIADCZENIE

Czego doświadczyli?

REFLEKSJA

Co odkryli?

WIEDZA

Czego się dowiedzieli?

PRAKTYKA

Co wykorzystają w życiu?

BIBLIOGRAFIA

Brené Brown „Rosnąc w siłę. Rozpoznanie. Zmagania. Rewolucja”,
Susan David „Sprawność emocjonalna”, Viktor Frankl „Człowiek w poszukiwaniu sensu”,
Marshall Rosenberg „Porozumienie bez przemocy”



Podsumowanie



Jak opanować emocje?

Być tu i teraz

Mark Miller opracował technikę oddychania taktycznego (oddychanie do kwadratu). Wykonaj ćwiczenie zgodnie z poniższą instrukcją, a następnie zapisz odpowiedzi na poniższe pytania.

TECHNIKA ODDYCHANIA taktycznego Marka Millera:

1. Zrób wdech nosem, tak aby powietrze wypchnęło brzuch i licząc do czterech.
2. Wstrzymaj oddech licząc do czterech.
3. Powoli ustami wypuszczaj powietrze i wciągnij brzuch licząc do czterech.
4. Zatrzymaj oddech i policz do czterech.



Czego doświadczyłeś podczas tego ćwiczenia?

.....

.....

.....

Jaką funkcję pełni oddech w Twoim życiu, kiedy czujesz trudności?

.....

.....

.....



Jak opanować emocje?

Czuję, bo potrzebuję

W tabelce poniżej wypisz 3–4 sytuacje, jakie miały miejsce podczas debaty lub dnia w szkole, następnie dopisz emocje, jakie im towarzyszyły, oraz potrzebę, jaką w danym momencie odczuwałeś.

Sytuacja. Co się wydarzyło?

.....

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....

.....



Emocja

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....

.....



Potrzeba

.....

.....

.....

.....





Jak opanować emocje?

Być tu i teraz

Skoncentruj się przez chwilę i zwróć uwagę na swoje ciało.



Weź trzy do pięciu oddechów w swoim rytmie, całkowicie się na nich koncentrując.

Po skończeniu ćwiczenia zapisz swoje doświadczenia.

.....

.....

.....



Jak opanować emocje?

Krok w bok

Przypomnij sobie jakąś trudną sytuację i obejrzyj ją, jak na filmie, słuchając wskazówek.

Nie oceniaj. Nie osądzaj. Tylko zauważ, co myślisz, co czujesz, co robisz.



Następnie zastanów się i zapisz:

Na czym najbardziej ci w tej sytuacji zależało, co byś najbardziej chciał osiągnąć?

.....

.....

Jakie działanie, jakie zachowanie, jaka wypowiedź pomoże ci osiągnąć to, co jest ważne.

.....

.....



Jak opanować emocje

Między bodźcem a reakcją jest przestrzeń. W tej przestrzeni tkwi nasza siła wyboru reakcji. A w naszej reakcji tkwi nasz rozwój i nasza wolność.

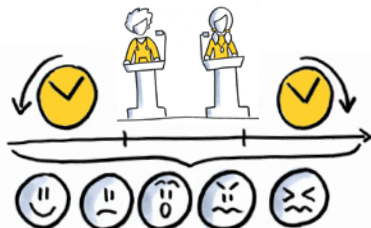
Viktor Frankl

PRZESTRZEŃ



pomiędzy tym, co **CZUJEMY** a **ROBIMY** w reakcji na odczucie, to **SPRAWNOŚĆ EMOCJONALNA**, która pozwala w konstruktywny sposób radzić sobie w trudnych sytuacjach.

EMOCJE a DEBATA



EMOCJE pojawiają się:
– podczas przygotowań do DEBATY
– w trakcie DEBATY
– po zakończeniu DEBATY.

EMOCJE a NASZA GŁOWA



W trakcie kiedy **DOŚWIADCZAMY SILNYCH EMOCJI**, w naszej głowie pełno jest **NIEPRZYJEMNYCH MYŚLI**.

ODDYCHAJ, KIEDY CZUJESZ



ODDECH pomaga:
– regulować **emocje**
– zwiększyć **energię**
– **zrelaksować się**
– odzyskać **koncentrację**.

ODDECH to **SYGNAŁ** dla **MÓZGU** o tym, co aktualnie **CZUJEMY**.



TECHNIKA ODDYCHANIA taktycznego Marka Millera:



1. Zrób wdech nosem, tak aby powietrze wypchnęło brzuch i licz do czterech.
2. Wstrzymaj oddech licząc do czterech.
3. Powoli ustami wypuszczaj powietrze i wciągnij brzuch licząc do czterech.
4. Zatrzymaj oddech i policz do czterech.

WARSZTAT 8

TEMAT

Empatia

WPROWADZENIE

Empatia jest esencją relacji, które tworzymy. Nie powstanie więź między ludźmi, jeśli nie będzie zrozumienia, wzajemnej otwartości i ciekawości. A także umiejętności towarzyszenia sobie wzajemnie w różnych życiowych sytuacjach. Empatia może być także punktem wyjścia do zaangażowania w działanie.

Na szczęście to także umiejętność, którą możemy rozwijać.

Właściwe zrozumienie empatii, która nie ma nic wspólnego ze współczuciem, daje siłę, poczucie bliskości, a przede wszystkim zaangażowanie w aktywne działanie na rzecz drugiego człowieka.

CELE ZAJĘĆ

- Zdobycie wiedzy o tym, czym jest i czym nie jest empatia
- Przećwiczenie odpowiedzi empatycznej

PRZEBIEG WARSZTATÓW

ZADANIE 1 EMPATIA – mapa skojarzeń

Zapytaj uczniów, z czym kojarzy im się słowo „empatia”.

Skojarzenia zapisujcie na tablicy.



Cel

ZADANIE 2 DEFINICJA EMPATII

WIEDZA

Połącz uczniów w trzy zespoły. Każdy zespół otrzymuje jedną definicję empatii:

Jasper Juul: „Empatia to życzliwość, zrozumienie i zdolność wczuwania się w codziennym życiu w to, co czuje ktoś inny, a jej wyrazem jest jakość, głębia i intensywność kontaktów z ludźmi”.

Marshall Rosenberg: „Empatia to pełne szacunku rozumienie cudzych doświadczeń. Pojawia się wtedy w relacjach, gdy udało nam się wyzbyć wszystkich z góry przyjętych wyobrażeń i ocen na ich temat. Empatia wymaga skupienia całej uwagi na tym, co mówi drugi człowiek. Ofiarujemy mu wtedy czas i przestrzeń, których potrzebuje, żeby w pełni wyrazić siebie i nabrać pewności, że został zrozumiany. Najważniejszą składową empatii stanowi obecność: cali jesteśmy z rozmówcą, bez reszty obecni w przestrzeni jego przeżyć”.

Brené Brown: „Społeczna rana wymaga społecznego balsamu, a jest nim empatia. Empatia to nawiązanie łączności; to drabina prowadząca do wyjścia z dziury wstydu. Empatia to wczuwanie się w emocję, której ktoś doświadcza, a nie w konkretne wydarzenie bądź okoliczności. To po prostu słuchanie, dawanie przestrzeni, powstrzymywanie się przed osądem, emocjonalne łączenie się i komunikowanie tego niesamowicie uzdrawiającego przesłania: »Nie jesteś sam«. Empatia jest umiejętnością emocjonalną, umożliwiającą reagowanie na cierpienie innych w znaczący, pełen troski sposób. Empatia to zdolność zrozumienia tego, co czuje drugi człowiek, a nie odczuwanie tego razem z nim”.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

Zwróć uwagę uczniów na to, że w byciu empatycznym nie chodzi o przeżywanie emocji, których doświadcza nasz rozmówca, nie chodzi o współczucie czy uzalanie się nad sytuacją innych. Chodzi o działanie, chodzi o konkretne zachowanie: wysłuchanie, przyjęcie perspektywy drugiej osoby, wyrażenie zrozumienia.

REFLEKSJA

Poproś uczniów, aby znaleźli to, co jest wspólne, i to, co jest rozbieżne w tych definicjach i w zaproponowanych przez nich skojarzeniach.

Co o tym sądzą?

ZADANIE 3 EMPATYCZNA DEBATA

Zaproś uczniów do debaty.

Po co być empatycznym?

Na ile empatia jest nam potrzebna?

Na jakich wartościach bazuje empatia?

Co jest po drugiej stronie empatii?



Praca w grupach



Podsumowanie

WIEDZA

Według Teresy Wiseman empatia składa się z czterech czynników:

1. Zdolność do zobaczenia świata z perspektywy drugiego człowieka. Zobaczenie sytuacji/wydarzenia jej/jego oczami. Przyjęcie perspektywy drugiej osoby. Chęć zobaczenia świata przez soczewki drugiej osoby.
2. Bycie nieoceniającym i nieosądzającym.
3. Zrozumienie uczuć, które odczuwa nasz rozmówca. Punktem wyjścia jest samoświadomość. Im bardziej jesteśmy świadomi swoich uczuć, tym bardziej potrafimy zauważać je u innych.
4. Zakomunikowanie naszego zrozumienia emocji, które przeżywa nasz rozmówca. Jest to wypowiedź pokazująca, że wszyscy jako ludzie mamy podobne doświadczenia w przeżywaniu danej emocji. Możemy nie być nigdy w sytuacji naszego rozmówcy, ale możemy wiedzieć, co to znaczy przeżywać stratę, smutek, radość, euforię.

„Rozumiem – czułem to, czułem się tak”.

„Mnie też to spotkało”.

„To jest normalne. To jest OK” – jako wyrażenie akceptacji dla emocji.

„Rozumiem, jak możesz się czuć”.

„Czujesz...? Bo potrzebujesz...?”

PRAKTYKA

Obejrzyjcie fragmenty filmów „Efekt Domina” i niech każdy uczeń wynotuje rozpoznaną emocję oraz przygotuje empatyczną odpowiedź.

Porównajcie wypowiedzi.

ZAKOŃCZENIE

Zapytaj uczniów, co dla nich było ważne podczas tych zajęć.

Która z technik wydaje im się najbardziej pomocna? Która podoba im się najbardziej?

DOŚWIADCZENIE

Czego doświadczyli?

REFLEKSJA

Co odkryli?

WIEDZA

Czego się dowiedzieli?

PRAKTYKA

Co wykorzystają w życiu?

BIBLIOGRAFIA

Jasper Juul „Empatia wzmacnia dzieci”, Brené Brown „I though it was just me. (But it isn't)”; „Z wielką odwagą”, „Rosnąc w siłę”, Marshall Rosenberg „Porozumienie bez przemocy. O języku serca”



Definicja empatii

Przeczytajcie w grupie poniższą definicję słowa empatia. Wypiszcie co jest wspólne, a co rozbieżne z Waszymi skojarzeniami ze słowem empatia.



„**EMPATIA** to życzliwość, zrozumienie i zdolność wczuwania się w codziennym życiu w to, co czuje ktoś inny, a jej wyrazem jest jakość, głębia i intensywność kontaktów z ludźmi”

Jasper Juul

Wspólne

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

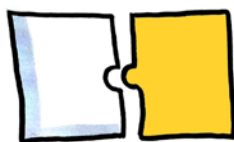
.....

.....

.....

.....

.....



Rozbieżne

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





Definicja empatii

Przeczytajcie w grupie poniższą definicję słowa empatia. Wypiszcie co jest wspólne, a co rozbieżne z Waszymi skojarzeniami ze słowem empatia.



„**EMPATIA.** Społeczna rana wymaga społecznego balsamu, a jest nim empatia. Empatia to nawiązanie łączności; to drabina prowadząca do wyjścia z dziury wstydu. Empatia to wczuwanie się w emocję, której ktoś doświadcza, a nie w konkretne wydarzenie bądź okoliczności. To po prostu słuchanie, dawanie przestrzeni, powstrzymywanie się przed osądem, emocjonalne łączenie się i komunikowanie tego niesamowicie uzdrawiającego przesłania: „Nie jesteś sam”. Empatia jest umiejętnością emocjonalną, umożliwiającą reagowanie na cierpienie innych w znaczący, pełen troski sposób. Empatia to zdolność zrozumienia tego, co czuje drugi człowiek, a nie odczuwanie tego razem z nim.”

Brené Brown

Wspólne

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Rozbieżne

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





Definicja empatii

Przeczytajcie w grupie poniższą definicję słowa empatia. Wypiszcie co jest wspólne, a co rozbieżne z Waszymi skojarzeniami ze słowem empatia.



„**EMPATIA** to pełne szacunku rozumienie cudzych doświadczeń. Pojawia się wtedy w relacjach, gdy udało nam się wyzbyć wszystkich z góry przyjętych wyobrażeń i ocen na ich temat. Empatia wymaga skupienia całej uwagi na tym, co mówi drugi człowiek. Ofiarujemy mu wtedy czas i przestrzeń, których potrzebuje, żeby w pełni wyrazić siebie i nabrać pewności, że został zrozumiany. Najważniejszą składową empatii stanowi obecność: cali jesteśmy z rozmówcą, bez reszty obecni w przestrzeni jego przeżyć”

Marshall Rosenberg

Wspólne

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Rozbieżne

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





Empatyczna debata

Za chwilę weźmiesz udział w debacie dotyczącej empatii. Przygotuj się do niej, odpowiadając na poniższe pytania:

Po co być empatycznym?

.....

.....

.....

Na ile empatia jest nam potrzebna?

.....

.....

.....

Na jakich wartościach bazuje empatia?

.....

.....

.....

Co jest po drugiej stronie empatii?

.....

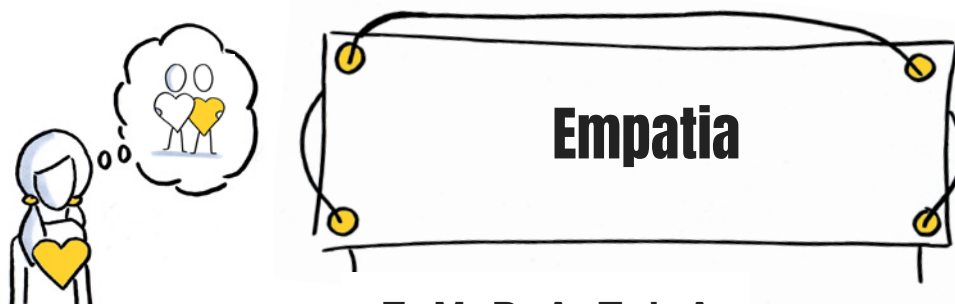
.....

.....

.....

.....





EMPATIA

Według Teresy Wiseman **EMPATIA** składa się z **CZTERECH CZYNNIKÓW**:

1. Zdolność do zobaczenia świata z perspektywy drugiego człowieka.
2. Bycie nieoceniającym i nieosądzającym.
3. Zrozumienie uczuć, które odczuwa nasz rozmówca.
4. Zakomunikowanie naszego zrozumienia emocji, które przeżywa nasz rozmówca.



EMPATIA daje:

- siłę
- poczucie bliskości
- zaangażowanie na rzecz drugiego człowieka.

EMPATIA A RELACJA



to esencja **RELACJI**.



to umiejętność, którą możemy **ROZWIJAĆ**.



EMPATIA wpływa na powstawanie **WIĘZI** i **RELACJI** poprzez:

- zrozumienie
- otwartość
- ciekawość
- towarzyszenie w różnych sytuacjach.

EMPATIA

≠

- współczucie
- przeżywanie emocji rozmówcy
- użalanie się



=

- działanie
- wysłuchanie
- wyrażenie zrozumienia
- przyjęcie perspektywy drugiej osoby



Debaty



Debaty

- | | |
|-----------------------------|----|
| 1. Debata oksfordzka | 66 |
| 2. Propozycje tematów debat | 69 |

Filmy są dostępne online na stronie
www.kulczykfoundation.org.pl
oraz do pobrania na stronie
www.wiemczujepomagam.pl/debaty

Debata Oksfordzka

Przygotowanie oraz sędziowanie debaty na lekcji

DLACZEGO WARTO ZORGANIZOWAĆ DEBATĘ NA LEKCJI?

Wykładowa forma prowadzenia lekcji często sprawia, że uczniowie szybko **tracą koncentrację** i bardzo trudno jest ich **zainteresować** nauczonym przedmiotem. Zazwyczaj nie mają motywacji do tego, by samodzielnie czytać w domu o omawianych treściach, a **systematyczna nauka** wydaje się rzadkim wyjątkiem. Ponadto większość szkół nie kładzie wystarczającego nacisku na naukę umiejętności miękkich, takich jak **wystąpienia publiczne** oraz **argumentacja**.

Zorganizowanie debaty na lekcji jest remedium na powyższe problemy. Uczniowie, którzy dostają za zadanie przygotować się do debaty, są **zmotywowani** do tego, by **spotkać się w grupie, przeczytać materiały** wskazane przez nauczyciela oraz stworzyć krótkie przemówienia na wybrany temat. W trakcie debaty reszta uczniów jest **ożywiona i zainteresowana** tematem, ponieważ jest to dla nich coś nowego, wystąpienia kolegów i koleżanek z klasy **przyciągają ich uwagę** oraz to właśnie oni będą decydowali, która strona lepiej uargumentowała swoje zdanie.

CZYM JEST DEBATA OKSFORDZKA?

Debata Oksfordzka jest **ustrukturyzowanym** formatem dyskusji, który kładzie nacisk na **argumentację i retorykę**. Zwyczajowo w debacie biorą udział dwie czteroosobowe drużyny: **propozycji i opozycji** oraz **marszałek**, który czuwa nad jej przebiegiem. Mówcy występują naprzemiennie, a ich wystąpienia powinny trwać **3 lub 4 minuty**. Każdy mówca ma określoną **rolę w debacie**. Pierwszy mówca definiuje pojęcia zawarte w tezie oraz rozpoczyna argumentację. Drugi mówca ma za zadanie argumentować. Trzeci mówca powinien odnieść się do argumentów przeciwników oraz spróbować je obalić. Czwarty mówca podsumowuje wszystko, co stało się w debacie. Uczestnicy debaty mogą sobie zadawać pytania w jej trakcie. Każdy mówca powinien przyjąć **jedno pytanie**.

SCHEMAT DEBATY OKSFORDZKIEJ

	PROPOZYCJA (3 lub 4 minuty na mowę)	OPOZYCJA (3 lub 4 minuty na mowę)
1 mówca	Definiuje pojęcia w tezie i rozpoczyna argumentację	Definiuje pojęcia w tezie i rozpoczyna argumentację
2 mówca	Kontynuuje argumentację	Kontynuuje argumentację
3 mówca	Zbija argumenty opozycji	Zbija argumenty propozycji
4 mówca	Podsumowuje debatę	Podsumowuje debatę

JAK PRZYGOTOWAĆ DEBATĘ?

- Wybierz specjalnie przygotowaną przez nas tezę, która jest zgodna z programem nauczania.
- Zaproponuj uczniom pomysł oraz wybierz dwie drużyny po 3 lub 4 osoby oraz rozłóż strony.
- Podaj uczniom źródła naukowe, by mogli się dobrze przygotować do debaty.
- Uczniowie przez tydzień przygotowują się w grupach do debaty.
- Na następnej lekcji przeprowadź debatę jako marszałek.
- Uczniowie, którzy słuchają debaty, głosują, która strona przekonała ich bardziej.
- Jako marszałek uporządkuj argumenty, uzupełnij o ważne fakty i popraw ewentualne błędy merytoryczne.

Jeśli nauczyciel zdecyduje się sam sędziować debatę (w tematach, które są emocjonalne lub drażliwe, jest to zalecane rozwiązanie), to powinien sędziować wedle zasad sędziowania Debat Oksfordzkich.

ZASADY SĘDZIOWANIA DEBAT OKSFORDZKICH NA POTRZEBY LEKCJI:

1. Sędziuj abstrahując od swoich uczuć i poglądów na dany temat – debata nie ma sensu, jeśli sędzia wchodzi do sali z ustalonym już werdyktem.
2. Nie oceniaj debaty z perspektywy argumentów, które nie padły – każdy sędzia ma pewne oczekiwania i przewidywania względem tego, co można powiedzieć w trakcie debaty. Często mówcy mają inne spojrzenie na debatę niż oczekiwane, więc nasze oczekiwania nie powinny wpływać na to, jak oceniamy debatę.
3. Nie dopowiadaj za mówcę – czasem mówca zacznie tworzyć argument lub rzuci jakiś slogan, w który łatwo jest nam uwierzyć, bo rozumiemy, co się za nim kryje. Jednak w debacie wygrywa drużyna, która lepiej analizuje swoje argumenty, więc nawet jeśli mówca rzuca hasła, które nas przekonują, to jako sędziowie wiemy, że hasło to jeszcze nie argument.
4. Argumenty należy ważyć, a nie liczyć – jeden dobrze rozbudowany argument zawsze wygra z kilkoma hasłami i przykładami.
5. Argumenty merytoryczne są silniejsze niż argumenty emocjonalne – sędzia powinien być odporny na manipulację i erystykę.
6. Sędzia powinien wychwytywać błędy logiczne w wypowiedziach całej drużyny – często zdarza się, że linia argumentacyjna jednej drużyny jest wewnętrznie sprzeczna, np. pierwszy argument zaprzecza trzeciemu.

NA CO SĘDZIA POWINIEN ZWRACAĆ UWAGĘ?**Oceny indywidualnych wystąpień mówców:**

1. **Struktura wystąpienia** – czy mowa jest spójna, zrozumiała, podzielona na fragmenty, czy udało się zmieścić całą mowę w wyznaczonym czasie.
2. **Retoryka** – autoprezentacja, gestykulacja, perswazyjność, mimika, panowanie nad głosem.
3. **Warstwa merytoryczna** – treść mowy, poziom analizy logicznej, poziom merytoryczny argumentów.
4. **Przyjmowanie obowiązkowych pytań** – zależnie od formatu 1 lub 2 pytania/informacje.
5. **Wypełnienie roli.**

Oceny drużynowe:

1. **Spójność drużyny** – spójność wszystkich czterech mów, linii argumentacyjnych, kontrargumentacji.
2. **Definiowanie linii sporu** – trzymanie się tematu, nieodbieganie od tezy.
3. **Linia argumentacyjna** – poziom merytoryczny całej drużyny, poziom analizy i logiki wystąpień.
4. **Kontrargumentacja** – poziom odniesienia się do argumentacji drużyny przeciwnej.

Ocena debaty jest całościowym ujęciem tego, co się w jej trakcie stało. Powinna wygrać drużyna, która używała lepszych argumentów, lepiej kontrargumentowała oraz była lepsza retorycznie.

W ocenie debaty może pomóc karta sędziego.

MICHAŁ KRUSZYŃSKI

prawnik, Prezes Zarządu
Fundacji Nowy Głos
Trener Akademickich Mistrzostw
Polski Debat Oksfordzkich
2016/17, 2017/18 i 2018/19;
Współtwórca scenariuszy do
warsztatów dla Ministerstwa
Nauki i Szkolnictwa Wyższego
na Akademickich Mistrzostwach
Polski Debat Oksfordzkich

RUNDA:

SĘDZIA:

TEZA:

**KARTA SĘDZIEGO
WARSZAWSKIEJ LIGI
DEBATANCKIEJ**



PROPOZYCJA

OCENY INDYWIDUALNE MÓWCÓW

OPOZYCJA

Kategoria	Mówca 1	Mówca 2	Mówca 3	Mówca 4
Struktura wystąpienia (0-3)				
Retoryka (0-5)				
Warstwa Merytoryczna (0-3)				
Pytania (0-2)				
Rola (0-2)				
Suma				

Kategoria	Mówca 1	Mówca 2	Mówca 3	Mówca 4
Struktura wystąpienia (0-3)				
Retoryka (0-5)				
Warstwa Merytoryczna (0-3)				
Pytania (0-2)				
Rola (0-2)				
Suma				

PROPOZYCJA

OCENY DRUŻYNOWE

OPOZYCJA

Kategoria	Propozycja
Spójność drużyny (0-5)	
Definiowanie linii sporu (0-5)	
Linia argumentacyjna (0-15)	
Kontrargumentacja (0-15)	
Punkty sędziowskie (-5;5)	

Kategoria	Opozycja
Spójność drużyny (0-5)	
Definiowanie linii sporu (0-5)	
Linia argumentacyjna (0-15)	
Kontrargumentacja (0-15)	
Punkty sędziowskie (-5;5)	

Suma punktów:

Suma punktów:

Karta jest narzędziem pomocniczym do wydania werdyktu. Małe punkty mają wpływ na ustawienie w tabeli.



RATOWANIE ŻYCIA PRZEZ AGRESJĘ JEST MORALNIE DOPUSZCZALNE

W Brazylijskich fawelach rządzą brutalne gangi. Mieszkające tam dzieci codziennie są świadkami lub padają ofiarą przemocy.

**Obejrzyjcie odcinek „Efektu Domina”, sezon IV, Brazylia.
Film dostępny online na stronie www.kulczykfoundation.org.pl
oraz do pobrania na stronie www.wiemczujepomagam.pl/debaty**



NIE POWINNO SIĘ POZWALAĆ, BY DZIECI PRACOWAŁY

W Bangladeszu w szwalniach pracują tysiące dzieci. Większość z nich nie chodzi do szkoły regularnie. Ich zarobki często są jedynym dochodem rodziny.

**Obejrzyjcie odcinek „Efektu Domina”, sezon II, Bangladesz.
Film dostępny online na stronie www.kulczykfoundation.org.pl
oraz do pobrania na stronie www.wiemczujepomagam.pl/debaty**



Film
– zapowiedź,
projekcja
i refleksja



Film
– zapowiedź,
projekcja i refleksja



KAŻDY MOŻE ZMIENIĆ SWOJE ŻYCIE

W Etiopii nastolatki są wydawane przez rodziców za mąż. Tak kończy się ich dzieciństwo.

**Obejrzyjcie odcinek „Efektu Domina”, sezon II, Etiopia.
Film dostępny online na stronie www.kulczykfoundation.org.pl
oraz do pobrania na stronie www.wiemczujepomagam.pl/debaty**



BEZDOMNOŚĆ NIE JEST WYBOREM

Chudobczyce to miejscowość, w której bezdomni dotąd ludzie mają swoje gospodarstwo, gdzie żyją i pracują wspólnie.

**Obejrzyjcie odcinek „Efektu Domina”, sezon II, Polska (Barka).
Film dostępny online na stronie www.kulczykfoundation.org.pl
oraz do pobrania na stronie www.wiemczujepomagam.pl/debaty**

**„Efekt Domina.
Materiały dla nauczycieli”.
Na zajęcia z uczniami 15+ lat.**

Scenariusze powstały na podstawie serialu dokumentalnego „Efekt Domina”, sezon V

ISBN 978-83-952018-3-7

Autorzy scenariuszy:

Joanna Szeluga, Edyta Rusak

Wstęp merytoryczny: Joanna Szeluga

Patronat merytoryczny: Values

Materiały graficzne: Elżbieta Curyło

Fotografie: Tomasz Borkowski,
Tatiana Jachyra, Dariusz Szymura

Redakcja i korekta: Jacek Kowalczyk

Projekt i opracowanie graficzne: Szafran
Marta Jedlińska

Realizacja serialu „Efekt Domina”:
TVN S.A.

Druk i oprawa: Paw Druk Sp. z o.o.

Zespół Kulczyk Foundation:

Dominika Kulczyk
Marta Schmude-Olczak
Karolina Dusio
Beata Kopyt
Katarzyna Matuszewska
Jarosław Matuszewski
Paweł Orzeszko
Mateusz Kamil Roszak
Anna Samsel
Wioleta Szafryna
Agnieszka Szewczyk
Dorota Szkodzińska
Wojciech Śmiech
Marta Tomaszewska
Samanta Wojtysiak



KULCZYK
FOUNDATION

Kulczyk Foundation
ul. Krucza 24/26
00-526 Warszawa
www.kulczykfoundation.org.pl
office@kulczykfoundation.org.pl
Warszawa, październik 2018

Kulczyk Foundation gorąco
dziękuje wszystkim osobom,
instytucjom i organizacjom
za wsparcie, którego nam
udzieliły w tym projekcie.

Partner:

values 