

# LUTY 2020

**EFEKT DOMINA** zaczyna się od Ciebie  
EDUKACJA

P	W	Ś	CZ	PT	S	N
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

**3** LUTEGO  
poniedziałek

---

---

---

---

**4** LUTEGO  
wtorek

---

---

---

---

**5** LUTEGO  
środa

---

---

---

---

**6** LUTEGO  
czwartek

---

---

---

---

**7** LUTEGO  
piątek

---

---

---

---

**8** LUTEGO  
sobota

---

---

---

---

**9** LUTEGO  
niedziela

---

---

---

---

## Temat tygodnia: Bądź sobą, także w grupie

Luty to często okres wzmożonego życia towarzyskiego, także wśród dzieci i młodzieży. Wspólne wyjścia i wyjazdy na ferie, bale karnawałowe czy Walentynki bywają nie tylko miłymi okazjami do spotkań i rozwijania relacji, ale i czasem, w którym pojawia się większe napięcie emocjonalne. To momenty, w których wyraźniej widać relacje w grupie – kto jest jej gwiazdą, a kto stoi z boku. Każda z tych pozycji niesie za sobą jakieś korzyści, ale i koszty emocjonalne. Jak ważne zatem jest dla nas zaspokojenie naturalnej potrzeby akceptacji? Ile jesteśmy w stanie dla niej zrobić i znieść? Gdzie (jeśli w ogóle) stawiamy swoje granice? Może to dobry moment, aby to przemyśleć i z kimś bliskim o tym porozmawiać?

### MOJE WAŻNE SPRAWY W TYM TYGODNIU

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- okazanie wsparcia potrzebującej go osobie
- przyjrzenie się relacjom w grupach, do których należę
- ćwiczenie oddechu taktycznego
- czas na refleksję

Chcesz wiedzieć więcej? Przeczytaj *Z odwagą w nieznanie*.  
*Jak znaleźć poczucie przynależności bez utraty siebie* Brené Brown i *Porozumienie bez przemocy: o języku życia* Marshalla Rosenberga.

# LUTY 2020

EFEKT  
DOMINA zaczyna się od Ciebie  
EDUKACJA

P	W	Ś	CZ	PT	S	N
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

**10** LUTEGO  
poniedziałek

---

---

---

---

**11** LUTEGO  
wtorek

Międzynarodowy Dzień Kobiet i Dziewcząt w Nauce

---

---

---

---

**12** LUTEGO  
środa

---

---

---

---

**13** LUTEGO  
czwartek

---

---

---

---

**14** LUTEGO  
piątek

Walentynki

---

---

---

---

**15** LUTEGO  
sobota

---

---

---

---

**16** LUTEGO  
niedziela

---

---

---

---

## Temat tygodnia: Uważnie przyjrzyj się przekonaniom

Co jest kobiece, a co męskie? Jak wyobrażamy sobie to, jaka „powinna” być kobieta, a czym „powinien” charakteryzować się mężczyzna? To, w jaki sposób mamy zbudowane wyobrażenia na temat ról płciowych, a co za tym idzie nie-uświadomione oczekiwania wobec osób danej płci, wynika między innymi z naszych obserwacji prowadzonych już od najwcześniejszego dzieciństwa. Oczywiście z czasem, dzięki nabytej wiedzy i doświadczeniom, nasze przekonania mogą się zmieniać, jednak – czy tego chcemy, czy nie – wpływają one na nasze relacje i oczekiwania zarówno wobec innych, jak i siebie samych. Dlatego warto przyjrzeć im się już bardziej krytycznie i zastanowić się, jak to, co myślimy, albo czego świadomie nie przemyśleliśmy, tylko postrzegamy jako jakąś „prawdę”, może wpływać na nasze działania.

### MOJE WAŻNE SPRAWY W TYM TYGODNIU

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- przyjrzenie się przekonaniom na temat swojej roli
- zaobserwowanie myśli o tym, co „się powinno” jako kobieta/mężczyzna
- obserwacja używanych słów związanych z rolami płciowymi
- czas na refleksję

Chcesz wiedzieć więcej? Zapoznaj się z raportem *Gender w podręcznikach. Projekt badawczy* Iwony Chmury-Rutkowskiej, Macieja Dudy, Marty Mazurek i Aleksandry Sołtysiak-Łuczak oraz artykułem Sylwii Bedyńskiej i Piotra Rycielskiego *Zagrożenie stereotypem, bezradność intelektualna a oceny szkolne dziewcząt z matematyki*.

# LUTY 2020

**EFEKT DOMINA** zaczyna się od Ciebie  
EDUKACJA

P	W	Ś	CZ	PT	S	N
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

## Temat tygodnia: Razem usuwajmy bariery

Czy przypominacie sobie sytuację, gdy padliście ofiarą stereotypów lub niesprawiedliwości? Jak poradzić sobie z towarzyszącymi takim doświadczeniem poczuciem bezsilności, złości i smutku? Co zrobić, by takie sytuacje nie miały miejsca? Nie czekajmy, aż świat się sam naprawi. Kształtujmy go! Zaczniemy od empatii – zauważenia i zrozumienia problemu z perspektywy naszej i osób, których dotyczy. Drugi krok to odwaga stawienia hipotez, co może pomóc, a następnie opracowanie planu i współpraca przy działaniu – testowaniu różnych rozwiązań. Działanie to wspaniała okazja do zweryfikowania uprzedzeń, podważenia prawdziwości stereotypu i przeciwdziałania dyskryminacji, czyli konkretnym zachowaniom. Zaczynamy? 😊

**17** LUTEGO  
poniedziałek

---

---

---

---

**18** LUTEGO  
wtorek

---

---

---

---

**19** LUTEGO  
środa

---

---

---

---

**20** LUTEGO  
czwartek

Światowy Dzień Sprawiedliwości Społecznej

---

---

---

---

**21** LUTEGO  
piątek

Międzynarodowy Dzień Języka Ojczystego

---

---

---

---

**22** LUTEGO  
sobota

---

---

---

---

**23** LUTEGO  
niedziela

---

---

---

---

### MOJE WAŻNE SPRAWY W TYM TYGODNIU

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- rozpoznanie najbardziej przeszkadzającego mi problemu
- postawienie hipotez dotyczących rozwiązań tego problemu
- stworzenie (choćby mini) zespołu ds. rozwiązania danego problemu
- zaplanowanie kolejnych działań
- czas na refleksję

Chcesz wiedzieć więcej? Zapoznaj się z artykułem prof. Kingi Kuszak o metodzie projektowej dostępnym na naszej [www](#) oraz skorzystaj z przewodnika *Myslenie projektowe (Design Thinking)* z Klasą Emilii Kołowacik i Małgosi Żmijskiej lub innych materiałów na ten temat dostępnych w serwisie [otwartezasoby.pl](#).

# LUTY 2020

**EFEKT DOMINA** zaczyna się od Ciebie  
EDUKACJA

P	W	Ś	CZ	PT	S	N
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

**24** LUTEGO  
poniedziałek

---

---

---

---

**25** LUTEGO  
wtorek

---

---

---

---

**26** LUTEGO  
środa

---

---

---

---

**27** LUTEGO  
czwartek

---

---

---

---

**28** LUTEGO  
piątek

---

---

---

---

**29** LUTEGO  
sobota

---

---

---

---

**1** MARCA  
niedziela

Dzień Zero Dyskryminacji

---

---

---

---

## Temat tygodnia: Zdejmijmy filtry

Zastanawiasz się czasem, jak dotychczas zdobyta wiedza, przekonania, indywidualne preferencje i wnioski z różnych doświadczeń wpływają na to, jak rozumiesz i odbierasz komunikaty drugiej osoby?... Każdy z nas ma swoje filtry. Uświadomienie sobie ich istnienia może pomóc w sposób bardziej wyważony spojrzeć na to, co ktoś chce nam przekazać. Jednym ze sposobów zdejmowania filtrów jest rozmowa, w czasie której pytamy po to, żeby naprawdę kogoś zrozumieć, a nie jedynie potwierdzić swoje założenia. Postaraj się w tym tygodniu zwracać uwagę na to, co myślisz i co zakładasz już z góry przed rozmową z drugą osobą. To może być ciekawe doświadczenie 😊.

### MOJE WAŻNE SPRAWY W TYM TYGODNIU

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- przyjrzenie się założeniom, jakie mam na temat bliskiej mi osoby
- zastanowienie się nad tym, jak myślę o swoich uczniach/dzieciach/bliskich
- czas na refleksję

Chcesz wiedzieć więcej? Polecamy klasyczne już pozycje *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły* Adele Faber i Elaine Mazlish, *Jak mówić, żeby maluchy nas słuchały* Julie Adair King i Joanny Faber oraz *Twoje kompetentne dziecko* Jespera Juula.