

OTULIĆ POTRZEBY

CZYM SIĘ KIEROWAĆ DAŻĄC DO BUDOWANIA SILNYCH WIĘZI I WSPÓŁDZIAŁANIA W GRUPIE

Przewodnik, zeszyt ćwiczeń, inspirator

wspierający program

KURS NA RELACJE

Dramowa Akademia Antydiskryminacyjna on-line

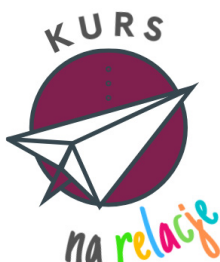
Dominika Cieślikowska

Stowarzyszenie STOP - KLATKA

Warszawa 2022

Publikacja powstała w ramach projektu „Dramowa Akademia Antydyskryminacyjna online” realizowanego przez Stowarzyszenie Praktyków Dramy STOP-KLATKA z dotacji programu Aktywni Obywatele – Fundusz Krajowy finansowanego przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię w ramach Funduszy EOG.

Iceland 
Liechtenstein **Active**
Norway **citizens fund**



MODEL SCARF DAVIDA ROCKA

SPIS TREŚCI:

S

STATUS

Jaka jest moja pozycja w grupie?
Jak budować swój status?

- 2 -

C

PRZEWIDYWALNOŚĆ

Czy jestem w stanie przewidzieć swoją przyszłość?
Jak zapanować nad nieprzewidywalnym?

- 5 -

A

AUTONOMIA

Na co się decyduję?
Czy mogę realnie wpływać na sytuację?
Co zależy ode mnie?

- 11 -

R

RELACJE

Czy mam przed sobą wroga czy przyjaciela?
Gdzie znaleźć najlepszego przyjaciela?

- 13 -

F

SPRAWIEDLIWOŚĆ

Czy jestem traktowany sprawiedliwie?
Jak/ czym zwalczać niesprawiedliwość?

- 18 -

Jak się ma szalik do naszych relacji z innymi ludźmi i jak otulić potrzeby swoje i innych,

czyli krótka instrukcja obsługi pięciu aspektów funkcjonowania w grupie na podstawie modelu SCARF Davida Rocka.

Klasa, grupa uczniów i uczennic, inna grupa osób połączona ze sobą zadaniem i / lub relacjami wystawiona jest na zarówno pozytywne momenty (poczucie sukcesu, radość, spełnienie, wspólnota), jak i wyzwania (porażka, zawód, wykluczenie, rozpad). Każda z osób ma inne predyspozycje osobowościowe, ale też różne cechy, które przybliżają lub oddalają ją od innych, od budowania relacji i owocnej współpracy. Łatwiej pewnie będzie osobom ekstrawertywnym, wesołym i przyjacielskim niż bardziej nieśmiałym, wycofanym lub przestraszonym. Lepiej odbierany przez grupę może być zdrowy i wysportowany chłopak o atrakcyjnym wyglądzie, zasobnym portfelu własnym lub rodziców, niż jego kolega mieszkający w rodzinie zastępczej, nie mogący sobie pozwolić na najnowszy model butów sportowych, przedkładający czytanie książek nad gry komputerowe.

Relacje w klasie / grupie zwykle się analizować przez cechy charakteru / osobowości (ekstrawersja, otwartość, odwaga, nieśmiałość) lub kategorie przynależności społecznych (zdrowie, płeć, kolor skóry, status finansowy, zainteresowania). David Rock spojrział na nie nieco inaczej. Badał zachowania będące odpowiedzią na to, jak mózg interpretuje sytuację.

Cześć bodźców wywołuje w mózgu reakcję ucieczki od ..., a inne powodują dążenie do Jeśli mózg odbiera sytuację jako bezpieczną, to chce w niej pozostać, będąc w relacjach z ludźmi związanymi z tą sytuacją. Jeśli natomiast zinterpretuje jako zagrażającą, to będzie unikał sytuacji i ludzi z nią związanych.

Stworzony przez badacza Model SCARF zakłada, że w długofalowej perspektywie zaangażowanie i relacje między ludźmi w grupie (firmie, szkole, rodzinie) odnoszą się do pięciu aspektów funkcjonowania osób w zespole, a przede wszystkim w relacji z liderem (szefem, nauczycielem, rodzicem).

Są to: S – Status (ang. Status), C – Pewność/ Przewidywalność (ang. Certainty), A – Autonomia (ang. Autonomy), R – Powiązanie/ Relacje (ang. Relatedness) i F – Uczciwość/ Sprawiedliwość (ang. Fairness). O każdy obszar można dbać, każdy z nich rozwijać, tak by dostarczać mózgowi więcej nagród niż zagrożeń i by chętniej, pewniej, sprawniej, bardziej twórczo wiązać się z ludźmi i wspólnie działać.

W tej publikacji przybliżamy wszystkie obszary SCARF i zapraszamy do ćwiczeń pozwalających się rozwijać, wzmacniać wybrane kompetencje, uczyć się i bawić.

S

STATUS

Jaka jest moja pozycja w grupie?
Jak budować swój status?

STATUS według Davida Rocka

Dobre funkcjonowanie w grupie opiera się na poczuciu, że jest się dla ludzi ważnym, potrzebnym, że inni się z Tobą liczą i Cię doceniają. Te uczucia są nagradzające dla mózgu. Możliwość potencjalnego lub realnego obniżenia poczucia wartości wywołuje stan zagrożenia i chęć ucieczki- (realnej lub mentalnej) z otoczenia i od ludzi.

Określenie swojej pozycji w grupie społecznej jest silną potrzebą. Sprawdzamy, badamy, szacujemy swoje miejsce w hierarchii. Jeśli wypada dobrze, możemy czuć się spokojnie i bezpiecznie. Jeśli postrzegamy swoją pozycję jako niską, będzie trudniej wchodzić nam w relacje społeczne, czuć się pewnie, podtrzymywać lub zdobywać znajomości.

Aby dać nagradzające doświadczenie mózgowi, dobrze jest znać możliwości podwyższenia swojego statusu. Nie ma jednak ustalonej skali statusu. Możemy próbować na różne sposoby być lepsi od innych. Ale do czego nas to może doprowadzić?

Gdyby każdy dążył do tego, by mieć wyższy status niż inni, trudno byłoby utrzymać jakiegokolwiek pozytywne i budujące relacje. Nie można ciągle ścigać się z innymi. Ale może warto pościgać się z sobą samym? Ściganie się z samym sobą pozwala podnieść swój status bez wyrządzania szkody innym.

Jak się ścigać z samym sobą?

Można odnaleźć takie swoje kompetencje, mocne strony, siły personalne, które pomogą budować adekwatne, dobre, stabilne poczucie własnej wartości. Warto postawić sobie też cele rozwojowe. Gdy rozwijasz jakąś kompetencję czy pracujesz nad swoją mocną stroną - ścigas się z samym sobą. Gdy osiągniesz swój cel - rozwinięsz umiejętność - dajesz nagrodę swojemu mózgowi i podnosisz w swoich oczach swój status.

ĆWICZENIE 1

Najlepiej ćwiczenie 1 i 2 wykonać od razu łącznie.
Spróbuj wygospodarować około 15 minut w spokojnym, zacisznym miejscu, gdzie możesz być ze sobą: z myślami, emocjami i ciałem.

Odpowiedz na trzy pytania. Zapisz swoje odpowiedzi.

1. Co w sobie cenisz i dlaczego akurat to?
Wymień, jeśli możesz, kilka rzeczy. Doceniaj się w czym tylko możesz!

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

2. Za co możesz być sobie ostatnio wdzięczna(-ny)?
Może być wiele takich rzeczy. Szczodrze obdarzaj się wdzięcznością!

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

3. Co jest Twoim atutem/ mocną stroną?
Pamiętaj, że może być ich wiele.

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

ĆWICZENIE 2

Twoja postawa: to jak chodzisz, to jak siedzisz, to czy patrzysz komuś w oczy czy nie - to sygnały dla Twojego rozmówcy i dla Twojego mózgu, co o sobie myślisz, czy się cenisz, jak wysoko/ nisko się plasujesz w relacji z inną osobą, jak odczuwasz swój status.

Możesz zatem pościgać się z sobą - podnieść swój status - wczuwając się w swoje ciało i pracując nad postawą, pozycją, sygnałami z Twojego ciała.

Na swoją postawę możesz z kolei wpływać tym, jak się czujesz, dlatego teraz spójrz jeszcze raz na wszystkie odpowiedzi udzielone w ćwiczeniu 1 i przeczytaj je sobie po cichu i powoli, tak, żebyś mógł/mogła zauważyć, jakie odczucia i emocje się w Tobie pojawiają.

Zauważ czy i jak zmieniają się Twoje emocje, kiedy koncentrujesz się na swoich mocnych stronach oraz na tym, co w sobie cenisz?

Zauważ czy i jak zmienia się Twoja postawa ciała? (może się bardziej prostujesz, a może podnosisz głowę, a może czujesz przyjemne rozluźnienie i radość?)

Jaki sposób siedzenia lub stania pozwala Ci bardziej odczuwać radość/zadowolenie/ wdzięczność za Twoje atuty i mocne strony?

Poeksperymentuj z pozycją ciała i intencją z jaką wypowiedasz odpowiedzi na pytania z ćwiczenia 1, aby poczuć radość, pewność siebie, docenienie, wdzięczność jeszcze trochę bardziej niż przed chwilą i zobacz co się stanie.

Wróć do Twoich cech i zastanów się jaki swój atut/ mocną stronę chcesz rozwinąć jeszcze bardziej? Pamiętaj, że może być ich wiele. Stawiaj sobie cele i je osiągnij.

Ścigaj się z samym/samą sobą, idąc w dobrym kierunku!

C

PRZEWIDYWALNOŚĆ

Czy jestem w stanie przewidzieć swoją przyszłość?
Jak zapanować nad nieprzewidywalnym?

PRZEWIDYWALNOŚĆ według Davida Rocka

Świadomość co się ze mną dzieje teraz i wydarzy za chwilę, za jakiś czas i w dalekiej przyszłości buduje poczucie bezpieczeństwa. Jeśli osoba zna oczekiwania, zasady czy normy oraz ma określone cele i plany, to będzie lepiej działała i chętniej pozostawała w grupie. Natomiast nadmierna niepewność wywołuje u ludzi wiele silnych reakcji oraz zwiększa poziom stresu, co bezpośrednio wpływa na zaangażowanie, efektywność i relacje z ludźmi.

Pewność i przewidywalność to podstawowa nagroda dla Twojego mózgu. Niepewność rodzi zagrożenie. Aby zapewnić sobie spokój i zapanować nad emocjami wynikającymi z poczucia braku pewności, trzeba czasami czegoś więcej niż nazwania swojego stanu. Układanie planów, stawianie sobie celów i obieranie priorytetów pomagają zapewnić sobie przewidywalność, czyli dostarczyć umysłowi nagrody.

Pewnego deszczowego popołudnia, natchniony 15-letni chłopiec o imieniu John Goddard, usiadł przy swoim kuchennym stole w Los Angeles i napisał trzy słowa na górze żółtego notatnika: „MOJA ŻYCIOWA LISTA”.

Pod tym nagłówkiem zapisał 127 punktów.

Nie były to proste ani łatwe cele. Obejmowały one wspinaczkę na największe góry świata, eksplorację najdłuższych rzek świata od źródła do ujścia, pilotowanie najszybszych samolotów świata, przebiegnięcie mili w pięć minut i przeczytanie całej Encyklopedii Britannica.

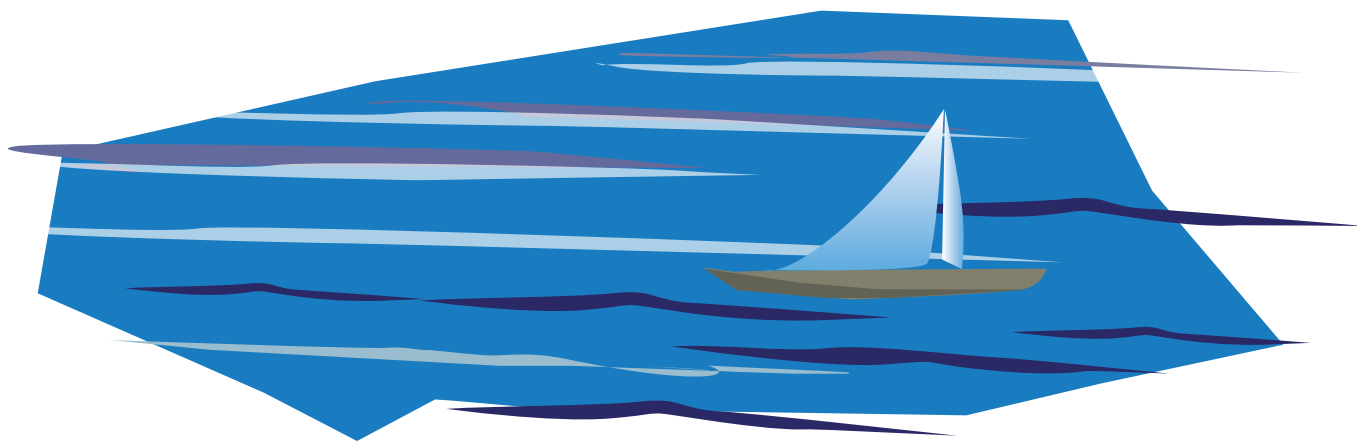
Teraz, pokolenie później, wykonał 109 z tych zadań i zanotował imponującą listę rekordów w ich realizacji.

Cytat z oficjalnej strony www.johngoddard.info

John Goddard - antropolog - był jednym z najślynniejszych odkrywców i poszukiwaczy przygód. Nazywany „prawdziwym Indianą Jonesem”. Zostanie zapamiętany jako najlepszy na świecie „osiągnacz celów.”

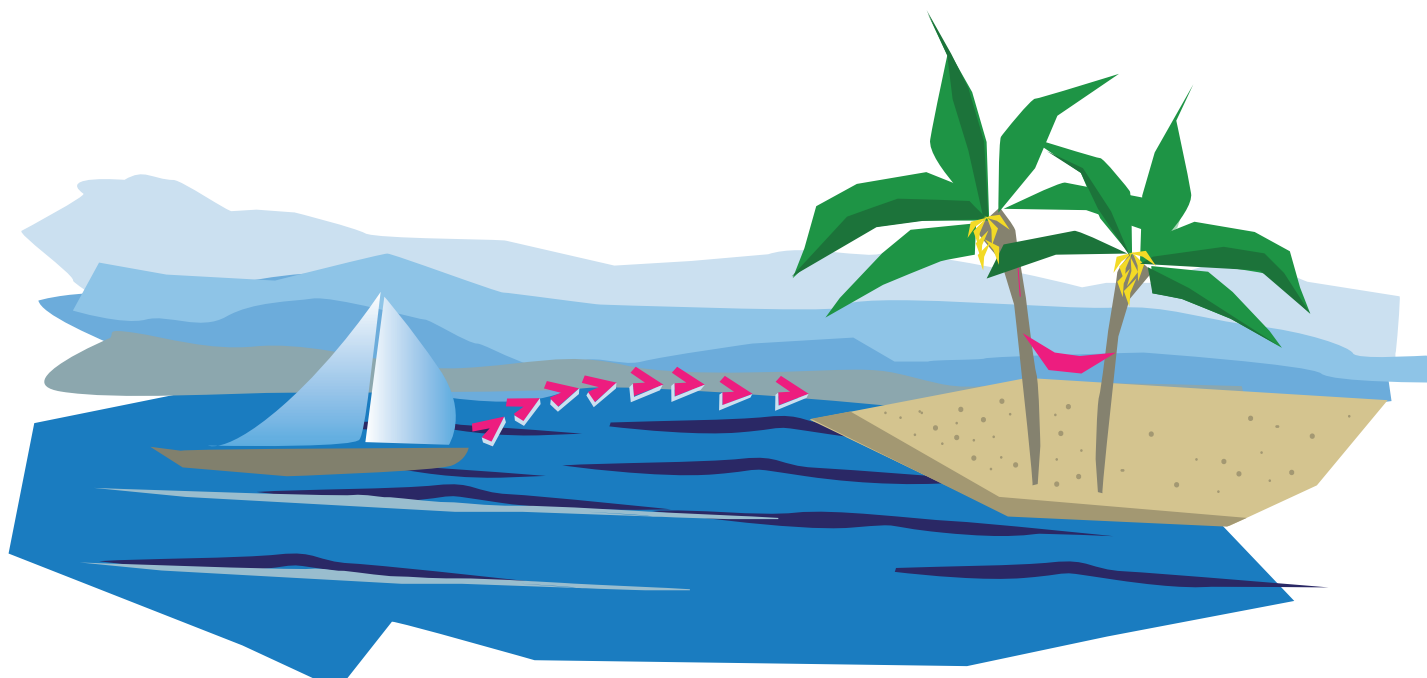
ŻYCIE BEZ CELÓW

BEZCELOWE DRYFOWANIE



ŻYCIE Z CELAMI

PORUSZANIE SIĘ W OBRANYM KIERUNKU



LISTA CELÓW ŻYCIOWYCH GODDARDA

WYBRANE PRZYKŁADY

- ◊ Przeprowadzić się przez Wielki Kanion
- ◊ Zobaczyć Wielki Mur Chiński
- ◊ Pojechać na Wyspy Wielkanocne
- ◊ Zwiedzić Watykan
- ◊ Wspiąć się na Kilimandżaro
- ◊ Zdobyć Fuji
- ◊ Eksplorować Nil
- ◊ Przepłynąć Amazonkę
- ◊ Zbadać ludy Borneo
- ◊ Poznać ludy Australii
- ◊ Zbadać ludy Sudanu
- ◊ Sfotografować wodospady Iguacu w Brazylii
- ◊ Zrobić zdjęcia wodospadom Niagara
- ◊ Zdobyć umiejętności latania samolotem
- ◊ Nauczyć się grać w polo
- ◊ Skomponować utwór muzyczny
- ◊ Zbudować własny teleskop
- ◊ Jeździć na słońcu, wielbłądzie, strusiu i bronco
- ◊ Pisać 50 słów na minutę
- ◊ Pojechać na misję kościelną
- ◊ Opublikować artykuł w National Geographic
- ◊ Skoczyć wzwyż na pięć stóp
- ◊ Skoczyć wszcz na piętnaście stóp
- ◊ Przeczytać Biblię od deski do deski
- ◊ Wydoić jadowitego węża
- ◊ Zostać członkiem Klubu Odkrywców i Klubu Przygody
- ◊ Okrążyć kulę ziemską
- ◊ Polecieć na księżyc
- ◊ Założyć rodzinę
- ◊ Dożyć XXI wieku
- ◊
- ◊

za www.johngoddard.info/life_list.htm

"Byłem pewien, że jeśli wykonam zaplanowane rzeczy,
mogę mieć życie pełne ekscytacji, radości i wiedzy."

J. Goddard

Nie wszyscy mają jednak życia, tak pełne przygód, jak John Goddard. W ich codzienności pojawia się wiele przeciwności, trudności i ograniczeń. Także tych wewnętrznych, we własnej głowie.

Co ogranicza Ciebie przed realizowaniem marzeń i planów, a co Cię w ich realizacji wspiera?

OGRANICZA

WSPIERA

Czasem pojawia się blokada czasu - mamy poczucie zbyt szybko upływającego czasu, który "przelatuje nam przez palce".

Wiesz jak spowolnić upływ czasu i zapewnić sobie więcej doznań?

Położ nacisk na robienie czegoś nowego, sięgania po nowe doznania, robienia czegoś po raz pierwszy w życiu lub robienia czegoś w nowy sposób. Lista przygód nie musi być tak "egzotyczna" i czasem nieosiągalna lub kosztowna i energochłonna, jak lista Goddarda. Niektóre przygody są na wyciągnięcie ręki. Możesz je realizować nie jadąc nigdzie daleko, nie wydając nie wiadomo jakich pieniędzy i nie poświęcając im zbyt wiele czasu. Zobacz listę KIESZONKOWYCH PRZYGÓD i zastanów się, które z nich Cię pociągają.

LISTA KIESZONKOWYCH PRZYGÓD

- ▷ zatańcz do bardzo "złej" muzyki
- ▷ wykaż się ekstremalną ekstrawagancją w piekarni
- ▷ zjedz jakiś nietypowy owoc z bazaru
- ▷ napisz trzy maile do swoich znajomych, wyjaśniając im czemu są dla Ciebie ważni
- ▷ potrzyмай kogoś za rękę
- ▷ zasadź coś
- ▷ przejdź się do centrali rybnej, pomyśl jak to by było być łososiem
- ▷ zjedz posiłek nie używając sztuczków
- ▷ przeczytaj powtórnie ulubioną książkę
- ▷ znajdź kontakt do swojego dawnego nauczyciela i podziękuj mu
- ▷ zajrzyj do przewodnika po swoim mieście i zrób trzy rzeczy w nim rekomendowane, których nigdy wcześniej nie robiłeś(-aś)
- ▷ kup sobie jakąś zabawkę
- ▷ idź na dworzec kolejowy lub lotnisko by zjeść tam posiłek i wróć do domu

ĆWICZENIE 1

Stwórz własną listę celów - zainspiruj się zarówno przygodami J. Goddarda, jak i kieszonkowymi przygodami.

Skup się na doświadczeniach (podróżowanie, nauczenie się robić coś, spotkanie jakiejś osoby), nie na zdobywaniu i kolekcjonowaniu rzeczy. To doświadczenia czynią nasze życie pełniejszym i bardziej satysfakcjonującym.

MOJA LISTA CELÓW

PODRÓŻE

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

PRZYGODY

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

LUDZIE

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

ZABAWA

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

NAUKA

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

INNE

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

ĆWICZENIE 2

Wyobraź sobie siebie za 10 lat i odpowiedz sobie:

Jak będzie wyglądał Twój typowy dzień?

Narysuj lub opisz ze szczegółami konkretne momenty dnia:

8:00

10:00

12:00

15:00

18:00

20:00

A

AUTONOMIA

Na co się decyduję?

Czy mogę realnie wpływać na sytuację?

Co zależy ode mnie?

AUTONOMIA według Davida Rocka

Poczucie wpływu, możliwości podejmowania decyzji, samostanowienie dają odczucie bezpieczeństwa i pewności siebie, dzięki nim chętniej się angażujemy w zadania i życie grupy. Natomiast brak autonomii przyczynia się do poczucia stresu, niechęci, dystansu.

Od czasu do czasu lub częściej, czujemy, że wszystko nam się wali na głowę. Sprawy, obowiązki, zadania zalewają nas. Jest tyle spraw, które trzeba załatwić każdego dnia! Wielu z nas cierpi na nadmiar wrażeń i poczucie nieustannego przeciążenia. Permanentna presja to element "społeczeństwa przyspieszenia". Aż chciałoby się to wszystko rzucić. Zdecydujesz się nic nie robić?

JAK TO JEST Z NICNIEROBIENIEM?

Jak współczesna kultura Zachodu odnosi się do pauzy i zatrzymania? Czy oby pozbawione celu błędzenie myślami i przerwa nie są uważane za nieproduktywne marnowanie życia? Próbując uciec od zagonienia, jednocześnie niczego nie lękamy się bardziej niż właśnie bezczynności i nudy.

Ale nicnierobienie to nie nuda! To jeden z najbardziej efektywnych momentów dla mózgu!

Ponad 20 lat temu Marcus Raichle dokonał wielkiego odkrycia - zlokalizował neuronową "sieć jałowego biegu". Aktywizuje się ona podczas nicnierobienia, spania, drzemek, nieukierunkowanego i swobodnego myślenia.

Kiedy mózg może się przełączyć na jałowy bieg, jest przeszczeniwy. W końcu może zająć się sobą. Zwolniony z presji ciągłego przetwarzania nowych informacji, tworzy - cuda. Konsumuje wcześniejsze doświadczenia i tworzy nowe połączenia między zdobytymi już danymi. Stąd nasze słynne momenty "aha", przyływy weny, nagłe inspiracje. To dzięki niecnierobieniu powstają najlepsze pomysły!

Kto z nas jest gotowy oddać się nicnierobieniu? Na czym by to miało polegać? Co można znaleźć pomiędzy zarobieniem i nicnierobieniem?

Pozostawieni samym sobie, bez bodźców, presji, zadań, możemy poeksperymentować. To wtedy można sprawdzić swoje podejście do autonomii. Kiedy wokół nic, kiedy nie ma zadań, kiedy nikt nie prowadzi "za rękę" pojawia się zatrzymanie:

Jaką podjąć decyzję? Jak skorzystać z takiego czasu? Co (nie)robić?

MAŁA ŚCIAĞA: CO MOŻNA "ROBIĆ" PODCZAS NICNIEROBIENIA?

1

Celebrować wdzięczność za to, co się ma

2

Traktować siebie z życzliwością i szacunkiem

3

Kształtować swoje podejście do życia

4

Wpływać na bieg zdarzeń

5

Pogadać z samym/samą sobą

6

Prosić o pomoc / wsparcie

7

Mieć pozytywne nastawienie

8

Wpaść na nowy pomysł

9

NIC

10

Robić sobie przerwę/y

11

Być tu i teraz

12

Robić błędy

13

Oddychać

14

Marzyć

15

Podjmować decyzje

16

Zmieniać perspektywę

R

RELACJE

Czy mam przed sobą wroga
czy przyjaciela?

Gdzie znaleźć najlepszego przyjaciela?

RELACJE według Davida Rocka

Ludzi klasyfikujemy natychmiast jako przyjaciół lub wrogów. Przy braku pozytywnych sygnałów mózg traktuje drugą osobę jako wroga. Dlatego trzeba wysyłać do siebie nawzajem pozytywne wskazówki. Do efektywnego funkcjonowania potrzebujemy więzi z ludźmi, potrzebujemy przyjaciół. Brak poczucia związku z innymi wpływa na niechęć do członków grupy i wzmacnia gotowość dystansowania się, wycofania czy odejścia.

Od dziecka jesteśmy uczeni norm społecznych, życzliwego odnoszenia się do ludzi, budowania relacji z innymi. Różnie nam to może wychodzić na różnych etapach życia, zależnie od okoliczności, zachowania innych ludzi, ale też własnej osobowości.

Ale jak przyjaźni i życzliwi jesteśmy dla samych siebie?
Jakie sygnały wysyłamy samym sobie?

Czy patrząc w lustro mamy przed sobą wroga
czy przyjaciela?



Zróbmy test

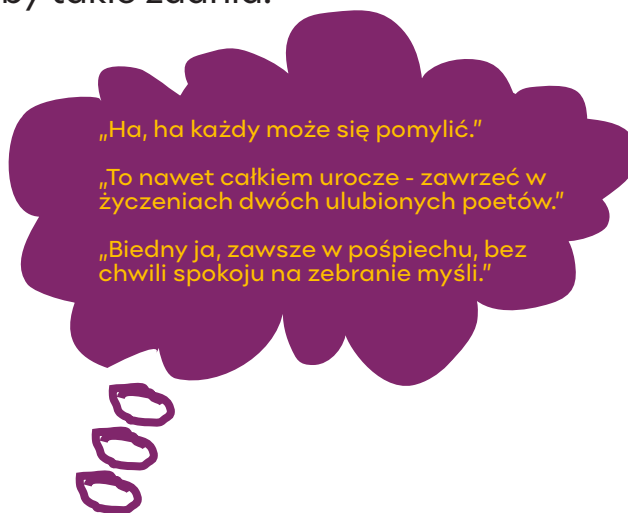
Wyobraź sobie taką sytuację:

Idziesz na urodziny najlepszego kumpla lub kumpeli. W ostatnim momencie do prezentu dokupujesz kartkę i piszesz na niej płynące prosto z serca życzenia okraszone cytatem. Po dotarciu na przyjęcie przekazujesz prezent i kartkę jubilatowi/ jubilatce i idziesz się bawić. W czasie pogawędki z kolejnym spotkanym znajomym, przypominasz sobie nagle tekst wpisany na kartkę urodzinową i doznajesz olśnienia: nie tak podpisany został cytat - to przecież nie T. S. Eliot, a Antoine de Saint-Exupéry.

Co do siebie (choćby w myślach) wtedy powiesz?



A może bardziej prawdopodobne byłyby takie zdania:



Ta druga wersja to byłyby najprawdopodobniej słowa najlepszego kumpla czy kumpeli, jeśli by w ogóle zauważyli pomyłkę.

Które słowa najprawdopodobniej by padły w Twoim przypadku?

Czy jesteś swoim wrogiem czy swoim najlepszym przyjacielem?

Spróbuj złapać swoje myśli i sprawdzić kim dla siebie jesteś.

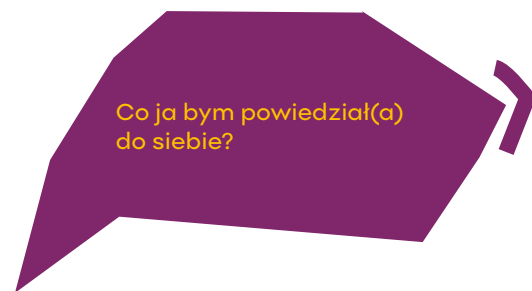
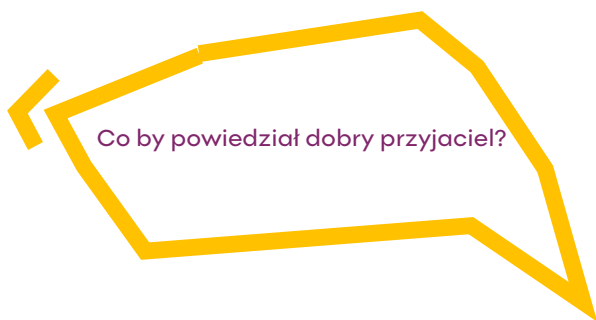
ĆWICZENIE 1

Jeśli odnosisz się do siebie oraz swoich błędów i potknięć z czułością, wyrozumiałością i sympatią - tak trzymaj! Przytul swojego wewnętrznego przyjaciela jeszcze mocniej do serca!

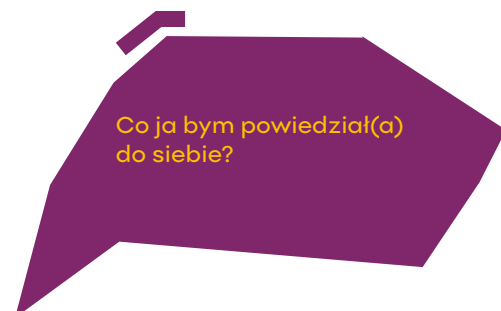
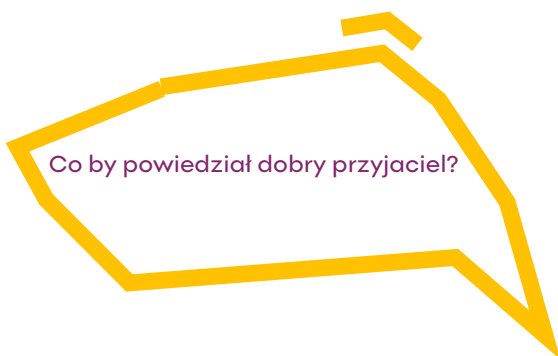
Jeśli jednak Twój wewnętrzny głos jest dla Ciebie wrogi i karzący, przemień wroga w przyjaciela. Za każdym razem gdy pojawią się ostre słowa, przywołaj postać swojego prawdziwego dobrego kumpla, przyjaciółki, kogoś komu na Tobie zależy i pomyśl co on czy ona by powiedzieli. Zadaj sobie pytanie: "Co mój życzliwy przyjaciel by mi powiedział?"

Jeśli będziesz życzliwego przyjaciela przywoływać regularnie, zostanie on z Tobą na dłużej, a może na zawsze. Poćwicz:

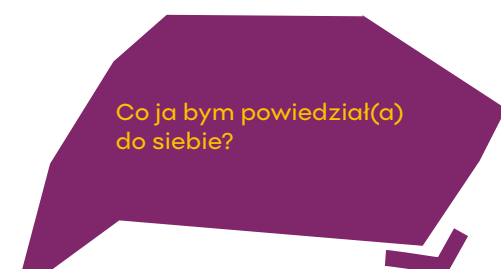
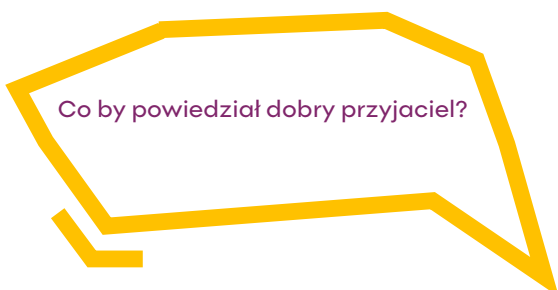
Jeśli nawalisz z czymś w pracy.....



Jeśli zapomnisz zadzwonić w dzień imienin do przyjaciółki.....



Twój własny przykład:



ĆWICZENIE 2

CO W TOBIE WIDZĄ/ CENIĄ/ LUBIĄ TWOI PRZYJACIELE?
WYBIERZ, WYPISZ, ZAKREŚL, DOPISZ.



•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•

ĆWICZENIE 3

CO TY W SOBIE WIDZISZ/ CENISZ/LUBISZ JAKO PRZYJACIEL/ PRZYJACIÓŁKA?

Wypisz na dyplomie cechy, które powodują, że budujesz przyjacielskie relacje
- cechy, za które możesz się docenić, co uznajesz w sobie za warte podkreślenia.

DYPLOM
OTRZYMUJE

.....

W UZNANIU ZA

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

W BUDOWANIU RELACJI

data

imię i nazwisko osoby wręczającej

F

SPRAWIEDLIWOŚĆ

Czy jestem traktowany sprawiedliwie?
Jak / czym zwalczać niesprawiedliwość?

SPRAWIEDLIWOŚĆ według Davida Rocka

Poczucie sprawiedliwości daje nam ogromną przyjemność, jest nagrodą dla mózgu. Dzieje się tak, gdyż aktywują się neurony dopaminergiczne (tak samo, jak wtedy, gdy otrzymamy pochwałę w pracy lub spotkamy się z przyjacielem). Sprawiedliwe traktowanie wzmacnia więzi z innymi, przyczynia się do zaufania i wzajemności (traktowanie innych tak, jak samemu chciałoby się być traktowanym).

Poczucie, że zostaliśmy oszukani, może wywołać reakcję na zagrożenie, trwającą niekiedy wiele dni. Niesprawiedliwość wywołuje silną niechęć i wrogość, podważa zaufanie, może prowadzić do sporów i kłótni oraz uniemożliwia dalszy rozwój współpracy. Jeśli ktoś uważa, że jedna osoba zachowała się nieuczciwie, może jej się wydawać, że wszyscy inni postąpią tak samo. Poczucie niesprawiedliwości zaczyna się często od błędnego odczytania intencji. Stąd już blisko do nakręcenia się spirali błędnych ocen i interpretacji zachowań. Aby przerwać ten proces, trzeba zmienić perspektywę i spojrzeć na sytuację oczami drugiej strony.

Choć różne osoby, systemy, działania, kampanie próbują na różne sposoby zachęcać do uczciwości, "fair play" nie zawsze wygrywa.

Czas zakończyć nieuczciwe gierki i skończyć z niegodziwymi zachowaniami.

Czas wymyślić narzędzie do walki z niesprawiedliwością!

Jak by mogło takie narzędzie wyglądać i działać?

Co by mogło zwalczać/ niszczyć / zniwelować/ zmniejszać?

Co budować, zwiększać, ratować, uwypuklać?

ĆWICZENIE 1

Odpowiedz na postawione pytania; łap pierwsze myśli; nie zastanawiaj się zbyt długo:

- ▶ Jak smakuje szczęście?
- ▶ Jak możesz pochwycić uśmiech?
- ▶ Jakie znasz rzeczy, które są drogie i mieszczą się w kieszeni?
- ▶ Jakie znasz rzeczy, które są pożyteczne i okrągłe?
- ▶ Co można zrobić z 50 workami spinaczy, które dostałeś(-aś) w prezencie?

ĆWICZENIE 2

Nastaw budzik na za trzy minuty i w tym czasie wymień jak najwięcej nieoczywistych, niezwykłych, niecodziennych zastosowań słomki do picia lub balonika.

ĆWICZENIE 3

Nastaw budzik na za trzy minuty i w tym czasie wymień jak najwięcej zwykłych, codziennych, prozaicznych zastosowań dla babiego lata, dymu z komina, porannej rosy.

ĆWICZENIE 4

Podaj jak najwięcej odpowiedzi na pytania:

- ▶ Dlaczego drzwi mają zamki?
- ▶ Dlaczego książki mają ponumerowane strony?
- ▶ Dlaczego światła na skrzyżowaniach mają tylko trzy kolory?
- ▶ Dlaczego prawnicy bronią skazanych?
- ▶ Dlaczego ludzie oszukują się nawzajem?

ĆWICZENIE 5

Znajdź jak najwięcej sensownych odpowiedzi na pytania:

Co robi papier?

Co robi farba?

Co robi pianka do golenia?

Co robi muzyka?

Co robi czas?

Co robi myślenie?

Co robi zwątpienie?

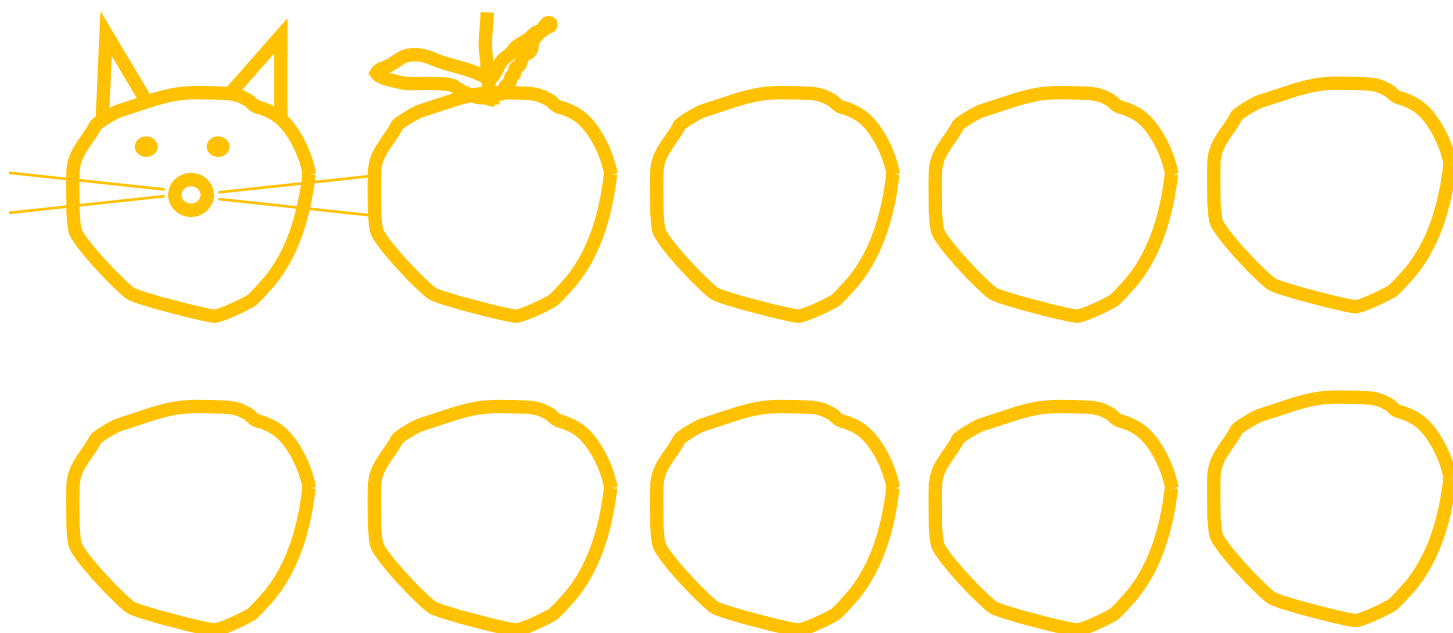
Ćwiczenia 1 - 5 na podstawie K. J. Szmidt,

"Sesje twórczej pomysłowości dla pedagogów, psychologów i trenerów grupowych"

- tam znajdziesz więcej pomysłów na rozpoczęcie sesji twórczego myślenia i działania

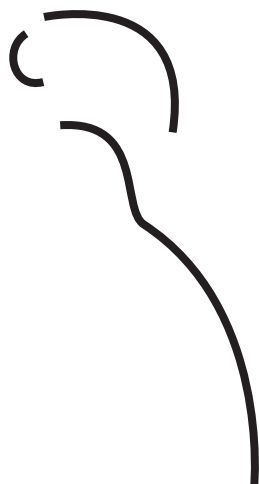
ĆWICZENIE 6

Dokończ każdy z rysunków koła tak, by za każdym razem powstał zupełnie nowy obrazek:



ĆWICZENIE 7

Dokończ rozpoczęty obrazek:



Ćwiczenia 6 i 7 inspirowane testami Torrance'a.
Może znasz inne, które rozkręcą Twój umysł i rękę do tworzenia?

Czym się inspirowałam tworząc ten krótki przewodnik

- spis lektur do dalszego rozwoju:

- ▼ Big Life Journal, Eidens 2018
- ▶ Everyday Adventures, Londyn: The School of Life
- ▶ Happy, healthy minds. A children's guide to emotional wellbeing, Londyn: The School of Life 2020
- ▶ Sesje twórczej pomysłowości dla pedagogów, psychologów i trenerów grupowych, K. J. Szmidt, Gliwice: Helion 2016
- ▼ Sztuka leniuchowania. O szczęściu nicnierobienia, Schnabel, U. Warszawa: Muza 2014, 2018
- ▶ Twój mózg w działaniu, D. Rock, Poznań: REBIS 2014, 2017