



LEPSZY ŚWIAT PRZEZ WOŁONTARIAT SZKOLENIE DLA NAUCZYCIELI/OPIEKUNÓW

**Krótki trening umiejętności związany z angażowaniem dzieci
w działania wolontariackie, w tym trening komunikacji
i motywowania - Katarzyna Szczeniowska, psycholog**

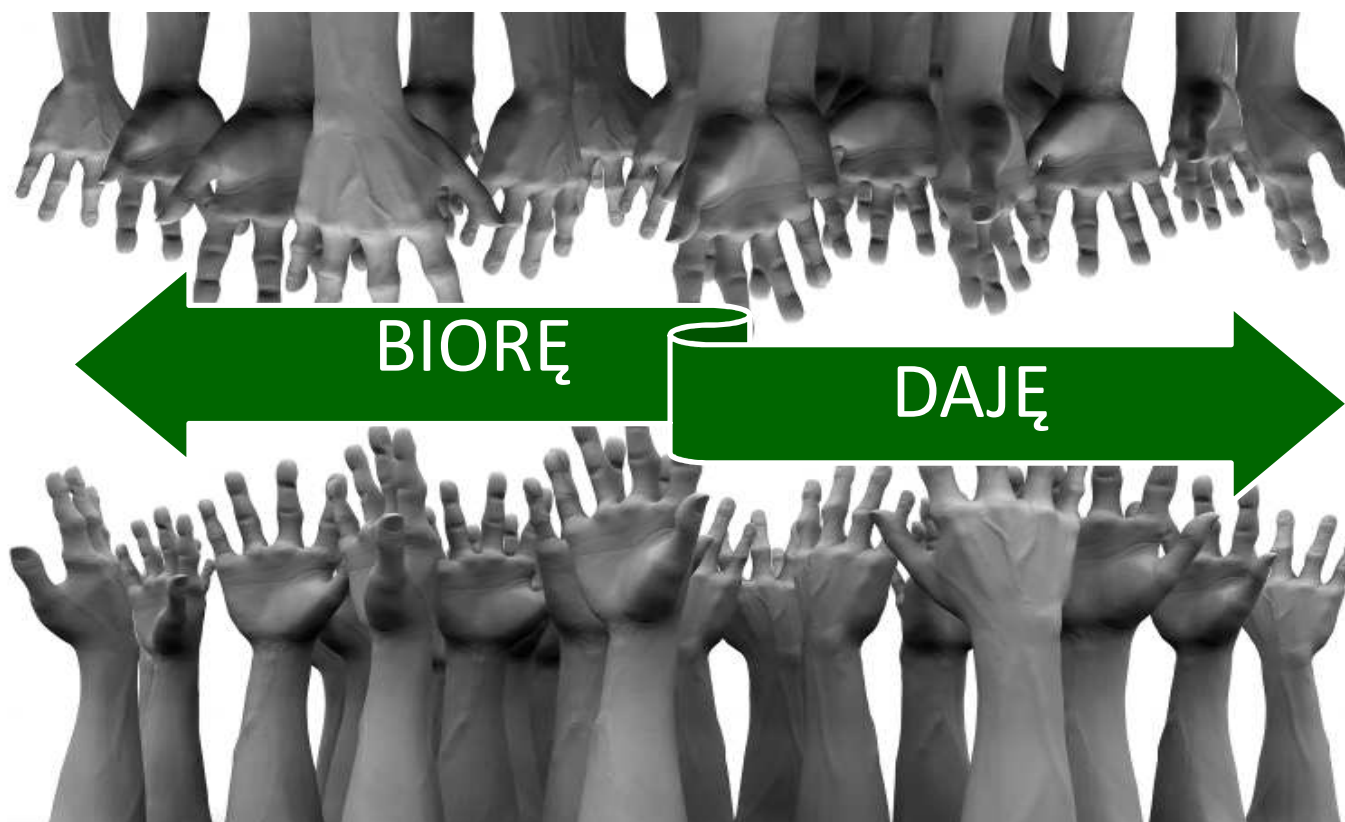
PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ SZWAJCARIĘ W RAMACH SZWAJCARSKIEGO
PROGRAMU WSPÓŁPRACY Z NOWYMI KRAJAMI CZŁONKOWSKIMI UNII EUROPEJSKIEJ

WOLONTARIAT, PODSTAWOWE POJĘCIA

Wolontariat - dobrowolne, świadome i bezpłatne działanie na rzecz innych, wykraczające poza więzi koleżeńsko – przyjacielsko – rodzinne.

Wolontariusz - osoba, która ochotniczo i bez wynagrodzenia wykonuje świadczenia na zasadach określonych w ustawie o pożytku publicznym i wolontariacie.

CZY WOŁONTARIAT JEST BEZINTERESOWNY?

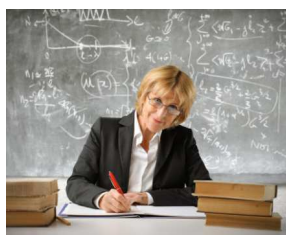


CO BIORĘ Z WOŁONTARIATU?

BIORĘ	DAJĘ
1. Nowe znajomości.	1. Energię i entuzjazm.
2. ...	2. ...
3. ...	3. ...

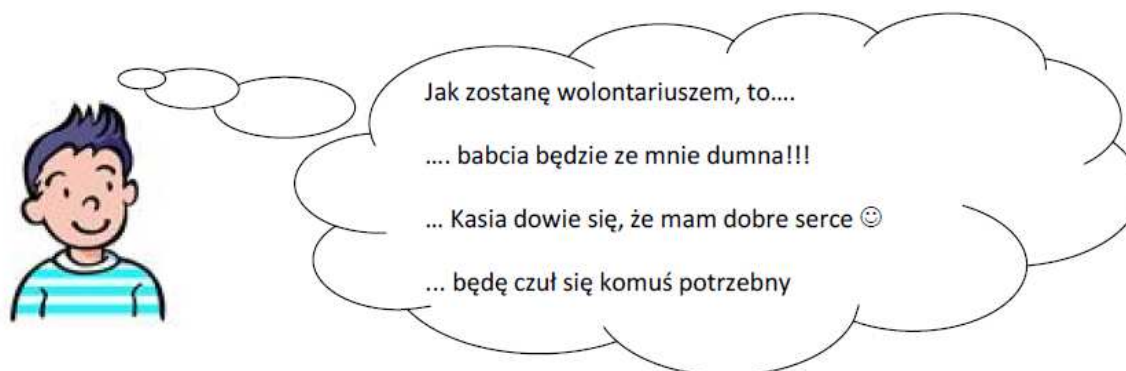
Praca w grupach

Nauczyciele/opiekunowie



Dzieci/młodzież





Aby wzbudzić motywację i chęć do zaangażowania się w działania wolontariacie pomożemy dziecku dostrzec korzyści, jakie będzie miało ono samo oraz jego otoczenie z podjętych działań.

WAŻNE: wysłuchajmy dzieci, aby poznać co **dla nich** jest korzyścią i w momentach obniżonej motywacji przypominajmy mu o tym.

TWORZENIE MODY NA POMAGANIE



Promocja idei wolontariatu ma za zadanie **wzbudzenie zainteresowania** uczniów taką formą spędzania czasu i doskonalenia siebie.

CZYM POWINNIŚMY SIĘ ZAJĄĆ? – WYBÓR OBSZARU DZIAŁANIA



Ćwiczenie w parach



**Aby dzieci trwalej
zaangażowały się
w działania
wolontariacie powinny
mieć możliwość
podjęcia własnej
decyzji o wybranym
obszarze aktywności.**

SWISS CONTRIBUTION

Wolontariusze, którzy uczestniczą w wybieraniu miejsc pomocy – poznawaniu problemów i poszukiwaniu skutecznych sposobów pomocy, czują się nie tylko realizatorami pomysłów innych, ale także ich **autorami**. Wzmacnia to poczucie odpowiedzialności za podjęte działania oraz pozwala na uaktywnienie grupowego potencjału twórczego.



JAK WŁĄCZYĆ UCZNIÓW W PROCES PODEJMOWANIA DECYZJI?

1. MAPA POTRZEB (i zasobów) SZKOŁY I ŚRODOWISKA LOKALNEGO

warsztat, w trakcie którego uczniowie będą mogli zastanowić się nad potrzebami środowiska lokalnego oraz podzielić się swoimi pomysłami będącymi odpowiedzią na największe problemy.

2. WSPÓLNE OPRACOWANIE OKRESOWEGO PLANU PRACY WOLONTARIUSZY

jeśli plan pracy opracowywany jest wspólnie z młodzieżą, wówczas uczniowie czują się bardziej odpowiedzialni za jego realizację; plan pracy powinien uwzględniać zarówno działania stałe – systematyczne, jak i cykliczne bądź jednorazowe akcje.

Planując zadania zadbaj o stworzenie uczniom możliwości wykorzystania ich talentów i mocnych stron.

Propozycja ćwiczenia:
- Drzewo grupy



ROZPOCZNIJCIE DZIAŁANIE OD CZEGOŚ PROSTEGO



Szybko widoczne efekty pracy
zachęcają do dalszego
działania.

KONTRAKT Z WOŁONTARIUSZAMI

Zawrzyj z dzieckiem kontrakt, który będzie dodatkowym narzędziem w motywowaniu go do trwania w podjętych działaniach.





KONTRAKT Z WOŁONTARIUSZAMI

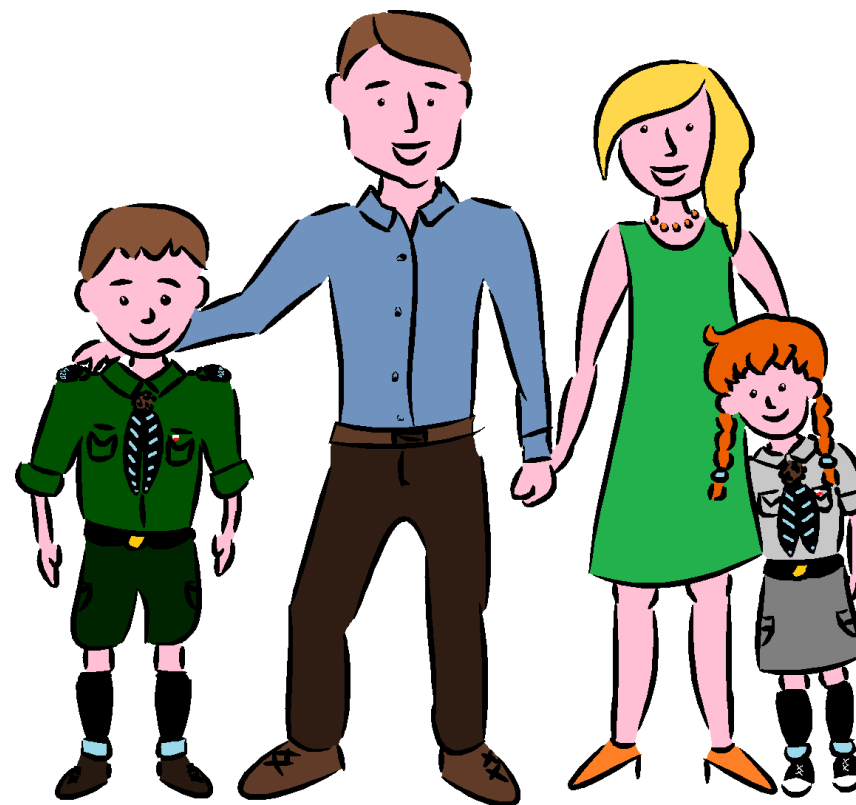
Dzieci potrzebują jasnych i przejrzystych zasad by, dzięki nim, móc bezpiecznie poruszać się w otaczającym świecie. Zawarcie kontraktu dzieciom daje poczucie celu, wzmacnia poczucie obowiązku.

Kontrakt powinien być zapisany w kilku punktach, które możliwe najbardziej konkretnie i w zrozumiały dla stron sposób określają:

- co, kto ma zrobić?
- w jakim czasie?
- w jaki sposób?

WSPÓŁPRACA Z RODZICAMI

Pamiętaj o rodzicach!
Warto zadbać, aby byli
Twoimi sprzymierzeńcami
i motywowali dziecko do
zaangażowania w podjęte
działania.



RODZICE

- Muszą wyrazić zgodę na zaangażowanie dziecka w wolontariat
- Zapoznaj ich z zasadami wolontariatu oraz zadaniami które mają wykonywać dzieci
- Wskazuj na korzyści jakie odniesie dziecko (np. nowe umiejętności, doświadczenia, kształcenie odpowiedzialności, empatii)
- Zapraszaj ich na różne wydarzenia związane ze świętowaniem i nagradzaniem wolontariuszy, gdzie będą mogli zobaczyć sens i efekt pracy swojego dziecka



NAGRADZANIE I DOCENIANIE

Nagradzanie i docenianie
wolontariuszy to najlepszy
sposób motywowania ich do
ciągłego zaangażowania
w działania wolontariackie.

FORMY NAGRADZANIA WOLONTARIUSZY

- obchodzenie Dnia Wolontariusza (5 grudnia),
- wręczenie koszulki lub znaczka z logo organizacji lub klubu,
- umieszczenie nazwiska, zdjęcia wolontariusza w raporcie, sprawozdaniu organizacji/instytucji, na tablicy informacyjnej w szkole,
- zapraszanie na spotkania nieformalne zespołu, placówki, w której pomaga wolontariusz (ważne, żeby poczuł się członkiem zespołu, a nie tylko wykonawcą poleceń),
- wysyłanie listów gratulacyjnych do rodziców,
- dbanie o rozwój wolontariusza, pomoc w zdobywaniu nowych umiejętności - udział w warsztatach, seminariach, szkoleniach.
- spotkania nagradzająco – podsumowujące, w których mogą brać udział wolontariusze, przedstawiciele placówki, w której pomagają wolontariusze i rodzice - pozwala spojrzeć wolontariuszowi na własną aktywność przez pryzmat całej organizacji, a nie tylko z perspektywy realizowanych zadań.

POCHWAŁY



Słowne nagrody i pochwały są jednym z bardziej oczywistych, a zarazem potężnym i skutecznym środkiem wyrażania uznania.

ZASADY DOBREJ POCHWAŁY

1. Bądź precyzyjny

Słowa „wspaniale”, „fantastycznie”, „super” czy „pięknie” nie zawsze są wiarygodne i nie uczą dziecka, jak ma chwalić siebie. Pochwały precyzyjne mówią nam dokładnie, co nam się podoba i dlaczego.

„Sam wpadłeś na pomysł, żeby posprzątać po zajęciach. Nie musiałam cię o to prosić.”

„Bardzo przyjaźnie i ciepło odniosłaś się do swojej koleżanki. I od razu włączyłaś ją do wszystkich zabaw.”

„Bardzo starannie napisałeś zadanie. Wymagało to dużo wysiłku.”

- dorosły opisuje z uznaniem, co widzi lub czuje,
- dziecko zaś po wysłuchaniu opinii potrafi pochwalić się samo.

2. Zakazane słowa:

tym razem...; w końcu...; zrobiłeś to prawie tak dobrze, jak...; o wreszcie...; tylko dwa razy w tym miesiącu...; widzisz, jak chcesz to potrafisz...; mógłbyś tak zawsze...; całkiem nieźle to wykonałeś...; tak, ale...

3. Uważaj aby w pochwale nie kryła się poprzednia słabość dziecka

„Myślałem, że nie dasz sobie rady, a jednak zdałeś ten egzamin.”

„Wyglądasz dzisiaj ładniej niż wczoraj”

4. Chwal używając komunikatu „ja”

„Naprawdę podobało mi się, kiedy ty

„Czułam się naprawdę wspaniale, kiedy

„Doceniam to, że... „

„Podziwiam cię za”



Jak pochwalić dziecko:

- opisz, co widzisz, słyszysz
- dodaj, jakie uczucie wywołuje to w Tobie
- lub określ cechę jaką chcesz utrwalić w dziecku

„Dziękuję za wysłuchanie wypowiedzi kolegi, cieszę się, że pamiętasz o naszej umowie.”

KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA





KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA

Metoda Porozumiewania Bez Przemocy (PBP)

„W życiu szukam współczucia, przepływu między sobą a innymi ludźmi, opartego na wzajemnym dawaniu z serca”

Marshall B. Rosenberg – twórca PBP

Metoda PBP skupia świadomość na 4 obszarach, zwanych elementami modelu PBP

1. **SPOSTRZEŻENIE** – obserwacja, opis konkretnych wydarzeń lub czynów
2. **UCZUCIE** – jak się czujesz, gdy wydarza się to, co obserwujesz?
3. **POTRZEBY** – jaka potrzeba wywołuje powyższe uczucie?
4. **PROŚBA** – jasna, konkretna, wykonalna, dająca możliwość odmowy

Dwie fazy PBP:

1. Szczere wyrażanie siebie poprzez cztery elementy PBP
2. Empatyczny odbiór za pośrednictwem czterech elementów PBP

Komunikaty blokujące współczucie:

1. Osądy moralne (obwinianie, zarzuty, krytyka):
„Kłamiesz!”
2. Porównania: „On pracuje wolniej niż jego poprzednik”
3. Uchylenie się od odpowiedzialności: „Zrobiłem to dlatego, że on mi kazał”
4. Stawianie żądań: „Albo pracuje pan po godzinach, albo...”

KROK 1: SPOSTRZEŻENIA BEZ OCEN

- ✓ Staraj się zobaczyć co się dzieje w danej sytuacji
- ✓ Jakie zachowania obserwuję?
- ✓ Jakie słowa słyszę?

Zasady PBP sugerują, że lepiej powiedzieć „Dwa razy wszedłeś mi w słowo” zamiast „Ciagle mi przerywasz”.

Przyczepiając łatki i szufladkując ludzi (np. „Jesteś zamknięta w sobie”, „Pani jest świetną nauczycielką” tracimy dostęp do całego bogactwa rozmaitych cech, które składają się na każdą istotę ludzką.

KROK 2: UCZUCIA

Nazwij uczucia, które budzi w tobie spostrzeżone zachowanie.

Gdy twoje potrzeby są zaspokojone możesz być na przykład:	Gdy twoje potrzeby nie są zaspokojone możesz być na przykład
Ukontentowany, szczęśliwy, ucieszony, zachwycony, wzruszony, opanowany, rozluźniony, zrelaksowany, odświeżony, zaciekawiony, w dobrym humorze, pełen nadziei, zainspirowany, wesoły, pełen miłości, rozbawiony, zaciekawiony, ufny, zadowolony, zdumiony, bez troski, spokojny, poruszony, ożywiony	Poirytowany, sfrustrowany, zestresowany, zaskoczony, pełen obaw, rozgniewany, przytłoczony, zdenerwowany, zmartwiony, samotny, rozczarowany, zmęczony, wystraszony, znudzony, poddenerwowany, bezsilny, zdenerwowany, smutny, zniecierpliwiony, nieszczęśliwy, zmieszany, zdesperowany, zniechęcony

KROK 2: UCZUCIA

Czy w poniższych zdaniach wyrażono uczucia?:

1. Smutno mi że odchodzisz.
2. Boję się, kiedy tak mówisz.
3. Cieszę się, że będziesz mogła przyjść

KROK 2: UCZUCIA

Czy w poniższych zdaniach wyrażono uczucia?:

1. Czuję, że powinieneś mieć więcej rozumu.
2. Czuję się jak nieudacznik.
3. Czuję, że to nic nie da.
4. Czuję, że szef mną manipuluje.

Powyższe zdania wyrażają myśli lub to za co się uważasz

KROK 2: UCZUCIA

Czy w poniższych zdaniach wyrażono uczucia:

1. Czuję, że dla swoich współpracowników jestem nieważny.
2. Czuję się niezrozumiany.
3. Czuję się ignorowany.
4. Kiedy mijasz mnie bez powitania, czuję się zlekceważony.

Powyższe wypowiedzi obrazują jak sobie wyobrażasz reakcje, które wywołujesz w ludziach i zachowanie tych ludzi wobec ciebie.



KROK 3: POTRZEBY

Połącz twoje uczucie z potrzebą:
„Czuję, bo potrzebuję....”

To co robią inni może wzbudzić nasze uczucia, ale nie jest ich przyczyną.

Przykłady:

„Wściekam się, kiedy w naszych broszurach przeznaczonych do szerokiej dystrybucji zdarzają się błędy ortograficzne, bo chciałabym żeby nasza firma sprawiała profesjonalne wrażenie”

KROK 3: POTRZEBY

Przykłady:

Jestem rozczarowana, kiedy zostawiasz niedojedzone śniadania, bo chciałabym, żebyś wyrósł na silnego i zdrowego chłopca.

Wściekłam się, kiedy kierowniczka nie dotrzymała słowa, bo liczyłam na to, że w najbliższy weekend da mi wolne i będę mogła odwiedzić brata.

Gdy ujawniamy swoje potrzeby, mamy większą szansę doczekać się ich zaspokojenia.



KROK 4: PROŚBA

Kiedy nasze potrzeby nie są zaspokojone, mówimy co spostrzeżliśmy, co czujemy i czego nam trzeba, po czym wyrażamy konkretne życzenie: prosimy, aby rozmówca zrobił coś, co może nasze potrzeby zaspokoić.

KRYTERIA PROŚB MOTYWUJĄCYCH DO DZIAŁANIA

1. Zamiast mówić, czego nie chcesz, powiedz, czego chcesz.

Życzenie: „Proszę, nie rób sobie zbyt długiej przerwy obiadowej”

Prośba: „Proszę, żebyś o godzinie 13 był z powrotem w biurze, okej?”

2. W swojej prośbie opisz konkretne zachowanie, które można zaobserwować. Unikaj mglistych i abstrakcyjnych sformułowań.

Życzenie: „Postaraj się mnie zrozumieć”

Prośba: „Czy możesz mi powiedzieć co zrozumiałeś z naszej rozmowy?”

Życzenie: „Chciałbym, żeby się pan bardziej starał”

Prośba: „Proszę o potwierdzenie, że do środy zaplanuje pan czas realizacji poszczególnych etapów projektu. Zgadza się pan?”

KRYTERIA PROŚB MOTYWUJĄCYCH DO DZIAŁANIA

3. Nazwij konkretne zachowania po imieniu, zamiast opisywać, kim druga osoba powinna być lub co odczuwać.

Życzenie: „Miej wzgląd na innych!”

Prośba: „Czy możesz zapukać, zanim wejdiesz do mojej sali?”

4. Zadbaj o to, żeby skuteczność twojej prośby można było sprawdzić tu i teraz.

Życzenie: „Obiecuj mi, że na świadectwie będziesz miał lepsze stopnie z matematyki”

Prośba: „Chciałbym teraz z tobą porozmawiać o tym, jak mógłbym ci pomóc poprawić oceny z matematyki. Co ty na to?”



PROŚBA CZY ŻĄDANIE?

Prośba pozostawia rozmówcy możliwość wyboru, czy chce spełnić twoją prośbę czy nie!

Jeżeli spotka się odmowa – zastanów się nad nią.
Wsłuchaj się w potrzeby, które się za nią kryją

PBP: METODA 4 KROKÓW – ĆWICZENIA PODSUMOWUJĄCE

1. Podczas spotkania z klientami twój kolega przerywa ci po raz trzeci. Masz tego dość, więc mówisz:

2. U piekarza, który ma przepyszne bułki jest długa kolejka. Stoisz prawie na samym końcu. Nagle pojawia się jakaś kobieta i próbuje stanąć na początku. Nie zgadzasz się na takie zachowanie i zwracasz się do niej:

PBP: METODA 4 KROKÓW

– ĆWICZENIA PODSUMOWUJĄCE

3. Już po raz drugi nie udało ci się spotkać z kolegą, mimo że byliście umówieni. Ustalając kolejny termin chcesz się upewnić, że na pewno spotkacie się w umówionym miejscu o umówionej godzinie:

BLOKADY W KOMUNIKACJI INTERPERSONALNEJ

Tysiące możliwości komunikatów blokujących można ująć w dwanaście kategorii.

Komunikaty te blokują dalsze kontakty: opóźniają, przyhamowują lub całkowicie zatrzymują dwustronny proces komunikacji, niezbędny w niesieniu uczniom pomocy w rozwiązywaniu problemów.

BLOKADY W KOMUNIKACJI INTERPERSONALNEJ

Oto pięć typowych reakcji nauczycielskich, ujawniających brak akceptacji:

1. Nakazywanie, komenderowanie, polecenie.
2. Ostrzeżenie, groźba.
3. Moralizowanie, głoszenie kazań.
4. Doradzanie, sugerowanie, proponowanie rozwiązań.
5. Pouczanie, robienie wykładu, dostarczanie logicznych argumentów.

BLOKADY W KOMUNIKACJI INTERPERSONALNEJ

Trzy następne kategorie zawierają osąd, ocenę lub potępienie. Wielu nauczycieli wierzy, że może pomóc uczniowi, wykazując mu błędy, niewłaściwe lub niemądre zachowania. Używa więc następujących przekazów:

6. Osądzanie, krytykowanie, dezaprobatę, potępianie.
7. Obrzucanie wyzwiskami, wyśmiewanie, ośmieszanie.
8. Interpretowanie, analizowanie, diagnozowanie.

BLOKADY W KOMUNIKACJI INTERPERSONALNEJ

Następne kategorie to próby poprawy nastroju ucznia, odsunięcie problemu lub zaprzeczenie, by kiedykolwiek istniał.

9. Powierzchowne chwalenie, aprobowanie, wydawanie ocen pozytywnych.

10. Uspakajanie, okazywanie współczucia, pocieszanie, podnoszenie na duchu.

BLOKADY W KOMUNIKACJI INTERPERSONALNEJ

Najczęściej używaną blokadą jest kategoria 11, mimo, iż nauczyciele wiedza, że zadawanie pytań często wywołuje reakcje defensywne. Ponadto nauczyciele najczęściej posługują się pytaniami wówczas, gdy chcą znać więcej faktów, ponieważ wydaje im się, że rozwiążą problem ucznia, proponując najlepsze wyjście.

11. Wypytywanie, indagowanie, krzyżowy ogień pytań.

BLOKADY W KOMUNIKACJI INTERPERSONALNEJ

Kategoria 12 to komunikaty, którymi nauczyciele posługują się, by zmienić temat, rozerwać jakoś ucznia lub w ogóle nie mieć z nim do czynienia.

12. Odwracanie uwagi, sarkazm, dowcipkowanie, zabawianie.



DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ. ZAPRASZAMY PONOWNIE.

PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ SZWAJCARIĘ W RAMACH SZWAJCARSKIEGO PROGRAMU WSPÓŁPRACY Z NOWYMI KRAJAMI CZŁONKOWSKIMI UNII EUROPEJSKIEJ

Fundacja BO WARTO
ul. Bluszczańska 15
00-712 Warszawa
www.fundacijabowarto.pl

www.wolontariat.org.pl

www.ngo.pl

www.pozYTEK.gov.pl