

## METODY, TECHNIKI I ĆWICZENIA WSPOMAGAJĄCE REALIZACJĘ PROJEKTU

### I

Poniżej prezentujemy przykładowe metody, techniki i ćwiczenia służące lepszemu poznaniu się grupy i integracji (szczególnie, gdy jest to grupa międzyklasowa) oraz przydatne do przydziału ról w zespole:

#### Przykład 1

Bardzo często młodzież ma zaniżone poczucie własnej wartości i nie potrafi opisać posiadanych umiejętności, określić swoich mocnych stron. Powinniśmy więc zacząć od uświadomienia im, że każdy człowiek jest wartościowy i wiele potrafi, aby zrozumieli, jak duże możliwości rozwoju tkwią w nich samych.

Może tu być przydatne ćwiczenie do rozpoznawania własnych mocnych stron. Uczniowie najpierw samodzielnie uzupełniają zdania, a potem proszą o wypełnienie takiego samego ćwiczenia kogoś zaufanego. Ważne, żeby „przejrzeli się” w cudzych oczach. To może pomóc uświadomić im istnienie zasobów, z których nie zdawali sobie dotąd sprawy.

### Ćwiczenie

#### MOJE MOCNE STRONY

*Uzpełnij poniższe zdania. Starannie przemyśl swoje odpowiedzi.*

1. Uważam za swoje sukcesy...
2. Mam ugruntowaną wiedzę w zakresie...
3. Umiem doskonale...
4. To, co wiem i umiem, pomaga mi...
5. Zalety mojego charakteru to...
6. W kontaktach z ludźmi potrafię...
7. Lubią mnie za...
8. Ja lubię siebie za...
9. Cenią mnie za...
10. Ja cenię siebie za...
11. Szanują mnie za...



12. Ja szanuję siebie za...
13. Podziwiają mnie za...
14. Ja podziwiam siebie za...
15. To, jaki/jaka jestem, pomaga mi w...

*Teraz poproś kilka dobrze znających Cię osób, żeby dokończyły za Ciebie zdania (na kserokopii tego arkusza) i porównaj ich odpowiedzi ze swoimi. Przedyskutuj wnioski z kimś, komu ufasz. Czy wiesz więcej o sobie niż przed tym ćwiczeniem? Jak możesz wykorzystać tę wiedzę?*

### Przykład 2

Uczniowie często nie zdają sobie sprawy z posiadanych umiejętności i nie wiedzą, na ile mogliby być przydatni w realizacji wspólnych zadań. Często nie potrafią odpowiedzieć na proste pytania: Co potrafisz robić? W czym jesteś dobry? Co jest Twoją mocną stroną? Aby pomóc uczniom przełamać barierę własnej nieświadomości, trzeba im uzmysłowić, że codzienne czynności, które wykonują, są dowodem posiadania cennych umiejętności.

### Ćwiczenie

#### JAKIE SĄ MOJE UMIEJĘTNOŚCI?

1) W wolnym czasie najbardziej lubię robić:

- a. ....
- b. ....
- c. ....

Wykorzystywane umiejętności: (np. jeśli lubisz grać w kosza, to jesteś aktywny, skoordynowany i gotowy do pracy w zespole)

.....  
.....



2) W szkole jestem najlepszy w:

- a. ....
- b. ....
- c. ....

Wykorzystywane umiejętności:

.....  
.....

3) Działalność pozaszkolna (praca, konkretne doświadczenia, które posiadam, oraz kluby, koła i organizacje, do których należę):

- a. ....
- b. ....
- c. ....

Wykorzystywane umiejętności:

.....  
.....

4) Prace wykonywane na rzecz innych (np. obowiązki domowe):

- a. ....
- b. ....
- c. ....

Wykorzystywane umiejętności:

.....  
.....

Przykład 3

Warto trochę czasu poświęcić na właściwy podział ról w grupie. Powinien on w jak największym stopniu odpowiadać zainteresowaniom, predyspozycjom i zdolnościom poszczególnych uczniów – członków zespołu. Na bazie uświadomionych własnych umiejętności uczniowie mogą popracować nad tym, jak te zasoby wykorzystać we wspólnej pracy zespołu, czyli co cennego mogą wnieść do grupy.

**Ćwiczenie**

**MOJA GRUPA**

