Załączniki – Edukacja rodzinna

Tabela 1. Rozkład godzinowy wyjazdowego spotkania trzydniowego

I dzień	II dzień	III dzień
13.00 – 14.30: obiad 14.30 – 16.00: warsztat 16.00 – 16.15: przerwa 16.15 – 17.45: warsztat 18.00 – 19.00: kolacja 19.00 – 20.00: rodzinne spotkania integracyjne	8.00 – 9.00: śniadanie 9.00 – 10.30: warsztat 10.30 – 10.45: przerwa 10.45 – 12.15: warsztat 12.15 – 12.30: przerwa 12.30 – 13.15: warsztat 13.15 – 14.00: obiad 14.00 – 16.30: rodzinne poznawanie okolicy 16.30 – 18.00: warsztat 18.00 – 19.00: kolacja 19.00 – 20.00: rodzinne spotkania integracyjne	8.00 – 9.00: śniadanie 9.00 – 10.30: warsztat 10.30 – 10.45: przerwa 10.45 – 12.15: warsztat 12.15 – 12.30: przerwa 12.30 – 13.15: warsztat 13.15 – 14.00: obiad

Tabela 2. Rozkład godziny wyjazdowego spotkania pięciodniowego.

I dzień	II dzień	III dzień	IV dzień	V dzień
13.00 – 14.30: obiad 14.30 – 16.00: warsztat	8.00 – 9.00: śniadanie 9.00 – 10.30: warsztat	8.00 – 9.00: śniadanie 9.00 – 10.30: warsztat	8.00 – 9.00: śniadanie 9.00 – 10.30: warsztat	8.00 – 9.00: śniadanie 9.00 – 10.30: warsztat

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

16.00 – 16.15: przerwa 16.15 – 17.45: warsztat 18.00 – 19.00: kolacja 19.00 – 20.00: rodzinne spotkania integracyjne	10.30 – 10.45: przerwa 10.45 – 12.15: warsztat 12.15 – 12.30: przerwa 12.30 – 13.15: warsztat 13.15 – 14.00: obiad 14.00 – 18.00: rodzinne poznawanie okolicy 18.00 – 19.00: kolacja 19.00 – 20.00: rodzinne spotkania integracyjne	10.30 – 10.45: przerwa 10.45 – 12.15: warsztat 12.15 – 12.30: przerwa 12.30 – 13.15: warsztat 13.15 – 14.00: obiad 14.00 – 16.00: rodzinne poznawanie okolicy 16.00 – 18.15: warsztat 18.15 – 19.00: kolacja 19.00 – 20.00: rodzinne spotkania integracyjne	10.30 – 10.45: przerwa 10.45 – 12.15: warsztat 12.15 – 12.30: przerwa 12.30 – 13.15: warsztat 13.15 – 14.00: obiad 14.00 – 16.00: rodzinne poznawanie okolicy 16.00 – 18.15: warsztat 18.15 – 19.00: kolacja 19.00 – 20.00: rodzinne spotkania integracyjne	10.30 – 10.45: przerwa 10.45 – 12.15: warsztat 12.15 – 12.30 przerwa 12.30 – 13.15: warsztat 13.15 – 14.00: obiad

Załącznik 1. Propozycje zabaw integracyjnych.

Zabawy na powietrzu:

1. Chowanie – odkrywanie

Na wyznaczonym terenie najlepiej w lesie lub parku, ukrywamy kilka przedmiotów, które do niego nie pasują (np.: zabawki, słodycze), ale kolorystycznie zgrywają się z otoczeniem. Jedna osoba z grupy pełni rolę „zbieracza". Pozostali uczestnicy szukają ukrytych przedmiotów, a po znalezieniu któregoś wydają umówiony uprzednio dźwięk np. wydawany przez jakieś leśne zwierzę. Na umówiony dźwięk do miejsca, z którego on pochodzi zbliża się „zbieracz", bo tylko on może dotknąć znalezisko i wziąć je do ręki. Szczęśliwy znalazca czeka przy swoim

Projekt „Praski kokon" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

skarbie dopóty, dopóki zbieracz się nie zjawi. Zbierający uczestnicy mogą szukać skarbów pojedynczo lub w grupach.

2. Wyścig z podawaniem piłki

Uczestników dzielimy na dwie drużyny, które ustawiają się parami na linii startu – mety.
W odległości 10 – 15 metrów zaznaczamy chorągiewką półmetek. Pierwsze pary mają piłkę do koszykówki. Na sygnał prowadzącego rozpoczynają wyścig. Biegną do półmetka podając sobie stale piłkę, na półmetku zmieniają swoje pozycje, to znaczy: zawodnik biegnący z prawej strony przechodzi na lewą stronę i odwrotnie, po czym znów podając sobie piłkę wracają z powrotem. Na linii startu – mety przekazują piłkę następnej parze. Piłkę należy podawać oburącz. W czasie biegu odległość pomiędzy zawodnikami powinna wynosić co najmniej 2 metry (najlepiej wyznaczyć trasę wyścigu liniami). Zwycięża drużyna, która szybciej wykona swoje zadanie.

3. Bociania ciuciubabka

Jednemu uczestnikowi zawiązujemy chustką oczy. Pozostali uciekają przed nim, ale wolno im poruszać się skacząc na jednej nodze. Jeżeli ktoś dotknie ziemi drugą nogą, musi stać nieruchomo tak długo, dopóki ciuciubabka kogoś nie schwyta. Ciuciubabka może łapać tych, którzy skaczą, i tych, którzy stoją.

4. Pogoń za przemytnikami.

Zabawa może być przeprowadzona w małym lasu, który ma wyraźnie oznaczone granie lub na ograniczony, ale niezbyt przejrzystym terenie, np. z krzakami, barykadami i innymi możliwościami ukrycia się.
Prowadzący dzieli uczestników na dwa zespoły – jeden to przemytnicy. Ich miejscem rozpoczęcia zabawy jest granica lasu, terenu, a ich zadaniem jest przemycenie na drugą stronę od 10 do 20 przedmiotów, w taki sposób, żeby nikt nie zauważył. oczywiście tak, by pozostać niezauważonym. Rzeczy, które przenoszone są przez granice, to bryłki złota, które są ukryte pod postacią piłek, albo kawałków drewna. Mogą być przemycane np.: chusteczki higieniczne,

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

markery, itp. Każdy przemytnik może wielokrotnie przechodzić przez granicę i jej kontrolę. Przechodzą też często bez podejrzanych rzeczy, by odwrócić uwagę straży granicznej.
Drugi zespół to celnicy, czyli straż graniczna, której zdaniem jest chronienie granicy i zapobieganie przemytowi. Jeśli celnik klepnie ręką w barki, któregoś z przechodzących granicę, może przeszukać taką osobę i stwierdzić, czy ma przy sobie niedozwolone i przemycone towary. Jeśli przemytnik przeniesie przedmioty na teren innego państwa, to celnicy już nie mają prawa ich zabrać
Na koniec zabawy przemytnicy muszą pokazać, ile bryłek złota udało im się przemycić potajemnie na druga stronę granicy. Można kontynuować zabawę, zmieniając role zespołów.
Zabawa może mieć formę zawodów, wówczas należy przyznawać punkty za odkrycie przemytu, czy też przemytnikom, wtedy, gdy im się uda coś przemycić, dodatkowo nagradzając wielkość przemycanego przedmiotu.

5. Kłusownik i myśliwi.

Prowadzący dzieli uczestników na początku tej zabawy prowadzący mówi do uczestników: „jesteście wszyscy dużymi zwierzętami drapieżnymi, jak na przykład lwy lub tygrysy, jesteście królami zwierząt i żyjecie na tym terenie na wolności, ale macie dwóch wrogów: kłusownika i myśliwego wyruszają oni obaj jednocześnie na polowanie i spróbują was ustrzelić" – czyli dotknąć ręką. To ze zwierząt, które zostało „ustrzelone", przechodzi na stronę myśliwego lub kłusownika, który je zdobył i udaje się razem z nim na dalsze polowanie
Granice terenu dzikich zwierząt muszą zostać dokładnie wyznaczone, ponieważ niektóre z nich próbują przekroczyć je w czasie ucieczki

6. Złoty skarb.

To zabawa terenowa, która również może zostać przeprowadzona w formie zawodów. Może ona zostać przeprowadzona na terenie leśnym lub takim, gdzie są możliwości ukrycia się.
Prowadzący dzieli uczestników na dwie równe grupy („rabusie" i „poszukiwacze złota") i informuje, że mają one sobie walkę pomiędzy poszukiwaczami złota i bandami rabusiów (jak w westernach), którzy chcę przejąć ich cenne znaleziska.
„Poszukiwacze złota" mają w torbach „złoto" (mogą to być np.: małe żółte piłeczki.

Projekt „Praski kokon" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

„Rabusie” mają pół godziny czasu, by skraść skarb.

Każdy „rabuś” i każdy „poszukiwacz złota” otrzymuje kawałek wełny (albo gumkę), którą należy obwiązać wokół prawego ramienia. Ten, kto straci „nitkę życia” w „walce”, (walka polega na rozwiązaniu nitki, czy też przerwaniu gumki) musi wycofać się z gry, pójść do „szpitala”, czyli do osoby prowadzącej, żeby od niej uzyskać nową nitkę/gumkę i móc wrócić do „walki”.

Po 20 minutach może nastąpić zmiana ról.

Uwaga – można również zaproponować, żeby „poszukiwacze” wcześniej przygotowali obrony, np.: z gałęzi, kartonów, itp., żeby w nim mogli się dobrze bronić przed „rabusiami”.

7. Tor przeszkód.

Prowadzący przygotowuje wspólnie z uczestnikami tor przeszkód, np.: poprzez poustawianie krzeseł, kartonów. Uczestnicy dzielę się na dwie drużyny, których zadaniem jest jak najszybsze przejście przez każdego z jej członków toru przeszkód.

Zabawy w pomieszczeniu:

1. Złota kula.

Uczestnicy stoją w rzędzie. Prowadzący wręcza jednej z osób złotą kulę (żółta piłeczka, kamyk pomalowany na złoty kolor).

Uczestnicy wyciągają przed siebie złożone ręce, w taki sposób żeby nikt nie widział, co mają w dłoniach.

Osoba, która ma „złotą kulę” przechodzi kilka razy obok uczestników, udając że daje ją im, nikt nie powinien się zorientować, kto faktycznie dostał „złotą kulę”.

Osoba, która wręczała złotą kulę staje naprzeciwko rzędu i wzywa osobę, która ją otrzymała, mówiąc „złota kula do mnie”. Wówczas osoba mająca ją próbuje dobiec do osoby wołającej, a reszta uczestników stara się ją zatrzymać.

Osoba wywołująca liczy do 10, jeśli właściciel złotej kuli dobiegnie, on kontynuuje zabawę, jeśli nie zabawę prowadzi dalej ta sama osoba.

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

2. Wykonywanie poleceń.

Prowadzący prosi, żeby każdy uczestnik zapisała na kartce dowolne polecenie, którego wykonanie jest w miarę proste, np.: poskacz 3 minuty na jednej nodze, zagdacz jak kura, ukłoń się ładnie osobie obok.

Prowadzący prosi, żeby uczestnicy wrzucili kartki do torebki, miesza je. Każdy z uczestników losuje karteczkę i wykonuje zapisane na niej polecenie.

3. Skecz z rekwizytami

Prowadzący wręcza każdej rodzinie torbę, w której są różne przedmioty, np.: marker, taśma klejąca, łyżeczka, kubeczek, klamerka, itp.

Zadaniem każdej grupy jest zaprezentowanie opowiadania/skeczu na dowolnie wybrany temat, którego bohaterami są przedmioty znajdujące się w torbie.

Każdy występ nagradzany jest oklaskami.

4. **Puszcza**

Uczestnicy stoją w kręgu. Trener prezentuje opis póz, które uczestnicy powtarzają:

- palma – osoba środkowa podnosi ręce do góry, a osoby stojące obok niej podnoszą ręce do góry, odchylając się na boki,
- małpa – osoba środkowa kładzie ręce na biodrach, a osoby stojące obok biorą ją pod ręce,
- słoń – osoba środkowa jedną ręką trzyma się za nos, przez powstałe w ten sposób okienko, przekłada drugą rękę, jej sąsiedzi pokazują z obu stron uszy,
- wielbłąd – osoba środkowa nachyla się, a jej sąsiedzi opierają się o nią łokciami tworząc garby,
- żyrafa – osoba środkowa podnosi ręce do góry i zagina dłonie (robiąc głowę żyrafy), jej sąsiedzi podnoszą jedną rękę do góry z dwoma wyprostowanymi palcami, tworząc rogi,
- kangur – osoba środkowa robi przed sobą koło, tworząc torbę, a jej sąsiedzi zaglądają do niej.

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Po przećwiczeniu póz, trener rozpoczyna zabawę, wskazując kogoś z kręgu i jedną z póz. Zadaniem wskazanej osoby i osób stojących obok niej, jest przyjęcie danej pozy w czasie, gdy trener odlicza do 10. Kto się pomyli wchodzi do środka i prowadzi zabawę.

5. Wesołe miasteczko.

Prowadzący dzieli uczestników na dwie grupy. Każda z nich ma za zadanie podzielić się na mniejsze zespoły. A każdy z nich na przygotować osobne przedstawienie – zabawa w wesołym miasteczku.

Kiedy grupy są gotowe, druga połowa zespołu wchodzi do wesołego miasteczka jako publiczność. Poszczególne grupki starają się zachęcić widzów, żeby przyłączyli się do ich zabawy.

Wygrywa grupa, która przyciągnie najwięcej widzów.

6. Spotkanie sławnych osobistości.

Rekwizyty: Szpilki, kartki z wpisanymi imionami sławnych ludzi (mogą być prawdziwi, np. Adam Małysz, lub zmyśleni, np. Superman, itp.).

Wchodzącym do pokoju prowadzący przypina na plecach kartki z imionami sławnych osób. Każdy chodzi po pokoju i próbuje zgadnąć kim jest, zadając pytania pozostałym osobom. Kiedy odgadnie kim jest, przypina sobie kartkę z przodu i chodzi dalej pomagając innym.

7. Alfabet.

Wybieramy literę z alfabetu, od której zaczniemy oraz to, o czym będziemy mówić.

Pierwsza osoba zaczyna. Mówi jedno zdanie, zaczynające się na wybraną literę. Kolejna osoba musi z sensem kontynuować opowieść zaczynając od następnej litery. Całość będzie trwała więc przez 24 zdania – jeśli zaczęliśmy od litery „P”, to skończymy na literze „O”.

Każdy uczestnik ma 15 sekund na wymyślenie zdania – liczy się więc refleks i szybkie myślenie.

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Załącznik 2. Karta doradztwa

KARTA DORADZTWA

Data doradztwa……

Imię i nazwisko doradcy ……..

Imię/imiona i nazwisko/nazwiska osób korzystających z doradztwa:

……
……
……
……

Zakres doradztwa:

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

Podpis doradcy ……

Załącznik 3. Scenariusze warsztatów

Warsztat 1. Poznajmy się, czyli integracja i przełamywanie barier.

Dla grup rodzinnych.

Czas trwania – 16 godzin dydaktycznych.

Ćwiczenie 1	
Temat:	Przywitanie
Przebieg ćwiczenia	Trener, który również bierze udział w ćwiczeniu, włącza muzykę, prosi uczestników, żeby w takt muzyki poruszali się swobodnie po sali i żeby każdy przywitał się z każdym, poprzez podanie ręki, piękny ukłon oraz podanie swojego imienia.
Czas trwania	15 minut
Pomoce	Odtwarzacz lub komputer z głośnikami, nagranie muzyczne.
Ćwiczenie 2	
Temat:	Idea edukacji rodzinnej i jej zakres.

Przebieg ćwiczenia	Trener przedstawia się i omawia: • komponent, jakim jest edukacja rodzinna, zwracając uwagę głównie na to, że jej celem jest wzmacnianie rodzin i zwiększenie poziomu umiejętności wychowawczych oraz zarządzania domowym budżetem, • zakres tematyczny pierwszego warsztatu, podkreślając że jego głównym celem jest wzajemne poznanie się, ustalenie zasad wspólnej pracy w trakcie całego cyklu szkoleniowego, zintegrowanie grupy oraz odkrywanie mocnych stron uczestników, • zasady ubiegania się o bon rodzinny, zachęcając uczestników do przygotowywania mini projektów, wg załącznika 1 – materiał dla trenera.
Czas trwania	25 minut.
Pomoce	Niepotrzebne.
Ćwiczenie 3	
Temat:	Coś więcej o sobie, czyli prezentacja siebie
Przebieg ćwiczenia	Trener rozdaje uczestnikom kartki i prosi, żeby każdy na środku narysował swoją twarz, a następnie z czasopism wyrwał lub wyciął ilustracje, które coś o nim mówią, np.: ulubiony kolor, sport, potrawa i przykleił je wokół twarzy, w taki sposób, żeby powstała kompozycja. Można ją dodatkowo uzupełnić rysunkami (mogą one stanowić uzupełnienie obrazu, poprzez wskazanie kolejnych cech, czy też zainteresowań lub stanowić jedynie wypełnienie pustych miejsc). Wskazane, żeby trener przed zajęciami przygotował kompozycję na swój temat i na początek zaprezentował swój portret, celem zainspirowanie uczestników i wyzbycia się przez nich obaw przed zadaniem i prezentacją siebie. Po zakończeniu pracy, każdy omawia swój portret na forum grupy. Z portretów tworzona jest wystawa. Po prezentacjach, trener prosi uczestników o wypowiedzi na temat tego, jak przebiegała praca i czego dowiedzieli się o sobie w trakcie tego ćwiczenia.
Czas trwania	50 minut
Pomoce	Kartki A – 3/kolorowe czasopisma/ klej/nożyczki/kredki/markery/kolorowe wycinanki, taśma malarska.
Ćwiczenie 4	
Temat:	Pobudzenie aktywności i kreatywności, poprzez zabawę.
Przebieg ćwiczenia	Trener włącza muzykę i prosi uczestników, żeby w jej rytm chodzili wolno po sali. Co jakiś czas trener wydaje polecenia, do których uczestnicy dostosowują swoje kroki, np.: • chodzimy po bardzo śliskim chodniku, • chodzimy jak ludzie bardzo zmęczeni, • podchodzimy pod stromą górę, • chodzimy po rozżarzonych węglach, • idziemy z otwartym parasolem pod wiatr, • chodzimy jak ludzi szczęśliwi. Trener wyłącza muzykę i prosi uczestników, żeby podzieli się swoimi refleksjami na temat ćwiczenia, jak się czuli wykonując kolejne polecenia oraz które polecenie było najtrudniejsze, a które najłatwiejsze do wykonania. Trener prosi, żeby każdy z uczestników wymyślił dla siebie nietypowy krok. Po chwili, trener ponownie włącza muzykę i prosi, żeby uczestnicy po kolei prezentowali swoje kroki, które reszta grupy próbuje naśladować. Gdy wszyscy

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

	zaprezentują swoje kroki, trener prosi, żeby przez chwile każdy poruszał się po sali, wymyślonymi przez siebie krokami. Na zakończenie wszyscy biją sobie brawo.
Czas trwania	20 minut
Pomoce	Odtwarzacz lub komputer z głośnikami, nagranie muzyczne.
Ćwiczenie 5	
Temat:	Ustalanie zasad wspólnej pracy, czyli wypracowanie kontraktu.
Przebieg ćwiczenia	Trener, nawiązując do kodeksu ruchu drogowego, obowiązującego wszystkich kierowców, wprowadza uczestników w temat zasad, które należy określić, żeby w trakcie warsztatów, realizowanych w ramach cyklu szkoleniowego, zarówno uczestnicy, jak i trenerzy czuli się w grupie bezpiecznie oraz znali swoje prawa i obowiązki. Trener włącza muzykę i łączy uczestników w trójki. Prosi, żeby każda z podgrup zastanowiła się i wypisała pojedynczo na żółtych karteczkach, jakie zasady powinny obowiązywać w ich grupie, żeby każdy czuł się w niej dobrze i bezpiecznie i żeby wspólna praca przebiegała sprawnie. Celem ułatwienia zadania, trener może podać przykład jakiejś zasady i wyjaśnić, czemu jest ona ważna. Gdy uczestnicy pracują, trener przykleja na środku flip chartu żółte kółko, które będzie środkiem „słoneczka kontraktu". Po zakończeniu pracy w podgrupach, ich członkowie podchodzą do flip chartu, przyklejają swoje sugestie, tworząc z nich „promienie słońca". Jeśli pojawia się podobnie brzmiąca zasada, należy ją przykleić pod już istniejącą, przedłużając w ten sposób dany „promień słońca". Trener odczytuje po kolei zasady i pyta, czy wszyscy się na nią zgadzają, jeśli nie ma takiej zgody, inicjuje dyskusję, po której musi zostać podjęta decyzja, czy dana zasada zostaje, czy też ma zostać usunięta. Podobna dyskusja, celem wypracowania kompromisu, powinna się odbyć w przypadku, jeśli pojawi się zasada, która może zakłócać pracę grupy. W przypadku, jeśli nie pojawią się zasady ważne z punktu widzenia efektywnej pracy i współpracy, prowadzący podaje swoje propozycje pod dyskusję i po osiągnięciu porozumienia, są one dopisywane na żółtych karteczkach i przyklejane do „słońca". Po uzgodnieniu zasad – każdy z uczestników składa pod nimi swój autograf. **Uwaga**: spisany kontrakt obowiązuje podczas wszystkich warsztatów, dlatego też należy go zachować i wykorzystywać podczas kolejnych zajęć.
Czas trwania	45 minut
Pomoce	Flip chart, markery, żółte karteczki, żółte kółko, klej, długopisy, markery, taśma malarska, komputer lub odtwarzacz, nagranie muzyczne (muzyka relaksacyjna).
Ćwiczenie 6	
Temat:	Doświadczanie siebie w przestrzeni oraz integracja ciała i duszy, poprzez taniec.
Przebieg ćwiczenia	Prowadzący włącza muzykę i zaprasza uczestników do tańca. Rozdaje uczestnikom materiał (załącznik 1) i po kolei podaje kroki, które grupa wspólnie powtarza. Po przećwiczeniu kroków – wspólny taniec całej grupy. Na zakończenie ćwiczenia, trener prosi uczestników o refleksję na temat ich samopoczucia po wspólnym tańcu.
Czas trwania	40 minut
Pomoce	Odtwarzacz lub komputer z głośnikami nagranie muzyczne: Macarena, opis kroków Macareny dla każdego uczestnika.
Ćwiczenie 7	

Projekt „Praski kokon" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Temat:	Przełamywanie barier i kształtowanie umiejętności śmiania się z siebie – portrety Picassa.
Przebieg ćwiczenia	Trener prosi, żeby uczestnicy dobrali się w pary i usiedli naprzeciwko siebie. Każdej z osób daje kartkę i marker lub ołówek oraz wyjaśnia, że zadaniem jest narysowanie portretu drugiej osoby z pary bez spoglądania na kartkę, na której powstaje dzieło, cały czas należy patrzeć na rysowaną osobę. Po zakończeniu pracy, trener prosi, żeby uczestnicy usiedli w kręgu i po kolei prezentowali swój rysunek (każda praca powinna zostać nagrodzona oklaskami). Następnie każdy składa swój autograf i daje „portret" osobie, którą przedstawia. Z portretów można stworzyć wystawę. Trener prosi uczestników o podzielnie się refleksjami na temat wykonywanego ćwiczenia.
Czas trwania	30 minut
Pomoce	Kartki A – 4, markery lub ołówki, odtwarzacz lub komputer z głośnikami, nagranie muzyczne (muzyka klasyczna), taśma malarska.
Ćwiczenie 8	
Temat:	Odreagowanie napięcia, relaks i wyciszenie, poprzez relaksację.
Przebieg ćwiczenia	Trener prosi, żeby uczestnicy połączyli się w pary (z poprzedniego ćwiczenia). Jedna osoba siada wygodnie na krześle, druga zajmuje miejsce za jej plecami i gdy zaczyna grać muzyka, zaczyna masować plecy partnera w jej rytm. Po 3 minutach partnerzy zamieniają się rolami. Na zakończenie prowadzący prosi uczestników o refleksje na temat tego, w jakiej roli czuli się lepiej, która bardziej im odpowiadała, czy rola bierna osoby masowanej, czy też czynna rola masażysty.
Czas trwania	15 minut
Pomoce	Odtwarzacz lub komputer z głośnikami, nagranie muzyczne (muzyka relaksacyjna).
Ćwiczenie 9	
Temat:	Bawienie się formą i wspólna zabawa, czyli świat nitką malowany,
Przebieg ćwiczenia	Trener wyjaśnia uczestnikom technikę malowania nitką i rozdaje każdemu instrukcję (załącznik 2). Następnie rozdaje materiały, włącza muzykę i prosi, żeby każdy wykonał rysunek, zgodnie z instrukcją, Po wykonaniu zadania, każdy prezentuje swoją pracę na forum a grupa nagradza go oklaskami i próbuje określić, co przedstawia rysunek. Z rysunków tworzona jest wystawa. Na zakończenie można poprosić uczestników o podzielnie się refleksjami na temat tego, jak czuli się wykonując to zadanie.
Czas trwania	50 minut
Pomoce	Opis techniki, kilka kolorów farb w pudełkach lub w tubkach, nitki różnej grubości (np. włóczka, kordonek i zwykła nitka), o długości dłużej niż kartki, na których będzie wykonywany rysunek, kartki A – 4 (po dwie kartki dla uczestnika), kredki, taśma malarska, komputer lub odtwarzacz, nagranie muzyczne (muzyka klasyczna).
Ćwiczenie 10	
Temat:	Odprężenie i zabawa w naśladowanie.
Przebieg	Trener włącza muzykę i zaprasza uczestników w podróż samochodem nad morze, podając instrukcję: • kluczyk – przekręcamy w stacyjce raz jedną, raz drugą ręką, • gaz – naciskamy pedał gazu lewą i prawą nogą,

Projekt „Praski kokon" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

	• okna – kręcimy korbką po jednej i drugiej stronie, • kierownica – kręcimy w lewą i prawą stronę, • wycieraczki – prawą i lewą ręką równocześnie czyścimy obie szyby, • biegi – ruszamy drążkiem do przodu i do tyłu, • holowanie – łapiemy partnera za ręce i ciągniemy do przodu.
Czas trwania	15 minut
Pomoce	Odtwarzacz lub komputer z głośnikami, nagranie muzyczne,
Ćwiczenie 11	
Temat:	Kształtowanie umiejętności robienia czegoś dla innych i współdziałania.
Przebieg ćwiczenia	Trener zapoznaje uczestników z trzema technikami plastycznymi, wykorzystującymi wydzieranki, kulki lub wałeczki z bibuły karbowanej oraz wiórki pozostałe po temperowaniu kredek (każdy z uczestników otrzymuje materiał na temat technik – załącznik 3). Trener wyjaśnia, że przy pomocy tych technik, każdy na wykonać prezent dla kogoś bliskiego lub ozdobę do domu. Włącza muzykę i prosi, żeby każdy w myślach zastanowił się nad tym, co będzie wykonywał. Przed podjęciem pracy, wszyscy wspólnie przygotowują pomoce (kulki i wałeczki z bibuły, wiórki z kredek, wydzieranki z kolorowego papieru), dzięki którym będzie można rozpocząć indywidualną pracę. Po przygotowaniu materiałów każdy indywidualnie wykonuje swój prezent (w razie potrzeby uczestnicy mogą się ze sobą konsultować). Prezentacja prac na forum grupy, która nagradza wykonawcę oklaskami. Trener prosi uczestników o podzielenie się refleksjami na temat tego, jak rodziły się pomysły i jak przebiegała praca.
Czas trwania	60 minut
Pomoce:	Opis technik plastycznych, kartki z bloku technicznego (po jednej kartce dla uczestnika), ołówki, klej, temperówki, kredki ołówkowe (mogą być już używane, ponieważ chodzi o uzyskanie wiórków), bibuła karbowana w kilku kolorach, nożyczki, kolorowy papier do wydzieranek, pojemniki plastikowe na pomoce, prezentacja, odtwarzacz lub komputer z głośnikami, nagranie muzyczne (muzyka relaksacyjna).
Ćwiczenie 12	
Temat:	Odcięcie się od trosk i problemów, czyli kapsuła zapomnienia.
Przebieg ćwiczenia	Trener rozdaje uczestnikom kartki i długopisy i prosi, żeby każdy zapisał lub narysował na swojej kartce, swoje problemy, troski. Zaznacza, że każdy robi to dla siebie i nie będzie to odczytywane na forum grupy. Trener również wypełnia kartkę. Po wykonaniu zadania, trener wyjmuje „kapsułę zapomnienia", wrzuca do niej swoją kartkę i prosi, żeby uczestnicy również to zrobili. Po wrzuceniu kartek przez wszystkich, trener okleja „kapsułę" taśmą i wyrzuca ją do kosza na śmieci. Informuje uczestników, że tym gestem wszyscy odcinamy się do trosk i problemów, żeby w trakcie warsztatów skupiać się wyłącznie na tym, co pozytywne.
Czas trwania	20 minut.
Pomoce	Kartki A – 5, długopisy, pudełko – kapsuła zapomnienia, taśma klejąca.
Ćwiczenie 13	
Temat:	Pozytywne myślenie

Projekt „Praski kokon" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Przebieg ćwiczenia	Trener w formie mini wykładu, omawia czym jest pozytywne myślenie i jakie ma znaczenie w życiu człowieka. Następnie dzieli uczestników na 3 – 4 grupy i podaje instrukcję: „Drodzy przyjaciele, spróbujmy teraz przeprowadzić niezwykły eksperyment. Otóż mam wrażenie, że zbyt często ogarnia nas negatywne myślenie i to czasami aż do przesady. Zawsze zapala nam się czerwone światło na skrzyżowaniu, a kolejka, którą wybieramy na poczcie, zawsze przesuwa się najwolniej. Przypuśćmy, że spotkało Was coś niemiłego i spróbujcie znaleźć pozytywne skutki tego zdarzenia. Nie jest to łatwe, ale musicie coś wymyślić, więc trzeba się wysilić!”. Po wprowadzeniu, grupy losują przykładowe sytuacje (załącznik 4) i starają się znaleźć w nich jakieś pozytywy. Po zakończeniu pracy, grupy prezentują wyniki swojej pracy, a pozostali uczestnicy mogą podać inne pozytywne strony, danej negatywnej sytuacji. Na zakończenie, trener prosi uczestników o refleksje na temat ćwiczenia, w szczególności dotyczące trudności, jakie pojawiały się w trakcie jego wykonaniu.
Czas trwania	40 minut
Pomoce	Flip chart, markery, paski z wypisanymi negatywnymi sytuacjami.
Ćwiczenie 14	
Temat:	Pozytywne cechy – zalety.
Przebieg ćwiczenia	Trener prosi uczestników, żeby określili, czym są zalety i podali przykłady różnych zalet, w jakie wyposażani są/mogą być ludzie i zapisuje to na flip charcie. Trener prosi, żeby każdy z uczestników zastanowił się chwilę nad swoimi zaletami i wybrał 3, które jego zdaniem są najważniejsze. Trener łączy uczestników w pary i prosi, żeby w nich zaprezentowali swoje 3 zalety. Po wymianie informacji, członkowie par wzajemnie prezentują te zalety, zwracając się do swojego partnera, np.: Marku, Twoimi zaletami są….
Czas trwania	40 minut.
Pomoce	Flip chart, markery, taśma malarska.
Ćwiczenie 15	
Temat:	Umiejętności, czyli co potrafię najlepiej.
Przebieg ćwiczenia	Trener wprowadza to ćwiczenia, poprzez określenie, czym są umiejętności i podaje kilka ich przykładów. Następnie prosi uczestników, żeby każdy zastanowił się nad tym, jakie ma umiejętności, co potrafi najlepiej robić i przygotował scenkę pantomimiczną, prezentującą jedną umiejętność. Celem ułatwienia realizacji zadania można pozwolić uczestnikom pracować w parach przy przygotowaniu scenki. Uczestnicy po kolei przedstawiają swoje scenki, a zadaniem grupy jest odgadniecie, o jakie umiejętności chodzi. Trener dzieli uczestników na 3 – 4 mniejsze grupy, których zadaniem jest: • wymiana przez uczestników informacji na temat swoich umiejętności, • narysowanie na flip charcie kwiatka, który powinien mieć tyle płatków ilu jest uczestników w grupie i zapisanie na nich, umiejętności, jakie posiadają poszczególne osoby (musi być ich przynajmniej 5 w przypadku każdej osoby). Po wykonaniu zadania, grupy prezentują swoje kwiaty na forum. Po zakończeniu prezentacji, trener prosi uczestników, o podzielenie się refleksją, na temat ćwiczenia, co było w nim najtrudniejsze. W podsumowaniu, trener podkreślą, że każdy człowiek, bez względu na problemy, w jakie jest uwikłany, potrafi coś robić bardzo dobrze, jest w czymś najlepszy. Podkreśla przy tym, że katalog umiejętności jest praktycznie nieograniczony.
Czas trwania	50 minut

Pomoce	Flip chart, markery, kredki, taśma malarska.
Ćwiczenie 16	
Temat:	Pasje/zainteresowania
Przebieg ćwiczenia	Trener wprowadza uczestników w tematykę pasji / zainteresowań i prosi, żeby stanęli w kręgu. Rozpoczyna ćwiczenie, od podanie informacji, że ma ono na celu odkrycia tego, jakie były kiedyś i jakie są dzisiaj zainteresowania uczestników. W pierwszej turze, trener podaje, jakieś swoje zainteresowanie z przeszłości, następnie rzuca piłeczkę do jednego z uczestników, który mówi o sobie i rzuca piłeczkę do kolejnej osoby, ta do kolejnej, aż do momentu, gdy każda z osób się wypowie na temat tego, czym pasjonowali się w przeszłości. W drugiej turze, trener podaje, czym interesuje się obecnie, jakie są jego obecne pasje, następnie rzuca piłeczkę do kolejnej osoby i sytuacja powtarza się jak w turze pierwszej, to znaczy, że każdy ma wskazać swoje obecne pasje. Na zakończenie trener wywołuje dyskusję na temat tego, dlaczego pasje są ważne, czemu należy mieć jakieś zainteresowania, co zrobić, żeby znaleźć czas dla siebie i rozwijać swoje zainteresowania oraz w jaki sposób zainteresowania pasje można połączyć z pracą, jaką pracę można by znaleźć, żeby była zgodna z zainteresowaniami poszczególnych osób.
Czas trwania	35 minut.
Pomoce	Piłeczka.
Ćwiczenie 17	
Temat:	Wartości, czyli co jest najważniejsze.
Przebieg ćwiczenia	Trener wprowadza do tematu, poprzez omówienie czym są wartości i jaka jest ich rola w życiu człowieka/grupy, czy też społeczności. Trener prosi uczestników, żeby podali, czym ludzie kierują się w swoim życiu, jakie sprawy/rzeczy są dla nich najważniejsze (poza dobrami materialnymi) i zapisuje wskazania uczestników na flip charcie. Po wyczerpaniu wypowiedzi, trener daje każdej z osób 3 cętki i prosi, żeby przykleili je obok wartości, które są najważniejsze dla danej osoby. Trener odczytuje wartości, które zdobyły najwięcej punktów i prosi uczestników o wypowiedzi, dlaczego właśnie one są takie ważne.
Czas trwania	30 minut.
Pomoce	Flip chart, markery, cętki, taśma malarska.
Ćwiczenie 18	
Temat:	Odprężenie i integracja.
Przebieg ćwiczenia	Trener prosi, żeby uczestnicy podzieli się na dwie grupy, tworząc dwa szeregi stojące do siebie twarzami, w odległości kilkunastu centymetrów i informuje, że właśnie stoją w tramwaju, a jedna osoba z końca (naprzemiennie z obu szeregów) stara się przepchnąć z końca tramwaju na początek, gdy to zrobi staje na początku szeregu i wtedy rusza następna osoba. Zadaniem grup jest utrudnianie przejścia.
Czas trwania	15 minut.
Pomoce	Niepotrzebne.
Ćwiczenie 19	
Temat:	Wyjątkowość każdego człowieka.
Przebieg ćwiczenia	Trener wyjaśnia, że na bazie poprzednich ćwiczeń, w których uczestnicy odkrywali swoje mocne strony oraz to co jest dla nich ważne, każdy ma się zastanowić nad swoją wyjątkowością, nad tym co go wyróżnia, za co lubi siebie i za co lubią go, czy też cenią inni ludzie. Trener podkreśla, że każdy człowiek jest wyjątkowy,

	ponieważ jest wyposażony w różne potencjały, a o wyjątkowości nie świadczy to, że ktoś jest bogaty, czy też piękny lub ma wyższe wykształcenie. Może o niej bowiem świadczyć np. to, że ktoś pomaga innym i jest wrażliwy na ludzką krzywdę, świetnie gotuje, bardzo dobrze opiekuje się dziećmi, uprawia ogródek, gra na gitarze, pięknie śpiewa, umie szyć, itp. Trener dzieli uczestników na 3 – 4 mniejsze zespoły, których zadaniem jest stworzenie wspólnego obrazu, który będzie ilustrował wyjątkowość każdego z uczestników zespołu, czyli co ich wyróżnia, co lubią w sobie, czy też za co lubią ich inni ludzie. Grupy prezentują swoje obrazy, za co są nagradzane oklaskami.
Czas trwania	50 minut.
Pomoce	Flip chart, markery, kredki.
Ćwiczenie 20	
Temat:	Podkreślanie wyjątkowości uczestników
Przebieg ćwiczenia	Trener prosi uczestników, żeby stanęli w kręgu i żeby każdy poklepując się po piersiach trzy razy powiedział głośno – jestem najlepsza / jestem najlepszy. Trener prosi, żeby uczestnicy wykonali ćwierć obrotu, stając za plecami sąsiada i poklepując go po plecach powiedzieli – jesteś najlepsza / jesteś najlepszy. Następnie trener prosi, żeby uczestnicy wykonali zwrot w tył i stając plecami do drugiego sąsiada i poklepali go po plecach mówiąc – jesteś najlepsza / najlepszy. Trener prosi, żeby uczestnicy wrócili do pierwszej pozycji i poklepując się po piersiach trzy razy powtórzyli – jestem najlepsza / jestem najlepszy.
Czas trwania	10 minut.
Pomoce	Niepotrzebne.
Ćwiczenie 21	
Temat:	Czemu służy znajomość swoich potencjałów?
Przebieg ćwiczenia	Trener zapisuje na flip charcie pytanie: czemu służy znajomość swoich potencjałów i prosi uczestników o wypowiedzi na ten temat, które zapisuje. W podsumowaniu, trener podkreśla, że znajomość/świadomość mocnych umożliwia rozwiazywania problemów, zmianę niekorzystnej sytuacji, znalezienie pracy.
Czas trwania	25 minut.
Pomoce	Flip chart, markery.
Ćwiczenie 22	
Temat:	Wzmacnianie poczucia wartości w innych ludziach.
Przebieg ćwiczenia	Trener prosi uczestników o powstanie i wyjaśnia, że zadaniem jest powiedzenie przez każdego uczestnika, czegoś miłego trzem koleżankom / kolegom z grupy. Zabawa trwa do momentu, aż każdy z uczestników usłyszy miły komunikat. Dyskusja na temat tego, jak uczestnicy czuli się w tym ćwiczeniu, co im dała ta zabawa, co ich zaskoczyło. Podsumowanie przez trenera, zwracające uwagę na znaczenie pozytywnych komunikatów, jakie kierujemy do innych i ich roli w budowaniu pozytywnego wizerunku tych osób. Podkreślające, że samoocena zależy nie tylko od tego jak siebie postrzegamy, ale również od tego, czy czujemy się doceniani przez innych, zwłaszcza tych, na których nam zależy.
Czas trwania	20 minut.
Pomoce	Niepotrzebne.
Ćwiczenie 23	

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Temat:	Podsumowanie warsztatu.
Przebieg ćwiczenia	Trener podsumowuje zajęcia, przypominając uczestnikom, jak ważne jest myślenie o sobie w kategoriach pozytywnych oraz świadomość swoich mocnych stron, w oparciu o które człowiek powinien budować swoją przyszłość. Na zakończenie, trener rozdaje uczestnikom materiały (załącznik 5).
Czas trwania	20 minut.
Pomoce	Materiał dla uczestników.

Załącznik 1. Materiał dla trenera.

Elementem, zwieńczającym zintegrowany system edukacyjno – wsparciowy jest **bon rodzinny**, który składa się z:

- części gotówkowej – 2.000 zł,
- części usługowej – możliwość skorzystania przez członków rodziny z oferty Akademii Talentów.

Bo rodzinny może otrzymać każda rodzina korzystająca z usługi edukacja rodzinna, pod warunkiem, że:

- uczestniczy w całości w minimum 80% warsztatów (w 9 warsztatach, przy czym niezbędny jest udział w warsztatach wyjazdowych),
- przygotuje mini projekt rozwojowy dla swojej rodziny, opisujący pomysł na zainwestowanie środków finansowych oraz usług Akademii talentów w rozwój rodziny i osobisty rozwój jej członków,
- zaprezentuje projekt na forum grupy i otrzyma jej akceptację.

Mini projekt musi obejmować takie elementy jak:

- opis pomysłu na działania,
- cele działania oraz ich rezultaty,
- harmonogram zadań i ich realizatorów,
- kosztorys wydatków finansowych i ich uzasadnienie.

W trakcie ostatniego spotkania rodziny będą miały możliwość dopracowania swojego projektu i przygotowania prezentacji, celem uzyskania akceptacji grupy, która będzie zwieńczeniem warsztatu.

Załącznik 2. Materiał dla uczestników.

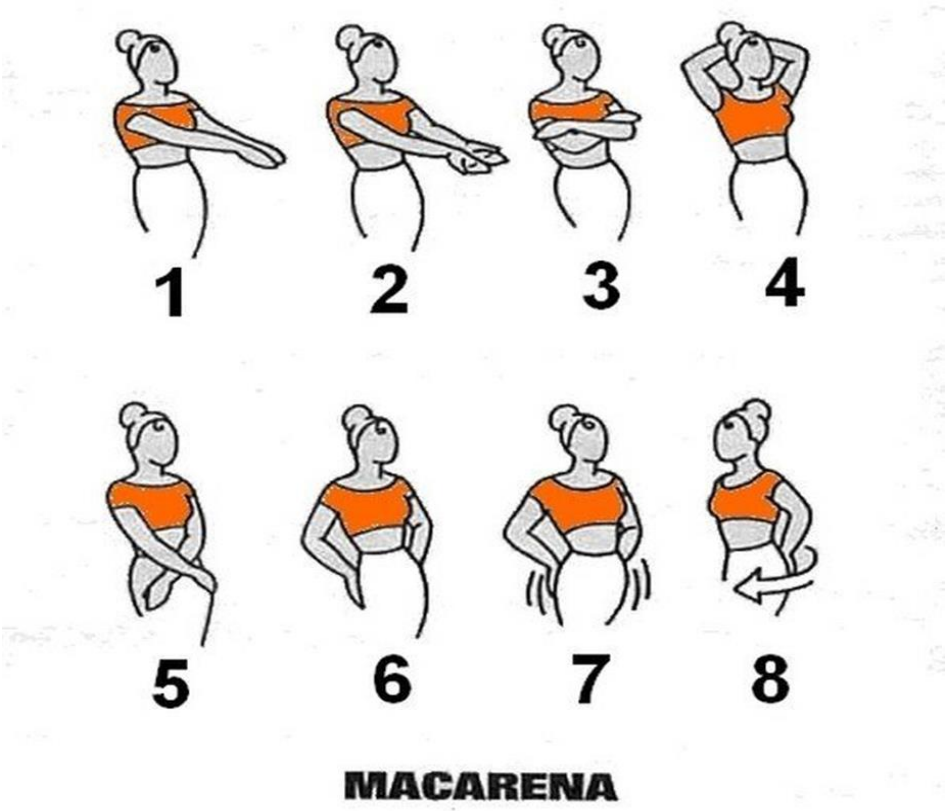
Kroki Macareny

- Prawa ręka w przód.
- Lewa ręka w przód.
- Prawa ręka przewrót.
- Lewa ręka przewrót.
- Skrzyżowanie rąk na ramionach.
- Przenoszenie prawej a następnie lewej ręki z ramion na głowę.
- Opuszczanie prawej a następnej lewej ręki z głowy przodem na brzuch.
- Przenoszenie prawej a następnie lewej ręki z brzucha na pośladki.
- Kręcenie biodrami w rytm muzyki.
- Następnie następuje klaśnięcie w dłonie i pląs zaczyna się od nowa.

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny



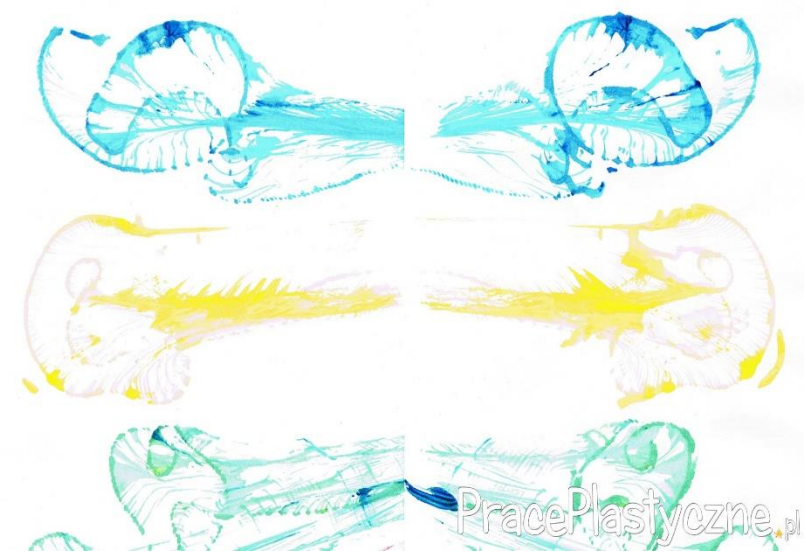
Załącznik 3. Materiał dla uczestników

Malowanie nitką

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



INSTRUKCJA:

- farby przekłada się do małych pojemniczków lub na talerzyki i rozwadnia je niewielką ilością wody,
- nitki (różnej grubości) zanurza się w farbie, pamiętając że nitka nie może być zbyt mokra,
- mokre nitki, kładzie się w nieregularny sposób na kartce (można ewentualnie rzucać z niewielkiej wysokości) w taki sposób, żeby niewielka część nitek wystawała poza kartkę,
- przykrywa się drugą kartka i dociska obie kartki do siebie oraz po kolei wyciąga się nitki – można wcześniej poruszać nimi w różnych kierunkach,
- odlepia się kartkę z wierzchu i po całkowitym wyschnięciu, można dodatkowo uzupełnić obrazy kredkami, farbami lub ołówkiem.

Załącznik 4. Materiał dla uczestników

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Techniki plastyczne

Kulki lub wałeczki z bibuły karbowanej (bibułę tnie się na centymetrowe paski, z których odrywa się kawałki i z nich palcami formuje się kulki lub wałeczki), które przykleja się na przygotowany wcześniej, posmarowany klejem rysunek.

Drewniane wiórki z kredek, które przykleja się na przygotowywany wcześniej rysunek lub ozdabia inne prace.

Wydzieranki z kolorowego papieru, które następnie są naklejane na przygotowany wcześniej rysunek.

Załącznik 5. Przykłady negatywnych sytuacji

Projekt „Praski kokon" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Ubrałaś/ubrałeś się elegancko, ponieważ wybierałaś się/wybierałeś się do cioci na imieniny. Gdy szłaś/szedłeś na nie, przejeżdżający samochód ochlapał Cię błotem.
W trakcie spotkania z przyjaciółmi przy grillu, nagle jeden z nich z uśmiechem podszedł do Ciebie i wylał Ci głowę butelkę oranżady.
Ktoś włamał się do Waszej piwnicy i ukradł prawie wszystkie przetwory, które zrobiliście na zimę.
W trakcie płacenia za zakupy w markecie, osoba stojąca za Tobą w kolejce, zrobiła Ci awanturę, twierdząc, że zbyt wolno wykładasz zakupy z koszyka na ladę.
Zgubiłaś / zgubiłeś wszystkie dokumenty lub ktoś Ci je ukradł.

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Poczucie własnej wartości

Jestem super!

Człowiek powinien wierzyć w siebie i być optymistą, co oznacza, że gdy:

- odnosi sukces nie mówi „udało mi się", ale mówi „osiągnąłem to/dokonałem tego dzięki własnej pracy", ponieważ sprawstwo należy przypisywać sobie, a nie „siłom nadprzyrodzonym",
- ponosi porażkę nie załamuje się, ale szuka odpowiedzi na pytanie – co zrobiłem źle, co trzeba poprawić, żeby następnym razem odnieść sukces.

Pozytywne myślenie oznacza:

- świadome koncentrowanie się na pozytywach tego, co nas otacza: ludzi, zdarzeń i sytuacji,
- dostrzeganie swoich dobrych stron i rozwijanie ich,
- wiara w siebie i swoje możliwości,
- dostrzeganie pozytywnych aspektów wszystkich wydarzeń,
- uleganie pozytywnym sugestiom,
- pozytywne oczekiwania w stosunku do wyników działania, zarówno swojego, jak i innych,
- chęć do życia oraz podejmowanie działań, mających na celu rozwiązywanie pojawiających się trudności, realizowanie marzeń i podejmowanie nowych wyzwań,
- patrzenie w przyszłość, a nie rozpamiętywanie błędów przeszłości.

Samospełniające się przepowiednia

Przewidywania i przekonania, jakie mamy w określonej sytuacji, mogą prowadzić do takich zachowań i działań, które spowodują spełnienie tych przewidywań – uzyskamy to, czego oczekujemy.

To co myślimy o sobie o sobie i swoim otoczeniu staje się dla nas prawdą – nasze myśli i wypowiedziane słowa kreują naszą los, wpływają na nasze zachowania.

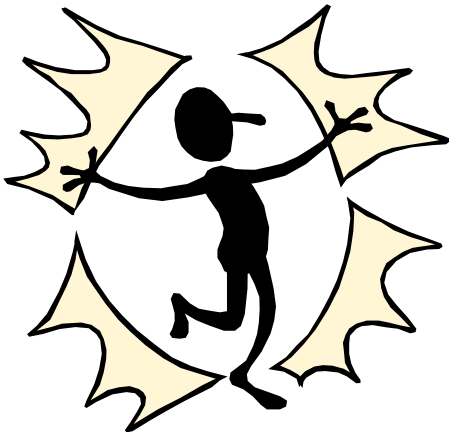
Projekt „Praski kokon" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Jeśli szukamy pracy, mając przekonanie że jej nie zajdziemy to tak się stanie, ponieważ takie myślenie, wpływa na naszą postawę i zachowania (niepewny głos, skulona postawa, zalęknienie), co powoduje, że nie zrobimy dobrego wrażania na pracodawcy i na pewno nas nie zatrudni. Jeśli będziemy przekonani, że znajdziemy pracę i będziemy myśleć pozytywnie o sobie i swoich zasobach, zaprezentujemy się swobodnie, pokażemy swoje mocne strony, a to zwiększa szanse na uzyskanie zatrudnienia.

UWIERZ W SIEBIE



„JESTEŚ JEDYNĄ OSOBĄ NA ŚWIECIE, KTÓRA MOŻE WYKORZYSTAĆ TWÓJ POTENCJAŁ"/Zig Ziglar/

Wiara w siebie to kontrola nad własnymi przekonaniami, dzięki niej można stawić czoło trudnościom i osiągnąć wszystko.

Jeśli chcesz coś osiągnąć, zmienić niekorzystną sytuację, to uwierz w to, że jesteś w stanie tego dokonać i zacznij działać.

Jeśli założysz, że jesteś w stanie osiągnąć jakiś cel i będziesz o nim myśleć jak o realnej przyszłości to będziesz wiedział, co i jak należy zrobić, żeby go osiągnąć., ale jeśli uznasz, że osiągnięcie jakiegoś celu jest niemożliwe, to nawet nie podejmiesz żadnych działań.

Nie trać zatem czasu na myślenie, że czegoś nie możesz, poświeć go na myślenie o tym czego chcesz i zacznij działać.

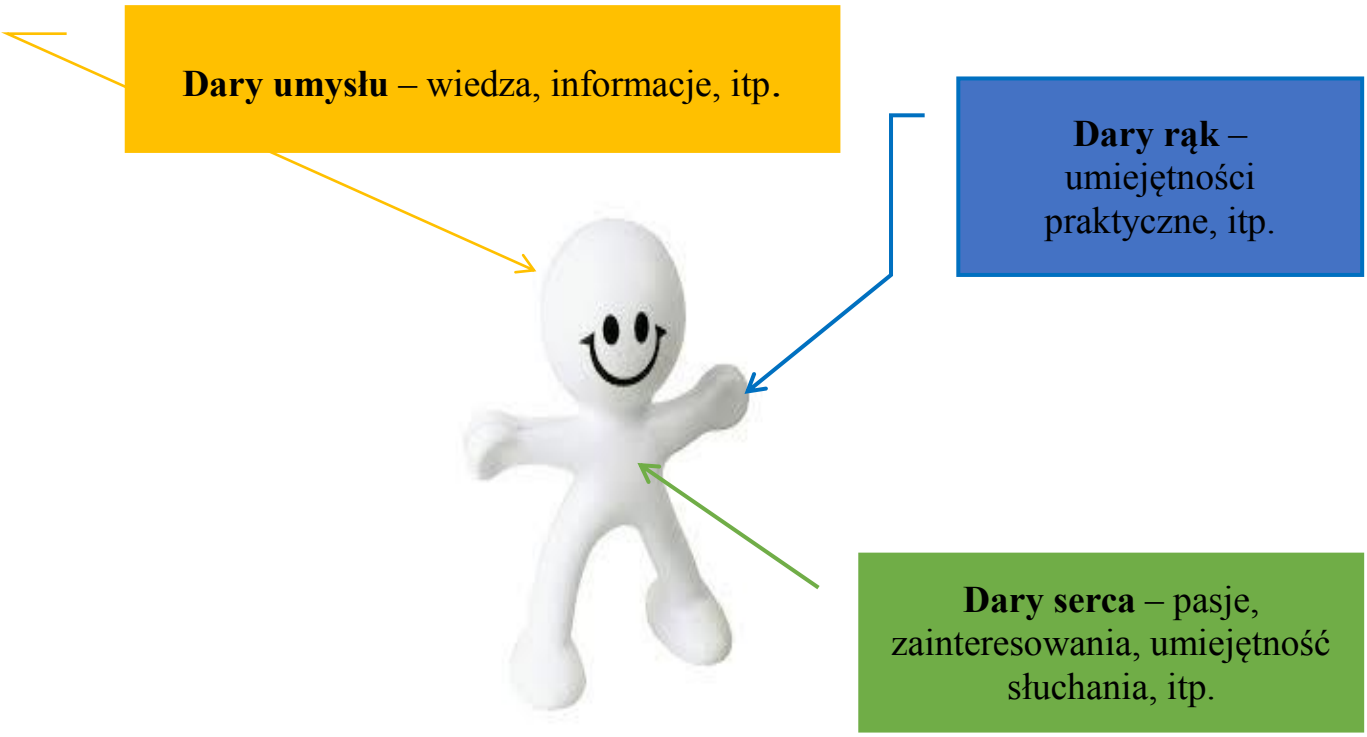
Należy zapomnieć o takich wyrażeniach jak: „nie mogę", „gdybym potrafił", „to jest niemożliwe", ponieważ one pozbawiają energii i sprawiają, że stajemy się słabsi psychicznie i fizycznie.

Każdy człowiek, bez względu na swoją sytuację, posiada mocne strony, zdolności, możliwości, dzięki którym może efektywnie i skutecznie działać oraz rozwijać się.

Projekt „Praski kokon" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny



ZALETY – POZYTYWNE CECHY CHARAKTERU to np.:

wytrwałość, obowiązkowość, uczciwość, odwaga, punktualność, komunikatywność, lojalność, odpowiedzialność, rzetelność, cierpliwość, stanowczość, chęć pomagania innym, wrażliwość, śmiałość, szybka adaptacja do nowych sytuacji, serdeczność, radzenie sobie w trudnych sytuacjach, dokładność, spostrzegawczość, skuteczne działanie, myślenie przyczynowo – skutkowe, prawdomówność, posłuszeństwo, dociekliwość, empatia, opiekuńczość, uczynność, pewność siebie, staranność, zdecydowanie w podejmowaniu decyzji, troskliwość, tolerancja, konsekwencja, poczucie humoru, takt, szybkie podejmowanie decyzji, radzenie sobie ze stresem, pracowitość, dbałość o czystość i porządek, łagodność, wyobraźnia, spokój i opanowanie, serdeczność, przedsiębiorczość, praktyczność, czułość…

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

UMIEJĘTNOŚCI I ZDOLNOŚCI

Umiejętności to czynności, które człowiek dobrze wykonuje (każda czynność którą potrafi wykonać).

Zdolności to predyspozycje do łatwego opanowywania umiejętności, zdobywania wiedzy, uczenia się. Najwyższym stopieniem rozwoju uzdolnień są talenty umożliwiające twórcze wykonywanie jakiegoś zadania.

Przykładowe umiejętności: obsługa tokarki, rozwiązywanie zadań z matematyki, robienie na drutach, sprzątanie, gotowanie, obsługa komputera, planowanie i organizowanie pracy, szycie na maszynie, udzielanie pierwszej pomocy, opiekowanie się słabszymi, śpiewanie, palenie w piecu, mycie naczyń, zarządzanie domowym budżetem, słuchanie, pływanie, łatwe wysławianie się, sadzenie kwiatów, wychowywanie i opieka nad dziećmi.

PASJE / ZAINTERESOWANIA – wielkie zamiłowanie do czegoś, zajmowanie się czymś dla relaksu w czasie wolnym od obowiązków, np.: zbieranie znaczków, taniec, gra w szachy, składanie modeli samolotów, sport, czytanie książek, robótki ręczne, uprawianie ogródka, wędkarstwo, motoryzacja, filmy, astronomia, rysowanie, podróże, gra na instrumencie, kuchnia włoska, chodzenie po górach, bieganie, pisanie wierszy, majsterkowanie, układanie pasjansów, pływanie, hodowanie rybek, malowanie na szkle, układanie puzzli…

WARTOŚCI

Wartości to cechy, zachowania lub normy niezwykle cenne i pożądane przez jednostkę czy społeczeństwo.

Wartością jest to wszystko, co człowiek uznaje za cenne i ważne, pożądane, upragnione, co jest celem jego działania, dlatego że chce, a nie musi.

Wartości pełnią funkcję motywatora do określonego działania, determinują wybory człowieka, dzięki nim wie on, co jest dla niego dobre lub złe w danym momencie.

Funkcje, jakie odgrywają wartości w procesie indywidualnego i społecznego rozwoju człowieka to:

- regulowanie zaspokajania potrzeb (potrzeby określają to, co jest ważne dla prawidłowego funkcjonowania jednostki, a wartości życia określają potrzeby i wyznaczają sposób ich zaspokajania),

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

- umożliwianie podejmowania decyzji, które potrzeby i w jakiej kolejności mają być zaspokajane,
- wpływanie na wybór odległych celów i sposobów ich realizacji, czyli na plany życiowe jednostki,
- wpływanie na samoocenę jednostki, na przykład ocenę swojego wyglądu, zdolności, relacji między ludźmi,
- wpływanie na ocenę wyników własnych działań a w efekcie na zadowolenie lub niezadowolenie z uzyskiwanych osiągnięć,
- wyznaczanie postawy człowieka wobec innych ludzi i rzeczy, tym samym rzutują na jego stany emocjonalne.

RODZAJE WARTOŚCI

- wartości społeczne (człowiek, rodzina),
- wartości ekonomiczne (praca, wolny rynek),
- wartości etyczne (dobro, prawda),
- wartości polityczne (wolność, pokój),
- wartości estetyczne (piękno),
- wartości zachowawcze (zdrowie, życie),
- wartości emocjonalne (sympatia, miłość),
- wartości materialne (stabilizacja finansowa).

WARTO ZNAĆ SWOJE MOCNE STRONY, PONIEWAŻ DZIĘKI TEMU:

- Jesteśmy świadomi kim jesteśmy, jakie mamy zasoby i co potrafimy.
- Budujemy poczucie własnej wartości oraz pewność siebie.
- Akceptujemy swoje słabe strony i wiemy, że nie we wszystkim musimy być dobrzy.
- Lubimy siebie i lepiej siebie rozumiemy.
- Jesteśmy asertywni,
- Bierzemy odpowiedzialność za to, co robimy i czego nie robimy.
- Kierujemy się we właściwą stronę, dokonujemy właściwych wyborów i zmierzamy do założonych celów.
- Wiemy, czego chcemy i sięgamy po to, podejmując działania, pomimo obaw i lęku.
- Znamy warunki i konteksty, które nas wspierają i rozwijają oraz rozpoznajemy sytuacje i warunki, które nam nie służą.

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

- Mamy fundament do rozwoju osobistego, społecznego i zawodowego.
- Rozpoznajemy nasze wartości i potrzeby.
- Oszczędzamy czas i energię.
- Mamy satysfakcjęz tego, że jestesmy wyjątkowi.

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

Warsztat 2. Sztuka dobrego komunikowania się.

Dla grup rodzinnych.

Czas trwania – 7 godzin dydaktycznych.

Ćwiczenie nr 1	
Temat:	Wprowadzenie
Przebieg ćwiczenia	Trener przedstawia się i krótko omawia tematykę warsztatu, podkreślając jego znacznie dla prawidłowego funkcjonowania zarówno jednostek, jak i rodzin. Trener wywiesza i przypomina zasady kontraktu.
Czas trwania	10 minut
Pomoce	Kontrakt, wypracowany w trakcie pierwszych zajęć.
Ćwiczenie nr 2	
Temat:	Przedstawienie się uczestników i integracja.
Przebieg ćwiczenia	Trener prosi, żeby uczestnicy po kolei przedstawili i tym samym przypomnieli się grupie, z tym że do imienia należy dodać jakiś gest. Zadaniem grupy jest powtórzenie imienia i gestu.
Czas trwania	15 minut.
Pomoce	Niepotrzebne.
Ćwiczenie 3	
Temat:	Komunikacja interpersonalna i jej znaczenie.
Przebieg ćwiczenia	Trener w formie mini wykładu przedstawia, czym jest komunikacja społeczna, w tym komunikacja interpersonalna i jakie jest jej znaczenie oraz prezentuje schemat komunikacji, poprzez narysowanie go na flip charcie. Trener rozdaje uczestnikom materiał (załącznik 1).
Czas trwania	15 minut.
Pomoce	Materiał dla uczestników.
Ćwiczenie 4	
Temat:	Czynniki utrudniające komunikację.
Przebieg ćwiczenia	Trener prosi, żeby uczestnicy podzieli się na trzy równoliczne grupy i ustawili się w trzech równoległych rzędach: • pierwszy rząd to **nadajnik**, którego zdaniem będzie wykrzyczenie informacji przekazanej przez trenera (przykładowe informacje: (1) nauka to potęgi klucz, (2) bez pracy nie ma kołaczy, (3) żeby coś osiągnąć, trzeba na to zapracować). • drugi rząd to **zagłuszacz**, którego zadaniem jest zagłuszanie, czyli robienie wszystkiego (krzyki, machanie rękami, podskakiwanie, itp.), żeby uniemożliwić odczytanie informacji przez trzeci rząd, • trzeci rząd to **odbiorca,** którego zadaniem jest odczytanie przekazywanej informacji. Na znak dany przez trenera, grupy rozpoczynają zadanie. Po odgadnięciu hasła, ma miejsce zmiana ról (każda z grup powinna wystąpić w każdej roli). Trener prosi uczestników o wypowiedzi na temat ćwiczenia, co ich zdaniem miało ono na celu i na zakończenie podsumowuje ćwiczenie, zwracając uwagę na warunki, które nie służą komunikacji.
Czas trwania	25 minut.
Pomoce	Niepotrzebne.
Ćwiczenie 5	
Temat:	Identyfikacja barier komunikacyjnych, poprzez zabawę.

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Przebieg ćwiczenia	Trener prosi, żeby każdy z uczestników wyobraził sobie, że trzyma w ręku jakiś przedmiot (np. zeszyt, jabłko), zapamiętał go. Prowadzący zapisuje na flip charcie imię każdego uczestnika, a obok niego przedmiot, jaki trzyma w ręku. Przedmioty nie mogą się powtarzać. Trener zaprasza uczestników do szybkiej wymiany „trzymanych przedmiotów" z innymi uczestnikami. Każdy musi wymienić się z każdym. Trener informuje, że wymiana polega na tym, że podchodzi się do drugiej osoby i mówi, daję Ci jabłko, a ona mówi, ja daję Ci zeszyt. I od tej chwili osoby mają już inne przedmioty, czyli osoba mająca jabłko ma teraz zeszyt i ten zeszyt wymienia. Trener w trakcie wymiany, ciągle przypomina, żeby uczestnicy się pospieszyli, że czas mija. Gdy wymiana się skończy, czyli każdy wymienił się z każdym, prowadzący prosi, żeby uczestnicy podali, jaki teraz przedmiot „trzymają" w ręce, a trener zapisuje to obok ich imion. Trener inicjuje dyskusję na temat wyników ćwiczenia, dlaczego jest taki, co wpłynęło na taką sytuację.
Czas trwania	30 minut.
Pomoce	Flip chart, markery.
Ćwiczenie 6	
Temat:	Precyzja w komunikacji.
Przebieg ćwiczenia	Trener rozdaje uczestnikom kartki i długopisy lub mazaki. Informuje, że zadaniem każdej osoby będzie rysowanie wg instrukcji, podawanej przez niego. Trener odwraca tablicę lub siada w pewnej odległości od grupy i rysuje na swojej kartce różne figury geometryczne, informując uczestników co rysuje (przykładowe ułożenie figur – załącznik 2), którzy wg jego instrukcji wykonują rysunek na swoich kartkach (każdy samodzielnie, bez podglądania pracy innych). Uczestnicy nie mogą zadawać pytań. Po zakończeniu, trener rozdaje uczestnikom kolejne kartki i jeszcze raz rysują figury, wg instrukcji prowadzącego, ale tym razem mogą zadawać pytania. Po zakończeniu ma miejsca analiza rysunków i porównywaniem ich z rysunkiem trenera. Trener inicjuje dyskusję na temat tego, dlaczego rysunki się różnią, kiedy praca była łatwiejsza, co pomagało, a co przeszkadzało w rysowaniu, kiedy było łatwiej, czy wtedy kiedy można było zadawać pytania, czy też kiedy nie wolno było tego robić.
Czas trwania	30 minut.
Pomoce	Kartki A – 4, długopisy lub mazaki. Kartka z wzorem dla trenera.
Ćwiczenie 7	
Temat:	Komunikacja niewerbalna.
Przebieg ćwiczenia	Trener dzieli uczestników na 4 – 5 podgrup i każdej przydziela po 1 lub 2 hasła: Przykładowe hasła: szewc bez butów chodzi, cisza jak makiem zasiał, jajko mądrzejsze od kury, kłamstwo ma krótkie nogi, kto pyta, nie błądzi, strach ma wielkie oczy, trafiła kosa na kamień, prawda w oczy kole, kuj żelazo póki gorące. Zadaniem zespołów jest przedstawienie haseł bez słów, za pomocą gestów i mimiki, a pozostałych uczestników odgadniecie, o jakie hasło chodzi. Dyskusja na temat tego, jakie zachowania przedstawiających ułatwiały, a jakie utrudniały odgadywanie haseł. Trener, poprzez mini wykład wyjaśnia istotę komunikacji niewerbalnej i rozdaje uczestnikiem materiał (załącznik 3).

Projekt „Praski kokon" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Czas trwania	30 minut.
Pomoce	Kartki z hasłami dla uczestników, materiał dla uczestników.
Ćwiczenie 8	
Temat:	Aktywne słuchanie.
Przebieg ćwiczenia	Trener prosi uczestników, żeby na bazie własnych doświadczeń, udzieli odpowiedzi na pytania: skąd wiedzą, że ktoś ich słucha, jakie zachowania drugiej strony, świadczą o tym, że jest dobrym słuchaczem i zapisuje je na flip charcie. Trener dzieli uczestników na trójki i informuje, że jedna osoba pełni rolę obserwatora, a dwie pozostałe mają prowadzić 2 – 3 minutową rozmowę na dowolny temat, przestrzegając w jej trakcie zasad aktywnego słuchania, które zostały określone wcześniej. Zadaniem obserwatora jest przyglądanie się rozmówcom i temu, w jakim zakresie stosowali się do zasad aktywnego słuchania. Trener prosi uczestników o podzielnie się refleksjami na temat przebiegu drugiej części ćwiczenia i tego, jak się czuli w ich trakcie. Trener, w formie mini wykładu, omawia czym jest aktywne słuchanie i jakie ma znaczenie w prawidłowej komunikacji, zaznaczając, że już natura zwróciła na to uwagę, wyposażając człowieka w dwoje uszu a tylko jedne usta. Trener prezentuje techniki aktywnego słuchania, a celem ich przećwiczenia, prosi uczestników o sparafrazowanie wypowiedzi, np. takiej: „Martwię się. Zostałam zaproszona przez koleżankę na prywatkę. A rodzice powiedzieli, że może tam być alkohol. I nie chcą się zgodzić, żebym tam poszła”. Trener rozdaje uczestnikom materiał – załącznik 4.
Czas trwania	40 minut.
Pomoce	Flip chart, markery, materiał dla uczestników.
Ćwiczenie 9	
Temat:	Informacja zwrotna.
Przebieg ćwiczenia	Trener poprzez mini wykład, wyjaśnia, czym jest informacja zwrotna i jakie są zasady jej udzielania. Rozdaje również materiał uczestnikom – załącznik 5. Trener wypisuje na flip charcie (po kolei) 3 przykłady, do których należy przygotować informację zwrotną i prosi uczestników o jej sformułowanie. Przykładowe sytuacje: • Marysia jest młodą, śliczną dziewczyną, która przyszła na imieniny do cioci bardzo wymalowana, co postarzało ją o kilka lat. • Sąsiadka zamiatając schody na klatce schodowej, śmieci zmiotła na schody prowadzące do piwnicy. • Dzieci bawiące się na podwórku zachowują się zbyt głośno.
Czas trwania	30 minut.
Pomoce	Flip chart, markery, materiał dla uczestników.
Ćwiczenie 10	
Temat:	Zabójcy i wybawcy komunikacji.
Przebieg ćwiczenia	Trener dzieli uczestników na 3 – 4 grupy, których zadaniem jest narysowanie czarnym markerem, na bazie doświadczeń z poprzednich ćwiczeń – zabójców komunikacji, czyli czynników, które przeszkadzają, utrudniają, czy też uniemożliwiają komunikację. Grupy prezentują swoje prace, wyjaśniając dlaczego poszczególne czynniki utrudniają lub uniemożliwią komunikację.

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

	Trener prosi uczestników o powrót do grup i narysowanie, obok zabójców, zielonym markerem „wybawców” komunikacji, czyli czynników, które służą komunikacji. Grupy prezentują wyniki swojej pracy. Trener podsumowuje ćwiczenie, uzupełniając ewentualnie bariery utrudniające komunikację, których uczestnicy nie skazali i sposoby ich eliminowania.
Czas trwania	40 minut.
Pomoce	Flip chart, markery: czarne i zielone, taśma malarska.
Ćwiczenie 11	
Temat:	Zasady dobrej komunikacji.
Przebieg ćwiczenia	Trener dzieli uczestników na 3 – 4 grupy, których zadaniem jest opracowanie, na bazie wcześniejszych ćwiczeń i własnych doświadczeń, zasad prawidłowej komunikacji. Każda zasada musi zostać zapisana na osobnym pasku. Trener informuje, że zasady powinny być krótkie i mieć formę wskazówek, np.: szanuj zadanie innych, bądź przyjazny. Trener podpisuje flip chart – zasady dobrej komunikacji, a grupy naklejają na nim swoje zasady. W przypadku, gdy zasady kolejnych grup są podobne, należy je nakleić na już powieszoną zasadę. Trener odczytuje zasady, w razie potrzeby je uzupełnia. Wszyscy uczestnicy, włączanie z trenerem składają swoje autografy pod zasadami, na dowód tego, że je akceptują i będą starali się przestrzegać.
Czas trwania	30 minut.
Pomoce	Flip chart, markery, paski kolorowego papieru (dla każdej grupy inny kolor), klej, taśma klejąca, taśma malarska.
Ćwiczenie 12	
Temat:	Podsumowanie warsztatu.
Przebieg ćwiczenia	Trener podsumowuje zajęcia, rozdaje uczestnikom materiał – załącznik 6. i prosi uczestników o podzielenie się refleksjami dotyczącymi tego, co było dla nich ważne, o czym będą starali się pamiętać komunikując z innymi ludźmi, a przede wszystkim w rodzinie.
Czas trwania	20 minut.
Pomoce	Materiał dla uczestników.

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Załącznik 1. Materiał dla uczestników.

KOMUNIKACJA I JEJ ZNACZENIE

Komunikacja społeczna jest procesem tworzenia, przekształcania oraz przekazywania informacji pomiędzy jednostkami, grupami i innymi podmiotami społecznymi. Uznaje się ją za jedną z najważniejszych form aktywności społecznej ludzi, dzięki której stają się oni częścią różnych grup i wspólnot. Dzięki niej ludzie wzajemnie na siebie oddziaływają.

Komunikacja służy:

- budowaniu, utrzymaniu oraz rozwijaniu więzi międzyludzkich,
- tworzeniu różnych związków z innymi ludźmi, co umożliwia jednostkom, czy też grupom funkcjonowanie w świecie i poruszanie się w skomplikowanych układach międzyludzkich,
- kształtowaniu, modyfikowaniu i wywoływaniu zmiany w sferze wiedzy, postaw oraz zachowań.

Komunikacja interpersonalna (międzyosobowa) to przekazywanie i odbieranie informacji pomiędzy, co najmniej dwoma osobami, które pełnią zarówno rolę nadawcy, jak i odbiorcy. To forma porozumiewania się ludzi, za pośrednictwem różnych sygnałów. Dzięki niej ludzie m.in. wymieniają się informacjami, wpływają na siebie, budują związki partnerskie i zaufanie, dowiaduję się czegoś o sobie, czy też o innych ludziach, pomagają sobie, rozwiązują konflikty.

Wyróżnia się:

- **bezpośrednią**, która jest czynną formą komunikowania się twarzą w twarz i ma charakter dwukierunkowy, co oznacza, że każdy z uczestników może być zarówno nadawcą, jak i odbiorcą,
- **pośrednią**, która jest bierną formą komunikowania się za pośrednictwem jakiś urządzeń, czy narzędzi (listy, media, poczta elektroniczna),
- **poziomą**, kiedy dotyczy osób zajmujących takie same lub podobne pozycje,
- **pionową**, kiedy osoby komunikujące się ze sobą zajmują różne pozycje.

Komunikacja to wielowarstwowy proces, składający się z 8 elementów:

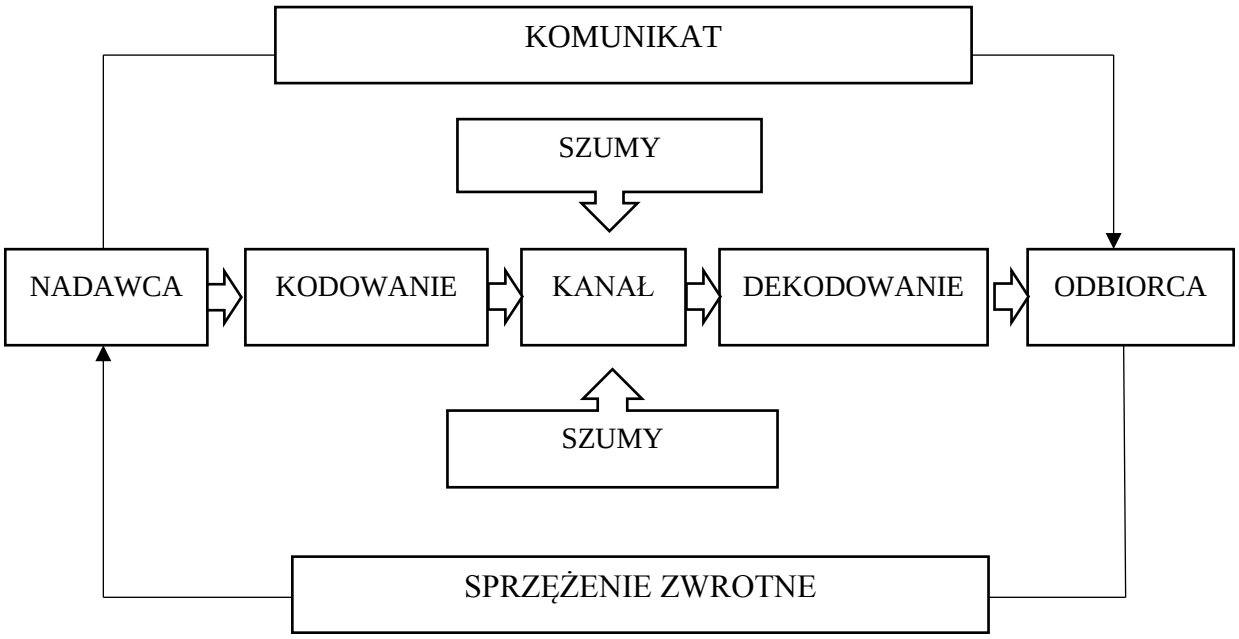
1. **Nadawca** – źródło informacji, czyli ktoś, kto inicjujący proces komunikacji, kto posiada informacje, czy też wiedzę i ma potrzebę podzielenia się nią z innymi.

Projekt „Praski kokon" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

2. **Kodowanie** – przekaz informacji w taki sposób, żeby była ona zrozumiana oraz zaakceptowana przez odbiorcę (język, symbole, formy przekazu).
3. **Komunikat** – to zakodowana forma informacji, której przekaźnikiem jest kanał komunikacyjny.
4. **Kanał komunikacyjny** – to sposób przekazywania komunikatu, który może przybierać formę werbalną, niewerbalną, pisemną, wizualną (np.: fotografia) lub audiowizualną (np. film).
5. **Dekodowanie** – to interpretacja otrzymanej informacji przez odbiorcę, który dokonuje jej w oparciu o swój własny filtr percepcyjny.
6. **Odbiorca** – to adresat komunikatu, czyli ktoś, kto go odczytuje / odbiera.
7. **Sprzężenie zwrotne** to reakcja odbiorcy na odczytany / odebrany komunikat, jego akceptacja lub jej brak, wyrażona różnymi środkami przekazu (słownie, na piśmie, mimiką, mową ciała, itp.).
8. **Szumy komunikacyjne** czyli wszelkie zakłócenia, powodujące zniekształcenie przekazu lub wywołujące dezorientację odbiorcy. Mogą one mieć charakter mechaniczny, np.: odgłosy z ulicy lub emocjonalny, np.: nieakceptowanie nadawcy, brak zainteresowania.

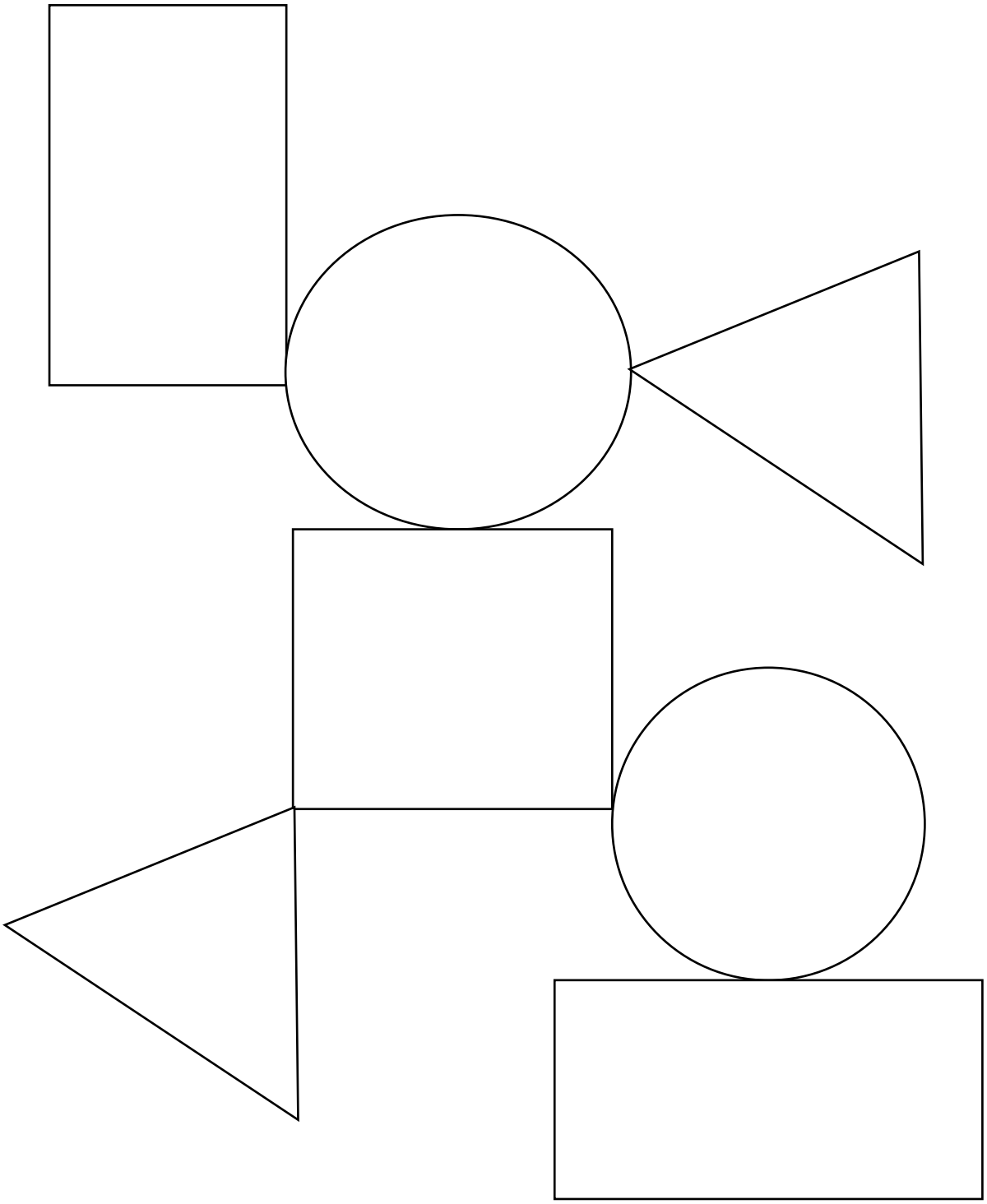


Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Załącznik 2. Figury geometryczne.



Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

Załącznik 3. Materiał dla uczestników.

KOMUNIKACJA NIEWERBALNA

Komunikację ze względu na rodzaj środków komunikowania, dzieli się na:

- **werbalną**, której środkiem przekazu jest język mówiony, a dużą rolę odgrywają takie elementy jak: akcent, modulowanie, płynność oraz treść wypowiedzi,
- **niewerbalną**, która jest zamierzonym lub niezamierzonym sposobem komunikowania się bez słów (gesty, mimika twarzy, dotyk, układ i ruchy ciała).

Komunikacja niewerbalna uzupełnia i wzmacnia komunikację werbalną. Jest ona:

- bardziej wiarygodna niż komunikacja werbalna (7% słowa i sygnały werbalne, 38% głos jego siła, wysokość, rytm i 55% sygnały niewerbalne, głównie mimika twarzy)
- ma bardziej dwuznaczne znaczenie,
- ma charakter ciągły,
- nie ma struktury albo jest ona słabo zarysowana,
- umożliwia wgląd w stany emocjonalne,
- odbywa się za pomocą wielu kanałów i angażuje wszystkie zmysły.

Komunikacja niewerbalna jest wyrażana poprzez:

- wygląd: twarz, włosy, ciało, odzież i jej kolor, męskość, kobiecość,
- wzdychanie, płacz, marszczenie brwi, śmiech, uśmiechanie się, błaznowanie,
- mimikę twarzy i gesty z udziałem rąk, dłoni, nóg, stóp,
- sposób w jaki siedzimy, mówimy, stoimy, oddychamy, kontaktujemy się wzrokowo
- sposób, w jaki tworzymy otoczenie fizyczne, w którym mieszkamy, pracujemy,
- odległość w jakiej stoimy od kogoś,
- otoczenie: dom, praca, samochód, rodzina, przyjaciele.

Zachowania niewerbalne, które mogą świadczyć o:

- otwartości: nieskrzyżowane nogi, otwarte dłonie, rozpięty płaszcz lub rozpinanie płaszcza, rozłożone ręce, dłonie uniesione do góry, pochylanie naprzód.
- postawie obronnej: zaciśnięte pięści, ramiona skrzyżowane z przodu, skrzyżowane nogi, jedna noga przełożona przez oparcie krzesła.

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

- gotowości do współpracy: rozsunięte poły płaszcza, przechylenie głowy, siedzenie na krawędzi krzesła, kontakt wzrokowy, dotykanie twarzy dłonią, pochylenie naprzód.
- ocenianiu: przechylenie głowy, pocieranie podbródka, spoglądanie sponad okularów, chodzenie, szczypanie się w czubek nosa.
- gotowości do działania: dłonie oparte na biodrach, pochylenie się naprzód, pewność w tonie głosu, przysuwanie się do rozmówcy.
- podejrzliwości: brak kontaktu wzrokowego, spoglądanie na boki, ciało zwrócone do wyjścia, dotykanie czubka nosa, pocieranie uszu, pocieranie oczu.
- pewności siebie: zajmowanie wyższej pozycji przez siadanie na wyższym krześle lub stawanie na podwyższeniu, unoszenie palca wskazującego, zakładanie rąk do tyłu, nogi na biurku lub stole, opieranie się, cmokanie, odchylanie się z rękami założonymi na karku.

Projekt „Praski kokon" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Załącznik 4. Materiał dla uczestników.

AKTYWNE SŁUCHANIE

- **S**kup się na rozmowie,
- **Ł**ączność – nie odpływaj myślami.
- **U**nikaj przerywania czyjejś wypowiedzi.
- **C**o masz na myśli..? czyli zadawaj pytania.
- **H**armonia – sprawdzaj wzajemne zrozumienie.
- **A**ha – pokazuj, że interesujesz się rozmową
- **M**iej uszy otwarte – oceniaj, co słyszysz.

Aktywne słuchanie wymaga m.in.:

- skoncentrowania się na tym, co i jak mówi druga osoba (nie należy skupiać się na obmyślaniu własnej wypowiedzi),
- potwierdzania, że słuchamy poprzez skinienia głową, adekwatne reakcje mimiczne, mówienie „mhmm" itp.,
- adekwatnego reagowania na to, co ktoś mówi (np. nie uśmiechamy się, gdy rozmówca mówi o czymś smutnym),
- utrzymywania kontaktu wzrokowego (bez nachalnego wpatrywania się w rozmówce), ponieważ to jest wyrazem zainteresowania,
- zwrócenia się w kierunku osoby mówiącej i zachowania rozluźnionej i otwartej postawy ciała,
- przyjęcia pozycji ciała na tym samym poziomie (nie jest korzystnie stać jeśli rozmówca siedzi i odwrotnie),
- podążania za tym, co mówi druga osoba,
- zachęcania do mówienia poprzez używanie tzw. "otwieraczy", np. możemy o tym porozmawiać...,
- upewnianie się, czy dobrze rozumiemy rozmówcę poprzez stosowanie parafrazy, czyli powtórzenia własnymi słowami wypowiedzi rozmówcy,
- empatycznego odniesienia się do tego, co ktoś mówi np. mam wrażenie, że czujesz smutek, gdy o tym opowiadasz...
- zadawanie przede wszystkim pytań otwartych, wymagających dłuższej odpowiedzi,
- proszenia o wyjaśnienie tego, co jest niejasne, niezrozumiałe.

Projekt „Praski kokon" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Techniki aktywnego słuchania

Parafraza – ma na celu pokazanie, że słuchamy, interesujemy się oraz sprawdzamy, czy dobrze rozumiemy. Polega na powtórzenie treści wypowiedzi za pomocą innych słów, poprzedzając wypowiedź słowami: o ile dobrze rozumiem to…, chcesz mi powiedzieć, że …

Odzwierciedlanie uczuć – ma na celu wyrażenie słowami uczuć mówiącego i pokazanie mu, że rozumiemy, co on czuje, przeżywa. Kluczowymi słowami są tu: mam wrażenie, że…, wydaje mi się, że …, wygląda na to, że…

Klaryfikacja – ma na celu wyjaśnienie, tego co zostało powiedziane, zdobycie więcej informacji. Pomaga temu zadawania takich pytań jak: kiedy to miało miejsce?, Co to dla ciebie znaczyło?

Podsumowanie – ma na celu stworzenie całościowego obrazu sytuacji, o której jest mowa, powiązanie ze faktów, opinii. Kluczowe słowa: z tego co powiedziałeś, wydaje mi się, że twoim problemem jest…, podsumowując, sytuacja wygląda następująco…

Podtrzymywanie – ma na celu uspokojenie rozmówcy, wzmocnienie go, czy też pomaganie w zachowaniu dystansu emocjonalnego do danej sytuacji. Kluczowe słowa: wiele osób na twoim miejscu…, bywa, że…

Projekt „Praski kokon" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Załącznik 5. Materiał dla uczestników.

INFORMACJA ZWROTNA

Informacja zwrotna – konstruktywna informacja, reakcja na innych, ich zachowania, sposób postępowania. Jej celem jest dostarczenie wiedzy na temat zachowania i działania w taki sposób, żeby odbiorca zachował pozytywny stosunek do siebie i tego co robi.

Prawidłowe udzielanie informacji zwrotnej wymaga operowania konkretami., należy się w niej skupić faktach, sytuacji, zachowaniach, osiągniętych wynikach.

STRUKTURA KONSTRUKTYWNEJ INFORMACJI ZWROTNEJ (KRYTYKI, POCHWAŁY):

- **FAKTY** – opis zachowania drugiej osoby, opis działań, wydarzeń, im konkretniej tym lepiej.
- **MYŚLI** – opinie, przekonania dotyczące zachowania innego człowieka, zaistniałej sytuacji.
- **UCZUCIA** – emocje, które powstały na skutek zachowania drugiej osoby.
- **OCZEKIWANIA** – czego oczekujemy od drugiej osoby w związku z zaistniałą sytuacją.

Udzielając informacji zwrotnej należy:

- zwracać się bezpośrednio do osoby, której udzielamy informacji zwrotnej,
- wyrażać ocenę bezpośrednio po zaistniałym zachowaniu,
- opisywać i oceniać zachowanie a nie osobę,
- być konkretnym,
- nie formułować pochopnych wniosków,
- unikać publicznej oceny,
- nie oceniać aspektów, na które oceniany nie ma wpływu,
- skupiać się na tym, co „tu i teraz”, a nie „w ogóle”,
- jasno formułować swoje oczekiwania,
- dzielić się pomysłami, nie udzielaj rad,
- skupiać się na korzyści, jaką informacja może dać osobie ocenianej,
- przekazywać tyle informacji, ile może zużyć osoba oceniana.

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Załącznik 6. Materiał dla uczestników.

KOMUNIKUJ SIĘ Z LUDŹMI W TAKI SPOSÓB, JAK CHCIAŁBYŚ, ŻEBY ONI KOMUNIKOWALI SIĘ Z TOBĄ!

Bariery w komunikowaniu się, czyli czynnik, które zakłócają komunikację:

- niedostosowanie języka do odbiorcy,
- niespójność komunikatów werbalnych i niewerbalnych,
- wybiórcze słuchanie, poprzez zwracanie uwagi jedynie na jego fragmenty,
- domyślenie się, czyli zamiast słuchania, odgadywanie, co myśli rozmówca,
- porównywanie się z rozmówca (to co mówi rozmówca, odnosimy do własnego życia i osądzamy w kontekście własnych doświadczeń),
- zakładanie, że dana osoba nie jest partnerem do rozmowy, np.: że dziecko ma niewiele do powiedzenia,
- przygotowywanie odpowiedzi (zamiast skupienia się na tym co przekazuje rozmówca, skupianie się na myśleniu, jakie odpowiedzi mu udzielić),
- zniechęcenie rozmówcy, np. poprzez wygłaszanie ironicznych uwag, które zniechęcają do dalszej wypowiedzi,
- przekonanie o swojej racji, co skutkuje podnoszeniem głosu, atakowaniem, celem obrony swojego stanowiska, a jest przejawem niezdolności do przyjmowania innego punktu widzenia, czy też krytyki,
- zmiana tematu lub obracanie w żart,
- pocieszanie, uspakajanie, co bywa odbierane jako lekceważenie wagi problemu,
- pouczanie i udzielanie rad,
- namolne wypytywanie lub żądanie wyjaśnień, które mogą zostać odebrane jako oskarżenia,
- sugerowanie co rozmówca naprawdę czuje, jakie kierują nim motywy,
- brak umiejętności wczuwania się w sytuację rozmówcy,
- złe samopoczucie lub utrudnienia percepcyjne (percepcja: reakcja narządu zmysłowego na bodźce zewnętrzne – zapach, dotyk).

Czynniki wpływające na efektywność komunikacji:

- uwarunkowania społeczne i kulturowe oraz sytuacja zewnętrzna,

Projekt „Praski kokon" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

- znajomość samego siebie i partnera interakcji oraz wykorzystywany język,
- motywacja,
- cechy osobowości (m.in. umiejętność empatii, otwartość, zainteresowanie innymi ludźmi),
- przebieg interakcji,
- spójność komunikacji werbalnej i niewerbalnej,
- umiejętności komunikacyjne,
- stosowanie komunikatu Ja i udzielanie informacji zwrotnej.

Główne zasady dobrej komunikacji:

- Poznaj samego siebie.
- Okazuj szacunek rozmówcy. Szanuj go jako osobę oraz szanuj jego uczucia.
- Mów jasno i rzeczowo.
- Doceniaj drobne rzeczy, miłe słowa i gesty.
- Nie oceniaj ludzi i bądź gotów przyznać się do pomyłki.
- Zwracaj uwagę na sens, a nie na formę wypowiedzi Twojego rozmówcy.
- Uznaj, że każdy ma prawo do własnego zdania, a różnica zdań nie jest niczym złym.
- Staraj się zrozumieć punkt widzenia rozmówcy.
- Jeśli czegoś nie rozumiesz pytaj.
- Unikaj udzielania rad.
- Obserwuj i odczytuj zachowania niewerbalne.
- Skupiaj się na rozmowie, na tym co w niej najważniejsze i podążaj za swoim rozmówcą.
- Stosuj techniki aktywnego słuchania.

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Warsztat 3. Jak efektywnie komunikować się z dziećmi.

Dla rodziców/opiekunów.

Czas trwania – 7 godzin dydaktycznych.

Ćwiczenie 1	
Temat:	Wprowadzenie
Przebieg ćwiczenia	Trener przedstawia się i krótko omawia tematykę warsztatu, podkreślając że jest on kontynuacją poprzedniego warsztatu i będzie do niego nawiązywał. Trener wywiesza i przypomina zasady kontraktu.
Czas trwania	15 minut.
Pomoce	Kontrakt wypracowany podczas pierwszych zajęć.
Ćwiczenie 2	
Temat:	Przedstawienie się uczestników i integracja.
Przebieg ćwiczenia	Trener prosi, żeby każdy z uczestników przypominał swoje imię i powiedział, co miłego przydarzyło mu się w ciągu ostatniego tygodnia/miesiąca.
Czas trwania	25 minut.
Pomoce	Niepotrzebne.
Ćwiczenie 3	
Temat:	Aktywne słuchanie.
Przebieg ćwiczenia	Trener przypomina najważniejsze informacje, związane z prawidłowym komunikowanie się, które powinny być przestrzegane w procesie komunikowania się z dziećmi. Trener prosi, żeby uczestnicy połączyli się w pary i wybrali, kto będzie osobą A, a kto B. Trener informuje, że zadaniem będzie porozmawianie w parach na temat problemów związanych z wychowywaniem dzieci. Zanim rozpocznie się rozmowa – osoby A opuszczają salę, celem przygotowanie się do rozmowy, a osoby B są informowane, żeby podczas rozmowy starały się słuchać bardzo uważnie – potakiwać, dopytywać, dawać do zrozumienia, że usłyszane informacje są bardzo ciekawe. Trener zaprasza osoby A do rozmowy z osobami B. Czas rozmowy – 5 minut. Trener prosi, żeby z sali wyszły osoby B i przygotowały się do rozmowy na ten sam temat, a osoby A informuje, że w trakcie rozmowy, mają sprawiać wrażenie znudzonych, niezainteresowanych, mogą np.: ziewać, wiercić się, zerkać na zegarek, rozglądać się po sali, pisać SMSy, itp. Trener zaprasza osoby B do rozmowy z osobami A. Czas rozmowy – 5 minut. Trener inicjuje dyskusją na temat tego, jak się czuli uczestnicy w trakcie rozmów, co im pomagało, a co przeszkadzało. Po wyczerpaniu wypowiedzi, trener prosi, żeby każdy przez 3 minuty zastanowił się nad tym, ile razy w trakcie rozmów z dziećmi, ignorują je, zajmują się czymś innym. Trener informuje, że nie będą musieli o tym mówić na forum, chodzi tylko o to, żeby samemu uświadomić sobie błędy popełniane w komunikowaniu się z dziećmi.
Czas trwania	40 minut.
Pomoce:	Niepotrzebne.
Ćwiczenie 4	

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Temat:	Komunikat Ja.
Przebieg ćwiczenia	Trener wyjaśnia, że w codziennym życiu ludzie najczęściej posługują się komunikatami Ty, wyrażającymi ocenę, które są trudne do przyjęcia i budzą sprzeciw osób, do których są kierowane. Zwraca uwagę, że w prawidłowej komunikacji powinno się stosować komunikat Ja oraz wyjaśnia istotę takiego komunikatu. Rozdaje uczestnikom materiał – załącznik 1. Trener wypisuje na flip charcie kilka komunikatów Ty, które można również usłyszeć w rodzinach i prosi uczestników o wypowiedzi na temat tego, jak się czują, gdy słyszą coś takiego. Przykładowe komunikaty: • Ty mnie nigdy nie zrozumiesz. • To co robisz jest idiotyczne. • Jesteś źle wychowany. • Czemu ciągle się mnie czepiasz. • Jesteś strasznie roztrzepany. • Jesteś wredny, nie chce mi się z Tobą gadać. Po odsłuchaniu refleksji uczestników, trener podkreśla złą stronę komunikatów Ty. Trener dzieli uczestników na 3 – 4 podgrupy, których zadaniem jest przygotowanie komunikaty Ja do opisanych sytuacji (załącznik 2) Uczestnicy prezentują wyniki swojej pracy i dzielą się refleksjami na temat tego, jak przebiegała praca, co było trudne.
Czas trwania	45 minut.
Pomoce	Materiał dla uczestników, kartki z opisem sytuacji, długopisy.
Ćwiczenie 5	
Temat:	Język żyrafy i szakala.
Przebieg zajęć	Trener, poprzez mini wykład, omawia język żyrafy i język szakala. Rozdaje uczestnikom materiał (załącznik 3) i prosi o chwilę zastanowienia się nad sobą, jaki język jest dominujący, informując że nie będą musieli o tym mówić. Trener prosi jedynie o podzielnie się refleksjami na temat tych języków i ich wpływie na jakość komunikacji.
Czas trwania	25 minut.
Pomoce	Materiał dla uczestników.
Ćwiczenie 6	
Temat:	Odprężenie
Przebieg ćwiczenia	Trener prosi uczestników o powstanie i wykonywanie jego poleceń: „Stańcie w lekkim rozkroku. Otrząśnij luźno ręce jakbyście strząsali kropelki wody (ok. 15 sekund). strząsajcie je silniej, niech poruszają się przedramiona i ramiona. Trzęście całym ciałem, tak jak pies po wyjściu z wody. Spróbujcie jeszcze otrząsnąć wodę z prawej stopy. Teraz z lewej. Usiądźcie na miejscach”.
Czas trwania	10 minut.
Pomoce	Niepotrzebne.
Ćwiczenie 7	
Temat:	Informacja zwrotna.
Przebieg ćwiczenia	Trener przypomina, czym jest informacja zwrotna i jakie są zasady jej tworzenia i przekazywania oraz rozdaje uczestnikom materiał: Feedback kanapkowy (załącznik 4). Podkreśla również to, że w informacji zwrotnej należy posługiwać się komunikatem Ja.

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

	Trener wypisuje na flip charcie trzy sytuacje, np.: • Córka całe wczorajsze popołudnie uczyła się do klasówki z matematyki, z której dostała czwórkę, jednak dostała również jedynkę z polskiego, ponieważ nie odrobiła zadania domowego. • Syn posprzątał swój pokój, jednak zrobił to dość niestarannie, wytarł kurze, posłał łóżko, ale nie zabawki nadal są porozrzucane po całym pokoju. • Syn i córka, zamiast do szkoły, poszli na wagary do galerii, zatrzymała ich policja i przywiozła do domu. Prosi uczestników, żeby w parach zastanowili się nad tym, jaką informację zwrotną, z użyciem komunikatu Ja powinny otrzymać poszczególne osoby z przykładów. Wyniki prezentują osoby chętne.
Czas trwania	45 minut.
Pomoce	Flip chart, markery, kartki A – 4, materiał dla uczestników.
Ćwiczenie 8	
Temat:	Docenianie, czyli słowa, które mają moc.
Przebieg ćwiczenia	Trener rozdaje każdemu uczestnikowi 3 papierowe serduszka i prosi, żeby każdy wypisał lub narysował na nich trzy rzeczy (pojedynczo) , które ceni u swoich dzieci. Po wykonaniu zadania, uczestnicy po kolei odczytują informacje z serduszek i przyklejają je na flip charcie. Trener inicjuje dyskusję na temat tego, jak należy zwracać się do dzieci, jak słów wobec nich używać, dlaczego należy im mówić, że się je kocha, że są ważne i wyjątkowe. W trakcie wypowiedzi uczestników, trener zapisuje ważne słowo, słowa klucze, które sprzyjają komunikacji z dziećmi i wpływają na budowanie ich poczucia wartości.
Czas trwania	45 minut.
Pomoce	Czerwone serduszka, po 3 dla każdego uczestnika (załącznik 5), flip chart, markery, długopisy, kredki, klej, taśma klejąca, taśma malarska.
Ćwiczenie 9	
Temat:	Efektywne komunikowanie się z dziećmi.
Przebieg ćwiczenia	Trener rozdaje uczestnikom postity i prosi, żeby każdy, na bazie własnych doświadczeń, napisał na nich (pojedynczo) czynniki, warunki, jakie powinny być spełnione, żeby efektywnie porozumiewać się z innymi osobami, zarówno w rodzinie, jak i poza nią. Karteczki są przyklejane na flip chart, a trener je odczytuje. Trener dzieli uczestników na 3 – 4 podgrupy i prosi, żeby każda grupa przygotowała rysunek, który będzie odzwierciedlał warunki i czynniki, sprzyjające efektywnemu komunikowaniu się z dziećmi. Grupy prezentują wyniki swojej pracy na forum. Trener podsumowuje ćwiczenie, wskazując czynniki, które nie pojawiały się na plakatach. Rozdaje uczestnikom materiał – załącznik 6.
Czas trwania	45 minut.
Pomoce	Flip chart, markery, postity, kredki, materiał dla uczestników.
Ćwiczenie 10	
Temat:	Podsumowanie.
Przebieg ćwiczenia	Trener podsumowuje zajęcia i prosi uczestników o refleksje dotyczące tego, co było ważne, co będą się starali wykorzystywać w komunikowaniu się z dziećmi.
Czas trwania	20 minut.
Pomoce	Niepotrzebne

Projekt „Praski kokon" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Załącznik 1. Materiał dla uczestników.

KOMUNIKAT TY I KOMUNIKAT JA

Komunikat Ty cechuje złą komunikację, ponieważ zawiera ogólną ocenę rozmówcy, bez wskazywania na konkretne zachowanie, czy też postawę. Wzbudza on najczęściej reakcję obronną, a nawet agresję. Komunikat TY powoduje, że:

- odbiorca ma poczucie winy oraz cierpi jego poczucie własnej wartości,
- odbiorca czuje się ukarany, lekceważony,
- u odbiorcy pojawiają się negatywne reakcje,
- trudne staje się sensowne zakończenie rozmowy.

Komunikat Ja to cecha dobrej komunikacji. Polega on na wyrażaniu nawet informacji negatywnych w sposób, który nie uraża rozmówcy. Informuje rozmówcę, jaką reakcję wywołuje w nas zachowanie drugiej osoby, o tym co nas boli i jakie są nasze uczucia.

Struktura komunikatu JA

- **Czuję** … (wyrażenie swoich emocji) …
- **Kiedy Ty** …. (opis sytuacji oparty na faktach) …
- **Ponieważ** … (wyrażenie swojej potrzeby, wyjaśnienie) …
- **Chcę** … (oczekiwania na przyszłość).

W ramach komunikatu Ja (i nie tylko) nie używamy sformułowań ZAWSZE I NIGDY – wyrazy te z założenia są kłamstwem i powodują jedynie negatywne reakcje, dlatego należy się ich wystrzegać.

Czuję	Kiedy Ty	Ponieważ	Chcę
Złości mnie	kiedy widzę, jak leżysz na kanapie, ja cały czas tyram	Ponieważ chcę, żeby w domu było czysto i przyjemnie	chciałabym, żebyś mi pomógł.

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Komunikat Ja, czyli UFO.

U	**Uczucia**	**Odniesienie się do tego, co się czujesz w związku z daną sytuacją, czyli np.: jestem smutna, zadowolona, znudzona, zainteresowana, itp.**
F	Fakty	Odwoływanie się do faktów, ponieważ im trudno zaprzeczyć, można jedynie spróbować się wytłumaczyć. Należy przy tym unikać również uogólnień.
O	Oczekiwania	Wskazanie oczekiwań, potrzeb względem rozmówcy, żeby było mu łatwiej zrozumieć, o co nam chodzi.

Jeśli zamiast "Ty" powiesz "Ja" nie zranisz, nie naruszysz sfery bezpieczeństwa drugiej osoby, a tym samym unikniesz odwetu.

KOMUNIKAT TY	KOMUNKAT JA
Jesteś beznadziejny, ciągle się spóźniasz.	Czuję się zlekceważona, kiedy spóźniasz się na spotkanie, a ja muszę na ciebie czekać i denerwuję się, myśląc, czy coś się nie stało.
Spotkanie było beznadziejne.	Jestem niezadowolona ze spotkania.

Zasady budowania komunikatu JA:

- krótko,
- prosty język,
- bez zapalników: jednak, wreszcie, wcale, oczywiście,
- zasada tu i teraz,
- bez generalizowania,
- jedność czasu i miejsca,
- odpowiedzialność za swoje uczucia.

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Załącznik 2. Opisy sytuacji.

Sytuacja	**KOMUNIKAT JA**
Wstajesz rano… a tu jak zwykle. Rzeczy męża są porozrzucane po całym pokoju, a jego brudne skarpety wrzucone pod łóżko, zamiast do pralki. Masz wrażenie, że robi ci na złość i nie szanuje Twojej pracy.	
Jesteście na weselu, bardzo dobrze się bawisz, a Twój partner chce wracać do domu, ponieważ nie ludzi takich imprez.	

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Załącznik 3. Materiał dla uczestników.

Język żyrafy i szakala (Marshall B. Rosenberg)

Język żyrafy

Język żyrafy, określany jest językiem serca lub językiem współczującym. Komunikowanie się językiem żyrafy opiera się na szczerości, jasności wypowiedzi, szacunku i współodczuwaniu. Osoba, używająca tego języka zauważa potrzeby i emocje swoich rozmówców, nie wpędza ich w poczucie winy. Nie manipuluje ludźmi, nie szantażuje ich i nie zastrasza. Żyrafa w rozmowie nastawia się na słuchanie i stara się wzbogacić zarówno swoje życie, jak i życie innych osób.

Język szakala

Język szakala to język drapieżny, który charakteryzuje się obwinianiem, oskarżaniem, osądzaniem, nie reagowaniem na potrzeby rozmówcy, krytykowaniem, straszeniem lub kuszeniem nagrodami, robieniem wyrzutów. Osoba posługują się językiem szakala oczekuje, że inni będą spełniać jego żądania i zaspokajać jego potrzeby. Używa zatem słów typu: musisz, to twój obowiązek. Posługuje się etykietami, np.: „jesteś dzieckiem, więc nie masz prawa głosu", stereotypami, np.: „miejscem kobiety w domu jest kuchnia" oraz uogólnieniami, np.: „ („ty to tak zawsze"). Szakal atakuje osobę, a nie jej czyny.

Każdy człowiek ma w sobie coś z „żyrafy" i „szakala", od niego jednak zależy, jaki język wybierze. Pamiętając, że pierwszy to język, który zbliża oraz łączy ludzi i tym samym umożliwia prawidłowe funkcjonowanie rodzin. Drugi zaś, to język, który utrudnia, a nawet blokuje komunikację, co negatywnie wpływa na prawidłowe wypełnianie przez rodzinę jej funkcji.

Projekt „Praski kokon" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Załącznik 4. Materiał dla uczestników.

FEEDBACK KANAPKOWY

Feedback kanapkowy **to model dawania informacji zwrotnej, dzięki któremu zamiast negatywnych odczuć będziesz dawać ludziom motywację.**

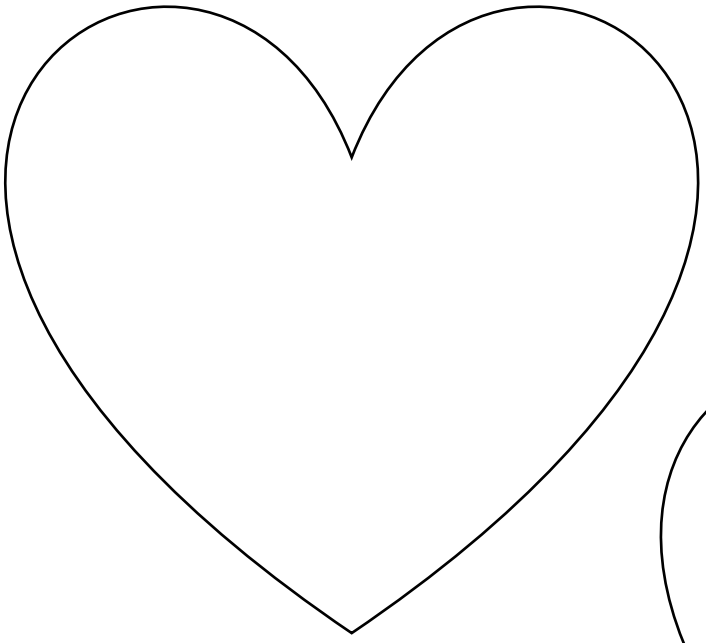
Model ten składa się z trzech etapów:

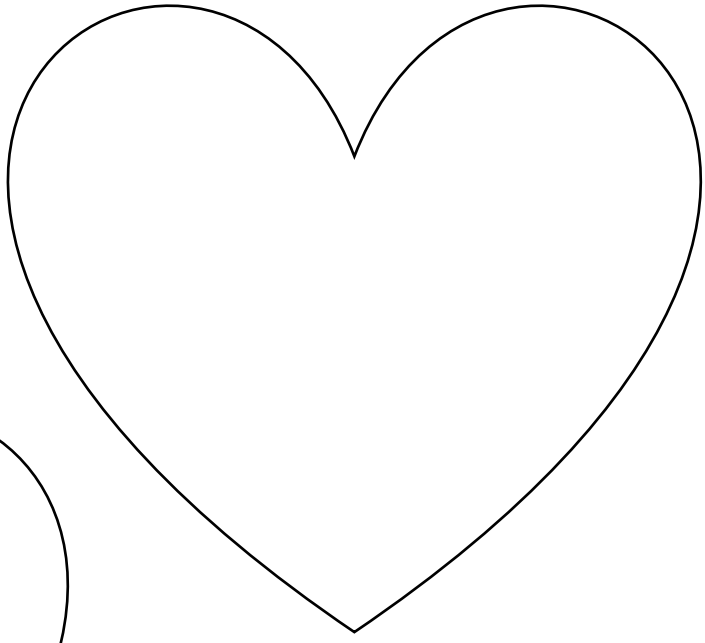
Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

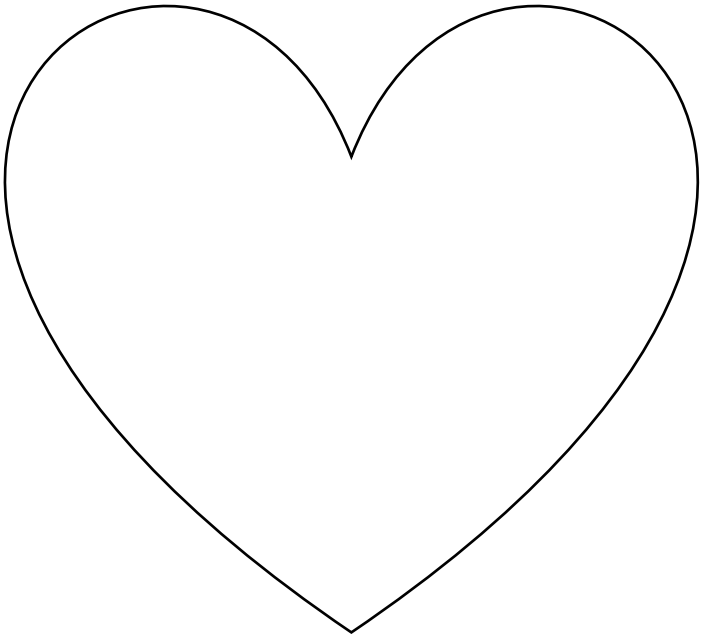
Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Załącznik 5. Pomoce do ćwiczenie.







Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

Załącznik 6. Materiał dla uczestników.

EFEKTYWNA KOMUNIKACJA W RODZINIE

Komunikacja w rodzinie jest sposobem wzajemnego porozumiewania się jej członków, sposobem przekazywania informacji, postaw, emocji oraz uczuć. Cechuje ją częstotliwość i trwałość oraz to, że dokonuje się ona w kontekście relacji pomiędzy członkami rodziny, których każde zachowanie jest komunikatem dla innych. Odbywa się ona w sposób werbalny oraz niewerbalny, poprzez gesty, dotyk, mimikę, a nawet poprzez milczenie.

Wypełnianie prawidłowo funkcji wychowawczych, jest ściśle związane z dobrą komunikacją. Umiejętności właściwego komunikowania się rodziców z dziećmi stanowią kluczowe wyzwanie dla rodzin, które chcą prawidłowo wywiązywać się ze swoich funkcji i stworzyć dzieciom odpowiednie warunki do rozwoju, od początku, kiedy pojawią się na świecie. Dobra komunikacja zbliża ludzi, wpływa na kształtowanie prawidłowych relacji. Jest przejawem wzajemnego szacunku i wpływa n budowanie poczucia własnej wartości członków rodziny.

ZASADY PRAWIDŁOWEJ KOMUNIKACJI Z DZIEĆMI

W procesie komunikowania się z dziećmi należy stosować wszystkie zasady, obowiązuję w dobrej komunikacji, czyli aktywne słuchanie, udzielanie informacji zwrotnej, używanie komunikatu Ja, spójność komunikacji werbalnej i niewerbalnej. Jeśli chcemy efektywnie komunikować się z dziećmi, chcemy żeby do nas mówiły i nas słuchały należy pamiętać, że do prawidłowego rozwoju dziecko potrzebuje nie tylko opieki, ale także uwagi rodziców, dlatego też należy:

- dbać o to, żeby w domu panowała atmosfera, która sprzyja rozmowom, żeby dzieci nie bały się pytać, wyrażać swojej uczucia, mówić o tym, co je spotkało,
- mówić dzieciom się, że się je kocha, że są ważne, że są wyjątkowe, to słowa, które mają niezwykłą moc, dzięki nim dzieci czują, że są kochane i akceptowane, bez względu na to, jak się zachowują, co zrobiły,
- dużo z dziećmi rozmawiać, nie tylko do nich mówić, ale przede wszystkim ich słuchać, pytać co u nich się dzieje, np.: co było w szkole, jak się bawiły na podwórku, należy zachęcać do zwierzeń, zadawać pytania,
- okazywać zainteresowanie i angażować się w rozmowę,

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

- w przypadku pojawiania się jakiś sytuacji przykrych nie należy prawić kazań, krzyczeć, ale wysłuchać, co dziecko ma w związku z daną sytuacją do powiedzenia, dlaczego tak się stało, jak zamierza naprawiać swój błąd,
- mówić językiem zrozumiałym dla dzieci, dostoswanym do ich możliwości, związanych np.: z wiekiem, bez używania wielu słów, krótkie oraz jasne komunikaty bez podtekstów,
- nawet jeśli dziecko się złości, należy zachęcać je do mówienia i wyjaśnienia, co spowodowało, że jest zły, podobnie w przypadku, jeśli dziecko jest skryte, warto zachęcać go do rozmowy,
- mówić spokojnym i miłym głosem, a w przypadku gdy chcemy coś zabronić, głosem nie znoszącym sprzeciwu, w żadnym wypadku nie używać słów, które upokarzają,
- podczas rozmowy z dzieckiem należy usiąść koło niego, przytulić, wziąć na kolana, czy też za rękę, pogłaskać, pokazywać mu, że zawsze może liczyć na pomoc okazywanie, że dziecko zawsze może liczyć na pomoc,
- kiedy dziecko chce porozmawiać należy poświecić mu czas, odłożyć inne zajęcia, jeśli jest to niemożliwe należy powiedzieć dziecku, że porozmawiacie, jak tylko skończycie i bezwzględnie wtedy należy spełnić obietnicę.

Dzieci należy uczyć dzieci zasad prowadzenia rozmowy, nie tylko poprzez ich wskazywania, ale przede wszystkim dając ich przykład własnym zachowaniem. Pamiętając że dzieci naśladują swoich rodziców, i w oparciu o ich zachowania kształtuje się ich osobowość.

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Warsztat 4. Emocje – jak je rozpoznawać i sobie z nimi radzić.

Dla grup rodzinnych.

Czas trwania – 7 godzin dydaktycznych.

Ćwiczenie 1	
Temat:	Wprowadzenie
Przebieg ćwiczenia	Trener przedstawia się i krótko omawia tematykę warsztatu, podkreślając że rozwijanie sfery emocjonalnej u dzieci to jeden z podstawowych elementów wychowywania dzieci. Trener wywiesza i przypomina zasady kontraktu.
Czas trwania	15 minut.
Pomoce	Kontrakt wypracowany podczas pierwszych zajęć.
Ćwiczenie nr 2	
Temat:	Przedstawienie się uczestników i integracja.
Przebieg ćwiczenia	Trener rozdaje uczestnikom kartki z konturami twarzy i prosi o wypełnienie konturów, w taki sposób, żeby twarz ilustrowała to, jak obecnie się czuje dana osoba. Po wykonaniu zadania, każdy po kolei przypomina swoje imię i mówi o tym, jak obecnie się czuje, prezentując swoją twarz na rysunku.
Czas trwania	30 minut.
Pomoce	Kartki z konturami twarzy – załącznik 1, kredki, markery, długopisy.
Ćwiczenie 3	
Temat:	Określanie emocji/uczuć.
Przebieg ćwiczenia	Trener wywiesza/wykłada kartki, na których wypisane są początki zdań: • czuję radość, gdy… • jestem zła/zły, gdy… • jestem szczęśliwa/szczęśliwy, gdy… • czuję wstyd, gdy… • boję się, gdy… • czuję smutek, gdy… Rozdaje uczestnikom postity i prosi, żeby każdy dokończył na nich poszczególne zdania i przykleił je na kartce z danym zdaniem. Trener odczytuje wyniki i podsumowuje ćwiczenie.
Czas trwania	30 minut.
Pomoce	Kartki A – 3, postity, długopisy, taśma malarska.
Ćwiczenie 4	
Temat:	Doświadczanie emocji.
Przebieg ćwiczenia	Trener dzieli uczestników na 4 podgrupy i każdej z grup wręcza kartkę z nazwą jednej emocji (strach, smutek, radość, złość), prosząc, żeby nie pokazywali jej innym uczestnikom. Informuje grupy, że ich zdaniem jest: • przygotowanie scenki pantomimicznej prezentującej dana emocję, wykorzystując różne części ciała, czyli twarz, ręce, ruchy i pozycję ciała. • wypisanie jak najwięcej sytuacji konkretnych sytuacji, w których dana emocja może się pojawić

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

	Grupy po kolei prezentują scenki, a osoby oglądające mają za zadanie odgadniecie, o jaką emocję chodzi. Po odgadnięciu nazwy emocji, grupa ją prezentująca, wymienia sytuacje, w których może się ona pojawiać. pozostali uczestnicy mogą uzupełniać ten wykaz, podając inne sytuacje. Trener podsumowuje ćwiczenie.
Czas trwania	40 minut.
Pomoce:	Karteczki z nazwami emocji, kartki A – 4, markery, długopisy, taśma malarska.
Ćwiczenie 5	
Temat:	Emocje i uczucia.
Przebieg ćwiczenia	Trener, poprzez mini wykład omawia, czym są emocje i uczucia, jakie jest ich znaczenie.
Czas trwania	10 minut.
Pomoce	Niepotrzebne.
Ćwiczenie 6	
Temat	Lokalizacja emocji, czyli jak ciało reaguje na emocje.
Przebieg ćwiczenia	Trener rysuje na flip charcie kontury człowieka. Wyjaśnia uczestnikom, że ich zadaniem będzie określenie, wskazanie jak nasze ciało reaguje na emocje, gdzie je odczuwamy. Analiza dotyczy 4 emocji: radość, strach, smutek, złość, które ilustrują obrazki (załącznik 2). Trener wymienia daną emocję, a uczestnicy wskazują części ciała, w których są one odczuwane. Osoba, która udzieli odpowiedzi, bierze symbol emocji i przykleja go w odpowiednim miejscu na konturze człowieka. Po analizie wszystkich emocji, trener odczytuje wyniki i podsumowuje ćwiczenie, poprzez wyjaśnienie, że emocje, w które wyposażyła człowiek natura, są odczuwane różnymi częściami ciała. Na koniec podaje znane wszystkim związki wyrazowe, które wskazują na reakcje ciała w różnych sytuacjach: „strach ma wielkie oczy”, „kamień spadł mi z serca”, „włosy stanęły mi dęba”, „stanął jak wryty”, „ściska mnie w dołku”, „mieć motyle w brzuchu”, „serce mi pęka”.
Czas trwania	30 minut.
	Pomoce: flip chart, obrazki z emocjami bez nazwy (mogą być w różnych kolorach), klej, taśma klejąca, taśma malarska.
Ćwiczenie 7	
Temat:	Relaksacja.
Przebieg ćwiczenia	Trener prosi, żeby uczestnicy stanęli w dowolnym miejscu sali. Zwróceni przodem do niego i wykonywali polecania: stajemy ma palcach, wyciągamy ręce jak najwyżej w górę, rozluźniamy się – opuszczamy bezwładnie w dół najpierw palce dłoni, potem całe dłonie, przedramiona, ramiona, głowę, górną część tułowia, uginamy, kolana, pochylamy się i staramy się dotknąć rękoma podłogi, podnosimy się. ćwiczenie należy powtórzyć 3 razy, z tym, że tempo wykonywania powinno być coraz szybsze.
Czas trwania	10 minut.
Pomoce	Niepotrzebne.
Ćwiczenie 8	
Temat:	Odczuwanie emocji innych.
Przebieg ćwiczenia	Trener prosi uczestników, żeby dobrali się w pary i określili, kto będzie osobą A, a kto osobą B oraz informuje, że podczas ćwiczenia musi panować zupełna cisza (nikomu nie wolno się odzywać).

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

	Trener prosi, żeby osoby tworzące pary usiadły naprzeciwko siebie i zachowywały się zgodnie z poleceniem: Osoba A ma usiąść wygodnie, zamknąć oczy i przypomnieć sobie jakiś problem, trudność, przykrą sytuację. Osoba B ma za zadanie starać się oddychać w taki sam sposób jak osoba A. Po 3 minutach prowadzący daje znak na zmianę ról – teraz Osoba B ma myśleć o czymś przykrym, a Osoba A oddychać jak Osoba B. Trener prosi, żeby uczestnicy wypowiedzieli się na temat tego, jakich emocji doświadczali w trakcie ćwiczenia, co czuli podążając za oddechem drugiej osoby. Trener podsumowuje ćwiczenie, wyjaśniając, że bardzo ważne jest to, żeby człowiek potrafił odczuwać emocje innych ludzi, co jest szczególnie ważne w przypadku rodziców, którzy powinni mieć umiejętności rozpoznawania i odczuwania emocji swoich dzieci. Należy starać się rozpoznać co dzieje się wewnątrz nich, co ich cieszy, co blokuje, co smuci, itd. Trener podkreśla, że dzięki zdolnościom do rozpoznawania zarówno własnych emocji, jak i emocji dzieci, łatwiej jest budować relacje z nimi i tworzyć silne więzi emocjonalne oraz rozwiązywać konflikty.
Czas trwania	20 minut.
Pomoce	Niepotrzebne.
Ćwiczenie 9	
Temat:	Niegrzeczne dziecko, czy dziecko w emocjach.
Przebieg ćwiczenia	Trener dzieli uczestników na dwie grupy 1 i 2. Trener instruuje grupy, jakie jest ich zdanie, ale w taki sposób, żeby grupy nie znały swoich zadań: • grupa 1: zadaniem jest wypisanie na flip charcie, jak zachowuje się „niegrzeczne" dziecko – co robi i w jakich sytuacjach. • grupa 2: zadaniem jest zapisanie na flip charcie zachowań dzieci, w sytuacji, gdy przeżywają złość, rozczarowanie, zazdrość, są niezadowolone, czyli co robi i w jakich sytuacjach. Po wykonaniu zadania, grupy odczytują wyniki swojej pracy, nie zdradzając jakie mieli polecenie, jest ono podawane dopiero po wywieszeniu obu prac, obok siebie. Trener inicjuje dyskusje na temat wyników i podobieństw między nimi. Trener prosi uczestników o wskazanie, jakie są najczęściej spotkane reakcje rodziców w przypadku, gdy uważają, że ich dziecko jest „niegrzeczne". Trener podsumowuje ćwiczenie, wyjaśniając że trudne emocje przeżywane przez dziecko, rodzice postrzegają przez pryzmat zachowań i przypinają mu etykietkę „niegrzecznego" dziecka i tym samym podejmują działania, mające na celu wyeliminowanie tych zachowań, ponieważ chcę, żeby ich dziecko było grzeczne. W ten zaś sposób nie zwracają uwagi na emocje dziecka, co wypacza proces wychowawczy, ponieważ nie zauważając emocji, pozostawiają dzieci same ze swoimi emocjami, z którymi nie są one wstanie poradzić sobie samodzielnie. Dzieciom w radzeniu sobie z emocjami niezbędna jest pomoc dorosłych, których zdaniem jest pomoc w zrozumieniu emocji i pomaganie, towarzyszenie w powrocie do równowagi. Dlatego też sposoby, jakie są wykorzystywane w przypadku podejścia, że dziecko jest „niegrzeczne" w żadnym wypadku się nie sprawdzają, gdy dziecko jest w emocjach. Ich efektem jest to, że dziecko nie może wrócić do równowagi, staje się coraz bardziej bezradne, nie radzi sobie z uczuciami, czy też zaczyna je tłumić, ponieważ zaczyna uważać, że niektórych emocji nie należy przezywać.
Czas trwania	45 minut.

Projekt „Praski kokon" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

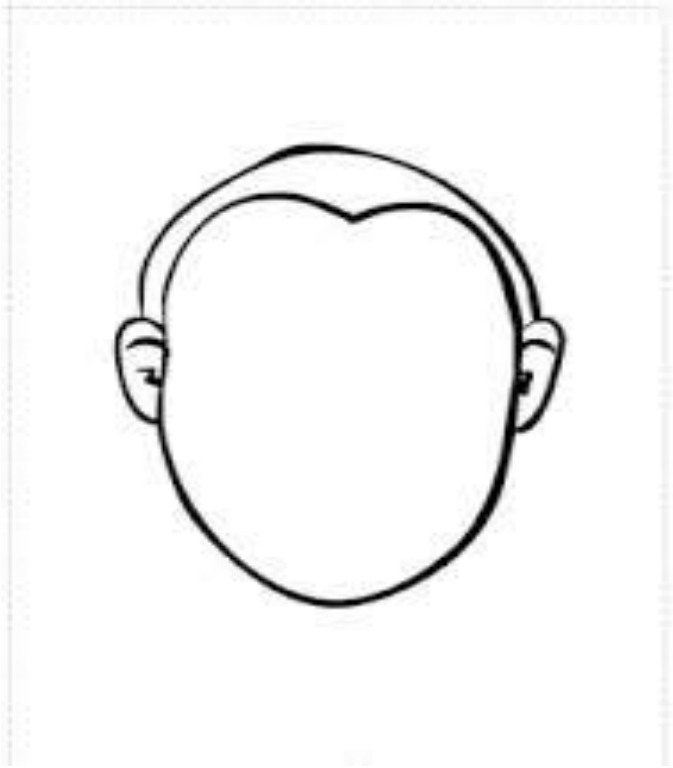
Pomoce	Flip chart, markery.
Ćwiczenie 10	
Temat:	Radzenie sobie z emocjami.
	Trener prosi uczestników, żeby podzieli się na dwie równoliczne grupy (1 i 2) i prosi, żeby stanęły na przeciwko siebie. Każdej z osób wręcza balon. Trener prosi o nadmuchanie balonów. Informuje uczestników, że balon to człowiek, a powietrze w nim to złość, która w różnych sytuacjach ogarnia każdego człowieka. Następnie trener prosi, żeby osoby z grupy 1 zawiązały swoje nadmuchane balony, a z grupy 2 trzymały rękoma, żeby nie uciekło powietrze. Trener prosi uczestników grupy 1, żeby mocno uciskały swoje balony, aż pękną, a członków grupy 2 o to, żeby powoli wypuszczały powietrze ze swoich balonów. Trener dzieli flip chart na pół i prosi, żeby grupa 1 przykleiła swoje balony po jednej stronie, a 2 po drugiej stronie. Trener prosi uczestników o wypowiedzi na temat efektów ćwiczenia oraz tego, jak oni radzą sobie z różnymi emocjami. Następnie wspólnie z uczestnikami stara się określić, które z tych sposobów są dobre, a które złe i zapisuje je w odpowiedniej kolumnie, pod balonami. Trener podsumowując ćwiczenie, wyjaśnia, że wiedza o emocjach pozwala lepiej radzić sobie w różnych sytuacjach życiowych. A umiejętność ich rozumienia i panowania nad nimi daje poczucie pewności siebie i świadomość, że ani emocje pozytywne, ani emocje negatywne nie będą w stanie zaszkodzić planom człowieka. Kluczem do osiągnięcia sukcesu nie jest zatem hamowanie/ tłumienie emocji, lecz takie ich wyrażanie, aby ani samemu sobie, ani innym ludziom nie wyrządzać krzywdy. I tak samo należy podchodzić do emocji, jakich doświadczają dzieci.
Czas trwania	35 minut.
Czas trwania	Balony (po jednym dla każdego uczestnika), sznurek do zawiązania balonów dla grupy 1, flip chart, klej, markery. Taśma klejąca.
Ćwiczenie 11	
Temat:	Jak wspierać dzieci w emocjach?
Przebieg ćwiczenia	Trener wypisuje na flip charcie hasło: Pomagam dzieciom w emocjach i prosi uczestników o wskazywania, na bazie własnych doświadczeń oraz doświadczeń w warsztatu, sposobów pomagania dziecku w rozpoznawaniu i przeżywaniu emocji. Podawane sposoby trener wypisuje na flip charcie. Po zakończeniu wypowiedzi uczestników, w razie potrzeby trener poddaje pod dyskusję te sposoby, które nie są prawidłowym sposobem pomagania w radzeniu sobie z emocjami oraz uzupełnia listę, o sposoby, które nie zostały podane.
Czas trwania	30 minut.
Pomoce	Flip chart, markery.
Ćwiczenie 12	
Temat:	Podsumowanie.
Przebieg ćwiczenia	Trener podsumowuje warsztat i rozdaje uczestnikom materiał (załącznik 3) oraz prosi uczestników, żeby każdy jednym zdaniem powiedział, co było dla niego ważne.
Czas trwania	20 minut.
Pomoce	Materiał dla uczestników.

Projekt „Praski kokon" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Załącznik 1. Kontury twarzy

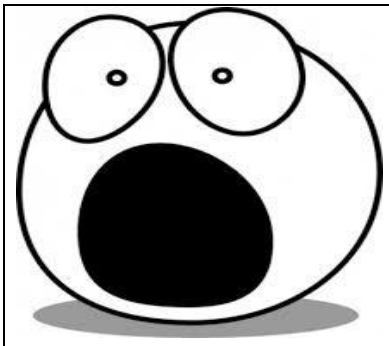
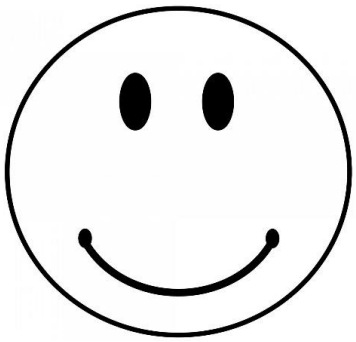
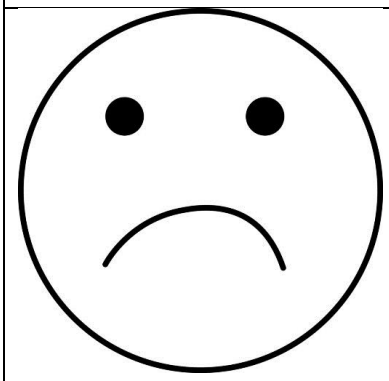


Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

Załącznik 2. Obrazki z emocjami.

	STRACH
	RADOŚĆ
	SMUTEK
	ZŁOŚĆ

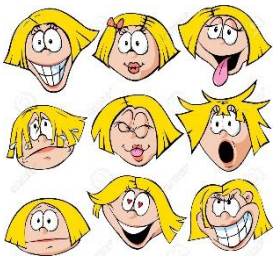
Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Załącznik 3. Materiał dla uczestników

EMOCJE



Emocje to ludzkie reakcje, wyrażając się poprzez radość, gniew, wstyd, złość, itd., na:

- na własne zachowania i własną sytuację życiową,
- na osoby, sytuacje, wydarzenia zewnętrzne, które wpływają na nasz ich.

Emocje:

- informują, co się z nami dzieje w danym momencie, co przeżywamy, co znaczy to co słyszymy, obserwujemy, doświadczamy,
- są źródłem informacji o otoczeniu,
- pokazują co jest dla nas ważne,
- modelują nasze zachowanie,
- są impulsem do działania,
- modyfikują nasze działania,
- wspierają w podejmowaniu decyzji,
- pozwalają doświadczać relacji i komunikacji z innymi,
- są cennym katalizatorem potrzebnym w rozwoju osobowości.

Źródłem emocji jest wszystko co nas otacza, czyli:

- bodźce związane ze stanem zaspokojenia potrzeb fizjologicznych organizmu (głód, sytość, zmęczenie, senność, choroba),
- bodźce pochodzące ze zmysłowego odbioru świata (wzrokiem, słuchem, smakiem, dotykiem, powonieniem),
- aktywność własna lub jej brak,
- wcześniejsze doświadczenia i sposób reagowania na nie.

Emocje wyraża mimika twarzy, mowa ciała, głos, słowa. Reakcjami organizmu jest np.: czerwienienie się, pocenie, drżenie rąk itd.), a działaniami np.: chowanie się, ruchy ręką, ruchy mimiczne itp.

EMOCJE (reakcje) I TOWARZYSZĄCE IM UCZUCIA (stan wewnętrzny)

Projekt „Praski kokon" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Emocje podstawowe	Przykładowe uczucia towarzyszące emocjom
Złość – wskazuje, jakieś granice, które zostały lub mogą zostać przekroczone.	Wzburzenie, nienawiść, wściekłość, gniew, zniecierpliwienie, niechęć, pogarda, szał, podrażnienie, zdenerwowanie, oburzenie.
Smutek – wskazuje, że należy się zatroszczyć o siebie, jest sygnałem do tego, żeby szukać źródła problemu.	Rozpacz, żal, gorycz, przygnębienie, ból, zniechęcenie, depresja, zranienie, żałoba, zawód, zmartwienie.
Strach – to informacja o zagrożeniu, która wzmaga czujność, motywuje do ucieczki, żeby uchronić się przed niebezpieczeństwem.	Niepokój, lęk, trwoga, przerażenie, żal, panika, obawa, niepewność, podejrzliwość, zagubienie, nieśmiałość.
Radość – poprawia nastrój, wzmacnia gotowość do podejmowania wyzwań, pomaga w budowaniu relacji z innymi.	Podniecenie, szczęście, rozbawienie, entuzjazm, zachwyt, zadowolenie, sympatia, życzliwość, serdeczność, satysfakcja, czułość, ulga, odprężenie.
Emocje złożone.	Wstyd, poczucie siły, miłość, wyrzuty sumienia, bezsilność, zmęczenie, zazdrość, zakłopotanie, wstręt, tęsknota, rozczarowanie, upokorzenie, poczucie niższości

Emocje są naturalną, wewnętrzną odpowiedzią na to, co się dzieje w naszym otoczeniu i tego jakie temu nadajemy znaczenie. **Nie są ani złe, ani dobre** (każdy ma prawo czuć zarówno radość, jak i złość)**, one po prostu są i zawsze czemuś służą**. Istotne jest natomiast to, co robimy z naszymi emocjami oraz to, czy i w jaki sposób pokazujemy je innym.

Emocje nie powinny zniekształcać naszych prawdziwych przeżyć i powinny respektować wrażliwość oraz uczucia innych osób. Dlatego warto umieć rozpoznawać swoje emocje, nazywać, rozumieć skąd się biorą i korzystać z nich z korzyścią dla siebie.

Radzenie sobie z emocjami

Można nauczyć się radzić sobie z emocjami, w taki sposób, żeby wspierały one nas w codziennym funkcjonowaniu i budowały relacje ze sobą (np.: poczucie własnej wartości) oraz wspierały relacje i komunikację z innymi ludźmi. Żeby się tego nauczyć należy:

- uświadomić sobie, że każda emocja jest dobra i czemuś służy i tym samym jest naszym sojusznikiem,

Projekt „Praski kokon" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

- nauczyć się nazywać i rozpoznawać swoje emocje.

Trzeba pytać siebie i szukać odpowiedzi na pytania:

- co czuję?
- jakie to uczucie?
- co teraz przeżywam?
- o czym mnie informuje ta emocja?
- co mnie tak zezłościło/dlaczego się zasmuciłam/czego się boję, itp.?

Dzięki temu odkryjemy, że emocje nie są takie bezsensowne i nie zawsze trzeba należy je kontrolować, należy jednak się w nie wsłuchiwać, rozpoznawać je, a wtedy będą nam wskazywały właściwy kierunek do szczęśliwego życia.

W przypadku, gdy emocje są zbyt silne, gdy nie możemy sobie z nimi poradzić – trzeba szukać pomocy u specjalisty, który pomoże nam nauczyć się jak radzić sobie z emocjami i tworzyć dojrzałe relacji oraz budować dobre życie.

KSZTAŁTOWANIE SFERY EMOCJONALNEJ JEST BARDZO WAŻNYM ELEMENTEM WYCHOWANIA.

Świadome rozwijanie emocjonalności dzieci jest bardzo ważne, ponieważ ma wpływ na ich harmonijny rozwój oraz umiejętność radzenia sobie w różnych sytuacjach. Pamiętać przy tym należy, że emocjonalnego reagowania dziecko uczy się od otoczenia, a przede wszystkim w rodzinie.

Rodzice powinni umieć rozpoznawać emocje swoich dzieci, ponieważ informują one o tym, co się dzieje z dzieckiem. Muszą je zaakceptować, ale też w razie potrzeby korygować zachowania. Jeśli dziecko płacze, nie należy wymagać, żeby przestało, ale trzeba dowiedzieć się, jaki jest tego powód. Trzeba pamiętać, że smutek, złość, podobnie jak radość muszą zostać w jakiś sposób przeżyte ponieważ w innym przypadku mogą znaleźć inne ujście. Dowiedzenie się, co jest powodem danego zachowania, umożliwia wsparcie dziecka w rozwiązaniu jego problemów, czy też zaspokojeniu jego potrzeb. Nie należy lekceważyć tego co dziecko odczuwa, nawet jeśli z punktu widzenia osoby dorosłej wydaje się to błahostką.

Projekt „Praski kokon" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Rodzice powinni pomagać dziecku radzić sobie z emocjami. Muszą być cierpliwi oraz:

- zachować spokój,
- wykazywać zrozumienie,
- odnosić się do dziecka z szacunkiem,
- wyjaśniać, co spowodowało daną reakcję,
- wyrażać się precyzyjnie,
- wyznaczać jasne zasady postępowania,
- spokojnie tłumaczyć, a nie krzyczeć,
- dawać czas na przeżycie danej sytuacji, np.: dać się wypłakać, czy też wykrzyczeć,
- przytulić,
- uczyć wczuwania się w sytuację innych osób oraz kultury osobistej,
- w przypadku nieradzenie sobie ze swoim negatywnymi emocjami, będącymi efektem zachowania dziecka, należy najpierw ochłonąć samemu, a potem dopiero wrócić do wyjaśniania sytuacji,
- wprowadzić mądry system nagród i kar,
- być konsekwentnym i nie poddawać się manipulacjom ze strony dzieci.

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Warsztat 5. Jak budować i wzmacniać więzi w rodzinie?

Dla grup rodzinnych.

Czas trwania – 7 godzin dydaktycznych.

Ćwiczenie 1	
Temat:	Wprowadzenie.
Przebieg ćwiczenia	Trener przedstawia się i krótko omawia tematykę warsztatu, podkreślając że elementem niezwykle ważnym w funkcjonowaniu rodziny są więzi, łączące członków rodziny. Jeśli są one silne spajają rodzinę i umożliwiają pełnienie jej funkcji w prawidłowy i rozwój. Jeśli są słabe, przyczyniają się do tego, że rodzina ciągle jest uwikłana w różne kryzysy, które nie sprzyjają jej rozwojowi. Trener przypomina zasady wspólnej pracy zapisane w kontrakcie.
Czas trwania	10 minut.
Pomoce	Kontrakt wypracowany podczas pierwszych zajęć.
Ćwiczenie nr 2	
Temat:	Przypomnienie się uczestników i integracja.
Przebieg ćwiczenia	Trener prosi, żeby każdy z uczestników przypominał swoje imię, dodając do niego przymiotnik, który określa jakaś jego cechę, rozpoczynający się na tą samą literę jak jego imię, np.: miła Monika (można również, w przypadku braku pomysłu, zastosować taką formę jak: prosty chłop Paweł).
Czas trwania	20 minut.
Ćwiczenie 3	
Temat:	Więzi i relacje rodzinne.
Przebieg ćwiczenia	Trener zaprasza uczestników do kręgu i informuje, że zadanie będzie podlegało na tym, że każdy z uczestników będzie musiał odpowiedzieć na pytanie, czy też dokończyć zdanie. Instruuje również, że osoba, która odpowie rzuca kłębek do innej osoby, zatrzymując w ręku wełnę, tak aż do momentu, gdy każdy z uczestników się wypowie. W pierwszej rundzie trener prosi, żeby każdy dokończył zdanie, np.: dzisiaj czuję się … W drugiej rundzie trener prosi, żeby uczestnicy opowiedzieli historię swojego imienia. Rozpoczyna ja osoba trzymająca kłębek. W trzeciej rundzie trener prosi, żeby uczestnicy podyskutowali ze sobą np. na temat piłki nożnej, co myślą na temat tej dyscypliny sportu. Informuje, że każdy musi się wypowiedzieć i każdy ma prawo wyrazić swoją opinię, ale należy ją poprzeć jakimiś argumentami. W trakcie tej rundy, trener pilnuje, żeby uczestnicy nie atakowali się wzajemnie. Po zakończeniu ćwiczenia, trener prosi, żeby podzieli się refleksją na temat ćwiczenia, czemu miało służyć, co ilustruje powstała sieć. Trener podsumowując ćwiczenia, wyjaśnia czym są więzi i relacje rodzinne, podkreślając że głównymi sposobami wpływania na ich budowanie i wzmacnianie jest bycie razem, czyli poświęcanie sobie czasu oraz rozmawianie ze sobą o wszystkim, czyli zarówno o pogodzie, o tym co cieszy, jak i o tym co sprawia ból o potrzebach i problemach. Ważne przy tym jest to, żeby wzajemne komunikowanie się było zgodne z zasadami prawidłowej komunikacji. W tym miejscu trener może przypomnieć jakie są to zasady.

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Czas trwania	40 minut.
Pomoce	Kłębek wełny.
Ćwiczenie 4	
Temat:	Wzajemna pomoc.
Przebieg ćwiczenia	Trener przykleja na podłodze taśmę malarską, która będzie kładką nad rwącą rzeką. Dzieli uczestników na dwie grupy, które stają z dwóch stron mostu i informuje, że będą parami, jedna osoba z jednej strony, druga z drugiej strony, przechodzić przez kładkę, która jest bardzo wąska i jeśli ktoś się potknie, to wpadnie do wody i utonie. W związku z tym, gdy osoby spotkają się na moście, muszą wymijać się bardzo ostrożnie, żeby nikt nie wpadł do rzeki. A to uda się tylko wtedy, jeśli będą sobie wzajemnie pomagać, najpierw ustalając plan działania. Zabawa kończy się, gdy wszyscy członkowie grup przejdą na drugą stronę. Trener prosi uczestników o refleksje na temat rozbiegu ćwiczenia. W podsumowaniu zwraca uwagę na to, że w rodzinie ważne jest wzajemne świadczenie sobie pomocy i wsparcia. To bowiem sprzyja tworzeniu i wzmacnianiu pozytywnych więzi i relacji w rodzinie.
Czas trwania	20 minut.
Pomoce	Taśma malarska.
Ćwiczenie 5	
Temat:	Wspólne działania.
Przebieg ćwiczenia	Trener prosi, żeby poszczególne rodziny usiadły razem przy stołach. Każdej z osób wręcza kartkę z bloku i czerwone serduszko. Trener prosi, żeby każdy z członków rodziny przykleił swojej serduszko w dowolnym miejscu kartki i dorysował coś do niego (cokolwiek, ale ma to być jakaś jedna rzecz, np.: linię prostą, zygzak, roślinę, zwierzę, itp.). Po wykonaniu zdania, trener prosi, żeby członkowie rodzin przesunęli swoje kartki w prawą stronę i teraz zadaniem tej osoby jest dorysowanie czegoś do rysunku, który ma przed sobą. Trener obserwuje pracę rodzin i zaleca przekazywanie rysunku, tyle razy, aż kartka będzie wypełniona, czy też rysunki nabiorą jakiegoś kształtu. Można również założyć, że wymiana będzie miała miejsce np.: 7 razy. Rodziny prezentują swoje rysunki na forum i są nagradzane oklaskami. Grupa może próbować określić, co przedstawia poszczególne prace. Trener w podsumowaniu podkreśla to, jak bogate prace zostały stworzone i to, że powstały one dzięki wspólnej pracy, dzięki wykorzystaniu potencjału grupy. Ponadto wskazuje na znaczenie, jakie bycie ze sobą oraz wspólne działania, mają na zacieśnianie więzi rodzinnych.
Czas trwania	45 minut.
Pomoce	Kartki z bloku rysunkowego A – 3, kredki, markery, klej, małe czerwone serduszka (1 – 1,5 cm), taśma klejąca.
Ćwiczenie 6	
Temat:	Odprężenie i wspólna zabawa.
Przebieg ćwiczenia	Trener rozdaje uczestnikom balony i prosi, żeby każdy nadmuchał swój balon (uczestnicy mogą prosić o pomoc, jeśli sami nie są w stanie tego zrobić), zawiązali je i przywiązali sobie do nogi (na poziomie kostek). Trener prosi, żeby rodziny stanęły obok siebie i wyjaśnia, że członkowie rodzin mają za zadanie zniszczyć balon innych członków rodziny, chroniąc swój własny.

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

	Wygrywają Ci członkowie rodzin, których balony przetrwały do końca. Pozostali członkowie grupy, gratulują i poprzez uścisk dłoni i niski ukłon.
Czas trwania	20 minut.
Pomoce	Balony i sznurki do ich zawiązania (dłuższe, żeby można było balon przywiązać do nogi.
Ćwiczenie 6	
Temat:	Wspólne działania rodzin.
Przebieg ćwiczenia	Trener dzieli uczestników na 3 – 4 podgrupy (mieszające członków rodzin) i prosi ich, żeby każda z grup, przygotowała wykaz konkretnych czynności, działań (drobnych i większych), które ich rodziny robią wspólnie. Grupy, po kolei, pojedynczo odczytują czynności/działania, nie powtarzając tych, które zostały już wymienione, aż do wyczerpania przykładów. Trener prosi uczestników o podawanie przykładów konkretnych czynności/działań, które rodziny mogłyby robić razem, pomijając podawane wcześniej przykłady. Trener podsumowuje ćwiczenie, podkreślając jak ważne w budowaniu i wzmacnianiu więzi jest to, żeby członkowie rodzin wspólnie wykonywali jakieś czynności, nawet drobne, jak np.: wspólne sprzątane ze stołu po kolacji, czy też wspólnie realizowali jakieś działania, np.: chodzili razem na wycieczki, sprzątali mieszkanie, bawili się. Trener prosi uczestników o podawanie przykładów zabaw oraz form spędzania czasu wolnego rodzin z dziećmi. Wskazywane przykłady zapisuje na flip charcie.
Czas trwania	40 minut.
Pomoce	Flip chart, markery.
Ćwiczenie 7	
Temat:	Współdziałanie.
Przebieg ćwiczenia	Trener prosi, żeby uczestnicy stanęli w kole (jeśli liczba uczestników jest większa, można prosić o utworzenie dwóch kół), zamknęli oczy i na dany znak wyciągnęli do przodu ręce i powoli zbliżali się do środka, aż do momentu, gdy poczują, że mogą dosięgnąć osoby z naprzeciwka. Kiedy wszyscy są w środku, każdy szuka wolnych czyjejś wolnej dłoni. Gdy wszyscy mają obie ręce zajęte, trener prosi o otworzenie oczu i popatrzenie na plątaninę, ciasno połączonych rąk i ciał. Trener prosi, żeby uczestnicy podjęli działania, mające na celu rozplątanie się, bez rozłączanie rąk, żeby powstało koło. Trener prosi uczestników o refleksję na temat ćwiczenia.
Czas trwania	25 minut.
Pomoce	Niepotrzebne.
Ćwiczenie 8	
Temat:	Bycie ze sobą i podejmowanie decyzji.
Przebieg ćwiczenia	Trener prosi, żeby rodziny się połączyły i żeby dzieci, odrysowały na kartkach ręce swoich rodziców (osobno każdego rodziców), a rodzice dzieci i odpowiednio je pokolorowali. Po wykonaniu zadania, trener prosi, żeby przykleili dłonie na dużą kartkę w taki sposób, żeby zaczęły one stanowić jedną całość, zaś resztę kartki odpowiednio ozdobili. Rodziny prezentują swoje dzieła na forum, wyjaśniając dobór kolorów przy malowaniu dłoni oraz formy ozdabiania całości. Trener prosi o wyjaśnienie, czy każdy sam decydował o tym, co robi, czy też podejmowane były jakieś wspólne decyzje. Trener podsumowuje ćwiczenie.

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Czas trwania	35 minut.
Pomoce	Kartki A – 3, kartki A – 4, kredki, markery, klej, nożyczki, taśma malarska.
Ćwiczenie 9	
Temat:	Rodzinne tradycje.
Przebieg ćwiczenia	Trener wprowadza do tematyki rodzinnych tradycji, rytuałów, które łączą rodziny i wpływają na zacieśnianie więzi. Następnie prosi, żeby każda z rodzin przygotowała po 1 – 2 przykłady takich rytuałów, tradycji, które są lub były kiedyś celebrowane w ich rodzinach. Rodziny prezentują swoje przykłady. Po prezentacji, trener podaje inne, znane mu przykłady rodzinnych tradycji.
Czas trwania	40 minut.
Pomoce	Niepotrzebne.
Ćwiczenie 10	
Temat:	Podsumowanie.
Przebieg spotkania	Trener podsumowuje warsztat, wskazując elementy, które mają wpływ na budowanie i zacieśnienie więzi rodzinnych i prosi uczestników o wypowiedzi na temat tego, jakie sprawy poruszane podczas warsztatu są dla nich najważniejsze podzielenie się refleksjami na temat tego, co było dla nich najbardziej istotne. Trener rozdaje uczestnikiem materiały (załącznik 1).
Czas trwania	20 minut.
Pomoce	Materiał do uczestników.

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Załącznik 1. Materiał dla uczestników.

Więzi w rodzinie – jak je budować i wzmacniać.

Fundamentem szczęśliwej rodziny jest miłość, wzajemny szacunek i wsparcie. Na jakość rodziny i wypełnianie przypisywanych jej funkcji wpływ mają więzi, jakie łączą członków rodziny i relacje, w jakich pozostają oni między sobą. Jeśli są prawidłowe, rodzina funkcjonuje harmonijnie i rozwija się, jeśli jednak są one słabe przeżywa ciągłe kryzysy. Dlatego też budowanie pozytywnych więzi rodzinnych, ich wzmacnianie i zacieśnianie, zarówno w węższych, jak i szerszych kręgach rodzinnych, to podstawowe zadanie każdej rodziny. Wymaga to stosowania na co dzień różnych metod, które zbliżają członków rodziny i wzmacniają więzi, które ich łączą.

Sposoby, wpływające na budowanie i zacieśnianie więzi rodzinnych.

Mówienie sobie miłych i ciepłych słów (kocham cię, lubię w tobie…, cenię cię za…, itp.), które wyrażają uczucia, pozytywny stosunek do członków rodzin, zamiast ciągłego krytykowania i wypominania błędów. Uśmiechanie się do siebie, zamiast prezentowania ciągle skwaszonej miny, czy też niezadowolenia. Wzajemne akceptowanie się, pomimo posiadanych przez członków rodziny wad i słabości oraz wpieranie dzieci w regulowaniu emocjami.

Rozmawianie ze sobą, z zachowaniem zasad prawidłowej komunikacji (aktywne słuchanie, komunikat Ja, informacja zwrotna). To podstawa budowania i zacieśniania więzi. Rodziny, które ze sobą dużo rozmawiają cechują silne więzi, w tych zaś, gdzie rozmów brakuje, członkowie rodzin nie mają zaspokojonych potrzeb bycia wysłuchanym, szukają możliwości ich zaspokojenia poza domem rodzinnym. Rozmowy w rodzinie nie powinny polegać wyłącznie na przekazywania informacji, czy też poleceń, ale przede wszystkim uczuć, emocji, jakie przeżywają członkowie, potrzeb i problemów, z jakimi boryka się rodzina lub jej poszczególni członkowie. Powinny służyć również rozwiazywaniu problemów.

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Bycie razem, czyli spędzanie ze sobą czasu to bardzo ważne, żeby rodzina starała się spędzać ze sobą najwięcej czasu. Nie chodzi jednak tylko o to, żeby być razem w domu, ale żeby robić coś wspólnie, np.: sprzątać. Bycie ze sobą i wspólne działania łączą ludzi, tworząc warunki do budowania oraz zacieśniania więzi i relacji rodzinnych.

Bycie razem powinno uwzględniać **wspólne posiłki**, które są ważnym spoiwem rodziny. Rodzina powinna przynajmniej jeden posiłek dziennie jadać wspólnie (najlepiej również wspólnie go przygotowywać). Podczas posiłku można bowiem porozmawiać o bieżących sprawach, planach na danych dzień poszczególnych członków rodziny, czy też o tym, co im się wydarzyło w ciągu dnia oraz o sprawach ważnych dla rodziny.

Bycie razem to również **wspólne spędzanie czasu na zabawie.** Wspólna rekreacja (dostosowana do wieku dzieci) lub czy też rozwijanie wspólnych zainteresowań, nawet wspólne oglądanie meczu piłki nożnej, jeśli cała rodziną to lubi, ma moc więziotwórczą. Wspólne, miło spędzane chwile zbliżają i budują rodzinną wspólnotę.

Należy dbać o to, żeby wspólnie spędzony czas nie ograniczał się do oglądania telewizji, ponieważ to nie wpływa na wzmacnianie więzi. Rodzina powinna spędzać czas raczej na wspólnych spacerach, wycieczkach, czy też wspólnych zabawach lub grach.

Pamiętać przy tym należy, że pomimo iż bycie razem i wykonywanie wspólnie różnych działań, to jeden z najwyższych elementów więziotwórczych, to trzeba również pamiętać o tym, że **każdy członek rodziny ma prawo do czasu dla siebie, do zaspokajanie swoich potrzeb**. Rodzina powinna go w tym wspierać, np.: jeśli ojciec lubi przeczytać codzienną gazetę to należy to uszanować i przez te kilka minut mu nie przeszkadzać, jeśli dziecko chce pobyć samo i pobawić się lalkami, należy również mu to umożliwić.

Projekt „Praski kokon" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Małe i duże rytuały rodzinne, które włączają wszystkich członków, tym samym łącząc rodzinę i wzmacniając wzajemne relacje. Każda rodzina powinna wypracować jakiś własne zwyczaje, obrzędy, które będą wspólnie celebrować. Mogą on być najróżniejsze i dotyczyć np.:

- wspólnego świętowania sukcesów członków rodziny lub ich świąt, np.: urodzin, dnia matki, poprzez przygotowanie bardziej uroczystej kolacji,
- wykonywania jakiś działań, np.: wspólne robienie pierogów raz w miesiącu, cotygodniowe wycieczki do lasu,
- celebrowanie świąt, np.: poprzez wspólne przygotowanie potraw, ubieranie choinki, śpiewanie kolęd.

Pielęgnowanie historii rodziny, co wpływa na wzmacnianie poczucia przynależności do rodziny i utożsamiania się z nią, na przykład poprzez: prowadzenie rodzinnych albumów ze zdjęciami lub korniki rodziny, rozmawianie o jej przeszłości, spotkanie się z krewnymi, zwłaszcza z dziadkami, pamiętanie o rodzinnych uroczystościach, spotykanie się na niedzielnych obiadach,

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Warsztat 6. Dobry rodzic, czyli o mądrej miłości rodzicielskiej.

Dla rodziców/opiekunów.

Czas trwania – 7 godzin dydaktycznych.

Ćwiczenie 1	
Temat:	Wprowadzenie
Przebieg ćwiczenia	Trener przedstawia się oraz omawia tematykę warsztatu, podkreślając, że jego celem jest zwrócenie uwagi na sprawy, związane z mądrym wychowaniem dzieci, właściwie przygotowującym je życia. Zwraca przy tym uwagę na to, że wiele elementów, związanych w mądrym rodzicielstwem pojawiało się w poprzednich warsztatach, związanych z wartościami, efektywnym komunikowaniem się, ponieważ to wszystko jest ze sobą ściśle powiązane. Trener wywiesza i przypomina zasady kontraktu.
Czas trwania	10 minut.
Pomoce	Kontrakt wypracowany podczas pierwszych zajęć.
Ćwiczenie 2	
Temat:	Przypomnienie się uczestników i integracja.
Przebieg ćwiczenia	Trener prosi, żeby uczestnicy stanęli lub usiedli w kręgu, sama wymieniając swoje imię, wchodzi do kręgu, a grupę prosi o skandowanie jego imienia (np. Kasia, Kasia, Kasia). Trener wskazuje któregoś uczestnika, który wstaje podaje swoje imię, które grupa skanduje, a on kładzie ręce na ramiona trenera i zaczynają tworzyć pociąg, który porusza się po sali. Osoba, która dołączyła do pociągu wskazuje kolejną osobę i historia się powtarza aż do momentu, gdy wszyscy uczestnicy dołączą do pociągu. Pociąg się zatrzymuje, uczestnicy kłaniają się sobie i wracają na swoje miejsca.
Czas trwania	15 minut.
Pomoce	Niepotrzebne.
Ćwiczenie 3	
Temat:	Mądra miłość rodzicielska.
Przebieg ćwiczenia	Trener dzieli uczestników na 3 – 4 podgrupy i wyjaśnia, że zadaniem jest udzielnie odpowiedzi na pytanie – jakie dziecko/dzieci chcecie wychować? Grupy prezentują swoje odpowiedzi. Trener prosi o powrót do grup i zastanowienie się, co należy zrobić, jak postępować z dzieckiem/dziećmi, żeby osiągać wskazane wcześniej efekty wychowawcze. Grupy prezentują wyniki swojej pracy. Po zakończeniu trener wywołuje dyskusję na temat tego, na czym polega mądre rodzicielstwo. Podsumowując dyskusję, trener podkreśla że rodzina powinna przede wszystkim zapewniać dziecku właściwe warunki do rozwoju, okazując mu miłość i zainteresowanie. Wyjaśnia również, ze mądre rodzicielstwo nie wiąże się za zaspakajaniem wszystkich zachcianek dziecka, ani wyręczaniem go we wszystkim, czy też pozwalaniem na wszystko lub zakazywaniem wszystkiego, ani też na karaniem za złe zachowania. Trener wyjaśnia, że kochając swoje dzieci mądrze, rodzice powinni spędzać z nimi czas, rozmawiać z nimi, uczyć je samodzielności oraz współpracy, stawiać wymagania i wyznaczać granice, których nie należy przekraczać oraz doceniać i chwalić.
Czas trwania	35 minut.
Pomoce	Flip charty, markery, taśma malarska.

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Ćwiczenie 4	
Temat:	Lustro.
Przebieg ćwiczenia	Trener prosi, żeby uczestnicy dobrali się w pary i informuje, że przez 5 minut, jedna osoba w parze, będzie lustrzanym odbiciem drugiej, co oznacza, że jej zadaniem jest naśladowanie postawy, ruchów, gestów, wyrazu twarzy, powtarzanie słów z zachowaniem takiego samego tonu głosu. Osobom, które mają być naśladowane, trener wskazuje sytuacje, które mają odgrywać, np.: denerwujesz się, bo jest północ, a córka ciągle nie wraca; gotujesz obiad; sprzątasz mieszkanie. Po zakończeniu ćwiczenia, trener wyjaśnia, że rodzice, chcąc dobrze wychować dziecko, nie mogą jedynie mówić mu, jak ma się zachowywać, jakie ma być, powinni również dawać mu przykład swoim zachowaniem, swoimi postawami. Dziecko, podobnie jak było w ćwiczeniu, przede wszystkim naśladuje swoich rodziców.
Czas trwania	10 minut.
Pomoce	Niepotrzebne.
Ćwiczenie 5	
Temat:	Samodzielność.
Przebieg ćwiczenia	Trener wyjaśnia, że dzieci od najmłodszych lat należy uczyć samodzielności, a nie wyręczać w rzeczach, które mogą one zrobić same. Trener dzieli uczestników na 3 – 4 podgrupy i prosi o udzielnie odpowiedzi na pytanie – dlaczego rodzice nie pozwalają dzieciom na samodzielności, czego się obawiają? Dodatkowo należy podać przykłady, co rodzice robią za swoje dzieci, chociaż nie powinni, bo dzieci są w stanie zrobić to same. Grupy prezentują wyniki swojej pracy, a trener je podsumowuje. Trener wypisuje na flip charcie pytanie – jak uczyć dzieci samodzielności, jakie stwarzać mu warunki, żeby było samodzielne i prosi uczestników o udzielanie odpowiedzi na to pytanie, które zapisuje na flip charcie. Po wyczerpaniu wypowiedzi uczestników, trener podsumuje je i w razie potrzeby uzupełnia argumenty, dotyczące tego, dlaczego należy uczyć dzieci samodzielności.
Czas trwania	30 minut.
Pomoce	Flip chart, markery, taśma malarska.
Ćwiczenie 6	
Temat:	Współdziałanie i wymagania.
Przebieg ćwiczenia	Trener prosi, żeby uczestnicy dobrali się w grupy 4 – 5 osobowe i żeby każda grupa stanęła w rzędzie blisko siebie, stykając się ramionami. Trener wkłada między ich ramiona kartki papieru i informuje, że w trakcie wykonywania poleceń nie można ich wypuścić. Trener wydaje polecania, np.: zróbcie 2 kroki do przodu, przesuniecie się w lewą stronę, zróbcie przysiad, obróćcie się do tyłu. Po zakończeniu trener informuje, że ćwiczenie jest łatwiejsze do wykonania, jeśli grupa ze sobą rozmawia, ustala zasady współpracy i ze sobą współdziała. Wskazuje, że zadaniem rodziców jest kształtowanie w dzieciach umiejętności współdziałania z innymi. Trener prosi uczestników, żeby na bazie własnych doświadczeń wskazali sposoby zachęcania dzieci do współpracy, motywowania ich do działania. Trener zapisuje wskazania na flip charcie, w po wyczerpaniu wypowiedzi, podsumowuje ćwiczenie. Trener dzieli uczestników na 3 grupy i każdej z nich przydziela przykład, do którego grupa określić reakcję rodzica, która zachęcałaby dziecko do współdziałania:

Projekt „Praski kokon" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

	Grupa 1: Dziecko nie wyszło z psem na spacer. Grupa 2: Dziecko chce wyjść na dwór, ale nie posprzątało zabawek, którymi bawiło się wcześniej. Grupa 3: Gotujesz obiad i masz dużo czynności do wykonania, a mało czasu. Grupy prezentują wyniki swojej pracy. Po zakończeniu prezentacji, trener podsumowuje ćwiczenie.
Czas trwania	45 minut.
Pomoce	Flip chart, markery, kartki A – 4, taśma malarska.
Ćwiczenie 7	
Temat:	Stawianie wymagań i wyznaczanie granic.
Przebieg ćwiczenia	Trener rozpoczyna ćwiczenie, podając informacje że mądre rodzicielstwo wiąże się ze stawieniem dziecku wymogów oraz określaniem granic, których nie można przekraczać, czyli norm i reguł postępowania w określonych sytuacjach. Ważne przy tym jest to, żeby zostało wyjaśnione dlaczego dane zasady są ważne i dlaczego danych granic nie można przekraczać oraz żeby granice były elastyczne, dostosowane do wieku i możliwości dzieci. Trener dzieli uczestników na 3 grupy i przydziela im pytania, na które muszą w udzielić odpowiedzi: Grupa 1 – co dobrego i co złego niesie stawianie wymagań i wyznaczanie granic, których nie należy przekraczać. Grupa 2 - czego obawiają się rodzice wyznaczając granice, nakładając ograniczenia swoim dzieciom oraz stawiając im wymagania. Grupa 3 – jakie wymogi należy stawiać dzieciom w różnym wieku i jakich zasad powinny one przestrzegać. Grupy prezentują wyniki swojej pracy, a trener je podsumowuje. Trener wyjaśnia zasady wyznaczanie granic i wypisuje na flip charcie kilka zdań, prosząc uczestników o podanie, które z nich w jasny sposób wyznaczają granice, a które nie. W przypadku tych drugich, trener prosi, żeby uczestnicy przeformułowali je w taki sposób, żeby jasno określały granice. Przykładowe zdania: • Czy nie powinieneś już iść do łóżka? • Chce, żebyś oddawał resztę zaraz po powrocie ze sklepu. • Sto razy mówiłam, żebyś nie ruszał moich rzeczy. • Jeśli chcesz jeździć na rowerze, musisz założyć kask, inaczej nie ma jazdy. • Niestety, dzisiaj masz szlaban i nie możesz wyjść na dwór. • Zupa jest do jedzenia, a nie do zabawy. • Weźmiesz się wreszcie za lekcje, czy nie. Trener wyjaśnia, że ustalając granice należy pamiętać, że należy uwzględniać również to, żeby dbać o potrzeby poszczególnych członków rodziny, żeby ustalając granice, nie naruszać granic innych osób.
Czas trwania	45 minut.
Pomoce	Flip chart, markery, kartki A – 4, długopisy, taśma malarska.
Ćwiczenie 8	
Temat:	Konsekwencje i bycie konsekwentnym.
Przebieg ćwiczenia	Trener wprowadza uczestników w temat konsekwencji, jakie powinny grozić za przekraczanie granic i jakie są efekty, kiedy rodzic nie jest konsekwentny.

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

	Trener czyta uczestnikom opis sytuacji i prosi o uczestników o wypowiedzi na temat tego, jakie zachowania będą wywoływały u dziecka, poszczególne zachowania jego matki. Opis sytuacji: „Kamil na 9 lat. Zawsze po szkole gra z kolegami w piłkę. Mama umówiła się z synem, że będzie wracał do domu na obiad godzinie 15.00. Kamil jednak często o tym zapomina. Wczoraj znowu się spóźnił. Co bardzo zdenerwowało mamę, więc na niego nakrzyczała. Dzisiaj co prawda pamiętał, by się nie spóźnić, ale znów zapomniał sprawdzić, która jest godzina. Gdy to zrobił okazało się, że jest już po 15.00, więc jak najszybciej pobiegł do domu, bo nie chciał, żeby mama była zła i na niego krzyczała. Wpadł bez tchu do domu i od razu zaczął tłumaczyć mamie, że pamiętał o tym, o której ma być, a gdy się okazało, że jest tak późno, biegł całą drogę do domu". Reakcje matki: 1. „Mam tego dość, mam dość twoich tłumaczeń! Okazuje się, że nie można ci ufać! Poczekaj, aż wróci ojciec! W przyszłym tygodniu zaraz po szkole masz wracać do domu! Koniec z kolegami! I nie myśl, że będziesz bez przerwy oglądał telewizję i grał na komputerze! Nie licz też, że kupię ci tą nową grę! A teraz możesz iść do swojego pokoju, bo już jest po obiedzie. Może to cię wreszcie czegoś nauczy!" **Co Kamil pomyśli sobie w takiej sytuacji**? 2. „Ojej, cały jesteś spocony, tak się biedaku zmęczyłeś! Po co tak szybko biegłeś? Chodź, wytrę ci twarz. Obiecaj mi proszę, że nigdy więcej się nie spóźnisz. Przez ciebie jestem kłębkiem nerwów. Do grobu mnie wpędzisz takim zachowaniem. Idź szybciutko umyj ręce. Mamusia odgrzeje ci obiad. Tylko się pośpiesz się, żeby zupa nie wystygła". **Co Kamil pomyśli sobie w takiej sytuacji**? 3. „Mówisz mi, że starałeś się zdążyć na czas, to mnie bardzo cieszy. Nie chcę jednak zamartwiać się z powodu twoich spóźnień. Oczekuję zatem, że kiedy powiesz: „Będę w domu o 15.00", to dotrzymasz słowa. My już zjedliśmy. Nie ma więcej kurczaka, ale jeśli chcesz, możesz sobie zrobić kanapkę z szynką. **Co Kamil pomyśli sobie w takiej sytuacji**? Trener wywołuje dyskusję na temat tego, jakie konsekwencje powinno się wyznaczać w przypadku nie wywiązywania się z zadań, czy też w przypadku przekroczenia zasad i jak być konsekwentnym. Po wyczerpaniu wypowiedzi, które trener wypisuje na flip charcie, podsumowuje on wypowiedzi uczestników.
Czas trwania	40 minut.
Pomoce	Flip chart, markery, taśma malarska.
Ćwiczenie 9	
Temat:	Rozwiazywanie trudnych sytuacji.
Przebieg ćwiczenia	Trener opisuje uczestnikom pewną sytuację i prosi o wskazanie innych możliwości jej rozwiązania, bez stosowania przemocy. Przykładowy opis sytuacji „Maciek bawi się klockami. Podchodzi do niego matka i prosi, żeby skończył zabawę, sprzątnął klocki, umył ręce i przyszedł na obiad. Maciek nie reaguje i nie wykonuje poleceń mamy. To ją złości, zaczyna więc krzyczeć i domagać się posłuszeństwa. Dziecko bawi się dalej. Matka podbiega do niego, chwyta go na ręce, daje klapsa. Maciek płacze, tupie ze złości nogami i bojąc się kolejnych klapsów wrzuca klocki do pudełka. Matka bierze płaczące ciągle dziecko na ręce, zanosi do łazienki i siłą zmusza do umycia się, a następnie sadza przy stole".

Projekt „Praski kokon" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

	Trener podsumowuje wypowiedzi uczestników, podkreślając że jeśli rodzice chcą dobrze wychować dzieci, to muszą wyeliminować przemoc i wszelkie rozwiązania siłowe i agresywne.
Czas trwania	25 minut.
Pomoce	Niepotrzebne.
Ćwiczenie 10	
Temat:	Chwalnie i pochwały.
Przebieg ćwiczenia	Trener prosi, żeby każdy przypominał sobie sytuacje, kiedy ktoś za coś go pochwalił i powiedział, jak się wtedy czuł. Trener zapisuje na flip charcie, to jak się czuje człowiek, który jest doceniany, chwalony, w razie potrzeby uzupełniając wypowiedzi uczestników, posługując się jakimiś przykładami ze swojego życia. W podsumowaniu podkreśla jakie ważne jest, żeby członkowie rodziny doceniali się wzajemnie i jak ważna rolę w mądrym wychowaniu odgrywa chwalenie dzieci. Dzięki temu budowane jest ich poczucie wartości, ale też służy to wzmacnianiu więzi rodzinnych. Trener prosi uczestników, żeby wypowiedzieli się na temat tego, jak powinna wyglądać pochwała, żeby spełniała swoje funkcje, czyli dawała satysfakcję, wzmacniała poczucie własnej wartości. W podsumowaniu, trener omawia zasady udzielania pochwał oraz podaje przykłady antypochwał, które nie spełniają roli przypisywanej docenianiu, np.: jestem zaskoczona, że potrafisz tak ładne posprzątać mieszkanie; widzisz jak chcesz to potrafisz; ładny rysunek, rysujesz chyba ładniej od swojego brata. Trener wypisuje na flip charcie 2 -3 przykłady i prosi, żeby uczestnicy sformułowali do nich pochwały, zgodnie z zasadami obowiązującymi w tym zakresie. Przykładowe sytuacje: • dziecko po raz pierwszy samo się związało sznurowadła, staje przed rodzicem i ma nadzieję, ze on to zauważy, • dziecko przed obiadem bez przypominania umyło ręce i pokazuje czyste ręce • dziecko pomogło w przygotowywaniu obiadu, np.: obrało ziemniaki. Trener podsumuje ćwiczenie, podkreślając że dzieci należy chwalić, nie tylko za duże osiągniecia, ale również za drobne rzeczy, np.: za wykonywanie czynności domowych.
Czas trwania	40 minut.
Pomoce	Flip chart, markery.
Ćwiczenie 11	
Temat:	Podsumowanie.
Przebieg ćwiczenia	Trener podsumowuje zajęcia i prosi uczestników o refleksje, związane z poruszaną w ich trakcie tematyką. Trener rozdaje uczestnikom materiały – załącznik 1.
Czas trwania	20 minut.
Pomoce	Materiał dla uczestników.

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Załącznik 1.Materiał dla uczestników.

Mądra miłość rodzicielska

Uznaje się powszechnie, że każdy rodzic kocha swoje dzieci i chce dla nich jak najlepiej. Tylko, że to za mało, żeby je mądrze wychowywać i przyczyniać się do ich prawidłowego rozwoju oraz odpowiednia przygotować je przyszłego, samodzielnego życia. Pamiętać należy, że mądra miłość do dzieci opiera się na okazywaniu dziecku szacunku, interesowaniu się jego sprawami oraz akceptowaniu go. Otaczając dziecko miłością należy je uczyć miłości, kochając dziecko należy również od niego wymagać miłości.

Rodzice mają obowiązek zaspakajać potrzeby dzieci, ale ten fakt nie oznacza, ze należy spełniać ich wszystkie zachcianki, czy też zapewniać im rzeczy tylko dlatego, że inne dzieci to mają. Dziecko nie będzie szczęśliwsze tylko dlatego, że dostaje to, co chce. Zapewnienie mu tego, nawet jeśli rodziny na to nie stać, przynosi negatywne efekty, poprzez kształtowanie postawy roszczeniowej, powodowanie, że dobra materialne stają się najważniejszą wartością. Naraża to dziecko na przeżywanie wielu rozczarowań w przyszłości. Rodzice powinni uświadamiać dziecku, jaka jest sytuacja rodziny i że niemożliwe jest zaspokojenie wszystkich potrzeb.

Mądre rodzicielstwo wiąże się ze stawianiem dziecku wymagań, ponieważ poza prawami, musi ono mieć również obowiązki. Musi również wiedzieć, co mu wolno, a czego nie należy robić, Rodzice powinni opiekować się dziećmi, adekwatnie do ich wieku, ale nie powinni ich we wszystkim wyręczać, ani też rozwiązywać za nie wszystkich problemów. Powinni jednak je doceniać i chwalić nie tylko za osiągniecia, ale również za właściwe zachowania. Oznacza to, że mądrze kochający rodzice, celem dbania o prawidłowy rozwój dziecka, chcąc dobrze przygotować je do przyszłego życia, powinni:

- stawiać dzieciom wymagania,
- określać zasady i granice, których nie należy przekraczać,
- kształtować samodzielność dzieci,
- doceniać i chwalić.

Stawianie wymagań jest związane z nakładaniem na dzieci obowiązków, dostosowanych do ich wieku i możliwości, ale też takich, których realizacja jest związana z koniecznością ponoszenie wysiłku.

Projekt „Praski kokon" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Dzieciom nie można oszczędzać wysiłków, ponieważ będzie im trudno poradzić sobie w życiu, gdy zabraknie osób, które będą je wyręczać. Dzieci muszą mieć swój zakres obowiązków, związanych z nauką, dbaniem o higienę, porządek, itp.

Wyznaczanie granic oznacza, że w rodzinie powinny być określone zasady, jakie obowiązują członków rodziny, także dzieci oraz konsekwencje, jakie grożą za ich nieprzestrzeganie. Dziecko powinno wiedzieć, czego się od niego oczekuje, na co może sobie pozwolić, czego mu nie wolno i co je czeka, jeśli przekroczy granice. Wyznaczanie granic, które powinny być zgodne ze społecznie akceptowanymi normami, nie jest ograniczeniem wolności dziecka, ale zapewnia mu poczucie bezpieczeństwa i stabilności, kiedy wie jakie zachowania są akceptowane, a jakie nie. Dzięki temu wie, jaki jest rozkład władzy w rodzinie, w oparciu o jakie zasady ona funkcjonuje, co jest uważana przez nią za dobre a co za złe. Określanie zasad i granic uczy dziecko również odpowiedzialności za swoje zachowanie i przygotowuje do tego, że za ich przekroczenie trzeba ponieść konsekwencje.

© Can Stock Photo

Granice należy wyznaczać, poprzez udzielanie informacji i pozwoleń, a nie zakazów, lepszy odzew będzie miał komunikat, np.: że biegać należy na dworze, a nie w domu, niż taki, że nie wolno ci biegać. Komunikaty udzielne dziecku muszą mieć odpowiednią formę, żeby dziecko zrozumiało, gdzie jest granica i zaczęło się jej trzymać. Zamiast wydawać polecenie, żeby dziecko umyło ręce, lepiej zapytać, co można zrobić, żeby mieć czyste ręce. Takie podejście pozwala dzieciom na samodzielne poszukiwanie rozwiązań, przez co uczy myślenia oraz wyciągania wniosków.

Wyznaczając granice, rodzice powinni pamiętać, że muszą one być elastyczne, co oznacza, że muszą być:

- dostosowywane do wieku dziecka,
- poszerzane, jeśli dziecko wywiązuje się z obecnych ustaleń i zyskało zaufanie rodziców,
- przedyskutowane z dziećmi,
- uzasadniane.

Ponadto rodzice muszą uzgodnić miedzy sobą sprawę granic, żeby nie okazało się, że mają do nich różne podejście, czy też różne oczekiwania, w innym przypadku dziecko zacznie się gubić, albo będzie świadomie przekraczało granice, odwołując się do podejście jednego z rodziców. Rodzice powinni wspólnie uświadamiać dziecku, jakie są granice, jakie korzyści przynosi trzymanie się ich, ale również jakie konsekwencje grożą za ich przekraczanie. Tym samym rodzice powinni być konsekwentni w

Projekt „Praski kokon" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

wyciąganiu konsekwencji, ponieważ w innym wypadku, sami doprowadzą do tego, że dziecko nie będzie trzymać się ustaleń, ponieważ uzna, że i tak gdy je przekracza, nie ponosi żadnych konsekwencji. Określając granice należy mówić stanowczo, ale bez podnoszenia głosu, natomiast komunikaty muszą:

- koncentrować się na zachowaniach dziecka, a nie jego postawach, czy też uczuciach, czyli jeśli dziecko przeszkadza w wykonywaniu jakiejś czynności, to należy powiedzieć mu, np.: prasuję i szarpanie za spódnicę mi przeszkadza, a nie np.: Kasiu, nie widzisz, że jestem zajęta,
- jasne, bezpośrednie oraz konkretne i krótkie, np.: nie należy mówić dziecka, żeby nie wracało zbyt późno, ale dokładnie wskazać czas powrotu oraz wskazujące w razie potrzeby, jak i kiedy należy daną rzecz wykonać, czy też jak należy zachować się w danej sytuacji, wskazując jednocześnie konsekwencje, np.: na deskorolce możesz jeździć wyłącznie po chodniku lub na podwórku, w innym przypadku zabiorę ją i schowam, zamiast np.: jak będziesz jeździć na ulicy to może cię potrącić samochód.

Słowa powinny być popierane czynami, ponieważ tylko wtedy stają się wiarygodne i stanowią dowód konsekwentnego postepowania i egzekwowania ustalonych reguł. Reakcja powinna być w momencie, gdy zdąży się określona sytuacja, a nie po czasie, np.: jeżeli jest ustalone, że dziecko może pobawić się dopiero wtedy, gdy odrobi lekcje, to jeśli zaczyna się bawić, zanim to zrobiło, powinno usłyszeć jasny komunikat – nie ma zabawy, dopóki nie odrobisz lekcji.

Współpraca to istotny element mądrego wychowywania. Należy zatem zachęcać do niej dzieci, poprzez przekazywanie w odpowiedni sposób komunikatów, które mogą być prośbami, informacji lub polecaniami. Zasady ich przekazywania, służące zachęcaniu do współpracy są następujące:

- należy przedstawić problem, czy też opisać sytuację z punktu widzenia rodzica, za pomocą krótkich komunikatów, zawierających również informację, co w związku z tym on czuje, bez oceniania zachowania dziecka, dając mu jednocześnie prawo wyboru, np.: gdy dziecko nie wytarło butów i naniosło piachu, powinno otrzymać na przykład taki komunikat: cała podłoga usypana jest piaskiem, nie lubię, gdy tak wygląda, a zatem czy wolisz pozamiatać, czy odkurzyć,
- należy unikać sformułowań, które są nieprecyzyjne i każdy może je inaczej odczytać, czyli takich jak np.: np.: bądź grzeczny, weź się w garść, przestań,
- należy uwzględniać uczucia dziecka i jego niechęć do ograniczeń (nikt nie lubi zakazów).

Najgorszymi sposobami nakłaniania do posłuszeństwa są: groźby – jeśli tego nie zrobisz to …, przekupstwo – jeśli to zrobisz, to…" (obietnica nagrody), krytyka, sarkazm, poniżanie, porównywanie

Projekt „Praski kokon" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

do innych. Rodzice uważają, że w ten sposób wpłyną na ambicje dziecka, a efektem jest odwrotny, bo w dziecku budzi się poczucie niższości, które nie wpływa na zmianę zachowania.
Ustalanie granic jest ściśle związane z egzekwowaniem ich przestrzegania. Bycie konsekwentnym, w przypadku rodziców nie oznacza jednak szukania odwetu, karania, nagradzania nieodpowiedniego zachowania, wygłaszania pogróżek i obietnic, czy też zawstydzania. Eliminowanie niewłaściwych zachowań nie oznacza absolutnie tego, ze dzieci należy za to karać. Pamiętać należy, że kary ranią, w wychowują konsekwencje.

Uczenie samodzielności to obowiązek mądrych rodziców, ponieważ ich zadaniem jest przygotowanie go do przyszłego, samodzielnego życia, w którym trzeba radzić sobie z różnymi trudnościami i problemami. Okazując dziecku miłość, zaufanie i szacunek, należy zatem kształtować w nich umiejętności samodzielnego rozwiązywania problemów i dokonywania wyborów. Dzięki temu będzie ono mogło uwierzyć w siebie oraz swoje możliwości i ograniczenia. Rodzic, pozbawiający dziecko prawa do samodzielności, zamiast wspierać jego rozwój, wstrzymuje go. Kształtując samodzielność dziecka, należy:

- pozwalać mu na dokonywanie wyborów,
- okazywać szacunek dla dziecięcych zmagań,
- nie zadawać zbyt wielu pytań, należy dziecku dać czas, żeby powiedziało, co chce powiedzieć,
- nie śpieszyć się z dawaniem odpowiedzi,
- zachęć dziecko do korzystania z doświadczeń innych osób,
- nie należy odbierać nadziei.

Dziecko, żeby prawidłowo się rozwijało i nabywało poczucie sprawstwa, należy:

- zachęcać dziecka do wytrwałości oraz podejmowania ryzyka oraz stwarzać mu możliwości, żeby wykonywało samodzielnie rzeczy, które dziecko w danym wieku może wykonywać,
- prosić dziecko, żeby dzieliło się swoimi pomysłami i opiniami oraz angażować je w sprawy rodziny i rozwiązywanie jej problemów,
- zachęcać do samodzielnego myślenia i dokonywania własnych wyborów,
- pozwalać na popełnienie błędów i wyciąganie wniosków na przyszłość,
- stwarzać sytuacji, w których dziecko może wykazać się odpowiedzialnością, zwiększając z czasem jej zakres,
- dawać wsparcie i chwalić za osiągnięcia.

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Docenienie i chwalenie to podstawa mądrego rodzicielstwa. Najczęściej popełnianym błędem przez rodziców jest to, że potrafią zwracać uwagę na negatywne postepowanie, czy też zachowania dzieci i karać je za nie. Nie potrafią natomiast doceniać, chwalić, wychodząc z założenia, że właściwe/pozytywne zachowania są normą i nie ma za chwalić, czy nagradzać. Niestety takie podejście powoduje, że dziecko zaczyna postrzegać siebie przez pryzmat negatywów, ponieważ tylko takie komunikaty słyszy. Kochający rodzice powinni swoje dziecko doceniać, chwalić, czyli kierować do niego dobre i miłe komunikaty, ponieważ tylko dzięki temu, dziecko uwierzy w siebie, będzie miało poczucie własnej wartości i łatwiej poradzi sobie z przeciwnościami losu.

Prawidłowe chwalnie, wbrew pozorom, wcale nie łatwe. Pochwały trzeba formułować i przekazywać w odpowiedni sposób. Źle sformułowana pochwała zamiast wspierać, może być przyczyną rozgoryczenia i zniechęcać do działania, a nawet kształtować nierealny obraz siebie, czy też wywoływać pychę, która nie jest cechą pozytywną.

Zasady formułowania pochwał:

- powinny być uczciwe i konkretne, opisujące zachowanie a nie cechy
- powinny zawierać opis zachowania i uczucia rodzica,
- powinny być adekwatne do sytuacji i potrzeb dziecka i możliwości zrozumienia jej przez dziecko.

Pochwały powinny być stosowane często i dotyczyć nie tylko wyjątkowych osiągnięć, ale również codziennych czynności, zachowań, czy też poniesionych wysiłków.

W przekazywaniu pochwał musi być zachowana spójność między słowami, a komunikatami niewerbalnymi.

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Warsztat 7. Budżet domowy, czym jest i jak nim gospodarować.

Dla grup rodzinnych.

Czas trwania – 7 godzin dydaktycznych.

Ćwiczenie 1	
Temat:	Przywitanie
Przebieg ćwiczenia	Trener przedstawia się i prezentuje tematykę warsztatu, podkreślając że w przypadku każdej rodziny, a w szczególności rodziny, której dochody są niskie, ważne jest właściwe zarzadzanie domowymi finansami. Trener wywiesza i przypomina zasady wspólnej pracy.
Czas trwania	15 minut
Pomoce	Kontrakt wypracowany na pierwszych zajęciach.
Ćwiczenie 2	
Temat:	Przypomnienie się uczestników.
Przebieg ćwiczenia	Trener prosi, żeby każdy z uczestników przygotował swoją wizytówkę, na której znajduje się jego imię oraz 2 – 3 informacje, które chciały powiedzieć o sobie, np.: co lubi, czy też co go interesuje (powinny one być przedstawione graficznie). Po przygotowaniu wizytówek, każdy przedstawia się przy ich pomocy, a wizytówki są wywieszane na ścianie.
Czas trwania	25 minut.
Pomoce	Kartki A – 5, markery, kredki, taśma malarska.
Ćwiczenie 3	
Temat:	Czym jest budżet domowy?
Przebieg ćwiczenia	Trener wypisuje na flip charcie hasło – budżet domowy i prosi uczestników o podawanie skojarzeń z tym hasłem, a ich wskazania zapisuje obok niego. Po wyczerpaniu wypowiedzi uczestników trener podsumowuje je, określając czym jest domowy budżet.
Czas trwania	20 minut.
Pomoce	Flip chart, markery, taśma malarska.
Ćwiczenie 4	
Temat:	Dochody rodziny.
Przebieg ćwiczenie	Trener dzieli uczestników na 3 podgrupy, których zadaniem jest wypisanie wszystkich dochodów, jakie może posiadać rodzina, czyli wszystko to, co zasila jej portfel. Po wykonaniu zadania grupy prezentują wyniki swojej pracy, a po zakończeniu prezentacji, trener w razie potrzeby uzupełnia ich wypowiedzi, jeśli jakiś rodzaj dochodów nie został wskazany. Na zakończenie trener może wywołać dyskusję na temat tego, jak można zwiększyć dochody rodziny, podkreślając na koniec, że najlepszym sposobem na to jest podjęcia pracy lub pracy dodatkowej oraz oszczędzanie.
Czas trwania	25 minut.
Pomoce	Flip chart, markery, taśma malarska.
Ćwiczenie 5	
Temat:	Wydatki rodziny
Przebieg ćwiczenia	Trener wprowadza do ćwiczenie, poprzez wskazanie rodzajów wydatków, jakie ponosi każda rodzina. Prosi uczestników o powrót do grup i wyjaśnia, że:

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

	I grupa ma wypisać stałe wydatki rodzin, czyli takie, które są ponoszone stale lub przez dłuższy czas. II grupa wydatki zmienne, czyli takie, które są wydatkowane przez rodzinę często/stale, ale których wysokość jest zmienna. III grupa wydatki jednorazowe i nieprzewidziane. Gdy grupy wykonają swoje zadania, trener prosi, żeby wymieniły się kartkami i uzupełniły wpisy poprzednich grup (zamiana ma się odbyć dwukrotnie, żeby każda grupa miała możliwości pracy nad każdym rodzajem wydatków). Po zakończeniu pracy przez grupy, trener odczytuje zapisy i w razie potrzeby, uzupełnia je.
Czas trwania	35 minut.
Pomoce	Flip chart, markery.
Ćwiczenie 6	
Temat:	Zabawa na odprężenie.
Przebieg ćwiczenia	Trener prosi, żeby uczestnicy stanęli w kręgu i informuje, że zostali zamrożeni. Trener włącza muzykę i wymienia części ciała, które odmraża, co oznacza, że można nimi poruszać. Każdy robi to na swój sposób. Poruszają się kolejne części ciała (palce, dłonie, ręka, tułów, głowa). Potem następuje zamrażanie, czyli unieruchomienie kolejnych części ciała. W drugiej turze chętne osoby z grupy mogą sugerować, jakie ruchy należy wykonywać rozmrożonymi częściami ciała, a pozostali uczestnicy to naśladują.
Czas trwania	15 minut.
Pomoce	Odtwarzacz, nagranie muzyczne.
Ćwiczenie 7	
Temat:	Etapy tworzenia budżetu.
Przebieg ćwiczenia	Trener, w formie mini wykładu, prezentuje etapy tworzenia budżetu oraz różne formy jego zapisu.
Czas trwania	10 minut.
Pomoce	Niepotrzebne.
Ćwiczenie 8	
Temat:	Budżet rodziny.
Przebieg ćwiczenia	Trener omawia druk: budżet rodziny (załącznik 1), rozdaje go rodzinom i prosi, żeby każda z nich wypełniła go, wpisując swoje dochody i wydatki stałe oraz obliczyła jaka jest różnica między dochodami a wydatkami stałymi, celem określenia, jaka kwota pozostaje na inne wydatki. Trener informuje, że rodziny nie będą prezentowały swoich budżetów na forum grupy, że robią to wyłącznie dla siebie, dlatego powinni starać się wykonać zadanie uczciwie, bez koloryzowania, czy też ukrywania czegoś. Informuje ponadto, że w trakcie wykonywania zadania można go prosić o pomoc, jeśli pojawią się jakieś trudności. Po wykonaniu zadania, trener omawia druk: wydatki zmienne (załącznik 2), rozdaje go i prosi, żeby każda z rodzin wypisała na nim wydatki zmienne, jakie ponoszą. Trener przypomina, że prace nie będą prezentowane na forum. Po zakończeniu pracy prowadzący prosi uczestników o podzielnie się refleksjami dotyczącymi tego, jak przebiegała praca, co sprawiało największą trudność. Trener zaprasza rodziny o powrót do swoich budżetów i prosi, żeby dokonały one analizy swoich zapisów i zastanowiły się, w jakim zakresie przy pomocy posiadanych dochodów są w stanie sprostać wydatkom rodziny. W przypadku, jeśli wydatki są wyższe niż dochody należy zastanowić się nad tym, jak można

Projekt „Praski kokon" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

	ograniczyć wydatki, na czym oszczędzić. Podobnie jak w 1 części ćwiczenia, prowadzący indywidualnie wspiera uczestników, natomiast na forum wyniki pracy nie są prezentowane. Po zakończeniu pracy, trener prosi uczestników o podzielenie się refleksją na temat tego, jak przebiegała praca, bo było trudne, czy doszło do powstanie deficytów, jak dokonywano wyboru wydatków.
Czas trwania	60 minut.
Pomoce	Druki: budżet rodziny (załącznik 1 i 2), kartki A – 4, długopisy, kalkulator.
Ćwiczenie 9	
Temat:	Co jest potrzebne, żeby prowadzić domowy budżet.
Przebieg ćwiczenia	Trener zaprasza uczestników do wypowiedzi na temat tego, co jest potrzebne, żeby prowadzić budżet domowy. W podsumowaniu trener podkreśla, że konieczne jest uczciwe zapisywanie wszelkich wydatków, zbieranie rachunków, paragonów i poddawanie ich analizie po zakończeniu miesiąca. Zaznacza również, że należy poświecić temu czas, być skrupulatnym i systematycznym oraz włączyć w proces wszystkich członków rodziny.
Czas trwania	20 minut.
Pomoce	Flip chart, markery, taśma malarska.
Ćwiczenie 10	
Temat:	Korzyści z prowadzenia domowego budżetu.
Przebieg ćwiczenia	Trener prosi, żeby uczestnicy połączyli się w pary i w nich zastanowili się nad tym, jakie korzyści przynosi rodzinie prowadzenie domowego budżetu. Po chwili prosi o ich podawanie korzyści i zapisuje je na flip charcie. Po wyczerpaniu wypowiedzi uczestników, trener podsumowuje ćwiczenia, w razie potrzeby uzupełnia wypowiedzi uczestników.
Czas trwania	25 minut.
Pomoce	Flip chart, markery.
Ćwiczenie 11	
Temat:	Przeszkody i trudności w prowadzeniu domowego budżetu.
Przebieg ćwiczenia	Trener wprowadzając do ćwiczenia podkreśla, że pomimo iż prowadzenie domowego budżetu przez rodziny, zwłaszcza te, które znajdują się w trudnej sytuacji, przynosi wiele korzyści, rzadko jest przez nie prowadzony. Dzieli uczestników na 3 – 4 podgrupy i informuje, że ich zadaniem jest udzielnie odpowiedzi na pytania: dlaczego większość osób / rodzin nie planuje swojego budżetu domowego, jakie są tego powody, na jakie trudności można się natknąć przy planowaniu i realizacji domowego budżetu. Grupy prezentują wyniki swojej pracy na forum. Po zakończeniu prezentacji, trener wywołuje dyskusję na temat tego, w jaki sposób można zlikwidować, czy zminimalizować walczyć przeszkody / trudności. Po zakończeniu dyskusji, trener podsumowuje ćwiczenie, zachęcając do planowania budżetu, żeby racjonalnie gospodarować swoimi finansami.
Czas trwania	45 minut.
Pomoce	Flip chart, markery.
Ćwiczenie 12	
Temat:	Podsumowanie.
Przebieg ćwiczenia	Trener podsumuje warsztat, informując że w trakcie kolejnych zajęć tematyka domowych finansów będzie rozszerzana oraz rozdaje materiał (załącznik 3).

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

	Następnie trener prosi uczestników o podzielnie się refleksjami na temat spraw poruszanych w trakcie zajęć.
Czas trwania	20 minut.
Pomoce	Materiał dla uczestników.

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

Załącznik 1. Budżet rodziny.

Miesiąc…….

Przychody		**Wydatki stałe**	
Źródło	**Kwota**	**Rodzaj**	**Kwota**
Łączna suma		**Łączna suma**	
Różnica między dochodami a wydatkami stałymi (saldo)			

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Załącznik 2. Wykaz wydatków zmiennych przewidywanych na miesiąc objęty planowaniem

WYDATKI ZMIENNE	
RODZAJ	**KOSZT**
ŁĄCZNE PLANOWANE KOSZTY	

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Załącznik 3. Materiał dla uczestników.

Budżet domowy, czym jest i jak nim gospodarować.

Budżet domowy to zestawienie wpływów oraz wydatków, czyli wszystkich kwot pieniężnych, które zasilają „rodzinny portfel" oraz wszelkich ponoszonych przez rodzinę wydatków.

Budżet to spisywanie dochodów i wydatków, czyli dokumentowanie przeszłości. Pomaga on poznać, jaka jest rzeczywista sytuacja finansowa rodziny. Umożliwia jej analizę, pod kątem tego, jakie koszty można zredukować, na czym można oszczędzić. Tym samym stwarza podstawy do planowania lepszej przyszłości finansowej.

Budżet domowy:

- **zapewnia kontrolę własnych finansów,** dzięki niemu lepiej orientujemy się w naszej sytuacji finansowej i rozważniej planujemy zakupy, ograniczając je do rzeczy niezbędnych, w konsekwencji wydajemy mniej i wiemy na co wydajemy,
- **umożliwia rozpoznanie, w której części finansów występują problemy**, czyli na co wydajemy za dużo, na co brakuje,
- **uławia oszczędzanie,** dzięki niemu możemy łatwo wychwycić wśród wydatków te pozycje, które okazały się niepotrzebne i w konsekwencji ograniczać pewne wydatki (wychwycenie i wyeliminowanie niepotrzebnych wydatków to oszczędności).

Budżet może być zrównoważony, kiedy dochody i wydatki się bilansują, może wykazywać nadwyżkę, kiedy wpływy są wyższe od wydatków lub, co jest najbardziej negatywne, może być deficytowy, kiedy wydatki przekraczają dochody. W sytuacji, gdy pojawia się deficyt niezbędne jest podjęcie działań, celem jego likwidacji, np.: poprzez podjęcie pracy, oszczędzanie, korzystanie z przysługujących świadczeń, np.: dodatek mieszkaniowy, zasiłek z pomocy społecznej, świadczenia rodzinne, alimenty, itp. oraz rozsądnie gospodarowanie posiadanymi środkami.

Pożyczanie i branie kredytów, nie jest natomiast dobrym pomysłem na likwidację deficytu, ponieważ każdy dług trzeba zwrócić i to z odsetkami. To negatywnie wpływa na budżet w kolejnych miesiącach i zamiast likwidacji deficytu, pogłębia go.

Projekt „Praski kokon" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

OKRES	PRZYCHODY		WYDATKI STAŁE		INNE WYDATKI	
	Kwota	Źródło	Kwota	Przeznaczenie	Kwota	Przeznaczenie
SUMA						
RESZTA – ile Ci zostało?						

Na dochody rodziny składają się wszelkie środki finansowe, czyli:

- wynagrodzenie za pracę etatową, z tytułu umów zleceń, honorarium z tytułu umów o dzieło,
- dochody z działalności gospodarczej lub działalności rolniczej,
- emerytury,
- renty,
- zasiłki dla bezrobotnych,
- zasiłki z pomocy społecznej oraz świadczenia rodzinne,
- alimenty,
- stypendia,
- kredyty, pożyczki,
- pomoc od rodziny, darowizny,
- posiadane oszczędności.

Wydatki rodziny, czyli wszystkie koszty, jakie ponosi rodzina, to w szczególności:

- zakup artykułów pierwszej potrzeby - żywność, środki czystości i higieny, leki,
- zakup odzieży, obuwia,
- opłaty z tytułu najmu mieszkania, korzystania z energii i gazu,

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

- zakup artykułów wyposażenia domowego, sprzęt AGD, meble itp.,
- opłaty za edukację – szkoła, kursy itp.,
- spłata kredytów, pożyczek,
- płacenie alimentów,
- zakup używek (kawa, papierosy, alkohol, itp.),
- inne pozycje to np.: bilety do kina, wyjazd na wycieczkę.

Wydatki dzieli się na:

- **wydatki stałe** tj. rachunki za prąd, wodę, czynsz, gaz,
- **wydatki zmienne** tj. telefon, szkoła, odzież, żywność,
- **inne wydatki nieprzewidziane** tj. wycieczka, nieplanowana naprawa lodówki, itp.

Rozpoczynając proces zarządzania swoimi domowymi finansami, należy na początek spisać:

- wszystkie przychody rodziny z poprzedniego miesiąca,
- wszystkie wydatki – stałe, zmienne oraz jednorazowe, poniesione w poprzednim miesiącu,
- wszystkie zobowiązania rodziny, które powinny być płacone, ale z różnych powodów nie są ponoszone,
- wydatki nieregularne – chodzi o przygotowanie wykazu różnych wydatków, które rodzina ponosi w różnych okresach, np.: w sierpniu zakup przyborów szkolonych, w grudniu święta, żeby nie zapomnieć o nich planując wydatki na kolejne miesiące.

Można w tym zakresie korzystać z druków, jakie są Internecie, można również przygotować własne tabelki, czy też założyć specjalny zeszyt.

Po spisaniu dochodów, wydatków, zobowiązań należy je **zliczyć, porównać i poddać analizie.** Analiza powinna wykazać jaka jest rzeczywista sytuacja rodziny, czy budżet jest zrównoważany, czy też deficytowy oraz wskazać, jakie wydatki są zbyt duże lub zbędne. To stanowi podstawę do przygotowania budżetu – planu finansowego na następny miesiąc. Powinien on uwzględniać wnioski, jakie zostały wyciągnięte z analizy, czyli nie planować wydatków, które nie są niezbędne, czy też

Projekt „Praski kokon" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

obniżając kwoty wydatków na pewne rzeczy, np.: na odzież. Jeśli pojawi się nadwyżka – należy określić, zaplanować na co ją przeznaczymy.

Plan budżetu powinien być następnie wdrażany w życie. Należy przy tym być konsekwentnym w jego realizacji, zbierać rachunki, odnotować wszelkie wydatki, żeby na koniec miesiąca dokonać analizy wykonania planu, skorygować go, jeśli wydatki były inne, czy też jeśli pojawiały się rzeczy nieprzewidziane. To tworzy bazę, w oparciu o którą planuje się budżet na kolejny miesiąc. I tak co miesiąc, pamiętając, żeby uwzględniać w planach również wydatki nieregularne jednorazowe, które w danym miesiącu rodzina powinna ponieść.

Rodzina, która zdecyduje się na prowadzenie budżetu domowego musi:

- znaleźć w sobie motywację, żeby odzyskać kontrolę nad swoimi finansami,
- określić czym dysponuje, czyli ile pieniędzy ma do dyspozycji w miesiącu,
- zaplanować ile na co wyda,
- przygotować się do sytuacji awaryjnych
- realizować budżet, zgodnie z planem,
- zbierać rachunki i spisywać wszelkie wydatki,
- po zakończeniu miesiąca – sprawdzać wykonanie planu i wyciągnąć wnioski, które należy wykorzystać przy planowaniu budżetu na kolejny miesiąc.

Prowadzenie budżetu nie jest trudne, wymaga jednak poświecenia czasu, systematyczności i skrupulatności. Należy bowiem na bieżąco zbierać rachunku, paragony, zapisywać wydatki. A na koniec je analizować i wyciągać wnioski. Pamiętać jednak należy, że sprawdzi się on, jako narzędzia prawidłowego zarządzania domowymi finansami tylko wtedy, jeśli w proces zostaną włącznie wszyscy członkowie rodziny. Jedna osoba nie jest bowiem w stanie nad tym zapanować. **Rodzina powinna wspólnie planować i analizować wydatki, realizować budżet zgodnie z planem i oszczędzać**.

W przygotowaniu budżetu należy kierować się następującymi zasadami:

- **Nie komplikować** – tworząc budżet wystarczy przyjąć kilka kategorii wydatków i zaokrąglać kwoty (do dziesiątak, czy tez złotówek) żeby było łatwiej liczyć.
- **Wykonać pierwszy krok** – trzeba zacząć od razu, bez odkładania na kolejny dzień, czy miesiąc.
- **Zrobić to prosto, żeby każdy wszystko rozumiał** – w planowanie i realizację budżetu powinna być włączana cała rodzina, a zatem każdy z jej członków, także dzieci, muszą go rozumieć.

Projekt „Praski kokon" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

- **Być przygotowanym na porażkę** – nie należy zrażać się niepowodzeniami i oczekiwać, że od razu wszystko będzie idealne, niedomykanie się budżetu to normalna sprawa, należy to potem po prostu skorygować i pamiętać że z miesiąca na miesiąc będzie coraz lepiej. Oczywiście, jeśli będziemy konsekwentni, systematyczni i skrupulatni.

Przeszkody / trudności w prowadzeniu domowego budżetu:

- brak spisanych wydatków,
- konieczność gromadzenia paragonów, rachunków oraz spisywania ich i analizowania,
- brak wiedzy od czego i jak zacząć, jak kategoryzować wydatki, przychody,
- uznawanie, że jest to bardzo skomplikowane,
- wyznawanie podejścia, że wszystko ma się w głowie, a przecież nie jest możliwe zapamiętania wszystkich wydatków,
- zniechęcenie z powodu, że kiedyś się próbowało i nic z tego nie wyszło,
- uznanie, że posiada się zbyt małe dochody, żeby coś planować.

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Warsztat 8. Sposoby i możliwości oszczędzania w gospodarstwie domowym.

Dla grup rodzinnych.

Czas trwania – 7 godzin dydaktycznych.

Ćwiczenie nr 1	
Temat:	Przywitanie.
Przebieg ćwiczenia	Trener przedstawia się, przypomina kontrakt oraz omawia tematykę, jaka będzie poruszana podczas warsztatu, podkreślając że oszczędzanie jest bardzo ważne, zwłaszcza w przypadku rodzin, których dochody są niskie.
Czas trwania	10 minut
Pomoce	Kontrakt zawarty na pierwszym warsztacie.
Ćwiczenie nr 2	
Temat:	Przypomnienie się uczestników i integracja.
Przebieg ćwiczenia	Trener rozdaje uczestnikom kartki i prosi, żeby każdy narysował na niej jakąś rzecz, która najbardziej do niego pasuje, a w rogu kartki wpisał swojej imię. Po wykonaniu zadania, każdy przedstawia się, pokazuje rysunek i podaje powód, dla którego taką właśnie rzecz narysował.
Czas trwania	20 minut.
Pomoce	Kartki A – 3, markery, kredki.
Ćwiczenie 3	
Temat:	Na czym można oszczędzać w gospodarstwie domowym?
Przebieg ćwiczenia	Trener rysuje na flip charcie kontury słońca (najlepiej, żeby były one żółte lub pomarańczowe, żeby wprowadzały w dobry nastrój). Trener prosi uczestników, żeby zastanowili się chwilę i wskazali na czym można oszczędzać w prowadzeniu gospodarstwa domowego, ale bez podawania konkretów, a jedynie jakieś kategorie. Wskazania trener zapisuje na flip charcie, a po wyczerpaniu wypowiedzi, w razie potrzeby uzupełnia informacje na temat możliwości oszczędzania.
Czas trwania	15 minut.
Pomoce	Flip chart, markery, kredki, taśma malarska.
Ćwiczenie 4	
Temat:	Oszczędzanie wody.
Przebieg ćwiczenia	Trener wprowadza do ćwiczenia, wskazując, że woda jest marnotrawiona w gospodarstwach domowych, tym samym należy ponosić wyższe koszty, związane z jej użytkowaniem. Trener wywołuje dyskusję na temat tego, co zrobiliby uczestnicy, gdyby nagle wydano zarządzenie, dotyczące ograniczania wody, wskazujące że na jedną osobę w rodzinie przysługuje na tydzień 1,5 litra wody. Po zakończeniu dyskusji, trener podsumuje ją, podkreślając jednocześnie, że na razie nie grożą nam ograniczenia w dostawie wody, ale to niezwalania nas z obowiązku jej oszczędzania. Jest to korzystne dla natury, wszystkich ludzi, ale także dla każdej rodziny, która poprzez jej oszczędzanie, może poprawić swoją sytuację materialną. Trener dzieli uczestników na 3 – 4 podgrupy, których zadaniem jest wypisanie lub narysowanie, jak największej ilości konkretnych przykładów oszczędzania wody w gospodarstwie domowym (każda z grup musi wskazać, co najmniej 7 sposobów).

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

	Po wykonaniu zadania, grupy prezentują wyniki swojej pracy. Flip charty zostają wywieszone a trener prosi, żeby uczestnicy podeszli do nich i zastanowili się nad tym, które ze wskazanych sposobów wymagają od rodziny jakiś wyrzeczeń, a które tego nie wymagają. Trener podsumowuje ćwiczenie i w razie potrzeby uzupełnia sposoby oszczędzania wody, podkreślając, że jest ich dość dużo i większość nie wymaga od nas żadnych wyrzeczeń, a może w sposób znaczący wpłynąć na poprawę sytuacji materialnej rodziny.
Czas trwania	45 minut.
Pomoce	Flip chart, markery, kredki, taśma malarska.
Ćwiczenie 5	
Temat:	Zabawa na odprężenie.
Przebieg ćwiczenia	Trener prosi, żeby uczestnicy podzieli się na dwie grupy i informuje, że jedna z nich to pingwiny, druga to bociany. „Pingwiny" usztywniają ręce, układają je wzdłuż ciała i chodzą malutkimi kroczkami – naśladując pingwini chód. „Bociany" wyciągają ręce do przodu na wysokość klatki piersiowej i układają je tak, aby imitowały bociani dziób. Poruszają się natomiast, wyciągając wysoko i daleko nogi tak, aby kroczyć dumnie jak bociany. Jeśli „bocian" dotknie dziobem „pingwina", ten zamienia się w „bociana". Gra kończy się, kiedy wszyscy zostaną „bocianami".
Czas trwania	10 minut.
Pomoce	Niepotrzebne.
Ćwiczenie 6	
Temat:	Oszczędzanie energii.
	Trener wprowadza do tematu, podkreślając że koszty energii elektrycznej to znaczny wydatek w budżecie rodzinnym, dlatego też warto wykorzystywać różne sposoby jej oszczędzania, żeby zmniejszyć wydatki na opłaty i tym samym nieco odciążyć domowy budżet. Trener dzieli uczestników na 3 – 4 podgrupy (inne niż w poprzednim zadaniu) i informuje, że zadaniem każdej z nich jest wskazanie jak największej ilości konkretnych przykładów na oszczędzanie energii elektrycznej (nie może być ich mniej niż 7). Należy je wypisać lub narysować na flip charcie. Po zakończeniu pracy, grupy prezentują wyniki swojej pracy, a flip charty są zawieszane na ścianie. Trener podsumowuje wypowiedzi uczestników i w razie potrzeby uzupełnia sposoby oszczędzania energii elektrycznej. Ponadto, celem przekonania uczestników do oszczędzania energii, prezentuje konkretne przykłady, wypisując je na flip charcie: **TELEWIZOR:** Włączony telewizor zużywa ok. 25 W na godzinę, na czuwaniu ok. 15 W. Jeśli telewizor jest włączony 6 godzin dzienne 25 W x 6 godzin = 150 W, czyli 0,15 kW, Czuwanie 18 godzin x 15 W = 270 W, czyli 0,27 kW. 0,15 kW + 0,27 kW = 0,42 kW Średnia cena na 1 kW – 0,55 zł 0,42 kW x 0,55 zł = 0,23 zł dziennie x 365 dni = 83,95 zł rocznie. **ŻARÓWKA 60 W**: 1 godzina – 60 W x średnio 5 godzin dziennie = 300 W, czyli 0,3 kW dziennie x średnio 0,55 zł = 0,17 zł dziennie x 365 dni = 62,05 zł rocznie. Trener zwraca uwagę na to, że oszczędności dzienne są może niewielkie, ale w ciągu roku jest to już spora kwota. Podkreśla ponadto, że przykład dotyczy tylko

	dwóch rzeczy zużywających energię elektryczną, a w gospodarstwie domowym jest ich dość dużo. Trener prosi, żeby uczestnicy podeszli do flip chartów i wypowiedzieli się, które ze wskazanych sposobów oszczędzania energii wymagają od rodziny wyrzeczeń, a które nie.
Czas trwania	45 minut.
	Flip chart, markery, kredki, taśma malarska.
Ćwiczenie 7	
Temat:	Oszczędzanie gazu.
Przebieg ćwiczenia	Trener wskazuje gaz, jako kolejną rzecz, na której można oszczędzić i prosi uczestników o wskazanie sposobów jego oszczędzania, które zapisuje flip charcie. Po wyczerpaniu pomysłów uczestników, trener podsumowuje wypowiedzi uczestników i w razie potrzeby uzupełnia sposoby oszczędzania gazu. Trener prosi uczestników, żeby wypowiedzieli się na temat tego, które sposoby oszczędzania nie wymagają od rodziny żadnych wyrzeczeń.
Czas trwania	15 minut.
Pomoce	Flip chart, markery, taśma malarska.
Ćwiczenie 8	
Temat:	Oszczędzanie na zakupach, czyli jak kupować, żeby nie żałować.
Przebieg ćwiczenia	Trener informuje, że jednym z bardzo istotnych sposobów oszczędzania jest racjonalne podchodzenie do zakupów. Dzieli uczestników na 3 – 4 podgrupy i prosi, żeby w nich zostały przedyskutowane i wypisane (lub narysowane) sposoby oszczędzania na zakupach. Grupy prezentują swoje sposoby, a trener w razie potrzeby je uzupełnia. Trener wspólnie z grupa analizują wskazane sposoby, pod kątem tego, które z nich są związane z koniecznością jakiś wyrzeczeń.
Czas trwania	35 minut.
Pomoce	Flip chart, markery, kredki, taśma malarska.
Ćwiczenie 9	
Temat:	Wpływ chwytów marketingowych i reklamy na dokonywanie wyborów.
Przebieg ćwiczenia	Trener wywołuje dyskusję na temat: • reklamy – czym jest reklama i jaki ma wpływ na wybory dokonywane przez człowieka w sprawie zakupów, czy też brania kredytów, • chwytów marketingowych stosowanych, zwłaszcza przez markery, które wpływają na to, że dokonujemy zakupu rzeczy zbędnych, niezaplanowanych, czy też w ilości większej niż potrzebujemy. Trener prosi, żeby uczestnicy podawali konkretne przykłady, kiedy pod wpływem reklam, chwytów marketingowych dokonali jakiegoś zakupu, który był zbędny lub nie spełnił ich oczekiwań. Celem zachęcenia uczestników do wypowiedzi na ten temat, podaje jakiś przykład ze swojego życia. Trener podsumowuje dyskusję i w razie potrzeby uzupełnia wypowiedzi uczestników oraz podkreśla, że kierowanie się reklamą, nabieranie na stosowane przez sprzedawców chwyty, wpływa na ponoszenie niepotrzebnych kosztów, czy też wpędza w długi, jak ma to miejsce w przypadku kredytów lub pożyczek. Tym samym powoduje pogorszenie i tak trudnej sytuacji wielu osób / rodzin.
Czas trwania	35 minut.
Pomoce	Niepotrzebne.
Ćwiczenie 10	

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Temat:	Oszczędzenie na jedzeniu, bez szkody dla zdrowia.
	Trener wprowadza do ćwiczenia mówiąc, że oszczędzać można również na jedzeniu, w sposób który absolutnie nie zagraża zdrowiu. Trener prosi uczestników żeby połączyli się w trójki i przez chwilę zastanowili się w nich nad tym, w jaki sposób można oszczędzać na jedzeniu, jakie znają, czy też stosują sposoby w tym zakresie. Trener prosi, żeby grupy po kolei (każda po jednym przykładzie, aż do wyczerpania pomysłów) podawały sposoby oszczędzania na jedzeniu i zapisuje je na flip charcie. Po wyczerpaniu wypowiedzi uczestników, trener w razie potrzeby uzupełnia je oraz wspólnie z uczestnikami dokonuje analizy sposobów, pod kątem, które z nich wymaga od rodziny jakiś wyrzeczeń i jak można to zrekompensować. Trener, kontynuując temat oszczędzania na jedzeniu, informuje że jednym ze sposób jest również przygotowywanie, zdrowych i tanich potraw. Dla przykładu sam podaje jakiś przepis. Następnie dzieli uczestników na 3 – 4 podgrupy i prosi, żeby każda z nich przygotowała jednodniowy jadłospis dla 4 osobowej rodziny – najtańszy i zdrowy, z wyliczeniem przybliżonych kosztów. Grupy prezentują wyniki swojej pracy. Grupa, której jadłospis będzie najtańszy zostaje nagrodzona oklaskami.
Czas trwania	45 minut.
Pomoce	Flip chart, markery.
Ćwiczenie 11	
Temat:	Jak przekonać rodzinę do oszczędzania?
Przebieg ćwiczenia	Trener podsumowuje poprzednie ćwiczenia, dotyczące różnych możliwych sposobów oszczędzania, dodaje do nich inne sposoby np.: na ogrzewania oraz wskazuje jako ważny element – terminowe opłacanie rachunków, spłacanie rat, ponieważ opóźnienia, czy też ich niepłacenie przyczynia się pogorszenia sytuacji rodziny (odsetki karne, zadłużenia). Trener zaprasza uczestników do dyskusji na temat tego, w jaki sposób przekonać członków rodziny do oszczędzania i zapisuje podawane przez uczestników wskazówki. Po wyczerpaniu pomysłów uczestników, trener uzupełnia je.
Czas trwania	20 minut.
Pomoce	Flip chart, markery.
Ćwiczenie 12	
Temat:	Podsumowanie.
Przebieg ćwiczenia	Trener rozdaje uczestnikom materiał (załącznik 1) oraz podsumowuje warsztat i prosi uczestników o refleksje na temat spraw poruszanych w jego trakcie.
Czas trwania	20 minut.
Pomoce	Materiał dla uczestników.

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

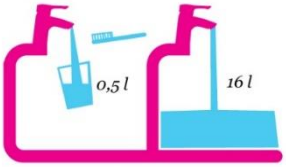
Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Załącznik 1. Materiał dla uczestników.

SPOSOBY I MOŻLIWOŚCI OSZCZĘDZANIA W GOSPODARSTWIE DOMOWYM

Gospodarność i oszczędzanie to podstawowy warunek mądrego zarządzania budżetem domowym, zwłaszcza w przypadku, kiedy sytuacja finansowa nie jest dobra. Dzięki oszczędzaniu można zgromadzić pewne środki na tzw. „czarną godzinę", czy też na nieprzewidziane wydatki, na poważniejsze zakupy lub po prostu na sprawienie rodzinie jakiejś przyjemności. W każdym bez wyjątku gospodarstwie domowym można znaleźć oszczędności i co ważne większość sposobów oszczędzania nie wymaga od rodziny żadnych wyrzeczeń. Musi ona jedynie rozsądnie wydatkować posiadane środki oraz pamiętać o pewnych wskazówkach i przyzwyczaić się do pewnych reguł postępowania. Należy przy tym pamiętać, że odpowiedzialność za rodzinny budżet spoczywa na całej rodzinie, dlatego też w proces oszczędzania należy włączyć wszystkich jest członków. W gospodarstwie domowym można oszczędzać na wodzie, energii elektrycznej, na gazie, ogrzewaniu, zakupach, jedzeniu.

OSZCZĘDZANIE WODY



W trakcie mycia zębów, golenia, woda nie musi cały czas lecieć – wystarczy zakręcić kran w czasie, gdy woda nie jest potrzebna, żeby czteroosobowa zaoszczędziła prawie 100 litrów wody dziennie, czyli ponad 350 złotych rocznie.

Należy unikać mycia naczyń pod bieżąca wodą – myjąc naczynia ręcznie należy napełnić jedną komorę zlewu lub miskę wodą z płynem a spłukiwać pod niewielkim strumieniem wody.

Należy szybko naprawiać cieknące urządzenia – nieszczelne baterie, cieknące spłuczki, rury, itp. to duża strata wody i konieczność ponoszenia wysokich kosztów opłat. Z nieszczelnej spłuczki może wyciekać dziennie 50 litrów wody, a z cieknącego kranu 30 litrów, co daje rocznie kilkanaście tysięcy litrów.

Prysznic zamiast kąpieli w wannie – pełna wanna to około 180 litrów wody, podczas gdy pięć minut kąpieli pod prysznicem to około 50 litrów wody. Daje to rocznie oszczędność na poziomie 180 złotych na osobę. W przypadku korzystania z wanny nie należy jej napełniać do pełna. Wystarczy 1/3 pojemności lub maksymalnie połowa, a oszczędności i tak będą znaczące.

Projekt „Praski kokon" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Należy **unikać zbędnego używania spłuczki**, np. w związku z wyrzucaniem do muszli chusteczek higienicznych, resztek jedzenia – lepiej wyrzucić to do śmieci.

Sprzęty wykorzystujące wodę, takie jak pralki, zmywarki **należy używać wtedy, kiedy są pełne.** Jeśli jest to możliwe, warto zastanowić się nad zakupem nowoczesnego sprzętu z programem oszczędnościowym – ECO., który umożliwia mycie niewielkiej ilości naczyń czy prania niepełnego wsadu lub rzeczy lekko zabrudzonych. I co ważne, oprócz wody oszczędzają także energię elektryczną.

Nie należy wylewać wody, którą można wykorzystać na przykład do sprzątania lub podlewania kwiatów.

Dobrym rozwiązaniem jest **zainstalowanie na umywalkach /zlewozmywakach:**

- **baterii bezdotykowych**, dzięki nim można ograniczyć zużycie wody od 50 do 80%; czujniki na podczerwień powodują, że woda płynie tylko w momencie, gdy podsuniemy pod nie ręce i przestaje, gdy je odsuniemy,
- **baterii termostatycznych**, które dobrze sprawdzają się w miejscach, gdzie woda o określonej temperaturze ma płynąć przez dłuższy czas; głowica termostatyczna miesza wodę gorącą z zimną, dzięki czemu płynąca woda z kranu ma odpowiednią temperaturę; dzięki jednouchwytowym bateriom szybciej reguluje się temperaturę i marnuje się mniej wody niż w przypadku używania dwóch kranów,
- **perlatorów** (siatki o drobnych oczkach napowietrzające wodę) **na kranach baterii**, dzięki nim można uzyskać do 50% oszczędności wody.

Warto również **zainstalować** tzw. **oszczędne spłuczki** – spłuczka z funkcją „stop" lub z podziałem na spłukiwanie oszczędnościowe 3l/6l, to istotny element w walce z redukcją kosztów za wodę.

OSZCZĘDZANIE ENERGII ELEKTRYCZNEJ

Projekt „Praski kokon" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Wymiana żarówek na energooszczędne – zwykłe żarówki są co prawda tańsze, ale energooszczędne w dłuższym okresie pozwalają zaoszczędzić na oświetleniu. Należy przy tym pamiętać, że tego typu żarówki zużywają najwięcej energii przy włączaniu, a zatem jeśli opuszcza się pomieszczenia na chwilę nie należy gasić światła.

Maksymalnie wykorzystywanie światła dziennego – należy z niego korzystać tak długo, jak to tylko możliwe. Trzeba zadbać o to, żeby nie zastawiać okien dużymi rzeczami, czy też gęstymi firankami, żeby jak najwięcej słońca docierało do pomieszczeń. Wykorzystywaniu światła dziennego pomagają jasne ściany, dzięki którym energia słoneczna trafia głębiej.

Wyłączanie z kontaktu sprzętów, które nie są używane! To jedna z ważniejszych zasad w oszczędzaniu energii. W przypadku ładowarek do telefonów, komputera czy telewizora nie wystarczy wyłączenie urządzenia przyciskiem, ponieważ wówczas przechodzą one w stan czuwania i cały czas pobierają energię. Zalecane jest zatem wyciągnięcie wtyczki z gniazdka, ewentualnie podłączenie sprzętu do listwy antyprzepięciowej, posiadającej kilka gniazdek i odcięcie w niej zasilanie jednym przyciskiem.

Używanie oświetlenia punktowego zamiast sufitowego – przy oglądaniu telewizji, czytaniu nie jest potrzebne silne oświetlenie i lepsze jest używanie mniejszych lamp stojących lub lampek nocnych.

Wymiana czajnika eklektycznego na tradycyjny – elektryczne czajniki zużywają dużo energii, zwłaszcza gdy gotuje się w nich nieekonomicznie. Jeśli w domu jest gaz, lepiej jeśli używać tradycyjnego czajnika ponieważ gaz jest tańszy do prądu. **Używając czajnika elektrycznego** należy wlewać tylko tyle wody, ile potrzebujemy – im więcej wody tym wyższe zużycie energii.

Wprowadzanie komputera w stan uśpienia/hibernacji – jeśli zostawiamy komputer na dłuższą chwilę, należy przestawić urządzenie w stan hibernacji, dzięki czemu zużycie energii będzie niższe, a komputer „po przebudzeniu" szybko wróci do pierwotnych ustawień.

Elektryczne grzejniki nie powinny być podstawowym źródłem ciepła – jeśli nie ma innej możliwości należy ogrzewać się ciepłem produkowanym w nocnej (tańszej) taryfie. Do tego potrzebny jest elektryczny piec akumulacyjny.

Lodówka i zamrażarka powinny być ustawione jak najdalej od źródeł ciepła (kuchenka, grzejniki). Obniżenie temperatury pomieszczenia, w którym stoją te sprzęty powoduje oszczędności prądu. Nie należy również otwierać ich bez potrzeby i trzeba dbać o dobry stan uszczelek. Niezbędne jest również systematyczne rozmrażanie, ponieważ warstwa szronu utrudnia przepływ ciepła i zmusza to sprężarkę do dłuższej pracy.

W pralkach i zmywarkach warto używać programu ekonomicznego trwa on dłużej, ale zużywa najmniej energii i wody. Należy też korzystać z nich, kiedy są pełne.

Projekt „Praski kokon" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Do prania warto stosować nowoczesne proszki, które piorą w niskich temperaturach, ponieważ wówczas nie jest konieczne podgrzewania wody do wysokiej temperatury.

Korzystając z elektrycznych bojerów do wody warto zastanowić się, czy przez całą dobę potrzebujemy ciepłej wody, a może wystarczy włączyć grzanie np. na 2 godziny przed kąpielą.

Piekarnik i kuchenka elektryczna powinny być utrzymane w czystości – brud utrudnia przepływ ciepła między płytą a garnkiem. **To samo dotyczy garnków**, których średnica powinna być większa niż średnica płyty grzejnej. Warto korzystać również z garnków o płaskim i grubym dnie, ponieważ wtedy ciepło szybciej jest rozprowadzane po całej powierzchni garnka. W trakcie gotowania garnki należy przykrywać, ponieważ zmniejsza to ilość uciekającego ciepła. Należy uważać, żeby gotowane potrawy/woda nie kipiały, bo marnuje się wówczas dużo energii. Gotowanie można kończyć przy wyłączonej kuchence, płyta będzie jeszcze gorąca.

Dobrym rozwiązaniem są szybkowary, dzięki którym skraca się czas gotowania i zmniejsza zużycie energii.

Warto wymienić przestarzałe sprzęty domowe na energooszczędne (najlepiej o klasie energooszczędnej a+++ lub a++), dotyczy to w szczególności lodówki, która pracuje bez przerwy.

Można zmienić dostawcę energii, jeśli ktoś inny oferuje lepsze warunki – należy jednak uważać na wszelkie promocje, ponieważ często niższa stawa za 1 kwh, wiąże się z wysokimi kosztami przesyłu energii, co może spowodować, że rachunek się zwiększy, zamiast zmniejszyć.

OSZCZĘDZANIE GAZU

- Używanie małej ilości wody do gotowania np. ziemniaków oraz przykrywanie garnków, patelni w trakcie gotowania powoduje, że potrawy zagotują się szybciej, a tym samym zużycie gazu będzie mniejsze.

- Wielkość garnka powinna być dopasowana do wielkości palnika – jeśli mały garnuszek postawimy na największym palniku tak, że płomienie będą wychodziły poza średnicę garnka, nie przyspieszymy gotowania a zużycie gazu będzie większe. Jeśli to możliwe, warto używać garnków ze stali szlachetnej. Są one co prawda drogie, ale wydatek szybko się zwraca, ponieważ mniejsze jest zużycie gazu lub energii przy gotowaniu.
- Gotując wodę na herbatę czy kawę należy wstawiać tyle płynu, ile akurat potrzebujemy. Nie trzeba zagotowywać pełnego czajnika, gdy chcemy zaparzyć jedną filiżankę kawy.
- Nie należy zbyt często otwierać piekarnika w trakcie pieczenia, żeby uniknąć strat ciepła.

INNE MOŻLIWOŚCI OSZCZĘDZANIA:

Projekt „Praski kokon" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

- Korzystanie z termostatów w kaloryferach – jeśli nie korzystamy z jakiegoś pomieszczenia to warto obniżyć temperaturę o kilka stopni, w nocy można obniżyć temperaturę we wszystkich pomieszczeniach. Należy zamykać systemy grzewcze w trakcie wietrzenia mieszkania. Obniżenie temperatury o 1 – 2 stopnie jest prawie niezauważalne, a oszczędności duże.
- Uprawienie warzyw na działce, jeśli się ją posiada, ale również np. koperku, pietruszki, ziół w doniczkach na oknie lub balkonie,
- Samodzielne wykonywanie napraw i drobnych remontów,
- Wykorzystywanie zużytej odzieży, obrusów, itp. na ściereczki do kurzów lub mycia podłogi,
- **Płacenie rachunków w terminie, dzięki temu unika się karnych odsetek**

OSZCZĘDZANIE NA ZAKUPACH

- **Wybieranie tanich sklepów i tańszych produktów** – warto poznać ceny w różnych sklepach i wybierać te, w których można taniej zrobić zakupy. **Ubranie można kupować ciucholandach**.
- **Unikanie impulsywnych zakupów i rozsądne korzystanie z promocji.**
- **Zakupy należy planować i chodzić na nie z przygotowaną wcześniej listą.** Nie należy robić zakupów, gdy jesteśmy głodni, ponieważ wówczas kupujemy więcej.
- **Mięso warto zastąpić warzywami** – kosztują one mniej, a ponadto jedząc mięso rzadziej, można sobie pozwolić na kupno mięsa bardziej wartościowego niż tego z marketów, które stosują różne sposoby, żeby przedłużyć jego żywotność.
- **Warto kupować produkty sezonowe i jak najmniej przetworzone** (są one droższe a mało wartościowe).
- **Należy unikać towarzystwa podczas zakupów** – robienie zakupów w towarzystwie powoduje, że często kupujemy rzeczy niepotrzebne, nadprogramowe bo zachęcił nas towarzysz, albo spełniliśmy zachcianki dzieci.

Należy bardzo uważać na **chwyty marketingowe stosowane przez sklepy**, zwłaszcza markety **oraz reklamę**

Przykładowe chwyty marketingowe:

Projekt „Praski kokon" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

- fugi między płytkami położone są nisko, żeby koła wózka się zapadały, co powoduje, że chodzimy wolniej, a tym samym mamy czas na przyglądanie się towarom, co przyczynia się do tego, że często kupujemy coś czego nie zamierzaliśmy,
- duże wózki to chwyt, który powoduje, że robimy większe zakupy, niż planowaliśmy, ponieważ głupio jest podjechać do kasy z dużym wózkiem, w którym jest np.: jedna butelka octu,
- świeże sztuczne zapachy są specjalnie rozpylane, żeby zachęcić do zakupów,
- stoiska z pieczywem, mięsem są na końcu, żeby trzeba było przejść przez cały sklep, mijając dziesiątki półek z towarami, żeby klient się przy nich zatrzymał, bo może znajdzie coś dla siebie, coś dla siebie wybierze,
- „okazje" są na wysokości wzroku – produkty, które sklep chce najszybciej sprzedać są umieszczane na wysokości wzroku, żeby wygodniej było po nie sięgnąć i nie schylać się, a na najniższych półkach często są wykładane najdroższe zabawki, żeby zauważyły je dzieci,
- ciągła zmiana położenia towarów, żeby szukając konkretnych produktów trzeba było przejść przez cały sklep, w poszukiwaniu półek, na których są potrzebne nam produkty,
- ceny stosowane w promocjach, np. 3.99 zł, powodują, że sięgamy po towar, ponieważ w podświadomości mamy przekonanie, że zapłacimy za nie 3 a nie 4 zł,

- kolor i wielkość opakowania – np. zielone opakowania sugerują, że produkt jest zdrowy, czarne, złote lub srebrny kojarzy się z elegancją i luksusem; często mały, drogi produkt wkładany jest do dużego pudełka, żebyśmy mieli wrażenie, że się opłaca go kupić; przy zachowaniu ceny zmienia się opakowania na inne, które niestety jest mniejsze, a cena zostaje ta sama jak poprzednio za większe opakowanie,
- przy kasie wykłada się specjalnie gumy do żucia, batoniki, żeby znudzeni staniem w kolejce klienci po nie sięgnęli,
- promocja dwa w cenie jednego często jest spowodowana kończącą się ważnością produktu, więc i tak nie zdążymy wykorzystać obu opakowań.

REKLAMA to rozpowszechnianie informacji o towarach, ich zaletach, wartościach i możliwościach nabycia. Chwalenie, zalecanie czegoś przez prasę, radio, telewizję, a także inne środki (np. plakaty, napisy, ogłoszenia itp.) po to, żeby je sprzedać, a zatem nakłonić klientów do ich zakupu. Dlatego też najczęściej:

- manipuluje uczuciami odbiorcy

Projekt „Praski kokon" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

- mami kolorami, obietnicami, zyskami, itp.

OSZCZĘDZANIE NA JEDZENIU

Nie należy marnować jedzenia – wyrzucanie jedzenia to czyste marnotrawstwo oraz strata pieniędzy. Trzeba planować zakupy, żeby nie kupować za dużo. Nauczyć się przygotować taką ilość jedzenia, jaka na pewno zostanie zjedzona. Należy racjonalnie rozporządzać artykułami spożywczymi, np.: jeśli coś zostanie po obiedzie, czy też nie zostaną wykorzystane jakieś produkty, można je zamrozić lub wykorzystać na kolację. Warto nauczyć się improwizować i komponować nowe potrawy ze składników, które mamy w domu, czy też tych, które są tańsze.

Warto ograniczyć spożywanie mięsa – nie trzeba go jeść codziennie, można urozmaić posiłki warzywami, czy też pełnoziarnistymi makaronami.

Należy **korzystać z produktów sezonowych** – ich cena w sezonie jest niższa.

Napoje gazowane można zastąpić kompotem a soki rozcieńczać wodą – rozwodnione również ugaszą pragnienie, a zwiększona zostanie ilość napoju.

Nie należy kupować półproduków, gotowych przypraw, sosów – są one droższe i nie mają żadnych wartości odżywczych, np.: sos do spaghetti kosztuje 4 – 5zł, a pomidory w puszce – 2,20, co których wystarczy dodać do pomidorów cebulę, cukier i przyprawy, a efekt będziemy mieli ten sam.

Jak nauczyć rodzinę oszczędzania?

ZASADA 1. Nie oczekuj wiele i nie zmieniaj innych na siłę.

Na początek nie należy wymagać za dużo, ani też nie wytykać każdego błędu. Niczego nie osiągniemy na siłę. Wymuszanie skutkuje przyjmowaniem postawy obronnej.

ZASADA 2: ŚWIEĆ PRZYKŁADEM I NIE PODDAWAJ SIĘ

Zanim zaczniemy wymagać od innych, trzeba zacząć o siebie. Należy samemu wdrażać określone postępowanie w życie. Jeśli chcemy rodzinę przekonać do zbierania rachunków, to najpierw samemu należy je zbierać. Dobrze jest przygotować jakieś pudełko/puszkę, postawić je w widocznym miejscu i zaraz po powrocie do domu wkładać do niego paragony, karteczki z zapisanymi wydatkami w przypadku braku paragonu. Dobrze jest jeśli w spisywaniu wydatków uczestniczy cała rodzina.

ZASADA 3: ZNAJ CEL OSZCZĘDZANIA I ODPOWIEDZI NA TRUDNE PYTANIA

Trzeba określić cel, czemu ma służyć oszczędzanie, ponieważ gdy nie ma celu trudno znaleźć motywację do oszczędzania. Należy również przygotować sobie odpowiedzi na takie pytanie jak np.: „po co ślęczysz nad tymi rachunkami i marnujesz czas?”. Odpowiedzią może być np. taka: „Dobrze, że

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

pytasz. Wydaje mi się, że znalazłam sposób na oszczędzenie 50 zł, ale muszę to wszystko dobrze policzyć. To dałoby nam oddech i pozwoliło szybciej pozbyć się długu".

ZASADA 4: POROZMAWIAJ Z RODZINĄ I PODZIEL SIĘ ENTUZJAZMEM

Nie należy promować ostrego oszczędzania i cięcia kosztów. Mądre oszczędzanie oznacza zredukowanie niepotrzebnych wydatków, lepsze planowanie zakupów, żeby **mieć więcej wydając mniej**. Trzeba budować pozytywne nastawienie do oszczędzania i osoby, które stosują zasady oszczędzania powinny swoim entuzjazmem zarazić innych. Należy przedstawiać konkretne korzyści, jakie osiągnie rodzina poprzez oszczędzanie.

ZASADA 5: DOWIEDZ SIĘ CO CZUJĄ TWOI NAJBLIŻSI I SZANUJ ICH ZDANIE

Należy członkom rodziny pozwolić na wyrażenie własnego zdanie na temat oszczędzania. Nie należy jej stawiać przed faktem dokonanym („oszczędzamy, bo jak tak chcę" – to złe podejście).

ZASADA 6: WSPÓLNE PLANOWANIE – NOWY DOMOWY RYTUAŁ

Warto wprowadzić wspólne planowanie budżetu. Wspólnie omawiać wydatki, żeby każdy miał poczucie, że ma realny wpływ na wydatki, ale również wspólnie zastanawiać się nad tym, w jaki sposób można zaoszczędzić, żeby osiągnąć jakiś ważny dla rodziny cel.

ZASADA 7: KORZYSTAJ Z POMOCY ZEWNĘTRZNYCH AUTORYTETÓW

W przypadku, jeśli nasze argumenty i działania nie przynoszę oczekiwanych efektów, można posłużyć się argumentami ekspertów, np.: dać do przeczytania artykuł eksperta promujący oszczędzanie, pokazać wyliczenia, ile można zaoszczędzić poprzez rozsądne wykorzystywanie np. wody.

Projekt „Praski kokon" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Warsztat 9. Jak nie wpaść w pętlę zadłużenia i jak sobie poradzić, gdy tak się stanie.

Dla rodziców / opiekunów.

Czas trwania – 7 godzin dydaktycznych.

Ćwiczenie 1	
Temat:	Przywitanie.
Przebieg ćwiczenia	Trener przedstawia się i wprowadza do tematyki warsztatu, informując że będzie on poświęcony trudnemu tematowi, jakim są zadłużenia, które będą rozpatrywane z dwóch perspektyw – jak ich unikać i co zrobić, jeśli rodzina już jest zadłużona.
Czas trwania	10 minut.
Pomoce	Niepotrzebne.
Ćwiczenie 2	
Temat:	Przypomnienie się uczestników i integracja.
Przebieg ćwiczenia	Trener pokazuje uczestnikom kostkę i informuje, że każda osoba przypomina swoje imię, rzuca kostką i odpowiada na pytanie, które „wyrzuciła”.
Czas trwania	20 minut.
Pomoce	Kostka do rzucania z pytaniami przygotowane wcześniej przez trenera z tektury, która ma wypisane na każdej ściance inne pytanie, np.: ulubiona zupa, ulubiona dyscyplina sporu, ulubiona piosenka, największa zaleta, ulubiony kolor, kwiat, który najbardziej ci się podoba, itp.
Ćwiczenie 3	
Temat:	Dobre i złe strony pożyczania.
Przebieg ćwiczenia	Trener dzieli uczestników na 2 podgrupy (w każdej z nich powinny być i dzieci i dorośli), których zadaniem jest przygotowanie się do dyskusji na temat plusów i minusów pożyczania: • grupa 1 ma zająć się plusami, • grupa 2 ma zająć się minusami. Każda z grup ma chwilę na przygotowanie kilku „plusów” lub „minusów”. Następnie trener zaprasza grupy do debaty na temat minusów i plusów pożyczania, a sam zapisuje na flip charcie argumenty, prezentowane przez obie strony. Po wyczerpaniu argumentów, trener prosi uczestników o wypowiedzi na temat tego, jakie są skutki zapożyczania się. W podsumowaniu trener podkreśla, że generalnie pożyczanie samo w sobie nie jest niczym złym, dzięki pożyczonym pieniądzom można zaspokoić jakąś ważną potrzebę rodziny, czy też rozwiązać jakiś problem, tylko że jest pewne ale, a mianowicie takie, że długi trzeba potem spłacać i to z odsetkami, czyli oddać dużo więcej niż się wzięło. A jak pojawią się jakieś trudności w tym zakresie, sytuacja rodziny staje się trudniejsza niż była dotychczas.
Czas trwania	45 minut.
Pomoce	Flip chart, markery.
Ćwiczenie 4	
Temat:	Czemu się zadłużamy – potrzeba czy zachcianka.
Przebieg ćwiczenia	Trener dzieli uczestników na 3 – 4 podgrupy, rozdaje im kartki A – 5 i długopisy oraz informuje, że zadaniem jest wypisanie (pojedynczo) powodów, dla których ludzi pożyczają pieniędzy, czy też zaprzestają płacić jakieś świadczenia, jakie cele

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

	chcą dzięki temu osiągnąć. Trener podkreśla, że należy wskazać konkretne rzeczy/powody, np.: na lekarstwa. Po wykonaniu zadania, grupy odczytują wyniki swojej pracy i wszyscy wspólnie z trenerem starają się połączyć je w pewne kategorie, np.: konsumpcja, ratowanie zdrowia i życia, inwestycje, itp. Po pogrupowaniu powodów zadłużania się, trener odczytuje poszczególne powody i zaprasza uczestników do dyskusji na temat tego, czy dany powód jest: • uzasadniony, czyli jest potrzebą, którą należy bezwzględnie zaspokoić, • czy jest potrzebę, którą można zaspokoić później i nie jest konieczne branie pożyczki, • czy jest zachcianką, której jeśli nas nie stać nie powinno się zaspokajać, kosztem zadłużania się. W przypadku, jeśli takich pozycji nie będzie, trener powinien podać jakieś przykłady np.: że ktoś zadłużył się, bo chciał rodzinie sprawić przyjemność i kupił duży telewizor, czy też najnowsze telefony komórkowe dla dzieci, bo inne dzieci takie mają. W podsumowaniu, trener podkreśla, że każdy powinien starać się, żeby nie wpędzać się w poważne kłopoty, poprzez zaspakajanie zachcianek. Człowiek może bowiem się bez tego spokojnie obejść, jeśli go nie stać, albo zdobyć środki poprzez podjęcie pracy, czy też poprzez oszczędzanie. Każdy bowiem dług to dodatkowe obciążenie dla rodziny i tym samym pogorszenie jej sytuacji. Na zakończenie trener informuje, że długi mogą mieć wartość dodatnią, kiedy dany zakup, inwestycja ma na celu poprawę sytuacji lub ujemną, gdy jest przeznaczony na zakup czegoś, bez czego rodzina może się obejść. Podaje przykład zakupu samochodu, czy też komputera i prosi o wskazanie, kiedy jego zakup i wzięta na to pożyczka będzie miała wartość dodatnią, a kiedy ujemną.
Czas trwania	60 minut.
Pomoce	Flip chart, kartki A – 5, markery, klej, taśma klejąca.
Ćwiczenie 5	
Temat:	Zabawa na rozluźnienie.
	Trener zaprasza uczestników do zabawy, prosząc żeby wszyscy kucnęli, skulili się i zaczęli cicho mruczeć, następnie powoli, stopniowo natężając głos, podnosili się. Najpierw do pozycji schylonej, a potem powoli prostując się, aż do pozycji wyprostowanej z rękoma uniesionymi do góry i na koniec podskok z głośnym krzykiem (krzyk może być dowolny lub można się umówić, że uczestnicy wykrzykują to samo słowo, np.: dość pożyczek – ważne jest, żeby wszyscy krzyczeli jednocześnie). Zabawę należy powtórzyć 3 razy. Po zakończeniu, trener pyta uczestników jak się czują po tym ćwiczeniu.
Czas trwania	15 minut.
Pomoce	Niepotrzebne.
Ćwiczenie 6	
Temat:	Pożyczać – nie pożyczać.
Przebieg ćwiczenia	Trener wprowadza do ćwiczenia, zaczynając od przysłowia „dobry zwyczaj – nie pożyczaj” , informując w ten sposób, że rodziny, zwłaszcza znajdujące się w trudnej sytuacji nie powinny się zadłużać, ponieważ w ten sposób pogarszają swoją sytuację i mogą wpaść w „pętlę” zadłużenia. Trener zapisuje na flip charcie pytanie – co powinna rozważyć rodzina, przed podjęciem decyzji o wzięciu pożyczki i zapisuje podawane wskazania.

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

	W podsumowaniu trener podkreśla, że przed podjęciem decyzji o zapożyczeniu się należy najpierw rozważyć, czy dana potrzeba musi być zaspokojona, jak można ją zaspokoić w inny sposób, jakie są możliwości spłaty pożyczki przez rodzinę. Zwraca przy tym uwagę, na to, że pożyczając pieniądze trzeba pamiętać o tym, że zaciągnięte długi trzeba spłacić wraz z odsetkami, dlatego decyzja o zaciągnięciu kredytu lub pożyczki powinna być dobrze zaplanowana i przemyślana, bowiem będzie ona miała wpływ na budżet rodziny w przyszłości. Trener zapisuje na flip charcie kolejne pytanie – co należy zrobić, jeśli została podjęta decyzja o konieczności wzięcia pożyczki, przed wystąpieniem o nią i prosi uczestników o wypowiedzi na ten temat. W podsumowaniu trener zwraca uwagę na to, że przed podpisaniem umowy należy sprawdzić, gdzie można najtaniej uzyskać pożyczkę oraz zapoznać się z umową przez jej podpisaniem. Trener dzieli uczestników na 3 – 4 podgrupy, każdej z nich daje wzór umowy z bankiem z Internetu (może być jeden wzór lub różne) i prosi, żeby zapoznali się z nią i następnie omówili, jakie koszty musi ponosić pożyczkobiorca. Po zapoznaniu się z umowami, grupy omawiają je na forum. Po prezentacjach, trener wywołuje dyskusję na temat tego, czy opłaca się brać takie pożyczki. W podsumowaniu trener, zwraca uwagę na konsekwencje zaciągania „chwilówek", które można co prawda szybko otrzymać, ale koszty jakie trzeba płacić są bardzo wysokie oraz brania pożyczek na spłatę starych długów. Trener prosi uczestników o wypowiedzi na temat tego, skąd ludzie czerpią wiedzę na temat tego, gdzie można wziąć pożyczkę. W podsumowaniu trener podkreśla, że nie należy sugerować się reklamami, ale dokładanie sprawdzać warunki. Wyjaśnia również różnicę pomiędzy bankami i tzw. parabankami czyli podmiotami, które nimi nie są, chociaż wykonują podobne czynności, podkreślając parabanki nie są objęte nadzorem finansowym.
Czas trwania	65 minut.
Pomoce	Flip chart, markery, wzory umów kredytowych z Internetu, taśma malarska.
Ćwiczenie 7	
Temat:	Ćwiczenie na odprężenie.
Przebieg ćwiczenia	Trener zaprasza uczestników do ćwiczenia: Sufit – podłoga. Niebo – ziemia: unoszenie ramion do góry, wykonanie głębokiego wdechu nosem, następnie ugięcie kolan, pochylenie się do przodu i głośne wydmuchanie powietrza ustami.
Czas trwania	10 minut.
Pomoce	Niepotrzebne.
Ćwiczenie 8	
Temat:	Co zrobić, jeśli wpadło się w „pętlę zadłużenia".
Przebieg ćwiczenia	Trener dzieli uczestników na grupy rodzinne i każdej z nich daje przykład sytuacji rodziny Nowaków (załącznik 1), prosi żeby grupy przeanalizowały ją i opracowały plan wyjścia z zadłużenia: co powinni zrobić Nowakowie, na czym oszczędzić, żeby spłacić swoje długi, jaka powinna być kolejność spłat oraz określili przypuszczalny czas, w jakim możliwe byłoby wyjście z zadłużenia. Grupy prezentują wyniki swojej pracy. Po zakończeniu prezentacji trener prosi o refleksję na temat tego jak przebiegała praca w grupach, co było najtrudniejsze. Na bazie wypowiedzi uczestników dotyczących wyjścia rodziny Nowaków z zadłużenia, trener wspólnie z uczestnikami opracowują schemat, uwzgledniający

Projekt „Praski kokon" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

	działania, jakie należy wykonać, żeby wyjść z „pętli zadłużenia” (trener w razie potrzeby, uzupełnia wypowiedzi uczestników). Trener prosi, żeby rodziny ponownie połączyły się w grupy i prosi, żeby każda z nich wyobraziła sobie, że ma zadłużenie w kwocie 10.000 zł i żeby uwzględniając swoje dochody i wydatki określiła w jaki sposób mogłaby spłacić to zadłużenie, z czego mogłaby zrezygnować, na czym mogłaby zaoszczędzić i w jakim okresie mogłaby spłacić zadłużenie. Rodziny zapisują swoje pomysły pojedynczo na postitach, które przyklejają na flip chart, przygotowanym przez trenera. Trener odczytuje wyniki prac rodzin, grupując je w jakieś kategorie, prosi również uczestników o wypowiedzi na temat tego, co było dla nich trudne w wykonaniu tego zdania.
Czas trwania	70 minut.
Pomoce	Opis sytuacji rodziny Nowaków, flip chart, markery, postity, długopisy, taśma malarska.
Ćwiczenie 9	
Temat:	Podsumowanie.
Przebieg ćwiczenia	Trener podsumowuje warsztat i prosi uczestników o refleksje na temat spraw, jakie były poruszane w jego trakcie. Na zakończenie trener rozdaje uczestnikom materiał – załącznik 2.
Czas trwania	20 minut.
Pomoce	Materiał dla uczestników.

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Załącznik 1. Sytuacja rodziny Nowaków.

Rodzina składa się z 5 osób (rodzice i 3 dzieci w wieku 9, 11 i 14 lat).

Miesięczny dochód rodziny w np.: miesiącu czerwcu wyniósł – 2.800 zł, składają się niego świadczenia z pomocy społecznej, zasiłki rodzinne, dochody z pracy dorywczej).

Wydatki poniesione przez rodziną np.: w czerwcu:

- opłata za wodę – 100 zł,
- opłata za gaz – 50 zł,
- opłata za energię elektryczną – 120 zł,
- opłata za telefony komórkowe całej rodziny – 200 zł,
- rata za telewizor – 200 zł,
- żywność i napoje – 1.100 zł,
- buty sportowe dla syna – 150 zł,
- używki – 400 zł,
- środki czystości – 30 zł,
- lekarstwa – 50 zł,
- kosmetyki – 60 zł,
- prezent dla chrześniaka – 120 zł,
- opłata wycieczki szkolonej – 50 zł,
- gra komputerowa dla syna – 60 zł,
- wizyta matki u fryzjera – 40 zł,
- koszula dla ojca – 70 zł.

Wydano na nie cały dochód.

Zadłużenie rodziny:

- zaległe opłaty za czynsz – 900 zł,
- zaległe opłaty za energię elektryczną – 800 zł,
- kredyt na zakup telewizora – 1.200 zł,
- „chwilówka” na zorganizowanie komunii dla córki – 700 zł,
- „chwilówka na spłatę rat za zakup lodówki” – 800 zł.

Łączne zadłużenie 4.400 zł.

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Jak nie wpaść w pętlę zadłużenia i jak sobie radzić, gdy tak się stanie?

„Dobry zwyczaj – nie pożyczaj" to stare przysłowie, które mówi, że pożyczanie czegoś komuś, jak i od kogoś zwykle źle się kończy. Jeśli pożyczamy komuś i on nie odda, ponosimy stratę. Jeśli to my pożyczamy i nie oddajemy, wpędzamy się w poważne problemy, jakimi są zadłużenia, które prędzej, czy później trzeba spłacić. Żadna instytucja pożyczająca pieniądze nie prowadzi bowiem działalności dobroczynnej i zrobi wszystko, żeby je nie tylko odebrać, ale również na tym zarobić. Dlatego też, **zanim podejmiemy decyzję, żeby wziąć pożyczkę** (czy też przestać płacić jakieś świadczenie, np.: czynsz) **należy w gronie rodzinnym dokonać analizy swojej sytuacji i udzielić odpowiedzi na następujące pytania:**

- **na co mają być przeznaczone te pieniądze i czy jest to potrzeba, którą należy bezwzględnie zaspokoić,** np. leczenie chorego członka rodziny, **czy tylko zachcianka, bez której można się obyć,** np.: zakup nowego telewizora, chociaż stary jeszcze działa,
- **czy danej potrzeby nie można zaspokoić w inny sposób lub późniejszym okresie** (jeśli można załatwić ją później, należy zastanowić się jak na nią zaoszczędzić, a nie brać pożyczek),
- **czy stać nas na zaciąganie zobowiązań finansowych, czyli czy będziemy w stanie je spłacić, jaką kwotę powinniśmy pożyczyć, żeby była możliwa do spłaty** (należy pamiętać, że każdy dług to dodatkowe obciążenie finansowe dla rodziny i w związku z tym trzeba wszystko dokładnie przeanalizować).

Dokonując analizy możliwości spłaty zadłużenia należy od razu przygotować plan spłacania długu. Przy jego opracowywaniu okaże się jaka kwota pożyczki jest możliwa do spłaty. Uznaje się, że bezpieczna sytuacja jest wtedy, jeśli wysokość spłaty nie przekracza 1/3 dochodów. Ale i w takim przypadku należy być czujnym, ponieważ mogą pojawić się nieprzewidziane sytuacje, które utrudnią spłatę zobowiązań. Pamiętać należy również o tym, że nigdy nie powinno pożyczać się więcej, niż faktycznie jest potrzebne na zaspokojenie danej potrzeby. Im więcej pożyczymy, tym więcej będziemy musieli oddać.

W przypadku podjęcia decyzji o konieczności zaciągnięcia pożyczki **należy sprawdzić** w kilku instytucjach finansowych, **jakie są warunki jej udzielania i spłaty**. Pamiętając, że jeśli już musimy się zadłużyć, to trzeba to zrobić jak najtaniej. **Należy unikać brania wszelkich szybkich i łatwych pożyczek, „chwilówek"**, za które płaci się wysokie odsetki. A to stanowi duże zagrożenie, że nie będzie

Projekt „Praski kokon" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

nas stać na spłatę. Bezwzględnie **należy pamiętać, że nie można starych długów spłacać nowymi**, bo wpadniemy w pułapkę, z której bardzo trudno jest się wyplatać. Odsetki od kolejnych zobowiązań powodują, że dług nie tylko się nie zmniejsza, ale staje się coraz większy.

Przed zaciągnięciem zobowiązania, należy **bardzo dokładnie przeczytać umowę.** W żadnym wypadku nie można podpisywać jej bez dogłębnej analizy. Czytając umowę należy zwrócić uwagę w szczególności na następujące rzeczy:

- stopa oprocentowania i całkowity koszt kredytu,
- jakie są dodatkowe opłaty, które musi ponieść pożyczkobiorca (należy je policzyć, żeby sprawdzić, jakie koszty dodatkowe musimy ponieść),
- jakie są skutki nieregularnych spłat pożyczki,

Jeśli czegoś nie rozumiemy należy to wyjaśnić, zanim złożymy podpis pod umową.

Biorąc pożyczki, często nieprzemyślane, na spełnienie „zachcianek" łatwo wpaść w „spiralę zadłużenia", która pojawia się wtedy, gdy miesięczne zobowiązania przekraczają dochody rodziny i gdy na ich spłatę bierze się kolejne pożyczki. Często zaczyna się niewinnie, np.: od zakupu nowego telewizora, chociaż stary był dobry, ale skusił nas kredyt „0 złotych". Nieprzemyślane zakupy, na które się zapożyczmy, czy też przestajemy płacić świadczenia, zwłaszcza w przypadku osób, znajdujących się w trudnej sytuacji materialnej, to najczęstszy powód wpadania w pułapkę zadłużenia. Pułapkę, która poza pogorszeniem sytuacji finansowej, niesie za sobą również inne problemy, takie jak np.: stres, depresja, nerwica, zaburzania w relacjach, czy też uzależnienia. Decydując się na zaciągnie długów, trzeba pamiętać, że **pożyczkę można zaciągnąć szybko, łatwo jest ją również wydać, natomiast spłata trwa już długo i wymaga wielu wyrzeczeń.**

Wyjście z sytuacji zadłużenia jest bardzo trudne i na pewno nie jest miłe dla rodziny, która powinna w całości być zaangażowana w proces naprawczy, ponieważ problemy same się nie rozwiążą.

Projekt „Praski kokon" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Poza wyrzeczeniami, jakie powinni podnosić wszyscy członkowie rodziny, muszą oni również być konsekwentni i mieć poczucie odpowiedzialności za jej los.

Podstawową zasadą, jaką należy się kierować w procesie wychodzenia z zadłużenia jest to, że **należy przestać pożyczać**, czyli zaciągać kolejne zobowiązania. I oczywiście podjąć konkretne działania, mające na celu wyplątanie się z niekorzystnej sytuacji.

Pierwszym zadaniem jest **dokonanie szczegółowej analizy domowego budżetu,** czyli zarówno dochodów, jak i wydatków, celem określania, jaki mamy deficyt, czyli ile jesteśmy na minusie. Po podjęciu działań cały czas należy trzymać rękę na pulsie i pilnować budżetu, odnotowując wszystkie dochody oraz ponoszone wydatki, żeby na bieżąco orientować się jak wygląda sytuacja po podjęciu działań naprawczych..

Drugim zadaniem jest **podjęcie kroków** (często radyklanych), **żeby wyjść na plus.** Na początek należy poszukać sposobów na:

- zwiększanie dochodów oraz:
- organicznie wydatków.

Rozwiązaniem może być np.: podjęcie zatrudniania, oszczędzanie, zredukowanie zbędnych wydatków, czy też sprzedaż luksusowych przedmiotów, np.: nowoczesnej komórki, czy też telewizora. Nie jest to proste, zwłaszcza dla osób, które nie są przyzwyczajone do kontrolowania własnych wydatków, ale nie ma innego wyjścia, jeśli chce się wyjść na prostą oraz zaoszczędzić rodzinie dalszych problemów, jakie niosą za sobą niespłacone długi.

Trzecim zadaniem jest **przygotowanie listy zobowiązań oraz określenie priorytetów ich spłaty**. Podejmując działania, mające na celu wyjście z zadłużenia, należy przygotować **harmonogram wyjścia z zadłużenia**, w którym określa się kolejność spłat, a następnie konsekwentnie go przestrzegać. Przygotowując harmonogram, trzeba pamiętać, że spłaty powinny być dokonywane w odpowiedniej kolejności. Na jego początku warto umieścić spłatę „chwilówek", pożyczek z najkrótszym okresem spłaty. To pozwoli na uzyskanie środków w budżecie na spłatę kolejnych zobowiązań, czyli innych pożyczek, czy też kart kredytowych lub limitów odnawialnych. Na czele listy spłat powinny znaleźć się również długi, które są związane z funkcjonowaniem rodziny, czyli zadłużenia czynszowe, za energię

Projekt „Praski kokon" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

elektryczną, wodę czy też gaz. Na kolejnych miejscach w planie spłat, należy umieścić pozostałe zadłużenia, w kolejności od najmniejszego do największego.
W wychodzeniu z zadłużenia ważne jest, żeby szybko widoczne były konkretne efekty, że dług się zmniejsza, ponieważ to motywuje do dalszej walki z zadłużeniami. Każdy zlikwidowany dług to pojawianie się wolnych środków, którymi można spłacić następne. Jeśli cała rodzina będzie konsekwentna, to z dnia na dzień będzie mogła obserwować poprawę sytuacji rodziny.

Czwartym krokiem jest **podjęcie negocjacji z wierzycielami** celem wynegocjowania nowych warunków spłaty, które umożliwią sprostanie zobowiązaniom lub:

- „wakacji kredytowych", czyli zawieszenia spłaty na jakiś czas,
- spłaty tylko odsetek lub tylko kredytu przez jakiś okres czasu,
- konsolidacji posiadanych kredyty i pożyczki, efektem czego może być obniżenie kwoty do spłaty.

Wykonanie powyższych zadań i konsekwentne zachowania całej rodziny to szansa na sukces, czyli wyjście z zadłużenia i zapewnienie rodzinie poczucia bezpieczeństwa. W przypadku, jeśli rodzina nie jest w stanie sama poradzić sobie z sytuacją zadłużenia – warto skorzystać z pomocy doradcy.

Projekt „Praski kokon" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Warsztat 10. Jak radzić sobie z konfliktami.

Dla grup rodzinnych.

Czas trwania – 7 godzin dydaktycznych.

Ćwiczenie 1	
Temat:	Wprowadzenie
Przebieg ćwiczenia	Trener przedstawia się i krótko omawia tematykę warsztatu, podkreślając że konflikty są nierozerwalnie związane z funkcjonowaniem każdej grupy społecznej, a taką jest również rodzina. Trener wywiesza i przypomina zasady kontraktu.
Czas trwania	10 minut.
Pomoce	Kontrakt wypracowany podczas pierwszych zajęć.
Ćwiczenie 2	
Temat:	Przedstawienie się uczestników i integracja.
Przebieg ćwiczenia	Trener puszcza w obieg duże pudełko chusteczek higienicznych i prosi, żeby każdy wziął ich tyle, ile zużywa w ciągu dnia, zachęca przy tym, żeby było ich nie mniej niż dwie. Sam bierze również kilka chusteczek. Trener prosi, żeby każdy przypomniał swoje imię i podał tyle faktów o sobie, ile ma chusteczek. Mogą one dotyczyć tego, co lubią, co potrafią, czego nigdy nie robili, o czym marzą, itp. Na początek trener mówi o sobie i wskazuje kolejną osobę, która ma się przedstawić, a tak kolejną itd.
Czas trwania	25 minut.
Pomoce	Pudełko chusteczek higienicznych.
Ćwiczenie 3	
Temat:	O co ludzie się kłócą?
Przebieg ćwiczenia	Trener prosi uczestników o podanie przykładów z życia – o co ludzie się kłócą (w rodzinie, w szkole, w sąsiedztwie, w pracy, itp.) i zapisuje podawane informacje na flip charcie, celem jest wprowadzenie do tematyki konfliktu i uzmysłowienie, jak różne mogą być przyczyny, które są powodem „zgrzytów" między ludźmi.
Czas trwania	15 minut.
Pomoce	Flip chart, markery, taśma malarska.
Ćwiczenie 4	
Temat:	Konflikt – czym jest, jego przyczyny i skutki.
Przebieg ćwiczenia	Trener dzieli uczestników na 3 podgrupy, których zadaniem jest: • Grupa 1 – co oznacza pojęcie konflikt, czym jest konflikt w rodzinie. • Grupa 2 – jakie mogą być przyczyny konfliktów w rodzinie. • Grupa 3 – jakie mogą być skutki konfliktów w rodzinie. Grupy prezentują wyniki swojej pracy. Trener podsumuje ćwiczenie, w razie potrzeby uzupełniając informacje na temat konfliktów, ich przyczyn i skutków.
Czas trwania	30 minut.
Pomoce	Flip chart, markery, taśma malarska.
Ćwiczenie 5	
Temat:	Dobre i złe strony konfliktów.
Przebieg ćwiczenia	Trener dzieli flip chart na pół, jedną połowę podpisuje: złe strony konfliktów, drugą dobre strony konfliktów i prosi uczestników o ich wskazywanie i zapisuje

Projekt „Praski kokon" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

	wskazania w odpowiednim miejscu. Wyjaśnia przy tym, że konflikty nie są czymś złym, jeśli podejmowane są kroki, żeby je rozwiązać. Trener odczytuje zapisy i podsumowuje ćwiczenie, uzupełniając w razie potrzeby, dobre i złe strony konfliktów.
Czas trwania	25 minut.
Pomoce	Flip chart, markery.
Ćwiczenie 6	
Temat:	Konflikt w praktyce.
Przebieg ćwiczenia	Trener prosi o zgłoszenie się trzech chętnych osób do odegrania 5 – 10 minutowej scenki (może również wcześniej namówić jakieś osoby, które nie mają oporów przed występowaniem), które będą odgrywać rolę matki, ojca i dziecka (dobrze byłoby, gdyby dzieci odgrywały rodziców, a rodzic dziecka). Trener wyjaśnia, że zadaniem będzie odegranie sytuacji konfliktowej, związanej z tym, że nastoletnie dziecko chce iść na imieniny do kolegi/koleżanki, której rodziców nie będzie w domu i nocować u niej/niego, a rodzice absolutnie się na to nie zgadzają. „Aktorzy" mogą dobrać sobie po 2 – 3 osoby z grupy, które pomogą im przygotować się od odegrania roli, czyli przygotować argumenty, określić sposoby zachowywania się poszczególnych stron konfliktu. Trener również pomaga w przygotowaniach. Ważne jest to, że „uczestnicy" konfliktu nie dochodzą do porozumienia. Aktorzy odgrywają scenkę, za co zostają nagrodzenie gromkimi brawami. Celem odreagowania złych emocji, jakie towarzyszyły ćwiczeniu, trener zaprasza uczestników do kręgu i prosi, żeby stanęli w swobodnej postawie, rozstawili stopy na szerokość bioder, unieśli ręce do góry i poruszali nimi, jak gałęzie poruszają się na wietrze. Po 2 minutach prosi o opuszczenie rąk i poklepanie się nimi po nogach. Ćwiczenie należy powtórzyć kilka razy, aż napięcie mięśni całkowicie zniknie. Trener zaprasza do dyskusji, zarówno „aktorów", jak i pozostałych członków grupy do dyskusji na temat tego, co się wydarzyło, co przeszkadzało w dogadaniu się, co utrudniało porozumienie się, jakie emocje się pojawiły u poszczególnych osób. W trakcie dyskusji, trener pilnuje, żeby oceny nie dotyczyły osób, które odgrywały rolę, ale roli i zapobiega ewentualnym atakom. Po zakończeniu dyskusji, trener prosi uczestników o podanie możliwych innych scenariuszy przebiegu takiej sytuacji konfliktowej.
Czas trwania	50 minut.
Pomoce	Niepotrzebne.
Ćwiczenie 7	
Temat:	Co utrudnia, a co ułatwia rozwiazywanie konfliktów.
Przebieg ćwiczenia	Trener dzieli uczestników na 4 podgrupy, których zadaniem jest, na bazie własnych doświadczeń i doświadczeń z warsztatu, określenie: • Grupa 1 – 3: czynników, zachowań, postaw, które utrudniają rozwiazywania konfliktów. • Grupa 2 – 4: czynników, zachowań, postaw, które są pomocne w rozwiazywaniu konfliktów. Grupy prezentują wynika, a trener w razie potrzeby uzupełnia.
Czas trwania	30 minut.
Pomoce	Flip chart, markery, taśma malarska.
Ćwiczenie 8	
Temat:	Wprawka w rozwiazywaniu konfliktów.

Projekt „Praski kokon" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Przebieg ćwiczenia	Trener wcześniej wypisuje na flip chartach 3 – 4 sytuacje konfliktowe, np.: • Klaudia ogląda film w telewizji swój ulubiony serial, jej starszy brat chce natomiast obejrzeć mecz. Między rodzeństwem dochodzi do kłótni. • Marta właśnie posprzątała mieszkania, gdy jej mąż wrócił do domu i narobił śladów, bo nie wytarł butów, a rozbierając się porozrzucał ubranie po całym pokoju. Między małżonkami dochodzi od kłótni. • Nastoletnia córka wychodzi z domu, bez czapki i szalika, matka nie chce jej na to pozwolić, ponieważ na dworze jest mróz. • Ojciec ogląda mecz, a dzieci włączają głośną muzykę, krzyczą i biegają po pokoju. • Nastoletni syn miał wrócić do domu z ogniska u kolegi o godzinie 22.00, a wrócił dopiero rano. Trener dzieli uczestników na 3 – 4 podgrupy, każdej z nich przypisuje jedną sytuację konfliktową i prosi, o wskazanie możliwości ich rozwiązania. Grupy prezentują wyniki swojej pracy, pozostali członkowie ew. wskazuje swoje pomysły na rozwiązanie omawianych sytuacji. Trener podsumowuje ćwiczenie, podając w razie potrzeby inne możliwość rozwiązania sytuacji konfliktowych.
Czas trwania	40 minut.
Pomoce	Flip chart, markery.
Ćwiczenie 9	
Temat:	Zabawa na odprężenie.
Przebieg zabawy	Trener informuje, że zabawią się w grę „pomidor”, która kiedyś była bardzo popularna i wyjaśnia na czym ona polega – wszyscy siedzą lub stoją w szeregu, a jedna osoba, robiąc komiczne miny, zadaje po kolei każdemu śmieszne pytania, prowokując do śmiechu i odpowiedzi. Zadaniem pozostałych jest nie dać się sprowokować, a na wszystkie pytania odpowiadać poważnie jednym tylko słowem „pomidor”. Kto nie wytrzyma i roześmieje się lub powie jakieś inne słowo, daje odpada z gry. Gdy już rozśmieszacz obejdzie wszystkich, siada na końcu, a jego rolę przejmuje następna osoba z początku szeregu.
Czas trwania	15 minut.
Pomoce	Niepotrzebne.
Ćwiczenie 10	
Temat:	Rozwiazywanie konfliktów.
Przebieg ćwiczenia	Trener w formie mini wykładu omawia, jakie są sposoby rozwiazywania konfliktów oraz kroki, jakie należy wykonać, żeby rozwiązać konflikt. Trener zaprasza uczestników do ćwiczenia, którego celem będzie ułożenie planu rozwiązania konfliktu. Trener prezentuje sytuację konfliktową (załącznik 1), dzieli uczestników na 3 – 4 podgrupy (można im dać opis sytuacji), których zdaniem jest określenie: • czego dotyczy konflikt, • kto jest zaangażowany w konflikt, • jakie emocje towarzyszą osobom zaangażowanym w konflikt • dlaczego rozwiązanie zastosowane przez rodziców nie jest dobre i jaki może być dalszy ciąg tej sytuacji, • jakie powinny zostać podjęte kroki, żeby konflikt rozwiązać w taki sposób, żeby wszystkie strony były zadowolone,

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

	• jakie powinny być reguły korzystania z gry, żeby nie dochodziło w przyszłości do konfliktów. Prezentacja wyników pracy na forum i dyskusja na temat zaproponowanych przez grupy rozwiązań oraz tego co było trudne w realizacji ćwiczenia.
Czas trwania	55 minut.
Pomoce	Opis sytuacji konfliktowej, flip charty, markery, taśma malarska.
Ćwiczenie 11	
Temat:	Podsumowanie.
Przebieg ćwiczenia	Trener podsumowuje ćwiczenie i prosi uczestników o wypowiedzi na temat tego, co było dla nich ważne. Trener rozdaje uczestnikom materiał (załącznik 2). Trener przypomina rodzinom, że na ostanie spotkania mają zabrać opracowane przez siebie mini projekty, dzięki którym będą się mogli ubiegać o bon rodzinny. Podkreśla, że w trakcie będzie stworzona możliwość dopracowywania projektów i opracowywania prezentacji.
Czas trwania	20 minut.
Pomoce	Materiał dla uczestników.

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Załącznik 1. Opis sytuacji konfliktowej.

„Rodzina składa się z 4 osób: matki, ojca i dwójki dzieci: syn Mateusz lat 12 i córka Monika lat 11. Siostra matki, która jest chrzestną Mateusza, przysłała paczkę, w której była modna grę komputerową, z karteczką, że to upominek dla dzieci. Po obiedzie matka przekazała dzieciom prezent, a one zaczęły ją sobie wyrywać, ponieważ każde chciało w nią zagrać. Rozpętała się straszna awantura między rodzeństwem, ponieważ żadne dziecko nie chciało ustąpić. Ojciec wyszedł z pokoju, a matka krzyknęła, żeby dzieci się uspokoiły, ale to nic nie dało. Mateusz krzyczał, że on ma prawo do gry, ponieważ przysłała ją jego chrzestna. Monika przekrzykiwała go, twierdząc że gra jest dla niej, bo ciocia podczas ostatniej wizyty nic jej nie dała. Zaczęła też szarpać brata, aż podarła mu koszule. Tego matka już nie wytrzymała. Zabrała grę i zamknęła ją w szafie, mówiąc: chyba wcale nie chcecie w nią grać, skoro się tak zachowujecie. Ponadto oznajmiła Monice, że ma areszt domowy do końca tygodnia. Monika była wściekła na Mateusza, że przez niego nie będzie mogła wyjść z domu przez trzy dni. Mateusz był zły na siostrę, że przez nią nie może pograć w grę”.

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Załącznik 2. Materiał dla uczestników.

KONFLIKTY W RODZINIE I ICH ROZWIĄZYWANIE

Konflikty, czyli sytuacje niezgody między członkami grupy, to sytuacje, kiedy niemożliwe jest równoczesne zrealizowanie interesów wszystkich zainteresowanych, czy też zaspokojenie potrzeb każdej strony. Są one nieuniknionym elementem funkcjonowania każdej grupy i nie ma w tym nic złego. Pamiętać jednak należy, że konflikty mogą zarówno dzielić, jak i przybliżyć członków rodziny. Nie należy się ich bać, ani też ich lekceważyć. Jeśli się pojawią należy podjąć działania, mające na celu ich rozwiązanie.

Konflikty w rodzinie mogą występować pomiędzy rodzicami i dziećmi, jak również dziadkami, między rodzinami, między jednym z rodziców a dzieckiem/dziećmi, między rodzeństwem.

Katalog przyczyn, wywołujących konfliktu jest praktycznie nieograniczony, mogą nimi być np.: złe oceny dziecka, spóźnianie na obiad, nieposprzątany pokój, ironiczna uwaga, chęć oglądania różnych programów w telewizji, czy też brak zatrudnienia lub nadużywanie alkoholu. Mogą być powiązane z relacji, np.: poprzez nieprawidłowe komunikowanie się, czy też być wynikiem przeżywania silnych emocji. Mogą wynikać z braku informacji, lub różnic w ich intepretowaniu, czy też odmiennego go podejścia do wartości.

Konflikt może przejawiać się jako forma:

- jawna (posiadają przyczyny i przedmiot jasno skrystalizowany), konflikty jawne łatwo się rozpoznaje, bada i rozwiązuje;
- ukryta (ludzie unikają wyrażania istniejących rozbieżności).

Ogólnie konflikty można jeszcze podzielić na:

- krótkotrwałe,
- długotrwale.

Skutki konfliktów mogą być zarówno pozytywne, jak i negatywne.

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

POZYTYWNE EFEKTY KONFLIKTÓW	NEGATYWNE SKUTKI KONFLIKTÓW
• wzrost motywacji i energii, • stymulowanie do szukania nowych lepszych rozwiązań, np. nowego rozwiązania problemu, • sygnał dysfunkcjonalności – konflikt odsłania słabe strony grupy, • wzrost wiedzy – strony konfliktu mogą lepiej zrozumieć jego istotę, ponieważ muszą zdefiniować swoje stanowisko i wysunąć argumenty uzasadniające, • wzrost zaufania w przypadku, gdy konflikt zostanie rozwiązany ku obustronnej satysfakcji, zauważany jest wzrost zaufania pomiędzy stronami konfliktu.	• stres, poczucie zagrożenia, negatywne emocje, • agresja i ucieczka, • koncentracja na konflikcie, • pogorszenie stosunków pomiędzy ludźmi.

Trzy metody rozwiazywania konfliktów w rodzinie, które mają miejsce między rodzicami a dziećmi:

- zwycięstwo,
- porażka,
- **metoda bez porażek – najlepsza i zalecana do stosowania!**

Zwycięstwo to metoda, w której rodzic wskazuje na czym ma polegać rozwiązanie i oczekuje, że dziecko je zaakceptuje. A jeśli tak nie jest, stara się perswazją, a nawet groźbą lub karami wymóc przyjęcie tego rozwiązania. Rodzic używa zatem swojej władzy i autorytetu, żeby stało się tak, jak on chce. Potrzeby dziecka w tym przypadku się nie liczą, a dzieci są traktowanie jako osoby bezmyślne i nieodpowiedzialne.

Porażka to metoda, w której dziecko stawia na swoim, nie licząc się ze zdaniem i argumentami rodzica, co oznacza, że rodzic ustępuje. Często świadomie unika ograniczania dziecku swobody i wierzy w to, że należy spełniać życzenia dziecka.

Obie metody nie są dobre, ponieważ są oparte na podejściu: wygrany – przegrany, pomimo, że w przypadku każdej z nich, ktoś inny jest zwycięzcą, a ktoś innym przegranym, co wywołuje określone

Projekt „Praski kokon" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

emocje, radość i zadowolenie u wygranego, ale złość, smutek, rozpacz w przegranego. W obu przypadkach ma miejsce walka o władze, kiedy strony nie wahają się nawet przez użyciem siły, żeby postawić na swoim.

Metoda bez porażek to najlepszy sposób rozwiazywania konfliktów, ponieważ przy jej zastosowaniu obie strony wygrywają, czyli nikt nie jest pokonany. Polega ona na tym, że rodzic prosi dziecko, żeby razem znaleźli rozwiązania danej sytuacji. Każda ze stron proponuje możliwe rozwiązania i w drodze dyskusji strony podejmują decyzję, które z rozwiązań jest najlepsze dla wszystkich stron konfliktu. Takie podejście wymaga oczywiście czasu, ale jest najlepsze, ponieważ każda ze stron jest zadowolona. Metoda ta jest nie tylko skuteczna, ale co ważniejsze buduje wzajemne zaufania, wzmacnia więzi i motywację, buduje poczucie własnej wartości oraz kształtuje umiejętności negocjacyjne. Daje wszystkim poczucie, że ich potrzeby są ważne, i że można się wzajemnie wspierać w ich zaspakajaniu. Metodę bez porażek można stosować również u małych dzieci, pod warunkiem są one już zdolne do wyrażania swoich myśli i mają zdolność argumentowania, gdy tak nie jest należy stosować pierwszą metodę, kiedy to rodzic decyduje, jak ma być.

Etapy realizacji metody bez porażek:

- rozpoznanie konfliktu i nazwanie go,
- poszukiwanie możliwych rozwiązań (mogą być sytuacje, kiedy możliwość będzie jedna, ale też może być tak, że będzie ich bardzo dużo),
- poddawanie wskazanych rozwiązań krytycznej analizie,
- podjęcie decyzji, które rozwiązanie jest najlepsze,
- wspólne wypracowanie sposobów wdrażania wybranego rozwiązania,
- ocena/zbadanie, jak sprawdziło się wybrane rozwiązanie.

W procesie rozwiązywania problemów, niezbędne jest stosowanie się do następujących zasad:

- nie ocenianie i oddzielanie ludzi od problemów,
- koncentrowanie się na interesach a nie na stanowiskach,
- formułowanie pytań przez odpowiedziami,
- poszukiwanie rozwiązań korzystnych dla wszystkich stron konfliktu oraz nazywanie osiągnięć w negocjacjach,
- nie krytykowanie i nie ośmieszanie,

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

- dbanie o spójność komunikatów werbalnych i niewerbalnych,
- zadawanie pytań otwartych i komunikatu JA.

Rozwiązywanie problemów utrudniają, a nawet uniemożliwiają zachowania ludzi, związane ze skłonnością do:

- postrzegania świata wyłącznie przez pryzmat wygrany – przegrany,
- zrzucania winy na inne osoby („to jego wina"), przy jednoczesnym wybielaniu siebie,
- wyolbrzymiania trudności, zakładania, że nie ma wyjście z danej sytuacji („to się nie może udać"), co powoduje zaprzestanie szukania rozwiązań,
- wykorzystywania przez osoby, które nie chcę wziąć na siebie żadnej odpowiedzialności za daną sytuację podejścia „taki już jestem" (osoby reprezentujące takie podejście nie są skłonne do dialogu i często posuwają szantażu „taki już jestem i albo mnie zaakceptujecie, albo będę musiał odejść").

Projekt „Praski kokon" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Warsztat 11. Wychowanie do wartości i planowanie przyszłości, czyli scenariusze rodziną pisane.

Dla grup rodzinnych.

Czas trwania – 30 godzin dydaktycznych.

Ćwiczenie 1	
Temat:	Wprowadzenie
Przebieg ćwiczenia	Trener przedstawia się i prezentuje tematykę warsztatu, który zamyka cykl edukacyjny. Informuje, że będzie on poświęcony takim sprawom jak: określanie celów i planowanie (także w obszarze finansów domowych) oraz wychowanie do wartości, mocne strony rodziny i planowanie zmian w życiu rodzin. Trener przypomina, że na koniec zajęć odbędzie się prezentacja mini projektów, dzięki którym rodziny będą mogły ubiegać się o bon rodzinny. W trakcie warsztatów będzie wyodrębniony czas na ich dopracowanie. Trener wywiesza i przypomina zasady kontraktu.
Czas trwania	15 minut.
Pomoce	Kontrakt wypracowany podczas pierwszych zajęć.
Ćwiczenie 2	
Temat:	Przypomnienie się uczestników i integracja.
	Trener rozdaje uczestnikom kartki A – 4 i informuje, że każdy ma nich narysować siebie w formie rośliny lub zwierzęcia, które jego zdaniem w jakiś sposób go przypomina, czy też z jaką się utożsamia. Trener, celem wyjaśnienia może przedstawić siebie np.: za pomocą rysunku wierzby płaczącej z uwagi na to, że szybko się wzrusza i płacze. Uczestnicy przypominają swoje imię, prezentują rysunek i krótko wyjaśniają, co dany rysunek ma z nimi wspólnego.
Czas	30 minut.
Pomoce	Kartki A – 4, markery, kredki,
Ćwiczenie 3	
Temat:	Czym jest cel?
Przebieg ćwiczenia	Wprowadzając do tematu, jakim są cele, trener zapisuje na flip charcie pytanie – dlaczego wstajemy codziennie rano i prosi uczestników o udzielnie na nie odpowiedzi. Trener podsumowuje wypowiedzi, wyjaśniając, że każdy ma jakiś powód, który sprawia, że rano wstaje, bo np.: musi iść po zakupy, przygotować dzieciom śniadanie, czy też iść do pracy. Ten powód, czy też cel przyczynia się do tego, że nawet jeśli nie chce nam się wstać to robimy to. Trener prosi uczestników o wypowiedzi na temat tego, czym jest cel? Po ich wyczerpaniu, w razie potrzeby uzupełnia, wypowiedzi uczestników oraz wyjaśnia różnicę między marzeniami a celami.
Czas trwania	30 minut.
Pomoce	Flip chart, markery.
Ćwiczenie 4	
Temat:	Zasady określania celów.
Przebieg ćwiczenia	Trener wypisuje na flip charcie cel – chcę być bogaty i prosi uczestników o wypowiedzi, na temat tego, co ich zdaniem kryje on w sobie.

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

	Po wyczerpaniu wypowiedzi uczestników, trener podsumowuje je, wyjaśniając że cel – chcę być bogaty jest wieloznaczny, dla każdego może oznaczać coś innego, a to wskazuje, że jest on nieprawidłowo sformułowany. Trener, w formie mini wykładu, wyjaśnia zasady tworzenia celów, przy wykorzystaniu metody SMART, którą rozpisuje na flip charcie. Trener prosi, żeby uczestnicy połączyli się w trójki i w nich przepracowali cel – chcę być bogaty, wykorzystując metodę SMART i zapisali go na kartkach. Trener zbiera kartki, przykleja je do flip chartu, odczytuje i wspólnie z grupą dokonuje ich analizy, pod kątem zgodności z zasadami. W przypadku, jeśli żaden cel, nie spełni wymogów, trener wspólnie z grupą stara się sformułować prawidłowy cel i zapisuje go na flip charcie.
Czas trwania	45 minut.
Pomoce	Kartki A – 4, długopisy, flip chart, markery, taśma malarska.
Ćwiczenie 5	
Temat:	Rodzaje celów.
Przebieg ćwiczenia	Trener wyjaśnia, że cele mogą być długo, średnio i krótkoterminowe. Następnie dzieli uczestników na 3 grupy (nierodzinne) i prosi, żeby każda z nich opracowała cele krótkoterminowe do wskazanych celów: Grupa 1: Do 31 grudnia 2019 roku zdam kurs na prawo jazdy. Grupa 2: Schudnę 15 kg w ciągu jednego roku. Grupa 3: Zdobędę zawód do stycznia 2020 roku. Po wykonaniu zadania, trener prosi, żeby cele te ułożyć chronologicznie. Prezentacja wyników i dyskusja dotyczące prawidłowości sformułowania celów, w razie potrzeby korygowanie ich.
Czas trwania	40 minut.
Pomoce	Flip chart, markery.
Ćwiczenie 6	
Temat:	Zabawa na odprężenie.
Przebieg ćwiczenia	Trener daje jednemu z uczestników sznurek, pozostałych informuje, że po okolic krąży niebezpieczny wąż. Aby go pokonać uczestnicy muszą go zdeptać. Na znak trenera, osoba mająca sznurek imituje ruchy węża, energicznie nim wywijając. Reszta grupy stara się go nadepnąć. Osoba, która pierwsza nadepnie węża wchodzi w rolę „węża”. Zabawę należy powtórzyć 3 razy.
Czas trwania	15 minut.
Pomoce	Długi sznurek.
Ćwiczenie 7	
Temat:	Budżet rodziny.
Przebieg ćwiczenia	Trener wyjaśnia, że przed określeniem celów finansowych rodziny, niezbędne jest opisanie aktualnego stanu jej finansów, dlatego też niezbędne jest przygotowanie budżetu. Nawiązując do zajęć o budżecie, przypomina zasady tworzenia budżetu, prosi żeby uczestnicy zebrali się w grupy rodzinne i każdej z nich daje karty: budżet domowy do wypełnienia – załącznik 1 (+ kartki A – 5 do wypisywania danych, w przypadku, jeśli nie zmieszczą się w tabeli). Trener informuje, że rodziny nie będą prezentowały swoich budżetów na forum, wiec należy wykonać ćwiczenia uczciwie, wypisując rzeczywiste dochody i poniesione wydatki oraz zadłużenia, jeśli rodzina je posiada – dane mają dotyczyć miesiąca poprzedzającego warsztat. Ponadto informuje, że rodziny mogą w trakcie pracy, zwracać się do niego o pomoc.

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

	Po zakończeniu pracy, trener prosi uczestników o refleksje, związane z wykonywanym zadaniem. **Uwaga**: trener prosi, żeby rodzina zachowała wypełnione druki.
Czas trwania	35 minut.
Pomoce	Karty: budżet domowy, kartki A – 4, długopisy.
Ćwiczenie 8	
Temat:	Cele finansowe.
Przebieg ćwiczenia	Trener prosi uczestników o powrót do grup rodzinnych i informuje, że ich zdaniem jest sformułowanie, w oparciu o przygotowany wcześniej budżet oraz możliwości rodziny, celów finansowych długoterminowych (co najmniej 3), zgodnie z zasadami sformułowania celów i wypisanie ich pojedynczo na kartkach A – 4. Następnie należy rozbić je na cele szczegółowe, które również trzeba ułożyć chronologicznie. Trener zaznacza, że nie będą swoich prac prezentować na forum, mogą natomiast w trakcie pracy prosić go o pomoc. Po zakończeniu pracy uczestników o refleksje na temat przebiegu ćwiczenia, tego co było trudne. **Uwaga**: trener prosi, żeby rodzina zachowała kartki z celami.
Czas trwania	40 minut.
Pomoce	Kartki A – 4, długopisy.
Ćwiczenie 9	
Temat:	Co pomaga, a co utrudnia realizację celów?
Przebieg ćwiczenia	Trener prosi uczestników o powrót do grup rodzinnych i wyjaśnia, że ich zdaniem jest określenie: • co lub kto może pomóc w realizacji założonych celów, • jakie przeszkody czy ograniczenia mogą utrudnić ich realizację. Rodziny prezentują swoje prace, przeszkody i trudności, trener wypisuje na flip charcie. Po zakończeniu prezentacji, trener prosi, żeby uczestnicy wskazali, w jaki sposób można sobie radzić z trudnościami, jak je wyeliminować. Po wyczerpaniu odpowiedzi, trener podsumowuje ćwiczenie i w razie potrzeby uzupełnia sposoby radzenia sobie z trudnościami. **Uwaga**: trener prosi, żeby rodziny zachowały swoje zapisy. Rozdaje materiał o celach (załącznik 2).
Czas trwania	40 minut.
Pomoce	Kartki A – 4, długopisy, flip chart, markery, taśma malarska, materiał dla uczestników.
Ćwiczenie 10	
Temat:	Plan – czym jest i jakie jest jego znaczenie.
Przebieg ćwiczenia	Trener pokazuje plan miasta i wywołuje dyskusję na temat tego, czym jest plan i czemu służy. Wnioski uczestników zapisuje na flip charcie. Podsumowując wypowiedzi uczestników, trener wyjaśnia pojęcie planu i jego znaczenie.
Czas trwania	25 minut.
Pomoce	Plan miasta, flip chart, markery, taśma malarska.
Ćwiczenie 11	
Temat:	Wprawka z planowania.
Przebieg ćwiczenia	Trener dzieli uczestników na 3 – 4 podgrupy i prosi, żeby każda z nich wybrała jakieś zadanie, jakie wykonuje się w domu i opracowała plan jego realizacji, z

	zachowaniem chronologii działań. Jako przykład podaje np.: zrobienie jajecznicy na śniadanie, co wiąże się z zakupem jajek i tłuszczu, przygotowaniem patelni, włączeniem gazu, nałożeniem tłuszczu na patelnię i postawieniem jej na gazie, rozgrzaniem tłuszczu, rozbiciem jajek do kubeczka, gdy tłuszcz się rozgrzeje wlaniem jajek na patelnię, posoleniem, zamieszkaniem, naszykowaniem talerza i widelca, a gdy jajka się usmażą należy wyłączyć gaz a jajecznicę przełożyć na talerz i zjeść. Po wykonaniu zadania, grupy prezentują swoją pracę, a trener w razie potrzeby, koryguje przedstawione plany. Prosi również uczestników o podzielnie się refleksjami na temat tego ćwiczenia.
Czas trwania	40 minut.
Pomoce	Flip chart, markery, taśma malarska.
Ćwiczenie 12	
Temat:	Dobry plan.
Przebieg ćwiczenia	Trener wypisuje pojedynczych kartkach następujące pytania: • czym powinien cechować się dobry plan, • jakie elementy powinien zawierać dobry plan, • co pomaga w planowaniu, jakie czynniki mu sprzyjają, • co przeszkadza w planowaniu, • dlaczego planowanie jest ważne. Przykleja kartki na flip charcie. Trener prosi uczestników, żeby dobrali się w trójki i informuje, że zadaniem każdej z nich jest udzielnie odpowiedzi na powyższe pytania, w oparciu o własne doświadczenia życiowe oraz wyniki poprzednich ćwiczeń. Odpowiedzi należy pojedynczo zapisywać na postitach i przykleić na odpowiedniej kartce. Po zakończeniu pracy przez uczestników, trener odczytuje wyniki ich pracy i podsumowuje je, podkreślając że plan musi być szczegółowy, żeby każdy wiedział co i jak należy zrobić, spójny z celami oraz określony w czasie. Ponadto zwraca uwagę na to, że im plan jest lepiej opracowany, tym mniej problemów pojawia się w trakcie jego realizacji.
Czas trwania	40 minut.
Pomoce	Flip chart, markery, postity, długopisy.
Ćwiczenie 13	
Temat:	Zabawa na odprężanie.
Przebieg ćwiczenia	Trener daje każdemu uczestnikowi po 2 – 3 klamerki, które przy pomocy kolegów / koleżanek należy przypiąć do ubrania na plecach. Informuje, że na jego znak uczestnicy zaczynają zbierać klamerki, zabierając je innym. Zadaniem każdego jest niedopuszczenie do tego, by odebrane zostały mu/jej klamerki z jego/jej pleców. Wygrywa osoba, która zbierze najwięcej klamerek. Zostaje ona nagrodzona oklaskami.
Czas trwania	15 minut.
Pomoce	Klamerki do prania.
Ćwiczenie 14	
Temat:	Plan finansowy rodziny.
Przebieg ćwiczenia	Trener prosi uczestników, żeby połączyli się w grupy rodzinne, i w oparciu o wypracowane wcześniej cele finansowe przygotowali plan finansowy dla rodziny. Pamiętając o wymogach, jakie powinien spełniać plan. Trener informuje, że nie będą ich prezentować na forum, mogą natomiast w trakcie pracy prosić go o pomoc.

Projekt „Praski kokon" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

	Po zakończeniu pracy uczestników o refleksje na temat tego, jak przebiegała praca, czy plan został przygotowany, co było trudne, jakie widzą możliwości jego realizacji.
Czas trwania	45 minut.
Pomoce	Kartki A – 4, długopisy.
Ćwiczenie 15	
Temat:	Co może pomóc, a co utrudnić realizację planów finansowych.
Przebieg ćwiczenia	Trener dzieli flip chart na pół: jedną część tytułuje – co lub kto może pomóc w realizacji planu, drugą – przeszkody, utrudniające realizacje planów i prosi uczestników o wskazywanie jednych i drugich czynników, które zapisuje w odpowiednim miejscu. Po wyczerpaniu wypowiedzi uczestników, trener podsumowuje je i zaprasza do dyskusji, na temat tego, jak można pokonać przeszkody.
Czas trwania	35 minut.
Pomoce	Flip chart, markery, taśma malarska.
Ćwiczenie 16	
Temat:	Realizacja planów finansowych.
Przebieg ćwiczenia	Trener prosi, żeby uczestnicy połączyli się w grupy rodzinne i na paskach (pojedynczo) wypisali – co muszą zrobić, jak postępować, żeby zrealizować plan finansowy i tym samym poprawić sytuację rodziny. Po wykonaniu zdania, rodziny przykleją paski na flip charcie, jeśli jakiś element się powtarza należy pasek przykleić na już istniejącym. Trener odczytuje wyniki i podsumowuje ćwiczenie. Rozdaje uczestnikom materiał – załącznik 3.
Czas trwania	35 minut.
Pomoce	Kolorowe paski, w miarę możliwości w innym kolorze dla każdej rodziny. markery, klej, flip chart, materiał dla uczestników.

Ćwiczenie 17	
Temat:	Wychowanie do wartości.
Przebieg ćwiczenia	Trener, w formie mini wykładu, wyjaśnia (przypomina) czym są i jakie znaczenie dla funkcjonowania rodzin mają wartości, jakimi się one kierują. Podkreśla znaczenie wychowywania dla wartości, wskazując te, które poza wzajemną miłością, są ważne i powinny być wpajane przez rodziny młodemu pokoleniu (szacunek, uczciwość i szczerość, tolerancja, samodzielność, współodczuwanie, pomaganie, współpraca, odwaga, sprawiedliwość, lojalność, cierpliwość, duma i poczucie humoru).
Czas trwania	10 minut.
Pomoce	Niepotrzebne.
Ćwiczenie 18	
Temat:	Empatia, czyli współodczuwanie.
	Trener dzieli uczestników na 3 – 4 podgrupy i każdej z nich daje 1 – 2 obrazki – zdjęcia z gazet, przedstawiające osoby w różnych nastrojach i prosi, żeby uczestnicy określili, co ich zdaniem myśli, czuje dana osoba. Grupy prezentują wyniki swojej pracy na forum całej grupy, wyjaśniając dlaczego

	tak myślą o osobie z rysunku. Członkowie grupy mogą wypowiadać się, jeśli mają inne zdanie, inaczej interpretują dany rysunek, uzasadniając swoją wypowiedź. Trener prosi uczestników o wypowiedzi dotyczące tego, czy trudno, czy łatwo jest odczytywać cudze emocje i co należy zrobić, żeby lepiej poznać druga osobę, zrozumieć ją i wczuć się w jego sytuację i mu pomóc. Trener podsumowuje ćwiczenia, wyjaśniając, że empatia, czyli zdolność emocjonalnego wczuwania się w sytuację, odczucia innych osób jest bardzo ważna, ponieważ wpływa na budowanie lepszych relacji z innymi ludźmi.
Czas trwania	30 minut.
Pomoce	Zdjęcia z gazet.
Ćwiczenie 19	
Temat:	Szacunek, uczciwość, szczerość, lojalność.
Przebieg ćwiczenia	Trener dzieli uczestników na 4 podgrupy i każdej z nich przydziela inną wartość. Prosi o wypisanie, co wg nich one oznaczają, z czym się wiążą, dlaczego są ważne. Po wykonaniu zadania przez grupy – karuzela, żeby każda z grup mogła wypowiedzieć się na temat każdej z wartości. Po wykonaniu zdania, trener zbiera kartki, przykleja je na flip charcie, odczytuje i w razie potrzeby uzupełnia informacje, na temat poszczególnych wartości.
Czas trwania	40 minut.
Pomoce	Kartki A – 4, długopisy, flip chart, taśma malarska lub taśma klejąca.
Ćwiczenie 20	
Temat:	Współpraca i pomaganie.
Przebieg ćwiczenia	Trener kładzie na podłodze karton i wyjaśnia, że jest on tratwą ratunkową. Wszyscy uczestnicy muszą się na niej zmieścić, każdy musi przynajmniej jedną nogą stać na tratwie przez kilka sekund. Uczestnicy powinni współpracować ze sobą i wzajemnie sobie pomagać, żeby wykonać ćwiczenie. Jeśli grupa wykona ćwiczenie, można ewentualnie powtórzyć je, ale przy zmniejszonym kartonie. Po zakończeniu ćwiczenia, bez względu na to, czy się udało go wykonać, czy też nie, trener prosi uczestników o refleksje na temat tego, co pomagało, czy mogło pomóc w wykonaniu ćwiczenia z sukcesem. W podsumowaniu podkreśla, że w życiu ważna jest współpraca i pomaganie sobie, co ułatwia funkcjonowanie, umożliwia osiąganie celów oraz czyni życie lepszym i wartościowszym.
Czas trwania	20 minut.
Pomoce	Arkusz papieru /brystolu.
Ćwiczenie 21	
Temat:	Samodzielność.
Przebieg ćwiczenia	Trener wypisuje na flip charcie hasło: samodzielność i prosi, żeby uczestnicy powiedzieli z czym kojarzy im się to pojęcie, co to znaczy być samodzielnym. Ich wskazania zapisuje obok hasła. Trener rozdaje uczestnikom postity i prosi, żeby każdy napisał na nich trzy rzeczy (pojedynczo), które robi samodzielnie w domu. Trener zbiera kartki i odczytuje je, a następnie prosi o wypowiedzi na temat, tego kiedy człowiek staje się samodzielny, kto i co mu w tym pomaga i dlaczego samodzielność jest wartością. W podsumowaniu trener podkreśla znaczenie wychowywania do samodzielności, podkreślając że człowiek powinien umieć samodzielnie myśleć i działać, bronić swoich przekonań oraz stawiać czoło problemom. Dlatego też dzieci od najmłodszych lat powinny być uczone samodzielności.

Projekt „Praski kokon" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Czas trwania	30 minut.
Pomoce	Flip chart, markery, postity, długopisy.
Ćwiczenie 22	
Temat:	Sprawiedliwość, tolerancja, duma, odwaga.
Przebieg ćwiczenia	Trener dzieli uczestników na 4 podgrupy i każdej z nich przydziela jedną wartość, prosząc żeby określili co oznacza dana wartość i dlaczego jest ważna. Grupy prezentują wyniki swojej pracy, w następującej kolejności: odwaga, duma, sprawiedliwość i tolerancja. Po zakończeniu każdej z prezentacji, pozostali uczestnicy mogą uzupełniać wypowiedzi grupy prezentującej. Trener po każdej prezentacji, podsumowuje daną wartość i jej znaczenie lub daje kolejne zadanie do wykonania. Po prezentacji odwagi, trener podkreśla jej znaczenie, wskazując że dzieci należy przygotować do stawiania czoła trudnościom i dawania sobie rady w życiu. Podkreśla, że odwaga nie jest tylko dla bohaterów, ale jest ważna dla każdego człowieka. Ucząc dzieci odwagi nie wystarczy mówić mu, że ma być odważne, ale należy to potwierdzać własnym przykładem, podobnie powinno być w przypadku każdej innej wartości. Trener podkreślą, że odwagę buduje się w dziecku, poprzez wzmacnianie jego poczucia wartości, okazywanie mu szacunku i miłości, stymulowanie jego aktywności i samodzielności, w działaniu i podejmowaniu decyzji. Po prezentacji dumy, trener podkreśla, że każdy powinien cenić siebie, zdawać sobie sprawę z tego, jakie ma mocne strony, co czyni go wyjątkowym. Prosi ponadto uczestników o dokończenie zdania, wskazując dwie rzeczy, które są powodem do dumy: „Jestem dumny z tego, że……” Na początek trener sam dokańcza zdanie mówiąc np.: jestem dumny, że mam pracę i dobrze gotuję. Po prezentacji sprawiedliwości, trener podkreśla znaczenie postępowania zgodnie z normami etycznymi, zwłaszcza w sytuacjach konfliktowych. Wyjaśnia, że w życiu należy stosować tą samą miarę wobec siebie i innych ludzi. Po prezentacji tolerancji, trener zwracając się do grupy, która ją przygotowywała, mówi jej, że to co napisali, jest „głupie i nie ma związku z tolerancją”. Po chwili pyta uczestników, jak się czuli, gdy wypowiedział te słowa. Następnie wyjaśnia, cel swojej wypowiedzi, której celem było pokazanie, czym jest brak tolerancji dla odmiennych wartości, poglądów. Podsumowując zaś wypowiedzi grupy na temat tolerancji, grupy, trener podkreśla, że tolerancja polega na szacunku do inności, że każdy człowiek ma prawo do szacunku, bez względu na kolor skóry, poglądy, wyznanie, itd., że można się z kimś nie zgadzać (tolerancja nie oznacza akceptacji), ale należy szanować go jako człowieka, który sam w sobie jest największą wartością. Trener zwraca również uwagę na to, że częstym powodem nietolerancji jest kierowanie się stereotypami, które są krzywdzące dla ludzi, np.: Cygan to złodziej, mahometanin to terrorysta, blondynki są głupie, itp.
Czas trwania	50 minut.
Pomoce	Flip chart, markery, taśma malarska.
Ćwiczenie 23	
Temat:	Poczucie humoru.
Przebieg ćwiczenia	Trener prosi, żeby uczestnicy dobrali się w pary, w których jedna osoba jest poważna i ma się nie dać rozśmieszyć, a druga ma za zadanie ją rozśmieszyć, przy czym zakazany jest kontakt fizyczny. Wskazana jest zmiana ról. Po zakończeniu ćwiczenia każda para omawia swoje odczucia w związku z ćwiczeniem.

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

	Trener podsumowuje ćwiczenie, podkreślając że istotną wartością jest poczucie humoru, człowiek powinien się śmiać, bo śmiech to zdrowie. Podkreśla jednocześnie, że warto posiąść umiejętność śmiania się również z siebie.
Czas trwania	15 minut.
Pomoce	Niepotrzebne.
Ćwiczenie 24	
Temat:	Cierpliwość.
	Trener prosi, żeby uczestnicy połączyli się w grupy rodzinne, każdej grupie daje talię kart do gry, informując, że zadaniem jest zbudowanie jak najwyższego, ale również stabilnego domku. Po wykonaniu zdania, uczestnicy oglądają budowle, jeśli powstały, nagradzając budowniczych oklaskami. Trener prosi uczestników o wypowiedzi na temat tego, jak przebiegała praca, co ją utrudniało. Podsumowując ćwiczenie, trener zwraca uwagę, że jego prawidłowe wykonanie wymagało przede wszystkim cierpliwości, która ma dużą wartość w życiu. Człowiek powinien poświęcać się, żeby coś osiągnąć i dążyć do tego powoli. Musi być konsekwentnym w działaniu i nie poddawać się. Kluczem do sukcesu jest cierpliwość. Trzeba umieć czekać na efekty. Trener rozdaje uczestnikom materiał (załącznik 4).
Czas trwania	30 minut
Pomoce	Talia kart dla każdej rodziny.
Ćwiczenie 25	
Temat:	Znajdź swoją rodzinę – zabawa na odprężenie.
Przebieg ćwiczenia	Trener wcześniej przygotowuje kartki z nazwami zwierząt, np.: kot, pies, krowa, koń, kura, kaczka (3 – 4 zwierzęta z danej grupy). Uczestnicy losują kartki i odczytują je dyskretnie, żeby nikt inny nie zobaczył, jakie zwierzę wylosowali. Na znak trenera, uczestnicy zaczynają zachowywać się, wydawać głosy, jak dane zwierzę. Zadaniem jest odszukanie się członków grupy, które są danym zwierzęciem.
Czas trwania	15 minut.
Pomoce	Karteczki z nazwami zwierząt.
Ćwiczenie 26	
Temat:	Dlaczego rodzina jest ważna?
Przebieg ćwiczenia	Trener dzieli uczestników na podgrupy: mam, ojców, dzieci starszych, dzieci młodszych. Zadaniem każdej z grup narysowanie plakatu reklamującego rodzinę, ilustrującego czym jest rodzina, jakie pełni funkcji, dlaczego jest ważna. Po wykonaniu zadania, każda grupa prezentuje swój „plakat" reklamujący rodzinę i objaśnia go. Trener wywołuje dyskusję na temat tego, jakie podobieństwa i różnice pojawiały się w plakatach i dlaczego tak się stało. Trener podsumowuje ćwiczenie, poprzez podanie definicji rodziny i wskazanie jej podstawowych funkcji. Na zakończenie trener demonstruje siłę rodziny, jako grupy społecznej, przy pomocy patyków. Pokazuje jeden patyk, jako symbol jednostki i łamie go, następnie bierze kilka patyków, jako symbol rodziny i pokazuje, że trudno, czy wręcz niemożliwe jest ich przełamanie. Trener rozdaje uczestnikom materiał (załącznik 5).

Projekt „Praski kokon" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Czas trwania	65 minut.
Pomoce	Flip chart, markery, kredki, taśma malarska, kilka patyków, materiał dla uczestników.
Ćwiczenie 27	
Temat:	Rodzina w działaniu.
Przebieg ćwiczenia	Trener prosi, żeby uczestnicy połączyli się grupy rodzinne (jeśli członków rodzin będzie mało, możliwe jest połączenie ze sobą dwóch rodzin). następnie wyznacza jedną osobę z każdej grupy, która będzie artystą (najlepiej, żeby było to dziecko), która będzie „malowała" obraz rodziny. „Artysta", zgodnie ze swoją wizją ustawia członków rodziny. Wymogiem jest to, że rodzina ma wykonywać coś wspólnie (np.: gotować obiad). Na znak trenera, członkowie poszczególnych rodzin, jako postacie z obrazu zastygają, a „artysta" przedstawia swoją wizję pozostałym uczestnikom. Każdy obraz nagradzany jest oklaskami. Po prezentacji, trener prosi uczestników o podzielnie się refleksjami, na temat tego, jakie czynności w rzeczywistości wykonują poszczególni członkowie rodzin i co rodzina robi wspólnie.
Czas trwania	30 minut.
Pomoce	Niepotrzebne.
Ćwiczenie 28	
Temat:	Nasza rodzina jest wyjątkowa.
Przebieg spotkania	Trener rysuje na flip charcie herb, wg załącznika 6 i wprowadza uczestników do ćwiczenia, poprzez wyjaśnienie, że herb jest znakiem rozpoznawczym, który prezentuje cechy danego człowieka, rodu, czy też miasta. Informuje, że zadaniem każdej z rodzin będzie przygotowanie jej herbu, który będzie podkreślał jej wartość, wyjątkowość. Wyjaśnia, że herb powinien być wypełniony rysunkami, symbolami graficznymi (mogą również był używane słowa) oraz ozdobiony. Herb ma zawierać następujące informacje: • imiona członków rodziny, • przedstawienie rodziny poprzez metaforę, nasza rodzina jest jak… (trener podaje jakiś przykład, żeby rodzinom było łatwiej wykonać zadanie, np.: nasza rodzina jest jak ciepły koc – można zawsze się w niego wtulić, nasza rodzina jest jak głaz – nic nie jest w stanie jej rozbić), • co jest najważniejsze dla rodziny, • co ją wyróżnia, dlaczego jest wyjątkowa. Trener zaprasza rodziny do przygotowywania herbów i informuje, że w razie wystąpienia jakiś problemów, można konsultować się zarówno z nim, jak i członkami innych rodzin. Po wykonaniu zadania, każda z rodzin prezentuje się na forum grupy, za co zostaje nagrodzona oklaskami. Trener podsumowuje ćwiczenie, podkreślając, że potencjały, w jakie są wyposażone rodziny to wielkie bogactwo, które są cenniejsze niż majątek, ponieważ dzięki nim można stawić czoła problemom i zmienić swoją sytuację na lepszą.
Czas trwania	60 minut.
Pomoc	Bloki rysunkowe A – 3, markery, kredki.
Ćwiczenie 29	
Temat:	Marzenia.

Projekt „Praski kokon" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Przebieg ćwiczenia	Trener prosi uczestników, żeby zamknęli oczy i wyobrazili sobie, że siedzą nad rzeką i łowią ryby. I nagle udało się, coś złapało się na wędkę. I to nie byle co, ale złota rybka, która jak to w bajkach bywa, prosi żeby ją wypuścić. Ona w zamian spełni dwa życzenia: jedno osobiste (dotyczące tylko swojej osoby), a drugie dotyczące rodziny. Jakie byłyby to życzenia? Trener prosi, żeby każdy zapisał życzenia na karteczkach i przykleił je na odpowiednim flip charcie, przygotowanym wcześniej przez trenera, osobno marzenia osobiste i osobno dotyczące rodziny. Trener odczytuje marzenia i stara się je pogrupować w jakieś grupy. Następnie prosi uczestników, żeby zastanowili się w jaki sposób można spełnić te marzenia inaczej, niż za pomocą złotej rybki, która jak wiadomo pojawia się tylko w bajkach. Co i jak można zrobić, żeby zrealizować swoje marzenia. Podawane rozwiązania trener zapisuje na flip charcie. Trener podsumowuje ćwiczenie, podkreślając że w życiu należy marzyć, ale też nie należy liczyć, że ktoś ma je zrealizować. Trzeba samemu podjąć działania, które pozwolą osiągnąć, co czego człowiek pragnie.
Czas trwania	50 minut.
Pomoce	Kartki na zapisanie marzeń, markery, długopis, flip chart.
Ćwiczenie 30	
Temat:	Uaktywnienie uczestników.
Przebieg ćwiczenia	Trener prosi, żeby uczestnicy wstali, włącza muzykę i każdemu wręcza kartkę. Trener informuje, że każdy ma położyć kartkę na głowie i poruszać się po sali w rytm muzyki. Nie można przytrzymywać kartki ręką. Jeśli komuś kartka spadnie, musi poprosić innych uczestników o pomoc, o współpracę przy podnoszeniu kartki. Pomagający musi podać mu kartkę do ręki. Gdy uczestnik, któremu spadła kartka, dostanie ją z powrotem może znowu położyć ją na głowie i tańczyć dalej, pomagając innym, którym zdarzy się taki wypadek.
Czas trwania	25 minut.
Pomoce	Kartki A – 4, odtwarzacz lub komputer z głośnikami nagranie muzyczne.
Ćwiczenie 31	
Temat:	Tęcza marzeń.
Przebieg ćwiczenia	Trener zapala świecę, włącza muzykę i wprowadza uczestników do ćwiczenia, prosząc o zamkniecie oczu i poddanie się nastrojowi prezentowanej treści. Modulując głos odczytuje tekst – załącznik 7. Po zakończeniu trener pyta uczestników o samopoczucie. Trener wyjaśnia zjawisko tęczy i przypomina jej kolory (pomocą jest załącznik 8). Trener włącza muzykę i prosi, żeby uczestnicy połączyli się w grupy rodzinne i wyjaśnia, że zadaniem każdej z rodzin jest namalowanie tęczy, przy wykorzystaniu łącznia kolorów. Po wykonaniu pracy przez rodziny, trener prosi, żeby uzupełniły one obraz tęczy dowolnymi rysunkami, które będą odzwierciedleniem ich marzeń. Rodziny prezentują swoje prace, wyjaśniając co przedstawia cała kompozycja. Po prezentacji, każda z rodzin powinna zostać nagrodzona oklaskami. Na zakończenie, trener prosi uczestników o podzielnie się refleksją na temat ćwiczenia, co czuli, jak im się pracował i współpracowało.
Czas trwania	80 minut.
Pomoce	Świeca, zapałki lub zapalniczka, odtwarzacz lub komputer z głośnikami nagranie muzyczne (muzyka relaksacyjna), załącznik 1, farby, pędzle, kubeczki na wodę, talerzyki do rozrabiania farb, kredki, markery, taśma malarska.

Projekt „Praski kokon" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Ćwiczenie 32	
Temat:	Planowanie, czyli scenariusz rodziną pisany.
Przebieg ćwiczenia	Trener odwołując się do ćwiczeń, związanych z celami i planowaniem, przypomina jakie są zasady formułowania celów i tworzenia planów. Informuje, że w trakcie procesu planowania należy szukać odpowiedzi na cztery podstawowe pytania: • gdzie jesteśmy, czyli jaki jest stan wyjściowy, jaka jest sytuacja danej rodziny, • do czego dążymy, czyli jak sobie wyobrażamy sytuację w przyszłości, jakie cele i rezultaty należy osiągnąć, • co należy zrobić, żeby osiągnąć założone cele i rezultaty, czyli jakie metody pracy należy wykorzystać, jakie zdania zrealizować, • jak sprawdzić, czy i w jakim zakresie osiągnięte zostało to co jest zaplanowane. Trener prosi, żeby rodziny połączyły się w grupy rodzinne i w nich, na bazie „tęczy marzeń" przygotowali plan, dzięki któremu mogliby urzeczywistnić marzenia rodziny. Po zakończeniu pracy przez rodziny, prezentują one swoje plany na forum, za co są nagradzana oklaskami. Po zakończeniu prezentacji, trener prosi uczestników o podzielnie się refleksjami na temat przebiegu wspólnej pracy, co było trudne, co ją ułatwiało, jaki był wkład poszczególnych członków rodziny. Na koniec trener zachęca rodziny do wdrażania swoich planów w życie i życzy im powodzenia w ich realizacji.
Czas trwania	80 minut.
Pomoce	Kartki A – 4, długopisy.
Ćwiczenie 33	
Temat:	Zabawa na odprężenie.
Przebieg ćwiczenia	Trener prosi, żeby uczestnicy usiedli w kręgu i informuje, że mają wykonywać jego polecenia, ale odwrotnie, tzn., że jeśli padnie komenda usiądź, należy wstać i odwrotnie, jeśli padnie komenda wstać, należy usiąść. Kto się pomyli, odpada z gry. Przykładowe komendy: wstań, usiądź, otwórz oczy, zegnij rękę.
Czas trwania	15 minut.
Pomoce	Niepotrzebne.
Ćwiczenie 34	
Temat:	Mini projekty rodzinne.
Przebieg ćwiczenia	Trener przypomina zasady ubiegania się o bon rodzinny (załącznik 9) i zaprasza rodziny do pracy, związanej z dopracowaniem swoich mini projektów i przygotowaniem ich prezentacji.
Czas trwania	75 minut.
Pomoce	Flip chart, markery, kartki A – 4, długopisy, kredki, taśma malarska.
Ćwiczenie 35	
Temat:	Coś miłego.
Przebieg ćwiczenia	Trener przygotowuje torbę lub pudełko, na dnie którego umieszcza lusterko. Trener prosi, żeby uczestnicy po kolei podchodzili do torby/pudelka, zaglądali do niego i powiedzieli jedną miłą rzecz o obrazie osoby, którą zobaczą na dnie torby/pudełka, bez mówienie, czyj obraz zobaczyli.
Czas trwania	15 minut.
Pomoce	Duża papierowa torba lub pudełko, lusterko.
Ćwiczenie 36	
Temat:	Podsumowanie.

Projekt „Praski kokon" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Przebieg ćwiczenia	Trener podsumowuje warsztat oraz cały cykl szkoleniowy, przypominając krótko poruszane w jego trakcie treści i dziękuje rodzinom za udział i aktywność. Trener prosi, żeby uczestnicy połączyli się w grupy rodzinne i żeby każda rodzina na flip charcie wypisała lub narysowała, co było dla nich najważniejsze, co zapamiętali, co zastosowali, czy też zamierzają wykorzystać w swoich rodzinach. Wyniki swojej pracy, rodziny prezentują na forum. Trener zaprasza rodziny do prezentacji swoich projektów. Po prezentacji pozostali uczestnicy decydują, czy dana rodzina powinna otrzymać bon rodzinny.
Czas trwania	90 minut.
Pomoce	Flip chart, markery, kredki.

Projekt „Praski kokon" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Załącznik 1. Budżet rodziny.

Miesiąc…….

DOCHODY RODZINY	
Źródło	Kwota
	Łączna kwota:

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

RZECZYWISTE WYDATKI PONIESIONE PRZEZ RODZINĘ	
WYDATKI STAŁE	
Rodzaj	Kwota
	Łączna kwota:
WYDATKI ZMIENNE	
Rodzaj	Kwota
	Łączna kwota:

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

WYDATKI JEDNORAZOWE	
Rodzaj	**Kwota**
	Łączna kwota
Łączna kwota poniesionych przez rodzinę wydatków:	

Różnica między dochodami a wydatkami:

……

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

ZADŁUŻENIE RODZINY	
Rodzaj	Kwota
	Łączna kwota:

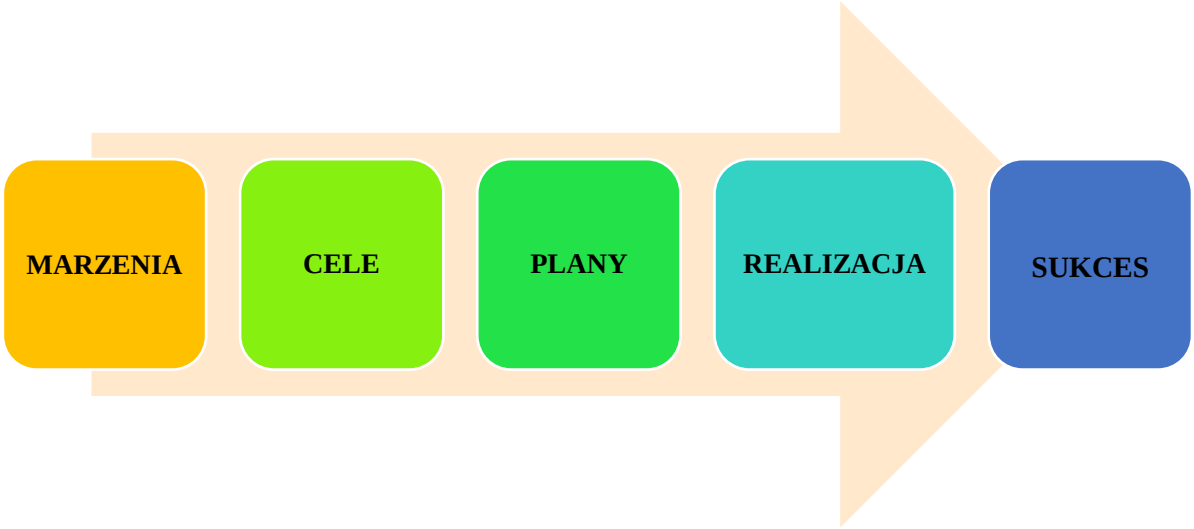
Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Załącznik 2. Materiał dla uczestników.

Cele finansowe, czym są i jak je osiągnąć.

Zarządzanie domowym budżetem to proces decyzyjny, który jest podporządkowywany realizacji celów finansowych. Należy je wyznaczyć, żeby wiedzieć, do czego dążymy, co zamierzamy osiągnąć w obszarze finansów. Bez określenia celów nie sposób przygotować planu finansowego, który stanowi podstawę zarzadzania każdym budżetem. Odpowiednio postawione cele finansowe to ważny krok, który prowadzi do sukcesu, ponieważ wskazują one drogę, jaką powinniśmy kroczyć oraz skłaniają i motywują do działania. Wyznaczanie celów finansowych służy osiąganiu wolności finansowej, bez ich określenia trudno do ją osiągnąć. Pracując nad celami, wyznaczając je zaczynamy myśleć innymi kategoriami, a mianowicie zaczynamy myśleć o tym, co robić, jak działać, żeby sytuacja się poprawiła, żeby cele zostały osiągnięte.

Cele to nie marzenia, które są jedynie deklaracją, np.: chcę mieć dużo pieniędzy. Jeśli chcemy to osiągnąć trzeba zmienić marzenie w cel, czyli nadać mu sens, formę, wartość, np.: chcę zaoszczędzić 2.000 zł w ciągu roku. Marzenia są nieuchwytne i nieosiągalne, cele zaś są możliwe do realizacji i osiągalne, chcąc spełnić marzenia, należy je przełożyć na cele, ponieważ to one otwierają drogę do zmiany. Można do niej doprowadzić pod warunkiem, że cele zostaną prawidłowo zbudowane, a następnie zostanie przygotowany plan, w jaki sposób można je osiągnąć, które zostanie wdrożony w życie.



Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Cel to:

- to pierwszy krok do realizacji marzeń,
- sposób realizacji wizji, przełożenie jej na konkretne działania, które należy zrealizować w określonym czasie,
- konkret, który zamierzamy osiągnąć.

Precyzyjne stawienie celów nie jest łatwe, ale można się tego nauczyć, trzymając się zasad, które obowiązują w formułowaniu celów. Powinny one być konkretne i jasno sformułowane, żeby każdy członek rodziny wiedział o co chodzi, do czego należy dążyć i w jakim czasie. Nierealne cele zniechęcają, zbyt wygórowane są niemożliwe do osiągniecia.

Przydatne w formułowaniu celów jest stosowanie się do techniki SMART. Zgodnie z nią każdy cel powinien być:

Szczegółowy, czyli konkretny.

Mierzalny, żeby możliwe było sprawdzenie, czy został osiągnięty.

Atrakcyjny, żeby motywował i skłaniał do działania.

Realny, czyli możliwy do osiągnięcia.

Terminowy, czyli określony w czasie.

Należy pamiętać, że jeśli nie jesteśmy w stanie zawrzeć w celu powyższych danych, to znaczy że cel jest nieodpowiedni i trzeba nad nim popracować.

Cel powinien być sformułowany w formie pozytywnej, ponieważ dzięki temu zwiększa się jego siła motywująca. Pozytywny, czyli określający co chcemy osiągnąć (a nie czego nie chcemy).

Chcąc dobrze określić cele trzeba przede wszystkim wzbudzić w sobie odwagę, poświecić temu czas i pracować wspólnie z rodziną. Cele należy zapisać, ponieważ to:

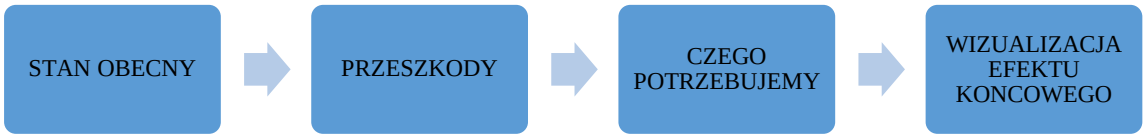
- stwarza szansę na szybsze i sprawniejsze ich osiągniecie,
- oszczędza czas, motywuje oraz redukuje stres.

Określając cele trzeba również popatrzyć na nie przez pryzmat konsekwencji, jakie pojawią się dzięki ich realizacji, czyli jaka zmiana się pojawi, co się stanie, jeśli je osiągniemy. Należy rozpatrzeć wszystkie za i przeciw, czyli zarówno to co zyskamy, jak i to, co możemy stracić. Analiza minusów jest ważna ponieważ może nas ustrzec przed rozczarowaniem i pozwoli lepiej przygotować się do osiągania celu.

Projekt „Praski kokon" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny



Ze względu na czas realizacji i stopień szczegółowości, wyróżnia się cele:

- krótkoterminowe (czas realizacji do kilku miesięcy),
- średnioterminowe (czas realizacji kilka lat).
- Długoterminowe (czas realizacji wiele lat, nawet kilkanaście).
- Cele mogą być: krótko-, średnio- lub długoterminowe.

Przystępując do wyznaczania celów finansowych należy najpierw ocenić aktualną sytuację finansową rodziny, czyli określić, jakie są jej dochody i jakie wydatki ponosi, co stanowi największe obciążenie dla domowego budżetu i na czym można oszczędzić. Dopiero mając aktualny obraz domowych finansów można przystąpić do określania celów. Następnie należy je zapisać i na ich podstawie przygotować plan finansowy oraz go zrealizować.

Na wstępie należy określić cele długoterminowe (ostateczne), np.: co ma być za 10 lat, ponieważ one wyznaczają kierunek, w którym zamierzamy podążać. Następnie te cele rozbijamy na cele szczegółowe, czyli kroki, jakie należy przejść, żeby dojść do celu ostatecznego. Mogą to być cele średniookresowe, związane z tym, co ma być za 2 lata i krótkoterminowe, czyli np.: co ma się zadziać w ciągu roku lub trzech miesięcy. Osiąganie małych celów, dodaje sił i motywuje do dalszych działań. W przypadku jeśli wyznaczamy sobie kilka celów, należy ułożyć ich listę, od najważniejszego do najmniej ważnego oraz rozłożyć je odpowiednio w czasie, ponieważ w innym przypadku trudno będzie je osiągnąć. Rodzina może wyznaczyć sobie kilka celów (8 – 10), które będzie realizowała w tym samym czasie. W przypadku rodzin, znajdujących się w trudnej sytuacji finansowej, cele powinny dotyczyć głównie spraw, związanych ze zwiększaniem dochodów oraz oszczędzaniem, a w przypadku zadłużeń wyjścia z nich.

Przy ustalaniu celów finansowych warto wykorzystywać Metodę Małych Liczb, dzięki której cele staną się prostsze do osiągniecia. Polega ona na tym, że np.: jeśli za rok planujemy zorganizowanie przyjęcia z okazji komunii dziecka i potrzebujemy na to 2.000 zł, to należy podzielić tą kwotę przez 12 miesięcy i dzięki temu okaże się, że miesięcznie musimy zaoszczędzić ok. 170 zł, dzieląc to na 4 tygodnie; wychodzi, że na tydzień należy zaoszczędzić ok. 42 zł, a dzieląc przez 7 dni wychodzi, że

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój
Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

dziennie musimy zaoszczędzić 6 zł. I wtedy okazuje się, że kwota, która wydawała się duża i trudna do oszczędzania, teraz okazuje się realna, a jeśli nie jesteśmy w stanie nawet jej odłożyć trzeba poszukać oszczędności, czyli określić co można zrobić, żeby dziennie wydać 6 zł mniej (można mniej wydać na zakupy, wyłączyć telewizor z sieci, gdy się go nie ogląda). Stosując Metodę Małych Liczb, niezbędne jest bycie konsekwentnym, co oznacza że należy trzymać się ściśle założonego planu i odkładać zaoszczędzone pieniądze do skarbonki lub na konto. Jeśli tego nie zrobimy to po jakimś czasie uzbiera się większa kwota, którą musimy odłożyć i wtedy może okazać się, że jest to niemożliwe.

Końcowe wyniki realizacji celów mogą być dwojakiego rodzaju – cel może zostać osiągnięty lub nie. Jeśli cel został osiągnięty, to należy sobie pogratulować i to uczcić. Jeśli jednak cel nie został osiągnięty należy zastanowić się, dlaczego tak się stało: jakie czynniki wewnętrzne lub zewnętrzne są tego przyczyną. Co należy zmienić, żeby następnym razem osiągnąć cel. Po analizie, w oparciu o wynikające z niej wnioski, trzeba wyznaczyć nowy cel, ułożyć plan i go zrealizować.

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Załącznik 3. Materiał dla uczestników.

Tworzenie planów finansowych i wdrażanie ich w życie.

Budżet domowy służy planowaniu przyszłości. Pomaga w osiąganiu niezależności finansowej, poprzez odpowiednie zarządzanie domowymi finansami. Jest to narzędzie, które umożliwia sprawowanie nadzoru nad dochodami i wydatkami rodziny oraz stanowi podstawę do przygotowywania planów finansowych na kolejne miesiące. Jeśli chcemy osiągnąć pełną niezależność i wolność finansową nie można ograniczać się do planowania miesięcznego, trzeba mieć wizję przyszłości i przygotować plany długoterminowe. Dzięki temu rodzina będzie wiedziała do czego dąży, jaką chce mieć sytuację finansową w przyszłości.

Planowanie jest pierwszym najważniejszym działaniem we właściwym zarządzaniu domowymi finansami, wymusza ono myślenie o sferze finansowych, poprzez pryzmat trzech poziomów: (1) co się wydarzyło do tej pory, (2) co jest dzisiaj i (3) co się ma wydarzyć.
W przypadku, gdy sytuacja materialna rodziny jest trudna, planowanie ma charakter naprawczy, czyli obejmuje działania, związane z tym, co zrobić, żeby zwiększyć dochody lub zredukować wydatki.

Planowanie to proces, w ramach którego wyrażamy nasze wyobrażenie przyszłości, czyli tego jak powinno być w odniesieniu do tego co jest obecnie oraz tego, w jaki sposób można to osiągnąć. Przygotowując plan, należy szukać odpowiedzi na następujące pytania:

- gdzie jesteśmy, czyli jaki jest stan wyjściowy,
- do czego dążymy i w jakim czasie, czyli jaka powinna być dana sytuacja w przyszłości, jakie cele oraz rezultaty powinny się pojawiać i w jakim czasie,
- jak osiągnąć to do czego dążymy, czyli co i jak należy zrobić, żeby osiągnąć założone cele,
- co jest potrzebne do realizacji naszych zamierzeń, czyli co i kto jest niezbędny do realizacji planu,
- w jaki sposób sprawdzimy, czy i w jakim zakresie osiągnięte zostało to co zaplanowaliśmy,
- co może nam utrudniać realizację działań i jak można temu przeciwdziałać.

Dzięki planowaniu:

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

- cele i sposoby działania są jasno określone oraz uporządkowane i w związku z tym wiadomo co i jak należy robić,
- eliminowane są zbędne działania / zadania,
- czas w trakcie realizacji jest efektywniej wykorzystywany,
- realizacja poszczególnych zadań jest przypisana konkretnym osobom, zgodnie z ich możliwościami i umiejętnościami, dzięki temu każdy wie co i jak ma robić, a jednocześnie czuje się odpowiedzialny za realizację celów finansowych oraz sytuację materialną rodziny,
- można uniknąć lub przynajmniej zmniejszyć ilość konfliktów w trakcie realizacji działań, z uwagi na to, że większość spraw jest rozwiązywana na etapie planowania,
- poszerza się świadomość osób w tym uczestniczących,
- w razie potrzeby możliwe jest korygowanie planu na bieżąco.

Dobrze przygotowany plan finansowych rodziny powinien być:

- dostosowany problemów i możliwości rodziny,
- możliwy do realizacji,
- ambitny i racjonalny,
- spójny,
- zrozumiały,
- kompletny, czyli winien zawierać wszystkie istotne elementy,
- odpowiednio szczegółowy,
- operatywny, czyli umożliwiający uruchomianie odpowiednich działań,
- terminowy.

W planowaniu pomaga:

- praca zespołowa, a zatem powinna w nim uczestniczyć cała rodzina,
- poświecenie odpowiedniej ilości czasu,
- pozytywne nastawianie do planowania,
- wysłuchanie zdania wszystkich osób, biorących udział w planowaniu oraz wypracowanie porozumienia (a nie narzucanie innym swojego zdania).

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Tworzenie planu finansowego jest kolejnym krokiem, jaki należy wykonać po określeniu celów. Samo ich wskazanie to bowiem za mało, bez planu trudno do nich dojść. Niezbędne jest opisanie, w jaki sposób, przy pomocy jakich działań, można je osiągnąć.

Plan finansowy musi zawierać informacje o tym:

- w jaki sposób chcemy osiągnąć cel,
- co konkretne należy zrobić, żeby osiągnąć ten cel, jakie działania należy realizować.

Odpowiednio sformułowane cele uzupełnione planem finansowym i realizowane zgodnie z nim tworzą szasnę na osiągniecie realnych korzyści finansowych. Najlepsze cele i plan bez wdrażania ich w życie nie ma żadnego znaczenia i w niczym nie pomoże.

Planowanie finansowe jest mało popularne, bo większość ludzi uważa, że za mało mamy pieniędzy, żeby robić plany finansowe. A to poważny błąd, ponieważ bogacimy się nie tylko dzięki dochodom, ale przede wszystkim dzięki oszczędzaniu oraz racjonalnemu wydatkowaniu posiadanych środków. Bez zastosowania odpowiedniego systemu oszczędzania, inwestowania oraz kontrolowania wydatków, niemożliwe jest stworzenie kapitału. Planowanie ma ogromne znaczenie dla osiągniecia celów finansowych w gospodarstwie rodzinnym i zapobiega nieprzewidzianym zdarzeniom losowym.

Prowadzenie budżetu służy do tego, żeby wiedzieć w jakim stopniu realizowane sa plany finansowe. Po upływie każdego miesiąca można ocenić, aktualny stan finansowy i jeśli w którejś z kategorii wydaliśmy mniej, niż planowaliśmy, zaoszczędzone pieniądze przechodzą na następny miesiąc. Można je pozostawić w tej samej kategorii i w kolejnym miesiącu pozwolić sobie na więcej lub przenieść je do innej kategorii, czy też pozostawić, jako oszczędności. W przypadku, jeśli plan został przekroczony należy zastanowić się nad ograniczeniem wydatków i odpowiednio przygotować budżet na następny miesiąc.

W procesie tworzenia planu finansowego, podobnie jak w przypadku celów należy ocenić sytuację pod względem dochodów i wydatków i uwzględnić w nim to, jak zwiększyć dochody i redukować wydatki. W planie należy bardzo konkretnie zapisać, co należy w tym zakresie zrobić. Nie można używać ogólników, ani mało precyzyjnych sformułowań, np.: będziemy oszczędzać na jedzeniu. Co to bowiem znaczy, o co właściwie chodzi. Jeśli nie wiadomo o co chodzi, to nie sposób tego

Projekt „Praski kokon" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

wykonać. Inaczej wygląda sytuacja, gdy napiszemy, że nie będziemy jadać fast foodów, czy też kupować kawy.

W planowaniu należy uwzględnić wszystkie elementy, jaki można zaplanować, żeby w ten sposób uniknąć nagłych i dużych wydatków. Jeśli wiemy, że dzieci we wrześniu idą do szkoły, to należy o tym myśleć wcześniej i zacząć odkładać pieniądze kilka miesięcy wcześniej.

Przygotowując plan finansowy, należy pamiętać, że powinien on obejmować przynajmniej rok, ponieważ tylko wówczas możliwe jest manewrowanie nim, planując np.: oszczędzanie na wyjazd dziecka na kolonię już od stycznia. Trzeba podobnie, jak w przypadku wyznaczanie celów, robić to starannie i sumienne, pamiętając żeby wszystko było przemyślane, jasne i zrozumiałe dla wszystkich.

Przygotowując plan finansowy należy pamiętać, że nie wszystko można przewidzieć, dlatego warto mieć plan rezerwowy, który umożliwi pokonywanie pojawiających się przeszkód. Plan awaryjny sprawia, że mamy większe poczucie bezpieczeństwa.

Przy przygotowywaniu i realizacji planu finansowego należy pamiętać, żeby:

- cele i działania były jasno określone, a jeśli celów jest więcej, należy podporządkować je najważniejszemu i po kolei realizować,
- dokładnie przeanalizować warunki i środki, które będą pomocne w drodze do osiągania celu,
- ułożyć dokładny plan możliwych do wykonania działań, których realizacja pozwoli osiągnąć cele,
- skrupulatnie, systematycznie oraz terminowo zrealizować plan, czyli wdrażać go w życie,
- na bieżąco kontrolować osiągane wyniki, analizować je i wyciągać wnioski a w razie potrzeby korygować plan.

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Załącznik 4. Materiał dla uczestników.

Wychowanie do wartości

Spełnienie przez rodzinę prawidłowo funkcji wychowawczej, bez uwzględniania sfery wartości, czyli tego co jest ważne i cenne dla człowieka, jest niemożliwe. Jednym z podstawowych celów wychowania w rodzinie, jest bowiem wpajanie systemu wartości. Odgrywają one bardzo ważną rolę w życiu każdego człowieka. Kształtują jego osobowość, wzorce zachowań, postawy, przekonania, poglądy, podejście do świata i innych ludzi. To jakimi wartościami ludzie kierują się w swoim życiu zależy głównie od rodziny, w której się wychowywali. Rola rodziny jest zatem niezwykle ważna, ponieważ to ona buduje swój system wartości oraz podejmuje decyzję, które z nich są najważniejsze i które należy wpajać swoim dzieciom. Musi zdecydować, czy ważniejsze jest to, co się ma, czy raczej to, kim się jest. Czy rzeczywiście najważniejsze są pieniądze, czy może miłość, uczciwość, tolerancja, szacunek do siebie i innych, samodzielność, itp.

Wprowadzając dziecko w świat wartości, rodzina powinna przekazywać je nie tylko za pomocą słów, poprzez wskazywanie i pouczanie, ale przede wszystkim poprzez dawanie przykładu. To co rodzice przekazują swoim dzieciom musi być spójne z tym, co robią. Wprowadzaniu dzieci w świat wartości pomaga atmosfera panująca w rodzinie, która jest oparta na miłości, wzajemnym zrozumieniu, poszanowaniu, współdziałaniu i partnerskim traktowaniu się.

Główne wartości, które powinny być wpajane dzieciom

Szacunek, czyli widzenie „człowieka w człowieku", bez względu na to, kim jest i jakie ma problemy. Dziecko należy uczyć, że należy poważać każdego człowieka i liczyć się z nim oraz jego zdaniem, opinią. Szacunek oznacza również szanowanie praw innych ludzi i dbanie o to, żeby były one przestrzegane. Dziecko należy uczyć, że powinno być miłe dla innych i traktować ich z uprzejmością.

Uczciwość i szczerość (wobec siebie i innych), czyli rzetelność postępowania, w oparciu o obowiązując normy moralne, dawanie przykładu swoim zachowaniem, umiejętność przyznania się do błędu oraz prawdziwe ocenianie sytuacji. To również szanowanie cudzej własności. Dziecku należy wpajać, że należy mówić prawdę, przestrzegać zasad i sprawiedliwie traktować innych ludzi. Należy go również uczyć, że na kłamstwie nie sposób zbudować miłości, czy też przyjaźni.

Projekt „Praski kokon" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Tolerancja, czyli poszanowanie dla poglądów, wierzeń, upodobań, różniących się od naszych. Wiąże się wyrozumiałością i akceptacją dla inności, nawet jeśli uznaję się ją za niewłaściwe, z zachowaniem własnej indywidualności.

Samodzielność, czyli bycie wolnym, niezależnym, zaradnym, aktywnym. Uczenie dziecka samodzielności oznacza pobudzanie jego aktywności i stwarzanie mu przestrzeni do samodzielnego wykonywania różnych zadań i podejmowania decyzji, w sprawach, które go dotyczą.

Współodczuwanie (empatia), czyli identyfikowanie się, współodczuwanie tego co przeżywają inni, umiejętność przyjęcia ich sposobu myślenia, co umożliwia na spojrzenie na daną sytuację z ich perspektywy. Często dzięki temu pobudzona zostaje chęć niesienie pomocy.

Pomaganie, czyli bycie uczynnym dla innych, gotowość do niesienia pomocy i wsparcia innym ludziom, w szczególności tym, którzy sami nie są w stanie sobie poradzić.

Współpraca, czyli łącznie wysiłków, celem osiągania zakładanych celów. Dzięki podziałowi zadań, praca jest wykonywana szybciej i sprawniej, a dzięki wspólnemu działaniu budowane i wzmacniane są więzi i relacje z innymi ludźmi.

Odwaga, czyli przeciwstawianie się różnym trudnościom, niebezpieczeństwom które pojawiają się w życiu, poprzez kontrolowanie sytuacji. W tym zakresie ważna jest identyfikacja potencjalnych zagrożeń i wypracowywanie strategii radzenia sobie z nimi.

Sprawiedliwość łączy się z uczciwym i prawym postepowaniem, zgodnie z obowiązującymi normami. Oznacza, że należy traktować innych ludzi bez uprzedzeń, w taki sposób, jak chcielibyśmy, żeby inni traktowali nas.

Lojalność, czyli wierność wobec innym osobom, czy też idei, w którą wierzymy. To bycie wiernym, przede wszystkim ludziom, a w szczególności członkom rodziny, przyjaciołom, nawet w sytuacjach trudnych, co pomaga w podejmowaniu decyzji. Lojalność łączy się z zaufaniem i poświęcaniem się, może niestety czasem przybierać negatywną formę, gdy człowiek staje się nią zaślepiony i wypiera inne kiedyś ważne dla niego ideały.

Projekt „Praski kokon" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

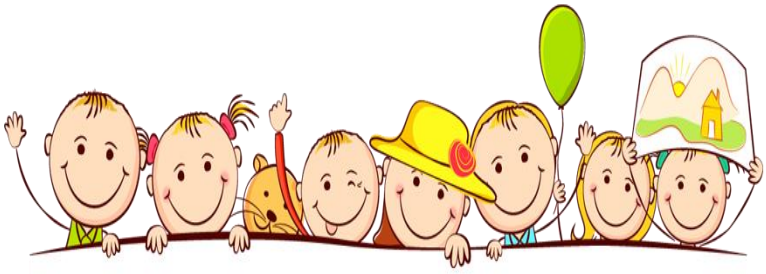
Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Cierpliwość, czyli nie oczekiwanie, że od razu zdobędzie się wszystko, przeciwieństwo podejścia, że natychmiast chcę, potrzebuję, muszę mieć. To umiejętność znoszenie w spokoju przeciwności losu i dążenie powoli do celu, przy uznaniu, że większe korzyści przynosi człowiekowi podążenie do celu, niż jego osiągniecie. Człowiek powinien umieć zachować dystans do swoich pragnień i nauczyć się czerpać radość z podążania za pragnieniami, marzeniami. Trzeba nauczyć się, że należy swoje odczekać, jak to mam miejsce w kolejce w trakcie świątecznych zakupów.

Duma, poczucie własnej wartości i godności pozytywne nastawienie do siebie, zadowolenie zarówno z małych, jak i dużych osiągnięć. Satysfakcja, w przypadku zrealizowania trudnego zdania, czy też pokonania przeciwności.

Poczucie humoru, czyli dostrzeganie i docenianie zabawnych elementów w otaczającym świecie i w sobie samym. Śmiech jest bardzo ważny w życiu, dodaje mu kolorytu i sprawia, że życie jest weselsze.



Projekt „Praski kokon" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

RODZINA

Rodzina to najważniejsze grupa społeczna, której spoiwem jest wzajemna miłość, współdziałanie, pozytywne więzi i relacje oraz odpowiedzialność za swoich członków.

Rodzina oddziałując na dziecko w sposób stały i ciągły, jest naturalnym i jednocześnie najlepszym środowiskiem dla jego prawidłowego rozwoju: fizycznego, psychicznego, poznawczego i społecznego.

Dzięki rodzinie dziecko:

- poznaje otaczający świat i nawiązuje kontakty z innymi ludźmi,
- rozwija się emocjonalnie,
- uczy się podstawowych umiejętności
- kształtuje swoją osobowość i przekonania o otaczającym świecie,
- poznaje wartości oraz zasady życia.

Rodzina wpływa na formowanie poczucia tożsamości, kształtowanie osobowości i wzorców zachowań u swoich dzieci. Tym samym wpływa na kształtowanie ich przyszłego losu. To, czego dzieci uczą się w rodzinie pozostaje w nich na całe życie. Dzieci bowiem identyfikują się z rodziną i przejmują jej postawy, poglądy, wzorce zachowania i postępowania, zarówno te dobre, jak i złe. Z tego też względu ważne jest to, jaka jest rodzina i w jaki sposób pełni swoje funkcje, jakie stwarza dzieciom warunki do rozwoju.

Warunkiem prawidłowego rozwoju dzieci jest otaczanie ich właściwą opieką i zaspakajanie ich potrzeb: biologicznych, psychologicznych, poczucia bezpieczeństwa, przynależności, miłości i uznania. Żadna inna grupa społeczna nie jest w stanie zaspokoić potrzeb dzieci, jak robi to prawidłowo funkcjonująca rodzina.

Projekt „Praski kokon" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Rodzina pełni wiele znaczących funkcji, do których zalicza się:

- funkcję prokreacyjną – rodzina jest miejscem narodzin nowych członków społeczeństwa i zapewnia im opiekę, miłość oraz wychowanie,
- funkcję ekonomiczną, związaną z zabieganiem o stworzenie rodzinie jak najlepszych warunków materialnych np. poprzez prace zarobkową, umożliwiających zaspakajanie potrzeb,
- funkcję socjalizacyjną, związaną z kultywowaniem i przekazywaniem młodemu pokoleniu systemu wartości, norm postępowania i wzorców zachowań, zarówno poprzez wskazywania co jest ważne, jak i poprzez dawanie przykładu swoim zachowaniem, postępowaniem,
- funkcję opiekuńczą, związaną z opieką zarówno nad dziećmi, jak i innymi członkami rodziny, którzy z powodu wieku lub stanu zdrowia nie są w stanie samodzielnie zaspakajać swoich potrzeb,
- funkcję wychowawczą, związaną ze stymulowaniem rozwoju swoich członków, umożliwianiem dziecku stawania się człowiekiem i byciem sobą,
- funkcję emocjonalno – ekspresyjną, związaną z zapewnianiem poczucia bezpieczeństwa, równowagi emocjonalnej oraz umożliwianiem ekspresji indywidualności i niepowtarzalności członków rodziny,
- funkcję kontrolną, związaną z nadzorem nad tym co robią jej członkowie i korygowaniem zachowań, jeśli są one niepożądane,
- funkcję kulturową, związaną z przekazywaniem tradycji kulturowej,
- funkcję religijną, związaną z przekazywaniem wszystkiego, co wiąże się z religijnym życiem człowieka.

Pełnienie w sposób prawidłowy tych funkcji stwarza dziecku dobre warunki do rozwoju. W przypadku, gdy funkcje te nie są wykonywane, lub też wykonywane są w sposób nieprawidłowy, rodzina destrukcyjnie wpływa na los swoich dzieci i tym samym na los społeczeństwa, które będą oni tworzyć. Przyczynami dysfunkcjonalności rodzin są m.in.:

- negatywne wzorce wyniesione z domów rodzinnych,
- brak zatrudnienia, uniemożlwiający w sposób prawidłowy pełnienie funkcji ekonomicznej, ale też innych funkcji, poprzez dawanie złego przykładu, że można żyć bez pracy,

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

- alkoholizm, czy też nierespektowanie obowiązujących w społeczności norm moralnych.
- brak poczucia odpowiedzialności.

Projekt „Praski kokon” realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Załącznik 6. Herb rodziny.

IMIONA CZŁONKÓW RODZINY:

NASZA RODZINA JEST JAK…

NAJWAŻNIEJSZE DLA NAS SĄ:

JESTEŚMY WYJĄTKOWI, PONIEWAŻ:

współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

Załącznik 7. Tęcza.

„Wyobraźmy sobie kolory tęczy. Najpierw czerwony. Piękna czerwień róży w ogródku, tulipana, zachodzącego słońca. Czerwony kolor wypełnia całe twoje wnętrze (przerwa). Teraz zmienia się w pomarańczowy. Owoc pomarańczy, kwiat słonecznika. Całe pole widzenia jest pomarańczowe (przerwa). Kolor żółty. Żółta cytryna, żółte świetliste słońce. Czujesz ciepło słońca w ciele. Ciepło krąży w twoim ciele (przerwa). Zielony. Widzisz intensywnie zieloną łąkę, wszystko wokoło jest zielone. Niebieski (przerwa). Niebieskie niebo w piękny sierpniowy dzień. Zanurzasz się w głęboki niebieski kolor (przerwa). Fiolet. Fiolet fiołków, cała łąka porośnięta fiołkami, wielkie fiołkowe pole (przerwa). Teraz wszystkie kolory łączą się w tęczę: czerwony, pomarańczowy, żółty, zielony, niebieski i fiolet. Na niebieskim niebie rozciąga się piękna tęcza. Przyjrzyj się jej (przerwa). Za kilka chwil otworzysz oczy. Twój umysł będzie jasny odprężony, wypoczęty, Energia wypełnia twoje ciało". *(K. Vopel, Latający dywan. Łatwiejsza nauka dzięki odprężeniu. Ćwiczenia dla młodzieży od 13 roku życia, tom II).*

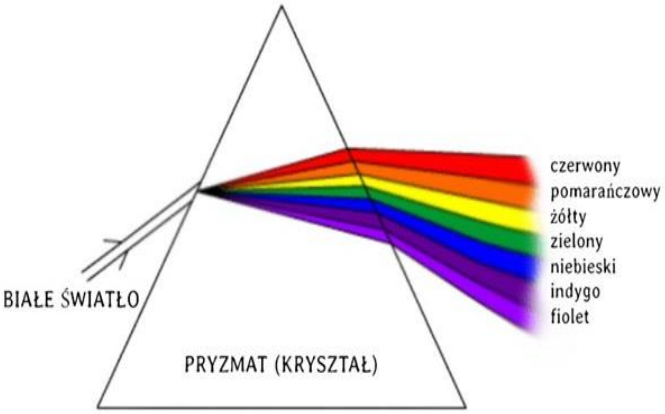
Projekt „Praski kokon" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Załącznik 8. Zjawisko tęczy.

Tęcza to zjawisko optyczne i meteorologiczne, występujące w postacie charakterystycznego wielobarwnego łuku, widocznego, gdy słońce lub księżyc oświetla kroplę wody w atmosferze ziemskiej. Tęcza powstaje w wyniku rozszczepienia światła, załamującego się i odbijającego wewnątrz kropli wody (np. deszczu). Ma kształt zbliżony do kulistego.



W tęczy wyszczególnia się następujące barwy:

- czerwony (na zewnątrz łuku),
- pomarańczowy (barwa pomarańczowa powstaje z połączenia barw: czerwonej i żółtej),
- żółty,
- zielony (barwa zielona powstaje z połącznia barw: żółtej i niebieskiej),
- niebieski,
- indygo (barwa o odcieniu pomiędzy niebieskim i fioletowym)
- fioletowy (wewnątrz łuku**)** - barwa fioletowa powstaje z połączenia barw: czerwonej i niebieskiej.

Projekt „Praski kokon" realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Załącznik 9. Materiał dla trenera.

Elementem, zwieńczającym zintegrowany system edukacyjno – wsparciowy jest **bon rodzinny**, który składa się z:

- części gotówkowej – 2.000 zł,
- części usługowej – możliwość skorzystania przez członków rodziny z oferty Akademii Talentów.

Bo rodzinny może otrzymać każda rodzina korzystająca z usługi edukacja rodzinna, pod warunkiem, że:

- uczestniczy w całości w minimum 80% warsztatów (w 9 warsztatach, przy czym niezbędny jest udział w warsztatach wyjazdowych),
- przygotuje mini projekt rozwojowy dla swojej rodziny, opisujący pomysł na zainwestowanie środków finansowych oraz usług Akademii talentów w rozwój rodziny i osobisty rozwój jej członków,
- zaprezentuje projekt na forum grupy i otrzyma jej akceptację.

Mini projekt musi obejmować takie elementy jak:

- opis pomysłu na działania,
- cele działania oraz ich rezultaty,
- harmonogram zadań i ich realizatorów,
- kosztorys wydatków finansowych i ich uzasadnienie.

Rodziny prezentują swój projekt na forum grupy, która dokonuje jego oceny. Rodziny, które otrzymają akceptację i spełniają warunek związany w uczestnictwem w zajęciach otrzymują bon rodzinny.