



SZKOŁA GÓRSKA - Niepubliczna Placówka Kształcenia Ustawicznego

Katalog metod aktywizacji przez trening

AKTYWIZACJA ZAWODOWA LUDZI MŁODYCH POPRZEZ TRENING
SPRAWNOŚCI PSYCHOFIZYCZNEJ I MOTORYCZNEJ

Autorzy: Andrea Borney, Nicoletta Savoye, Jerzy Suchodoła

Redakcja: Teresa Przybylska

www.szkolagorska.eu

15 stycznia 2021 r.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Spis treści

Wprowadzenie	3
Etap pierwszy (wstępny) – praca nad oddychaniem i koncentracją	5
Oddychanie górne	5
Oddychanie środkowe.....	6
Oddychanie dolne	6
Oddychanie pełne	6
Oddychanie przez nos	6
Kontrolowanie oddychania. Oddychanie koncentrujące	7
Oddychanie oczyszczające.....	7
Oddychanie w marszu	7
Oddychanie relaksujące	7
Drugi etap pracy trenera z osobą bierną - próby jej usprawnienia fizycznego	8
Trening motoryczny.....	8
Model wielostronności.....	8
Model baskin	9
Trzeci etap pracy trenera - kształtowanie bezpieczeństwa motorycznego	11
Przykłady ćwiczeń.....	11
Bezpieczne upadanie.....	11
Czwarty etap - wizualizacje.	11
Tworzenie wizji	15
Obserwacja.....	15
Utrwalenie.....	15
Piąty etap - szkolenie pozwalające na udoskonalenie stylu komunikacyjnego i zwiększenie poczucia własnej wartości oraz własnej skuteczności.....	17
Asertywność.	17
Style zachowania:.....	18
A) Zachowanie asertywne	18
B) Zachowanie bierne.....	18
C) Zachowanie agresywne.....	19
Prawa asertywności.....	19
Dlaczego asertywność wpływa na poczucie własnej wartości i poczucie własnej skuteczności?	20
Myśli dysfunkcyjne.....	21
Techniki asertywności	22
Szesty etap - budowanie gotowości do podejmowania zmian.	23
Wizje – cele –plany – realizacja – spodziewany efekt.....	24

Motywacja, jej rodzaje i wpływ na wytrwałość w działaniu.....	27
Karta obserwacji i/lub samoobserwacji	29
Gry zapoznawcze.....	30
Gry na rozgrzewkę.....	30
Gry percepcyjne	30
Gry na zyskanie zaufania	30
Zabawy kooperacyjne.....	31
Gry w większych drużynach.....	31
Zabawa i refleksja.....	31
Krótkie podsumowanie	32

Wprowadzenie

Katalog jest pracą zbiorową zrealizowaną przez trenerów Szkoły Górskiej – Niepublicznej Placówki Kształcenia Ustawicznego i stowarzyszenia Mens@Corpore w ramach projektu „Międzynarodowa współpraca się opłaca. Granty na komponent współpracy ponadnarodowej dla beneficjentów projektów standardowych realizowanych w zakresie celów tematycznych 8-11 współfinansowanych z EFS w ramach PO WER lub RPO w perspektywie finansowej 2014-2020.” Nr wniosku o przyznanie grantu: MWSO-4-2019-140. Nazwa projektu grantowego: „Aktywizacja zawodowa ludzi młodych poprzez trening sprawności psychofizycznej i motorycznej.”

Szkoła Górską w codziennych kontaktach z osobami biernymi zawodowo wypracowała szereg działań prowadzących do zmiany ich statusu. Doprowadziliśmy do przemiany wielu osób w ludzi radzących sobie ze strachem, agresją, błędną oceną własnych możliwości, brakiem stabilności emocjonalnej, skłonnością do depresji czy postawą roszczeniową.

Aktywizacja zawodowa jest obowiązkiem trenera zatrudnienia wspieranego. Jego pomysłowość, siła sugestii, nieustanny kontakt z osobami biernymi jest gwarantem rozwoju tych osób.

Praca z osobami z grup ryzyka, tzn. z osobami defaworyzowanymi na rynku pracy (osoby młode niepracujące i nieuczące się, z niskimi kwalifikacjami, opiekujące się osobami zależnymi) realizowana jest nieprzerwanie od stycznia 2016 r. i objęła już ok. 200 osób. Zastosowanie dobrych praktyk projektu realizowanego pod roboczą nazwą „Light my Power” stanowiącego oryginalną próbę wsparcia młodzieży zagrożonej bezrobociem, wykorzystującego doświadczenia skutecznych działań w tym zakresie prowadzonych w Niemczech i w Szwecji. Polega na zaproponowaniu uczestnikom projektów dotyczących aktywizacji zawodowej młodych ludzi następujących rodzajów ~~treningu~~ treningu osobisty. Orientacja na samopoznanie uczestników. Kontrakt podopieczny – trener, w którym określone są zasady współdziałania oraz wzajemne zobowiązania, umożliwiające trenerowi odwoływanie się do wzajemnych ustaleń, dzięki czemu prowadzący do mobilizacji uczestników w sytuacjach opieszałości i zniechęcenia. Praca nad poznaniem swoich słabych i mocnych stron, w kontekście wyszukiwania pozytywów w środowisku, dochodzenie przez to do konstruktywnego podejścia do napotykanego problemów i przez to poszukiwanie zasobów umożliwiających ich rozwiązywanie.

2. Trening fizyczny. Ukazanie znaczenia samodzielnej pracy nad swoją sprawnością fizyczną, podnoszeniem kondycji fizycznej. Wpływ na kondycję psychiczną.
3. Trening pracy. Wizyty w zakładach pracy, poznanie organizacji pracy, odbycie rozmów z pracownikami na temat pracy, odpowiedzialności zawodowej, możliwości awansu. Zajęcia polegające na ukierunkowanej niejawniej obserwacji pracy personelu na zasadzie „cichego klienta”.

4. Trening społeczny. Wypełnianie dokumentów urzędowych, zeznań podatkowych, dokumentów sądowych, przygotowywanie pism do instytucji pomocy społecznej, na policję, do komorników, CV i innych. Młodzież pod tym względem nie ma żadnego przygotowania. W zależności od potrzeb i zaistniałych sytuacji trener towarzyszy podopiecznym przy rozwiązywaniu przez nich relacji z urzędami, udzielając wsparcia nie tylko rzeczowego lecz również emocjonalnego.
5. Trening współpracy i współodpowiedzialności.

Cztery lata pracy opisaną metodą przekonali trenerów zatrudnienia wspieranego o konieczności uzupełnienia metody o trening sprawności psychofizycznej i motorycznej, opracowany w oparciu o najnowsze osiągnięcia europejskie. Takie wyniki udostępnił partner włoski, stowarzyszenie Mens@Corpore, które jest częścią grupy instytucji działających w sieci wzmacniającej specyfikę każdej z nich przy tworzeniu wspólnych projektów, w odpowiedzi na potrzeby regionu.

Kooperacja opracowuje i zarządza specjalnymi projektami krajowymi i europejskimi. W jej skład wchodzi:

1. Amatorski związek sportowy Ecole du sport, powiązany z FISIP (Włoskim Związkiem Paraolimpijskich Sportów Zimowych) ustanowionym przez Komitet Paraolimpijski, z SOI (Special Olympics Italia), z FISJ (Włoskim Związkiem Sportów Zimowych), z FIPAV (Włoskim Związkiem Piłki Siatkowej) i CSEN Podmiotem promocji sportu, w ramach którego promuje sportowe możliwości integracyjne (zintegrowana piłka nożna i ujednoczona koszykówka); oferuje „kontener”, w którym można realizować projekty sportowe.
2. Organizacja wolontariacka Associazione Sport per Tutti - aspert angażuje swoich wolontariuszy, wspierając wspólne inicjatywy na rzecz osób niepełnosprawnych fizycznie i intelektualnie, z trudnościami społecznymi i w wieku rozwojowym.
3. Lymph Foundation organizacja, która ma na celu zbieranie i spełnianie potrzeb lokalnych, wzmacniając rolę sieci. Prowadzi również działania fundraisingu, aby pozyskać środki na wsparcie projektów społecznych wdrażanych przez grupę.

Celem projektu jest doskonalenie możliwości osób biernych zawodowo poprzez zindywidualizowaną opiekę, dostosowując działania do ich cech i umiejętności.

Etap pierwszy (wstępny) – praca nad oddychaniem i koncentracją.

Pełne oddychanie, oddychanie koncentrujące (ćwiczenia koncentrujące związane z oddychaniem).

Nabywając cywilizacyjnej ogłady, gubimy wrodzone odruchy prawidłowego oddychania. To stadium ucywilizowania narzuca położenie i pozycje ciała oraz zakres i intensywność ruchów odbiegających od naturalnych, a jednocześnie sprzyjających chorobotwórczym zmianom postawy. Przemianom podlega także anatomiczny układ parametrów oddechowych, ograniczając pobieranie tlenu do wydzielonych części płuc. Powstają strefy mało aktywne, przez co – na skutek ograniczonej wymiany gazowej i zmniejszenia możliwości pobierania energii – minimalizują się możliwości organizmu. Narastający dług tlenowy przyczynia się do powstawania chorób: układu oddechowego i krwionośnego, wątroby, nerek; chorób układu żołądkowo-jelitowego, nadciśnienia i wielu innych.

Nie zdajemy sobie sprawy ze strat, jakie ponosimy, oddychając niewłaściwie. Ograniczenie ilości tlenu obniża tempo spalania (wytwarzania energii), co objawia się spowolnieniem procesów fizycznych

i umysłowych. Szczególnie wrażliwy na niedotlenienie jest mózg. Badania wykazały, że zużywa on około 25% wdychanego tlenu, pomimo stosunkowo niewielkiej wagi - około 2% masy ciała. Aby skutecznie mogły w nim zachodzić procesy myślowe, krew płynąca w tętnicach mózgowych musi być nasycona tlenem w 90%. Zmniejszenie nasycenia krwi tlenem o 5% wywołuje zaburzenia w zdolności koncentracji i koordynacji ruchowej sięgające do 85 %. Zmniejszenie poziomu nasycenia krwi tlenem do 75% obniża poziom funkcjonowania układu nerwowego, wywołuje emocjonalną chwiejność, trudności w podejmowaniu poprawnych decyzji i w obiektywnej ocenie sytuacji.

Odsetek ludzi oddychających prawidłowo jest niewielki, pomimo, wydawałoby się, prostoty naturalnego odruchu. Wadliwy nawyk zakorzeniony jest wystarczająco mocno, by opierać się skutecznie nawet racjonalnym wysiłkom. Zmiana sposobu oddychania pochłania niekiedy wiele czasu i energii, niemniej korzyści wynikające z tej zmiany są nieocenione. Fizyczne zdrowie człowieka w dużej mierze uzależnione jest od poprawnego oddychania, stąd konieczność analizy i ewentualnej korekty nawyków, które po pewnym czasie zaakceptujemy (w formie stałego nawyku), co ułatwi naukę relaksu i koncentracji, stwarzając zupełnie nowe możliwości.

W zależności od wykorzystania powierzchni płuc, wyróżnić możemy cztery zasadnicze sposoby oddychania.

Oddychanie górne. Wdychając powietrze, unosimy żebra, obojczyk i ramiona. Wykorzystana jest jedynie górna część klatki piersiowej i płuc, do których dostaje się minimalna ilość powietrza, ponieważ przepona w górnym położeniu ogranicza możliwość rozszerzenia pojemności

płuc. Jest to forma oddychania nieekonomiczna, wymaga dużego wysiłku, nie przynosząc spodziewanych korzyści.

Oddychanie środkowe - inaczej międzyżebrowe. Przepona brzuszna podnosi się. Żebra nieznacznie rozszerzają się, a płuca zwiększają swoją objętość. To oddychanie jest lepszym sposobem od poprzedniego.

Oddychanie dolne, inaczej brzuszne. Zapewnia ono płucom dużo przestrzeni, co umożliwia pobieranie większej ilości powietrza. Przepona, zmuszana do ruchu, zwiększa pojemność oddechową, a jednocześnie, naciskając na organy brzuszne, masuje je.

Główną wadą wymienionych sposobów oddychania jest fakt, że płuca nie wypełniają się powietrzem całkowicie, ponieważ dostaje się ono tylko do ich części. Ma to również miejsce przy oddychaniu dolnym, kiedy powietrze wdychane zapełnia tylko środkową i dolną część płuc.

Oddychanie pełne. Oddychanie to jest kompilacją trzech poprzednich sposobów. Poprzez uaktywnienie górnej i środkowej części klatki piersiowej, a także przepony brzusznej, angażujemy cały aparat oddechowy. Wypełniamy powietrzem wszystkie części płuc, zaś przy wydechu pozostawiamy minimalną ilość powietrza zalegającego. Współdziałanie żeber i przepony powiększa do maksimum środkową część klatki piersiowej. Żebra górne pod wpływem mięśni międzyżebrowych unoszą się, co pozwala rozszerzać do granic anatomicznych pojemność górnej części płuc. Cała klatka piersiowa pracuje i rozszerza się we wszystkich kierunkach. Podczas wdechu, przepona, kurcząc się, wywiera nacisk na wątrobę, żołądek i inne organy. Te uciski, w rytmie oddychania, są swoistym masażem dla organów, przez co pobudzają je do aktywności. Przy każdym wdechu i wydechu stymulowany jest przyływ i odpływ krwi do narządów, nadając im ogólny rytm pracy.

Serię pełnych oddechów powinno się wykonać kilkakrotnie w ciągu dnia. Ćwiczenie pełnego oddychania można wykonywać stojąc, siedząc lub leżąc. Należy przy tym zwrócić uwagę, aby kręgosłup był wyprostowany. Oddychanie pełne nie wymaga pobierania maksymalnej ilości powietrza podczas wdechu, wystarczy średnie wypełnienie pojemności.

Oddychanie przez nos.

1. Wydech - wciągnij i nieco napnij mięśnie brzucha.
2. Wdech - wykonuj ruchem ciągłym jednostajnym. Wciągając spokojnie powietrze staraj się napełnić nim dolną część płuc, co umożliwi ruch przepony brzusznej. Ta, obniżając się, wywiera nacisk na organy brzuszne, czego dowodem jest wysunięcie przedniej ściany brzucha. Kontynuując wdech, napełnij środkową część płuc, wypuklając żebra dolne, mostek i pierś. Dalej napełnij górną część płuc, wysuwając górną część klatki piersiowej i unosząc pierś. Przy tym ruchu, dolna część brzucha nieco zapada się, dając naturalną podporę płucom.
3. Wstrzymaj na parę sekund oddychanie.

4. Wydechaj powietrze powoli, ciągle nosem, w kolejności odwrotnej do wdechu, utrzymując napięcie klatki piersiowej, które zwalniasz, kończąc wydech. Jednocześnie wciągnij i napnij nieznacznie mięśnie brzucha w końcowej fazie wydechu. To pozwoli usunąć resztki powietrza z płuc.
5. Wstrzymaj oddychanie na parę sekund, utrzymując puste płuca przed rozpoczęciem nowego cyklu.

Kontrolowanie oddychania. Oddychanie koncentrujące. Po przyjęciu wygodnej pozycji obserwuj swój oddech, koncentrując się na wnętrzu. W wyobraźni obserwuj drogę, którą pokonuje powietrze. Najpierw dostaje się do nozdrzy, dalej wędruje do jamy nosowo-gardłowej, tchawicy, oskrzeli, do płuc, w których następuje rozdzielenie prądu powietrza (zawirowanie powodujące wypełnienie całej powierzchni płuc i wchłanianie tlenu przez pęcherzyki płucne). Podczas wydechu, lekko hamując prąd wydychanego powietrza, dalej obserwuj jego drogę. Wydech powinien stawać się coraz łagodniejszy z tendencją do wydłużania. Oddech powinien być głęboki i nie powinno się odczuwać się żadnego napięcia.

Oddychanie oczyszczające. Jak sugeruje nazwa, oczyszcza ono płuca, pobudza i odświeża cały organizm, stymulując ośrodki oddechowe. Umożliwia szybką regenerację.

1. Wydechem rozpoczynamy cykl oddychania.
2. Wciągamy powietrze przez nos, jak w oddychaniu pełnym.
3. Zatrzymujemy oddech na parę sekund, utrzymując powietrze w płucach.
4. Układając wargi jak do gwizdania, krótkimi seriami mocnych wydechów między wargami (angażując do wydechu przeponę), pozbywamy się powietrza z płuc, robiąc krótkie przerwy między wydechami. Powtarzamy cykl dwu-, trzykrotnie.

Oddychanie w marszu - równy krok, głowa uniesiona do góry.

1. Wciągamy powietrze nosem, licząc każde postawienie nogi. Wdech kończymy na 4.
2. Wydechaj powietrze nosem, liczymy kroki do 8.
3. Zatrzymujemy oddychanie w czasie 8 kroków.

Początkowo możemy zmniejszyć współczynnik oddechowy o połowę, a więc wdech - 2 kroki, wydech - 4 kroki i zatrzymanie - 4 kroki.

Oddychanie relaksujące. Ma charakter tonujący, relaksujący i doskonale sprawdza się w trudnościach z zasypianiem. Tę formę oddychania powinno poprzedzić kilkakrotne powtórzenie pełnego oddychania, wykonanego w wygodnej pozycji, na przykład leżącej. Kontynuując głębokie oddychanie, bez faz bezdechu, całą naszą uwagę koncentrujemy na wydechu. Świadomie zwalniamy go do granicy możliwości fizjologicznych. Strumień wydostającego się powietrza powinien być bardzo wolny i delikatny, prawie niewyczuwalny, jakby wydychanie odbywało się bez naszego udziału. W pewnym momencie zanika, kończąc fazę wydechu, której powinno towarzyszyć ogólne odprężenie

oraz odczucie rozluźnienia mięśni brzucha. To uczucie rozluźnienia, w końcowej fazie wydechu, powinno ogarnąć całe ciało.

Kolejnym kluczowym zagadnieniem pierwszego etapu jest rozładowanie stresu skumulowanego w organizmie poprzez umiejętne zastosowanie przez trenera metod relaksacyjnych, takich jak trening autogenny Schultza lub trening Jacobsona.

Drugi etap pracy trenera z osobą bierną - próby jej usprawnienia fizycznego

Etap oparty na zasadach treningu zdrowotnego, poprawiającego stabilność postawy, wzmacniającego mięśnie kończyn i brzucha, zwiększającego gibkość i równowagę.

Trening motoryczny składa się z trzech części:

1. wstępnej - przygotowanie do wysiłku: mentalnie i poprzez różne formy rozgrzewki;
2. właściwej - wykonywanie ćwiczeń siłowych, wzmacniających i rozwijających mięśnie oraz stawy;
3. doskonalącej - realizacja ćwiczeń korekcyjnych i rozciągających, czas poświęcony nauce oddychania i relaksacji.

W ćwiczeniach trener kładzie nacisk na wielokrotniony efekt synergicznie nawarstwiających się korzyści: poprawę wydolności i koordynacji ruchów, z czasem zmianę rytmu oddychania oraz nabywanie umiejętności relaksowania się w dowolnym miejscu oraz sytuacji. Ćwiczenia, połączone w specjalne zestawy, angażują duże partie mięśni, uaktywniając całe ciało. Częste zmiany pozycji, dodatkowo obciążające układy krążenia i oddechowy, mobilizują do pracy cały organizm. Dzięki koncentracji uwagi na oddychaniu, efekt ćwiczenia zostaje wielokrotniony poprzez właściwe dotlenienie i relaksację.

Sport sam w sobie nie jest celem, lecz staje się środkiem do osiągnięcia celu edukacyjnego i szkoleniowego. Połączone, synergiczne modele, to modele wielostronne oraz model sportu integracyjnego, gdzie każdy staje się zasobem dla drugiej osoby.

Przeanalizujmy je szczegółowo i zobaczmy, jak można by je lepiej wykorzystać w dążeniu do aktywizacji zawodowej młodych osób poprzez kształcenie ich umiejętności psychofizycznych i motorycznych.

Model wielostronności zdecydowanie kwestionuje i rewolucjonizuje sposób podejścia i uprawiania sportu w wieku rozwojowym i dla dobrobytu człowieka dojrzałego. Na przykład, jeśli trenowana jest wytrzymałość, w pewnym stopniu u człowieka młodego poprawia się prędkość, podczas gdy u dorosłego istnieje ryzyko wystąpienia sytuacji odwrotnej. Analogicznie, starając się

trenować siłę, z pewnością poprawie ulegnie wytrzymałość, natomiast u dorosłego nie jest to takie jednoznaczne.

Zwolennicy wielostronności twierdzą, że w wieku rozwojowym należy wykonywać bardzo szczególny rodzaj pracy, mający na celu wzmocnienie wszystkich cech, poprzez niespecyficzny ruch, a zatem poprzez wiele specjalnych doświadczeń motorycznych. Aby uciec od specjalizacji, należałoby zatem wykonywać wiele specjalnych ćwiczeń poprzez różne propozycje specjalizacji, myśląc o zaspokojeniu, podstawowej potrzeby organizmu w zakresie ruchu.

Należy zatem możliwie jak najbardziej poszerzyć doświadczenia motoryczne, należy uprawiać koszykówkę, lekkoatletykę, tenis, gimnastykę artystyczną i narciarstwo, a nie jedną dyscyplinę sportową.

Temat wielostronności jest zachwycający i powiązany z wrażliwymi etapami życia człowieka, z rozwojem zdolności koordynacyjnych i z talentem, który nie jest wyłącznie czynnikiem genetycznym, ale który można także stworzyć.

Zgłębnymy koncepcję zintegrowanego sportu, który należy udoskonalić, aby osiągnąć cel projektu. Pojęcie to wywodzi się z niepełnosprawności i dotyczy sportu uprawianego przez osoby niepełnosprawne i bez niepełnosprawności w celu integracji/włączenia osób niepełnosprawnych do kontekstu sportowego, lub – innymi słowy – w celu wzmocnienia kontekstu sportowego, aby zintegrować osobę niepełnosprawną ze społeczeństwem.

Model baskin.

Skupimy się w szczególności tylko na jednym z tych modeli, a dokładnie na modelu baskin, ponieważ może być stosowany, z pewnej mierze (co zobaczymy), w bardzo różnych kontekstach i poza światem niepełnosprawności, jak na przykład w kursie motywacyjnym, prowadzonym w kursach dla przyszłych pracowników lub wzmocnienia poczucia własnej wartości i własnej skuteczności osoby, która ma trudności z wejściem do gry w kontekście pracowniczym.

Sport ten ma swoje początki w koszykówce i zachowuje cel gry, tj. zdobycie więcej koszyków od przeciwnika. Każda drużyna składa się zarówno z graczy niepełnosprawnych, jak i pełnosprawnych, gdzie każdy z nich wyraża się w pełni swoich możliwości razem ze swoimi kolegami. Uczestniczyć mogą zarówno osoby z niepełnosprawnościami umysłowymi, fizycznymi, jak i osoby pełnosprawne. Nawet wśród osób pełnosprawnych mogą być koszykarze, sportowcy innych dyscyplin i osoby nieprzyzwyczajone do uprawiania sportu. Drużyny są mieszane również pod kątem płci i wieku (uwzględnianie aspektu płci). To wszystko możliwe jest dzięki pomysłowemu systemowi zasad, opracowanych, aby dostosować się do graczy.

Pierwsza zasada dotyczy boiska z czterema strefami ataku/obrony. Do dwóch standardowych stref dodawane są dwie mniejsze narysowane na środku długich boków boiska i nazwane strefami

bocznymi. Każda ze stref bocznych posiada dwa kosze o różnej wysokości, co oznacza, że koszy jest łącznie sześć. Każda drużyna może atakować zarówno tradycyjną strefę przednią, jak i boczną prawą strefę, sprawiając, że gra staje się bardzo dynamiczna.

Zobaczmy innowacyjną i rewolucyjną zasadę zróżnicowanych ról w zależności od zdolności, która może być dostosowana do różnych sytuacji w pracy i każdej sytuacji, w której znajdują się osoby z różnymi umiejętnościami i zdolnościami.

W grze baskin jest pięć ról: rola 5 to osoba z doskonałymi zdolnościami motorycznymi; rola 4 to osoba z dobrymi zdolnościami motorycznymi, która nie jest obeznana z grą w koszykówkę, może być z lub bez niepełnosprawności; rola 3 to osoba z pewnymi trudnościami motorycznymi, które jednak pozwalają jej na bieganie wzdłuż boiska przerywając koźlowanie, na dokonywanie podań i rzutu, na przykład może mieć jakąś niepełnosprawność fizyczną lub zespół downa; role 1 i 2 są środkowymi. Środkowy znajduje się w prawej bocznej strefie i czeka aż koledze z drużyny uda się pokonać obronę przeciwnika i wejść do strefy, aby podać mu piłkę. W tym momencie gra jest przerywana, a środkowy rzuca do bocznego kosza (wyższego lub niższego, w zależności od swoich zdolności). Role 3, 4 i 5 poruszają się po boisku i rzucają do kosza przedniego lub wchodzą do strefy bocznej, aby przekazać piłkę środkowemu.

Główną zasadą jest to, że gracze przynależący do jednej roli mogą kryć tylko osoby mające tę samą lub wyższą rolę.

Jeśli przeanalizujemy te dwie zasady: zróżnicowane role na podstawie zdolności i zakaz krycia osoby o niższej roli, to zobaczymy, że mogą one zostać zastosowane w każdym kontekście grupowym, dostosowując zasady w danej chwili do osiągnięcia pewnych zindywidualizowanych celów.

Efektem tych zasad jest to, że każda osoba zaangażowana w grę, niezależnie od swoich cech, może w pełni wyrazić swój potencjał wpływając na wynik meczu, stając się zasobem dla drużyny. Zasady są opracowane tak, że w przypadku wyższej roli korzystne jest wprowadzenie do gry gracza niższej roli, co staje się niezbędne do osiągnięcia wyniku. Wpływa to na rozwój ducha zespołu, ale również na poczucie się akceptowanym i na poczucie przynależności, które w piramidzie potrzeb Masłowa jednostki ma duże znaczenie dla realizacji własnego istnienia. Ta osobista satysfakcja wpływa na poczucie wartości i skuteczności osoby, która może pokonać swoje niepewności, nabywając nowych narzędzi społecznych i relacyjnych przydatnych później w kontekstach społecznych i pracowniczych.

Z czasem rezultaty stają się zachwycające. Przykładowo opracowaliśmy projekty dla szkół, które mają na celu zapobieganie skrupowaniu młodzieńczemu, gdzie dzieci/młodzież, którzy dopuszczali się mobbingu, w grze baskin okazali się zasobami dla ich rówieśników z niepełnosprawnościami, okazując nieoczekiwaną wrażliwość i przechodząc pełną reintegrację społeczną.

Ten przykład można zastosować w zupełnie innym kontekście, na przykład w grupie pracowników, z osobami różnej płci i w różnym wieku. Wystarczy kilka minut „luźnej gry”, aby poobserwować osoby do wyznaczenia ról i spróbować stworzyć wyrównane drużyny.

W indywidualnych zespołowych zajęciach sportowych, jak na przykład rzut oszczepem, aby wzmocnić mniej sprawne osoby można przeprowadzić próby „wstępne”, aby wyznaczyć poziomy, a następnie zastosować udogodnienia lub utrudnienia, aby wyrównać poziomy.

Trzeci etap pracy trenera - kształtowanie bezpieczeństwa motorycznego

Jego istotą jest kształtowanie nawyków unikania zderzeń z różnymi przeszkodami, z obiektami pionowymi i będącymi w ruchu, np. z biegnącym człowiekiem, samochodem lub rzuconym kamieniem; bezpiecznego upadania, zderzenia z podłożem po utracie równowagi. Ponadto próba wypracowania w podświadomości reakcji odruchowej obronnej na zagrożenie utratą równowagi lub atakiem.

Przykłady ćwiczeń:

- przeszkoda z przodu - reakcja: zejście w przód, zejście w tył (zakrok), rolowanie, przewrót w tył,
- przeszkoda z boku – zmiana dystansu, unik (zejście), zmiana pozycji,
- przeszkoda z tyłu- przewrót łączony w przód i w tył.

Bezpieczne upadanie:

- pad w tył,
- przewrót w tył,
- pad w tył z przewrotem w tył,
- pad w bok,
- pad w przód,
- pad w przód z przewrotem w przód.

Czwarty etap - wizualizacje.

Wizualizacja to zdolność do odtwarzania obrazów w myślach, co ma na celu wsparcie rozwoju prawidłowego zachowania w różnych sytuacjach i poprawę osobistej wydajności. Wizualizacja jest udowodniona naukowo, ale wymaga stałej praktyki.

Wizualizacja działa, ponieważ podczas jej realizacji wzmacniają się szlaki neuronalne związane ze specjalną zdolnością naszego mózgu. Należy pamiętać, że myśli opracowywane są przez mózg tak, jakby były rzeczywiste. Jeśli, na przykład, umieścimy czujniki na osobie, która jest podłączona do biofeedbacku (urządzenia, które wykrywa mimowolne reakcje fizjologiczne), zauważymy ich zmianę dokładnie w momencie, kiedy osoba ta wyobraża sobie i myśli o sytuacjach, które są dla niej emocjonalne. W konsekwencji obrazy stworzone w głowie są odbierane jako rzeczywiste, generując tym samym konkretne reakcje psychofizjologiczne.

Aby techniki wizualizacji były skuteczne, muszą opierać się na szczególnych, konkretnych i wymiernych celach. Obraz musi być jasny i ostry. W zasadzie nie jest możliwe ani użyteczne wizualizowanie, na przykład, znalezienia pracy, ponieważ jest zbyt ogólne. Należy natomiast jasno wizualizować elementy, które pozwolą nam osiągnąć ten cel, jak na przykład zobaczyć siebie w trakcie rozmowy o pracę, na której mówię w sposób asertywny, wraz z zachowaniem niewerbalnym dostosowanym do sytuacji i do tego, co mówię.

Jak każda umiejętność, musi być nauczona "na sucho", to znaczy, kiedy jej nie potrzebuję. Na przykład, aby nauczyć się prowadzić samochód, nie zaczynam i nie oczekuję, że wiem, jak to zrobić od pierwszego razu, kiedy wsiadam do samochodu, ale trzeba zrozumieć, jak to zrobić i ćwiczyć, poświęcając na to czas oraz akceptując trudności i błędy.

Na początek ważne jest, aby:

- Wybrać spokojne miejsce.
- Oddychać regularnie i wystarczająco głęboko, aby aktywować spokój psychiczny, który umożliwi mi pozostać skupionym/ą i uważnym/ą.
- Zacząć wyobrażać sobie proste i znane mi przedmioty lub rzeczy, jak na przykład moja sypialnia taka, jaka jest, a następnie ćwiczyć, zmieniając elementy, jak kolor ścian czy obecność lub brak jakiegoś obrazu.
- Moja wyobraźnia pracuje przy użyciu 5 zmysłów. Jeśli wizualizuję siebie mówiącego/ą do publiczności, używam wzroku (co widzę przed sobą), dotyku (odczucie stania na nogach z mikrofonem umieszczonym przede mną), słuchu (słyszę mój głos i szum w tle sali), węchu (mogą poczuć mój zapach, którego używam, kiedy idę do pracy), smaku (w tej sytuacji to mniej aktywny zmysł).
- Obraz musi być jasny i szczegółowy, a wszystko musi być wykonywane z przekonaniem. Aktywne przekonanie, to zachowanie skupione na celu, który chce się osiągnąć.

Zobaczenie siebie w konkretnej sytuacji zwiększa poczucie samoskuteczności, mózg doświadcza dokładnie tego, co jest właściwe do zrobienia w tej sytuacji, w ten sposób sytuacja staje się znana i zmniejszają się emocje wywołujące niepokój, które ten kontekst mógłby w przeciwnym razie wygenerować. Poprawia to koncentrację, ponieważ izoluje elementy, na których należy się skupić. Pozwala na lepsze radzenie sobie z emocjami, gdyż widzimy siebie w momencie, kiedy mamy pełną kontrolę nad sytuacją.

Wizualizacja zachodzi w różnych dziedzinach, od sportowego po zawodowy, aby poprawić wydajność osoby.

Przedmiot wizualizacji może być różny. Możemy wizualizować sytuację lub działanie, któremu musimy stawić czoła lub które należy wdrożyć w przyszłości. Można wyobrażać sobie nawet krajobrazy, które wywołują stan psychicznego spokoju i gotowości, właśnie po to, aby ponownie odtworzyć go w sytuacjach, które będą tego wymagać.

Poniżej proponuję ćwiczenia wizualizacji zaczerpnięte z książki E. Rolla, „Attacchi di Panico. Come uscirne” (z wł. „Ataki paniki. Jak sobie z nimi radzić”) (2017), w której poruszany jest temat wizualizacji w leczeniu lęku.

„teraz wygodnie siadam na fotelu lub kanapie i zamykam oczy. Skupiam się na oddechu przeponowym, robię wdech, wstrzymuję oddech i robię wydech. Znowu robię wdech, wstrzymuję oddech i robię wydech. Robię to jeszcze raz.

Teraz skupiam się na nogach, które całkowicie rozluźniam. Teraz skupiam się na ramionach ... i ponownie skupiam się na oddechu, oddychając powoli ...

Teraz skupiam się na plecach i ramionach, są w pełni rozluźnione ... i ponownie skupiam się na oddechu ...

Teraz całkowicie rozluźniam twarz ...

[...] Teraz [...]jestem w pełni rozluźniony/a. Myśli kieruję do mojego ulubionego miejsca, do mojej bezpiecznej przystani, w której zarówno ciało, jak i umysł czuje się dobrze. Czuję się bardzo dobrze i spokojnie ...

Teraz, kiedy jestem w pokoju ze sobą i czuję spokój, wyobrażam sobie, że spaceruję po parku, w piękny słoneczny dzień, skupiam się na zapachach, które czuję, idąc powoli ...

Czuję lekką bryzę na twarzy ... patrzę w niebo ... idę i w niewielkiej odległości widzę drzewo ...

To duże drzewo, które daje poczucie harmonii i spokoju...

Zbliżam się, opieram ręce na korze i odczuwam błogość i spełnienie, które sphywa ze środowiska naturalnego, odczuwam spokój, odprężenie i pozytywność ...

Siadam opierając plecy o pień, rozglądam się wokół, obserwuję otoczenie i odczuwam pełną harmonię z otaczającą mnie naturą.

Czuję się dobrze, jestem spokojny/a i zrelaksowany/a, spoglądam na krajobraz, czuję mój związek z naturą i to daje mi poczucie spokoju i wyciszenia.

Teraz wyobrażam sobie, że w prawej ręce trzymam wstążkę kolorowego balona, jak tego dla dzieci ... i że umieszczam w nim wszystkie moje negatywne myśli, moje zmartwienia, wątpliwości i niepewności, wszystkie moje myśli związane z niepokojem i moimi lękami ...

Teraz mogę patrzeć na balon pełny moich myśli: otwieram rękę i puszczam go ...

Widzę, jak balon odlatuje. Jestem pogodny/a i spokojny/a, kiedy widzę, że balon coraz bardziej się oddala, wznosi do góry i staje się coraz mniejszy..

Oddala się ode mnie, jest coraz dalej ... teraz balon jest tylko małym punkcikiem na niebie i razem z nim odeszły wszystkie moje negatywne myśli i moje lęki.

Liczy się tylko to, że czuję się spokojny/a i bardzo dobrze ...

Liczę powoli od jednego do trzech, otwieram oczy i czuję się dobrze, liczę powoli od jednego do trzech, otwieram oczy ... Raz ... Dwa ... Trzy...

Otwieram oczy."

Wizualizacje jako metoda terapeutyczna stanowią skuteczny sposób mobilizacji sił całego organizmu. Psychiczna siła uaktywnia drzemiące lub słabe siły obronne ustroju. Zmniejsza stres, strach przed realną lub wyobrażaną rzeczywistością, pozwala lepiej znosić ból, poczucie dyskomfortu,

niweluje uczucie bezradności. Wizualizacja zdrowia lub zdolności do pokonania niekorzystnych zdarzeń losowych realizowana jest w następujących etapach.

Tworzenie wizji. W zagrażającej lub niekorzystnej sytuacji trener wspiera tworzenie wizji, w której rozważany problem przedstawiony zostaje w pozytywnym świetle. Pomaga dostrzec możliwe rozwiązania, dzięki którym problem jawi się jako kruchy i nietrwały, łatwy do zmiany. Osoba wspierana, dzięki koncentracji na własnej sile wewnętrznej, neutralizuje zaistniały problem. Odczuwa wolność i odprężenie, obciążenia znikają.

Obserwacja. W dalszych wyobrażeniach podopieczny obserwuje siebie bez poprzednich problemów, uwolnionego, radosnego, cieszącego się zdrowiem i doskonałym nastrojem.

Utrwalenie. To oddziaływanie trenera skoncentrowane na utrwaleniu sposobu patrzenia na problem, przyswojonego w poprzednich etapach. Można zastosować zabieg przenoszenia doświadczeń zdobytych w trakcie treningu fizycznego, z zakresu bezpieczeństwa motorycznego, w trakcie którego osoba bierna uczyła się reakcji fizycznej na (domniemane) zagrożenie życia. Ratując się ucieczką, niespodziewanie trafiła na mur, oddzielający ją od bezpiecznej przestrzeni. Zmieniając kierunek przemieszczania się, poprzez zastosowania techniki rolowania (zmiana kierunku ucieczki dzięki sile ramion i wprowadzenie ciała w ruch obrotowy), bezpiecznie omija przeszkodę, która nagle stanęła na jej drodze do bezpieczeństwa. Doświadczenia fizyczne z udanego eksperymentu trener przenosi do sfery treningu psychicznego, ucząc omijania problemów wyrastających w naszej codzienności.

Poza sportem, wykorzystywane jest jeszcze drugie narzędzie, którym są warsztaty edukacyjne i artystyczne. Te dwa narzędzia przeplatają się ze sobą i są synergiczne.

Przejdźmy teraz do drugiego narzędzia stosowanego przez przedstawioną wcześniej grupę, aby przekazać kompetencje poszukiwane w środowisku pracy, nakierowanego na delikatne kategorie w połączeniu z projektami z dziedziny sportu, chodzi tu o warsztaty edukacyjne i artystyczne.

Projekt, który nazwaliśmy APE (z wł. Nauka Produkcja Edukacja), zamierza odzyskać przestrzenie edukacyjne do uczestnictwa, socjalizacji, nauki przez współpracę, aktywując konteksty łączenia osób młodych i współpracę międzypokoleniową, mające na celu stworzenie projektów solidarnościowych o walorze społecznym i reaktywacji perspektyw produkcyjnych z wykorzystaniem innowacyjnych sposobów.

Konkretnie, proponowane są doświadczenia w zakresie nabywania przekrojowych kompetencji w realizacji projektów, które przewidują również stosowanie narzędzi komunikacji społecznej, realizowanych w grupach roboczych koordynowanych przy zastosowaniu smart workingu lub jemu podobnych.

Zaproponowane działania koncentrują się na różnych obszarach przypisanych zasadniczo dwóm rodzajom: jeden charakteryzujący się czynnościami manualnymi, a drugi czynnościami powiązаныmi ze światem komunikacji i stosowania nowych technologii informatycznych. Oba te rodzaje działań przewidują sporą przestrzeń na zajęcia praktyczne, w której można zgłębić teoretyczne znaczenia, dostosowane do różnych zaangażowanych grup wiekowych. Wybór działania w danej sytuacji zależy od analizy potrzeby edukacyjnej uczestników i ich skłonności i postaw, poprzez zindywidualizowane ścieżki, zwracając uwagę także na skład zespołów pracowniczych.

Wskazanie „zamówień warsztatowych” (produktów warsztatu manualnego drobnego rzemiosła drzewnego, drobnych prac renowacyjnych lub produktów graficznych, multimediiów, stron internetowych itp.) jest jedną z cech projektu, która ze strony edukacyjnej ma na celu zadziałać na wymiarze motywacyjnym, pozwalając odbiorcom na postrzeganie siebie jako bohaterów realizacji konkretnych wyrobów, natomiast w odniesieniu do celów, to co zostało zrealizowane jest częścią kolejnego łańcucha wrażliwego na promocję społeczną. W odniesieniu do źródła ręcznego, przykładem jest produkcja wstępnie obrobionych produktów na potrzeby warsztatów dla młodzieży niepełnosprawnej ze społeczności lub stowarzyszeń z terytorium będącego częścią sieci, natomiast w odniesieniu do komunikacji, realizacja lub wdrażanie produktów internetowych dla stowarzyszeń z trzeciego sektora regionalnego. Ten aspekt konkretności i produktywnego realizmu pozwala na utrzymanie skupienia na wytycznych szkoleniowych i zawodowych dla młodych ludzi z trudnościami, do których dotarło przez projekt i na silne zgłębienie tego tematu przez młodych wolontariuszy dostępnych w ramach edukacji rówieśniczej i zaangażowanych w pełnienie opieki mentorskiej. Z dotychczasowych doświadczeń wynika, że ten rodzaj współpracy promuje ścieżki integracji zawodowej na różnych poziomach.

Wizualizację, to możliwość obserwacji siebie w innej, sprzyjającej sytuacji życiowej. Wizualizowane rozwiązania dostosowywane są do bieżących trudności w oparciu o wcześniejsze doświadczenia uzyskane w treningu bezpieczeństwa motorycznego. Buduje to w osobie wspieranej przekonanie, że wiele zdarzeń czy zagrożeń potrafimy dostrzec a następnie ominąć, stosując wypróbowany wcześniej motoryczny model rozwiązania. Nawet podczas utraty równowagi bezpiecznie lądujemy na podłożu, minimalizując urazy. Utrata równowagi, niezależnie czy ma charakter fizyczny, czy psychiczny, prowadzi do upadku, a w efekcie staje się przyczyną urazów fizycznych lub psychicznych. Budowanie wizualne nowej asertywnej tożsamości, zaradności życiowej zdobytej i opartej na bezpieczeństwie motorycznym, ma zasadnicze znaczenie dla profilaktyki urazów fizycznych i psychicznych.

Piąty etap - szkolenie pozwalające na udoskonalenie stylu komunikacyjnego i zwiększenie poczucia własnej wartości oraz własnej skuteczności.

Celami szkolenia są:

- Zmiana zniekształconych myśli i przekonań.
- Wykrycie i rozpoznanie intensywnych emocji i negatywnych zachowań, które z nich wynikają.
- Tworzenie trwałych zmian.
- Zwiększenie umiejętności radzenia sobie ze stresem (coping).

Inwestowanie w młodych ludzi, którzy obecnie szukają pracy, jest ważne. Niezbędnym elementem umożliwiającym prawidłowe wprowadzenie młodych ludzi w świat pracy i przygotowanie ich gotowości zawodowej jest szkolenie pozwalające na udoskonalenie ich stylu komunikacyjnego i zwiększenie ich poczucia własnej wartości i własnej skuteczności.

W ten sposób zostaną uwzględnione dwie umiejętności, które oddziałują na emocjonalną sferę jednostki i które mają wpływ na zwiększenie „life skills”: wizualizacja i asertywność.

Asertywność.

Wiele sytuacji na polu zawodowym wymaga skutecznych zdolności komunikacyjnych, umiejętności zarządzania relacjami międzyludzkimi, pracy w grupie, radzenia sobie z relacjami z pracodawcami, kolegami i klientami, umiejętności rozwiązywania złożonych trudności relacyjnych, które pojawiają się na ścieżce zawodowej, a nawet na etapie rozmów kwalifikacyjnych i rekrutacji, jak w przypadku tych, którzy obecnie poszukują pracy.

Szkolenie w tym zakresie staje się inwestycją nie tylko osobistą, ale także społeczną.

Mianowicie, asertywność jest umiejętnością jasnego wyrażania własnych myśli, opinii i emocji bez kłamania czy bycia okłamywanym. Asertywna osoba zna swoje prawa i działa zgodnie z nimi, szanując prawa swoje i innych, potrafi wysłuchać punkt widzenia rozmówcy i w razie potrzeby wyrazić swoją dezaprobatę, nie szkodząc odbiorcy komunikatu. Ponadto, w przypadku pojawienia się konfliktów, potrafi negocjować, mając na uwadze potrzeby swoje i innych.

W tym zakresie asertywność jest tym stylem komunikacyjnym, który umożliwia jasne i bezpośrednie wyrażanie siebie, z szacunkiem dla osoby, z którą wchodzimy w interakcje i zgodnie z kontekstem, w którym się znajdujemy.

Niestety, dziś obawa przed popełnieniem błędu, strach przed oceną innych i niezdolność do dawania i przyjmowania krytyki tworzy środki sprzyjające biernym i agresywnym zachowaniom.

Kształcenie, które skupia się na ulepszaniu asertywnej komunikacji, ma na celu rozwój następujących umiejętności:

- Zdolność rozpoznawania stylu relacyjnego własnego i innych osób.
- Zdolność rozpoznawania dysfunkcyjnych myśli, które obniżają poczucie własnej wartości.
- Zdolność rozpoznawania, kiedy pojawiają się nieprzystosowawcze zachowania, które przejawiają się w momencie bezkrytycznego podporządkowywania się osądowi innych, nie biorąc pod uwagę własnych osobistych ocen.

Style zachowania:

A) Zachowanie asertywne

Celem asertywności jest poprawienie relacji społecznych, zarządzanie konfliktami bez odczuwania zażenowania, poczucia winy, złości. W szczególności, asertywne techniki pomagają przyjmować następujące zachowania, bez popadania w bierność czy agresję:

- Przystawianie swojego punktu widzenia;
- Wyrażanie swojego sprzeciwu;
- Odrzucanie prośby;
- Zarządzanie konfliktem;
- Tworzenie konstruktywnej krytyki;
- Przyjmowanie krytyki;
- Dawanie i przyjmowanie komplementów;
- Wyrażanie i umiejętność formułowania swoich emocji;

B) Zachowanie bierne

Znajdujemy się w obliczu tego stylu komunikacyjnego, kiedy jakaś osoba nie potrafi wyrazić własnych opinii, ma niskie poczucie własnej wartości, uważając, że inni są od niej lepsi, przejawia tendencję do przedkładania cudzych potrzeb nad własne, trudno przychodzi jej odmawianie, boi się

oceny innych i nie podejmuje decyzji, unika konfliktów, ponieważ ma trudności z panowaniem nad strachem i wynikającym z tego poczuciem winy. Ten styl powoduje stopniową dyskwalifikację tej osoby. Tendencja do cierpienia może łatwo prowadzić do agresywnych zachowań. Bierna komunikacja często wywołuje takie emocje, jak złość, poczucie winy, strach, smutek, frustracja, co powoduje, że człowiek woli unikać, a nie stawiać czoła występującym sytuacjom.

C) Zachowanie agresywne

Ten styl zachowania pojawia się, kiedy jakaś osoba stara się zaspokajać wyłącznie własne potrzeby, oszukując innych. Myśli, że ma zawsze rację, nie dostrzegając własnych błędów. Nie ma problemów z mówieniem tego, co myśli, ale często robi to raniąc innych. Nie przejawia empatii.

Prawa asertywności

Asertywna osoba postępuje zgodnie z pewnymi prawami, co pozwala jej pozostać sprawiedliwą, wolną i równą w jakiejś relacji. Gdy tego brakuje, pojawia się tendencja do zachowań biernych lub agresywnych.

Przyjrzyjmy się im szczegółowo:

- ✓ Prawo do bycia sobą;
- ✓ Prawo do działania w obronie własnej wartości i godności bez naruszania integralności innych osób;
- ✓ Prawo do posiadania potrzeb i wymagań, nawet jeśli różnią się od potrzeb i wymagań innych ludzi;
- ✓ Prawo do proszenia (ale nie do wymagania!) o to, czego się potrzebuje;
- ✓ Prawo do bycia nawet nielogicznymi w swoich wyborach;
- ✓ Prawo do nie przedstawiania powodów lub przeproszania, aby usprawiedliwić swoje zachowanie;
- ✓ Prawo do powiedzenia „nie” bez czucia się winnym;
- ✓ Prawo do powiedzenia „nie wiem” lub „nie rozumiem”;
- ✓ Prawo do zmiany opinii;
- ✓ Prawo do popełniania błędów i do brania za nie odpowiedzialności;
- ✓ Prawo do rozważenia, czy wziąć na siebie odpowiedzialność za znalezienie rozwiązań problemów innych osób;
- ✓ Prawo do tego, aby nie zawsze dawać z siebie wszystko;

(Baggio, 2004; Bauer et al., 2002; Pedrotti, 2008).

Osoba asertywna ma świadomość, że tak samo jak ona ma prawa, ma je także inna osoba i że wymagają one również odpowiedzialności, co oznacza, że w momencie, kiedy osoba ta korzysta ze swojego prawa, ponosi także konsekwencje tej decyzji.

Dlaczego asertywność wpływa na poczucie własnej wartości i poczucie własnej skuteczności?

Asertywna komunikacja ma duże znaczenie dla poczucia własnej wartości. Chodzą one ze sobą w parze. Ten, kto ma silne poczucie własnej wartości, jest osobą świadomą swojej wartości osobistej, swoich zdolności i potencjału, rozpoznaje i potrafi zaakceptować swoje ograniczenia, stawia czoło trudnościom, akceptując ryzyko porażki - wyciąga z niej naukę i się rozwija.

Poczucie własnej wartości jest tym konstruktem, który odnosi się do oceny, jaką ludzie mają na temat siebie i siebie w relacji z innymi. Odpowiada na niektóre pytania: Jestem miły/a? Jestem szanowany/a? Potrafię i jestem kompetentny/a?

Poczucie własnej wartości jest związkiem pomiędzy tym, jak widzimy siebie (samoocena) a tym, jacy chcielibyśmy być (nasz ideał). Zdrowie polega na równowadze, czyli realistycznej wizji siebie, nie oceniając się zbyt surowo ani też nie przeceniając swoich zalet.

W pierwszych latach życia dziecko zdobywa informacje na swój temat, w oparciu o to, jak odnoszą się do niego osoby będące punktem odniesienia.

Nasz styl relacyjny zależy od tego, co sądzimy o sobie i od zaufania do własnych zdolności. Osoby posiadające niską samoocenę, często czują się gorsze, zwykle nie przywiązują wagi do swoich potrzeb, przedkładając potrzeby innych nad swoje własne, boją się popełnić błąd, a w konsekwencji z trudem wyrażać będą swoją opinię i zdanie. Jest to powiązane ze stylem biernym.

Osoby, które natomiast nauczyły się kłamać i nie szanują innych będą mieć tendencję do przyjmowania agresywnego stylu komunikacyjnego. Osoba, która ma dobrą samoocenę, traktuje inne osoby z szacunkiem, nie boi się o to, czy inni mogą ją zranić, ponieważ wierzy we własne zdolności i potrafi rozwiązywać problemy. Czuje się akceptowana za to, kim jest, a to sprzyja zdolności wyrażania swoich emocji i myśli.

Osoby z niskim poczuciem własnej wartości, pracując nad asertywnością nieuchronnie będą działać w tym aspekcie.

Myśli dysfunkcjonalne

Rozwój asertywnego stylu komunikacyjnego wymaga nie tylko zdolności do wdrażania właściwych technik komunikacji, ale również umiejętności myślenia adaptacyjnego, które polega na rozpoznawaniu i umiejętności radzenia sobie z myślami dysfunkcjonalnymi, tj. z tymi myślami, które tworzą stany umysłu naznaczone niepokojem, depresją i złością.

Przyjrzyjmy się im szczegółowo:

- a) **Arbitralne wnioskowanie:** takie myślenie występuje w przypadku tendencji do wyciągania wniosków przy braku dowodów na ich poparcie. Przykładem takiego myślenia jest to, kiedy mówimy sobie „to moja wina”, „zachował/a się w ten sposób, bo jest na mnie zły/a”, „udał/a, że mnie nie widzi”. Aby nie wyciągać pochopnych wniosków, warto rozważyć sytuację bardziej szczegółowo.
- b) **Selektywna abstrakcja:** ten błąd myślenia zachodzi, kiedy skupiamy naszą uwagę tylko na niektórych aspektach sytuacji, zazwyczaj negatywnych, pomijając inne, podkreślając nasze słabości i mocne strony drugiej strony.
- c) **Nadmierne uogólnianie:** ma miejsce, kiedy wyciąga się wnioski na podstawie odizolowanego zdarzenia. Przykładem w miejscu pracy może być „mój kolega nie skończył pracy, co znaczy, że będę musiał/a zrobić to znowu ja”.
- d) **Wyolbrzymianie/umniejszanie:** to tendencja do wyolbrzymiania lub umniejszenia wagi zdarzeń i sytuacji. W tym przypadku pozytywne doświadczenia nie są brane pod uwagę, natomiast te negatywne wręcz przeciwnie – są wyolbrzymiane. Przykładem jest sytuacja, w której w obliczu pomyłki ktoś myśli, że już nigdy mu się nie uda.
- e) **Czytanie w myślach:** kiedy przypisuje się swoje myśli innej osobie lub zakłada się, że ta druga osoba rozumie, co się myśli. Na przykład, kiedy ktoś zapomina o jakiejś rocznicy „jeśli by mu zależało, to by pamiętał”.
- f) **Myślenie absolutystyczne lub dychotomiczne:** to typowe myślenie „białe” lub „czarne”. Na przykład „jestem dobra tylko wtedy, gdy jestem idealnie szczupła”, „jestem zdolny tylko wtedy, gdy nie popełniam błędów”. To myślenie wyjątkowo sztywne, które nie dopuszcza niuansów.
- g) **Katastrofizacja:** kiedy myśli się od razu o najgorszym: „skoro jeszcze nie przyjechał, to musiało się coś stać”.
- h) **Rozumowanie emocjonalne:** sążenie, że coś jest prawdą, tylko dlatego, że tak się czuje. Na przykład „jeśli się boję, to dlatego, że jest jakiś powód do niepokoju”.

Te rodzaje myślenia nieuchronnie generują stany umysłu, które wywołują określone zachowania, często niezbyt zdolne do dostosowania się do sytuacji, które mogą być nakierowane na bierność lub agresję.

Jednym ze sposobów na bardziej zrównoważone myślenie jest niepotwierdzenie rodzaju myślenia, które wystąpiło.

Jest kilka pytań, które możemy sobie zadać i które mogą pomóc w osiągnięciu bardziej racjonalnego myślenia:

- Czy to, co myślę, jest prawdą? Czy istnieją dowody na to, że to, co myślałem/am rzeczywiście odpowiada temu, jak sprawy potoczyły się lub potoczą?
- Czy poza tym, co myślałem/am, istnieją inne możliwe wyjaśnienia?
- Czy istnieją aspekty, których nie biorę pod uwagę?
- Czy mój sposób myślenia mi pomaga?
- Czy mój sposób myślenia sprawia, że dobrze się czuję?

Techniki asertywności

Komunikacja asertywna wymaga nabycia kilku zdolności, które pozwolą na wyrażanie swojego punktu widzenia, swojej dezaprobaty bez ranienia innych, a także umiejętności dawania i przyjmowania krytyki, dawania i przyjmowania komplementów.

Przyjrzyjmy się im szczegółowo:

- *Komunikacja asertywna*: osoba asertywna mówi w pierwszej osobie, biorąc odpowiedzialność za swoje myśli, emocje i zachowania. Na przykład „Dla mnie, według mnie, ja...”, ponadto mówi o faktach, a nie o intencjach, na przykład: „spóźniasz się trzeci raz” lub „używasz agresywnego tonu głosu”, a nie: „zrobiłeś to specjalnie”, „cieszy cię widok mojego cierpienia”.
- *Zwracanie się z prośbą*: wychodzi się z założenia, że na ile ktoś może swobodnie zadawać pytania, a więc i zwracać się z prośbą, na tyle inna osoba może swobodnie odpowiadać. Oznacza to, że w odpowiedzi można usłyszeć również "nie". Należy pamiętać, że „nie” skierowane jest do prośby, a nie do osoby. Prośbę należy wyrażać w pierwszej osobie, podając przedmiot prośby, bez tłumaczenia się i schlebienia rozmówcy.
- *Mówienie „nie”*: jest naszym prawem, robi się to bez usprawiedliwiania, ale, jeśli zostanie to uznane za właściwe, można uzasadnić swoją odpowiedź. Osoby, które często mówią „tak”, obawiają się utraty drugiej osoby i boją się oceny innych.

- *Wyrażanie swojego zdania*: ważne jest, aby wyrażać to, co się myśli, w jasny i bezpośredni sposób, pamiętając, że tak samo jak jedna osoba ma prawo do posiadania i wyrażania swoich opinii, a te mogą być podobne lub różne od opinii innych, podobnie prawo to mają także inne osoby.
- *Dokonywanie krytyki*: aby krytyka była skuteczna, musi być konstruktywna, a nie manipulacyjna, zatem krytykowane zachowanie musi być jasno określone. Należy pamiętać, że chce się zwrócić uwagę na złe zachowanie, które miało miejsce w tej konkretnej sytuacji i że nie chce się uderzać w osobę i jej wartość.
- *Przyjmowanie krytyki*: niezależnie od sposobu krytyki, warto reagować asertywnym zachowaniem, a zatem założyć, że może ona nam posłużyć do poprawy. Przede wszystkim należy zrozumieć, czy chodzi o krytykę ogólną czy konkretną. Przykładem krytyki ogólnej jest „Wszystko robisz źle”, „nic nie rozumiesz”; w tym przypadku przydane jest użycie tego, co nazywa się *odwrotnym dochodzeniem*, czyli zadawanie pytań, aby dowiedzieć się dokładnie, co jest nie tak, „gdzie twoim zdaniem popełniłem/am błąd?” lub, aby poznać opinię drugiej osoby, „co według ciebie zrobiłem/am źle?”, „co zrobiłbyś/abyś na moim miejscu?”. Jeśli krytyka jest uzasadniona, możemy użyć *negatywnego stwierdzenia*, przyznając się do winy: „tak, to prawda, to moja wina, ja za to odpowiadam”, oświadczając, o ile to możliwe, naszą chęć poprawy.
- *Zdarta płyta*: ta technika używana jest do zarządzania uporczywymi prośbami i może nam pomóc powiedzieć „nie”. Chodzi o pewne i spokojne powtarzanie swojego stanowiska przy użyciu tych samych lub podobnych słów. To pomaga nam się nie poddawać, nie ulegać manipulacjom innej osoby, zwiększając nasze poczucie samoskuteczności.

W komunikacji zasadnicze znaczenie ma spójność między tym, co się mówi i sposobem mówienia o tym. Jeśli tej spójności zabraknie, to komunikacja staje się nieskuteczna.

Szósty etap - budowanie gotowości do podejmowania zmian.

Koncentruje się na wyznaczaniu celów, planowaniu ścieżki rozwoju i realizacji zaplanowanych przedsięwzięć.

Wizje są fundamentami życiowych aspiracji, z nich wyrastają cele, które powinny być realizowane. Bez celu w życiu młodzi ludzie stają się zagubieni, jak wędrowiec stojący na rozstajach dróg, z których ktoś usunął drogowskazy. Wytyczając cele, człowiek buduje stopnie po których wspina się na określone kondygnacje swoich oczekiwań. Wytyczony cel powinien posiadać realną, obiektywną szansę realizacji, uwzględniającą możliwości i realne terminy, a także przewidywane trudności. Cel powinien być na tyle ważny, aby mobilizował do działania i angażował emocjonalnie. Istotny również jest osobisty wpływ na kontrolę realizacji, bez konieczności ingerencji innych osób. Uzależnienie od innych może pokrzyżować nawet bardzo realistyczne plany. Ważną cechą celu,

który ma decydować o naszej przyszłości, jest jego wartość, która nie może kłócić się z naszym systemem wartości oraz przekonanie, że nasze osiągnięcia nie będą budowane na cudzej krzywdzie i zasadach moralnych sprzecznych z tymi, które wyznajemy.

Kiedy z naszych wizji wyłaniają się cele, urealnienie ich wymaga planowania, czyli wyobrażenia sobie „krok po kroku” w jaki sposób zrealizujemy zamierzenia. Planowanie wymaga uruchomienia wyobraźni i dopasowania wizji własnych zmian do realnych warunków. Musimy przeprowadzić analizę, w której uwzględnimy:

- podział zamierzenia na etapy czyli cele terminowe,
- przewidywane trudności i sposób ich pokonania,
- zamierzone efekty,
- działania gwarantujące skuteczność,
- osobiste przygotowanie do realizacji.

Wizje – cele – plany – realizacja – spodziewany efekt

Siła, której poddaje się nasze ciało i osobowość, tkwi w naszym umyśle. Aby dostrzec potrzebę jej wykorzystania, po pierwsze musimy dostrzec konflikt pomiędzy naszymi oczekiwaniami a rzeczywistością. Po drugie, musimy zaakceptować konieczność zmian. Po trzecie, powinniśmy zaakceptować konieczność zmiany w sobie, dostosowania siebie do nowych oczekiwań. W ten sposób zwiększamy swoje możliwości i realność zaplanowanego przedsięwzięcia.

Niezbędna jest siła nadająca tempo przemianom i utrzymująca wyznaczony kierunek działania. Siła, która zwiększy nasze możliwości, dokonując przemiany struktury psychicznej i fizycznej. Siła ta drzemie w naszym umyśle. Spróbujmy ją obudzić .

Ćwiczenia fizyczne w założeniu prowadzą do zmian zachodzących w naszym umięśnieniu i adaptacji do obciążeń treningowych. Prowadzą do poprawy stanu zdrowia, zapewniają lepsze samopoczucie, atrakcyjniejszy wygląd. Prowadzą także do zmian w psychice i możliwościach umysłowych.

Między fizyczną a umysłową stroną życia istnieje ścisłe powiązanie. Stan pobudzenia umysłowego jest równoznaczny z pobudzeniem fizycznym i odwrotnie. Podczas wysiłku krew intensywniej krąży i dociera do wszystkich komórek ciała, szybsze jest tempo przemiany materii, zwiększa się zapotrzebowanie na tlen. Ograniczenie ilości tlenu obniża tempo spalania (wytwarzania energii), co odbija się spowolnieniem procesów fizycznych i umysłowych. Pod wpływem wysiłku fizycznego dochodzi do zmian w komórkach układu nerwowego. Ćwiczenia fizyczne stymulują syntezę czynników neurotroficznych, niezbędnego do regeneracji uszkodzonych neuronów. „Czynnik pochodzenia mózgowego” (skrót z j. angielskiego - BDNF) są to małe cząsteczki białkowe w komórkach

układu nerwowego i unerwionych tkankach. Pod wpływem wysiłku fizycznego zwiększa się ich ilość oraz liczba połączeń komórkowych, moc ich działania. Połączenia takie stają się bardziej aktywne, ponieważ pod wpływem zwiększonej ilości tych cząsteczek białkowych, na zakończeniach komórek nerwowych tworzy się więcej wypustek a przez to zagęszcza się sieć nerwowa.

Ponadto, pod wpływem regularnych ćwiczeń zwiększa się zdolność do szybszego reagowania i zapamiętywania, poprzez zwiększenie ilości krwi przepływającej przez mózg i stymulację organizmu do wytwarzania noradrenaliny, neuroprzekaźnika służącego do przesyłania informacji z pamięci krótkoterminowej do obszaru pamięci długoterminowej w korze nowej.

Ta wzajemna korelacja i ten ścisły związek wysiłku z możliwościami umysłowymi nie zawsze są dla nas oczywiste. Zwykło się dzielić ludzi na mięśniaków i mózgowców. Okazuje się, że jedno nie wyklucza drugiego. Możliwości fizyczne zależą od potencjału, który tkwi w naszym umyśle a nie w mięśniach.

Umysł jest motorem działania, sterem i hamulcem - stąd też odkrycie, jaką drogą przebiega komunikacja między ciałem a umysłem, stwarza nowe możliwości dla zdrowia i życia. Zwiększa też możliwość kontroli nad ciałem i osobowością. Jednym z warunków kontroli umysłu nad ciałem jest swobodny przepływ informacji wysyłanych przez ciało i ich identyfikacja. Narzuca to konieczność poznania języka, którym ciało komunikuje się z nami.

Często swoje ciało traktujemy instrumentalnie, jakby należało do kogoś innego. Niepotrzebnie nadużywamy jego możliwości. Nie zawsze utożsamiamy się z nim, narzucamy wolę, której ma się podporządkować. Postarajmy się poznać i realizować potrzeby własnego organizmu. Odczuwać, jak pracują płuca, jak bije serce, jak relaksuje się ustrój. Rozpoznawanie i studiowanie tych sytuacji stwarza możliwość komunikacji z ciałem. Uczymy się dostrzegać i rejestrować objawy związane np. z błędną dietą, brakiem witamin, stanem sprawności, niedomogami zdrowotnymi, apetytem na określony rodzaj produktów, znużeniem itp.

Jeśli nasz organizm ma zaakceptować nasze pomysły, w pierwszej kolejności powinniśmy zrealizować jego potrzeby. Wsłuchujmy się więc w siebie. Nauczmy się patrzeć na siebie z dystansu, krytycznie. Dokonując rzetelnej samooceny, określimy, kim jesteśmy, dokąd zmierzamy i kim chcemy się stać.

Ten proces samooceny i samookreślenia się może ułatwić zrobienie listy spraw, naprawdę istotnych dla nas i naszej przyszłości. Aby dokonać jakichkolwiek zmian, musimy zacząć kontrolować nasze poczynania. Każdego dnia analizować swoje decyzje i dokonania. Myślimy o tym, co zrobiliśmy i o tym, co chcielibyśmy jeszcze zmienić. Starajmy się zauważyć niedoskonałości w postępowaniu, odkryjmy i przeanalizujmy te cechy, które opóźniają lub uniemożliwiają realizację wyznaczonych działań. Konsekwentnie utrzymujmy raz obrany kierunek. Nie znaczy to jednak, że dążenie do celu

powinno przebiegać bezkrytycznie. Na każdy sygnał o błędnej decyzji bądźmy gotowi weryfikować swoje poglądy.

Wyróbnymy w sobie nawyk analizowania własnych instynktów, przyzwyczajzeń (nawyków) i emocji. Instynkty to wrodzone dążenia służące zachowaniu gatunku, np. instynkt jedzenia, rozmnażania, zachowania życia itp. Cywilizacja zmieniła radykalnie ich charakter, niektóre redukując, a inne wzmacniając. Przyzwyczajenia budują określony schemat postępowania, budują ścieżkę, którą podążamy w trakcie realizacji przedsięwzięć, tych najprostszych, codziennych i tych skomplikowanych, decydujących o naszym życiu. Nie zawsze jesteśmy świadomi swoich przyzwyczajzeń, nawyków i czynności, które wykonujemy bezwiednie. Nie analizujemy ich - zakorzeniły się w naszej świadomości i stereotypie postępowania. Jeżeli zadamy sobie trud, żeby je prześledzić, zauważymy, że mamy określone przyzwyczajenia, rutynowe czynności realizowane codziennie. W podobny sposób wstajemy każdego ranka, mamy ulubione naczynia czy potrawy. Szereg takich samych czynności i reakcji codziennie się powtarza. Przyzwyczajenia te wpływają na organizację naszego życia i na to, w jaki sposób ono przebiega. Na tej bazie budujemy schematy postępowania przyczyniające się do osiągania sukcesów lub przeciwnie, skutkujące niepowodzeniami. Popularny nawyk odkładania trudnych lub kłopotliwych czynności na później skutecznie prowadzi nas tą drugą ścieżką. Właściwe, świadomie pielęgnowane przyzwyczajenia stanowią bazę osiągnięć i sukcesów.

Trzecim elementem naszej natury, najtrudniejszym do kontrolowania, są emocje. Są dla nas źródłem radości i bólu, cierpienia i przyjemności. Stwierdzenie „nie mogłem się opanować” czy „musałem tak zrobić” oznacza brak analizy zdarzeń i całkowite poddanie się emocjom.

Jednym z najsilniejszych bodźców emocjonalnych jest strach przed utratą życia lub strach wywołany zagrożeniem ukochanej osoby. Jednak różni ludzie reagują emocjonalnie w różnych sytuacjach w indywidualny sposób. Każdy sam musi odpowiedzieć sobie na pytania, co pobudza jego emocje i w jaki sposób je uzewnętrznia. Kierując się wyobraźnią, również wywołujemy bodźce emocjonalne. Na przykład, podejmując próbę wyciskania sztangi z ciężarem przekraczającym nasze dotychczasowe możliwości, możemy zbudować w naszej wyobraźni obraz o silnym zabarwieniu emocjonalnym - ujrzymy najbliższą nam osobę przygniecioną przez drzewo. Ten obraz musi posiadać realistyczne cechy, a więc okoliczności towarzyszące takiemu zdarzeniu, łącznie z odgłosami i prośbą o pomoc, by w naszej wyobraźni zaistnieć naprawdę. To podstawowy warunek. Jego spełnienie jest równoznaczne z realizacją pozytywnej próby. Wymaga to umiejętności koncentracji oraz tworzenia wyobrażeń o silnym akcencie emocjonalnym. Umieć dotrzeć do wnętrza samego siebie, brzmi to dziwnie, ponieważ większość osób nie widzi takiej potrzeby. Być może nawet o posiadanie takiego wnętrza się nie podejrzewa.

Zdecydowanie największą trudność sprawia zmiana reakcji emocjonalnych. Przeżywając i uzewnętrzniając zmartwienie, gniew, frustrację, obrzydzenie czy po prostu zniechęcenie

koncentrujemy się na tych przeżyciach i nie dopuszczamy do świadomości innych myśli. Oderwanie się od negatywnego zjawiska, poprzez analizę związku lub sytuacji, która je wywołuje, pozwala zobaczyć problem zupełnie w innym wymiarze.

Motywacja, jej rodzaje i wpływ na wytrwałość w działaniu.

Przechodzimy do nowego tematu, którym jest motywacja i wytrwałość, która nie pozwala na ucieczkę w obliczu pierwszych trudności i pozwala przez nie przejść, aby zawsze wychodzić zwycięsko z konfrontacji z życiem. Kluczowe jest tutaj skupienie i praca nad swoimi celami, co powinno mieć zasadnicze znaczenie w ścieżce edukacyjnej.

Musimy wiedzieć, że motywacja jest silnikiem, sprężyną, która nas popycha do dokonywania określonych wyborów, pobudza do działania, ale określa również determinację, poświęcenie, stałość w dążeniu do celu.

Satysfakcja może przyjść z zewnątrz, a chęć do działania może mieć na celu zdobycie zewnętrznego uznania o charakterze materialnym, jak na przykład pieniądze lub jakiegokolwiek dobro o pewnej wartości, lub niematerialnym, jak sława, moc, kariera. W tym przypadku chodzi o MOTYWACJĘ ZEWNĘTRZNA.

MOTYWACJA WEWNĘTRZNA związana jest natomiast z siłą, z wewnętrznym naciskiem, a nie z zewnętrznymi bodźcami i nagrodami. Emocje, które są z nią związane to ciekawość, przyjemność, zabawa, satysfakcja i zadowolenie.

W naszym przypadku, jeśli kierujemy się zewnętrznymi motywacjami w poszukiwaniu i przy wyborze pracy, może się zdarzyć, że poddamy się przy pierwszych napotkanych trudnościach, doświadczymy wielkich frustracji i/lub porzucimy poszukiwania stając się nieaktywnymi lub zostawimy pracę.

Podajmy konkretny przykład matki, która nie może już znieść bałaganu w pokoju dziecka, pomimo tego, że stale go upomina, postanawia dać mu mały napiwek, aby dziecko go posprzątało.

Dziecko zadowolone z nagrody, sprząta natychmiast, lecz kolejnego dnia w pokoju znowu panuje bałagan. Dzięki nowemu napiwkowi, dziecko ponownie sprząta, ale z mniejszym entuzjazmem itd. Po pewnym czasie nawet obietnica zwiększenia kieszonkowego nie zachęci dziecka do dokładnego posprzątania swojego pokoju.

Motywacja, która rodzi się w nas jest bez wątpienia silniejsza, ale oznacza dobry poziom samooceny i preferencje wybierania wymagających zadań: zbyt proste zadanie lub czynność nie wzbudza zainteresowania, nie angażuje w pełni i nie pozwala na doznanie przyjemności, która wynika z bycia pochłoniętymi i zajęтыми czymś interesującym, nowymi wyzwaniami.

To, co życie i nowości nam oferują to niekończące się wyzwania, jednak, żeby zwiększyć poczucie własnej wartości, ważne jest, aby poczuć się kompetentnymi, zdolnymi i aby doświadczyć „zwycięstwa”.

Z tymi założeniami, szukając lub podejmując nową pracę, należy również zacząć od uświadomienia sobie kim jesteśmy, swojej istoty, swoich ograniczeń, ale również swoich możliwości oraz od tego, co może być dla nas przyjemniejsze i zadowalające.

Dokonując tej wewnętrznej analizy, należy posiadać wewnętrzną swobodę spojrzenia na siebie w lustrze z pogodą ducha, nie odczytując swojej przeszłości jako porażki osobistej, lecz jako drogę, która wpłynęła na to kim teraz jesteśmy. Nie należy odczytywać porażek i sukcesów jako oczekiwań, które często są błędne. Konieczne jest uświadomienie sobie, że nie są one podyktowane własnymi ograniczeniami, ale może zwyczajnie jakimś problemem, negatywnym kontekstem (brakiem rodzica, trudnościami w uczeniu się, które nie były prawidłowo śledzone itd.) albo po prostu miały miejsce zbyt wcześnie.

Należy zrozumieć, co możemy zrobić dzisiaj, odróżniając marzenia, rozumiejąc, czy są one realne, czy też zmitologizowane, odróżniając to, co jest realne od tego, co sobie dopowiedzieliśmy, aby zainteresowania i wybory były nastawione na realną lub przypuszczalną znajomość samych siebie i na realne, konkretne i wykonalne ambicje.

Aby „zamknąć koło” tej krótkiej dygresji, istnieją kompetencje przekrojowe, które są ważne w kontekście pracowniczym i są nimi: zdolność do rozmów w grupie i do pracy w grupie, które mogą być stymulowane podczas szkoleń poprzez zabawę i sport.

W takich przypadkach lepiej zacząć rozważać pomysł o podjęciu team buildingu, tj. pozwolić „zabawić się” uczestnikom projektu, żeby mogli mile spędzić czas. Team building służy jednak przede wszystkim do tworzenia spójności w grupie, edukowania ludzi do wspólnej pracy, aby osiągać wspólne cele, do stworzenia drużyny.

W grach kooperacyjnych zadania mogą być realizowane wyłącznie jeśli członkowie grupy połączą swoje umiejętności, zdobywając, w ramach nauki prospołecznej, podstawowe doświadczenie ukazujące, że wysiłek, inicjatywa i aktywne zaangażowanie wszystkich dają wynik, który wykracza poza indywidualną satysfakcję, aby poznać, czym jest odpowiedzialność za coś wspólnego przez doświadczenie sukcesu, właśnie tak, jak w poruszonym wcześniej sporcie włączającym.

Wartość praktyczna pracy grupowej uwidaczniana jest, kiedy w grach pojawiają się konflikty, wynikające z konieczności podejmowania trudnych decyzji, kiedy jest się pod presją czasu, kiedy istnieją różne strategie rozwiązań lub słabe zaangażowanie części grupy. Są to cenne okazje do nauki, w których pomagając innym i pozwalając pomóc nam, przejawia się zaangażowanie wobec nich, ale także chęć rozpoznania własnych ograniczeń, pozwalając, aby inni pomogli nam.

Podczas gier kooperacyjnych obserwacja zachowań społeczno-afektywnych może być przeprowadzona za pomocą siatki obserwacyjnej, używanej przez trenera, który pełni jednocześnie rolę obserwatora podczas aktywności prowadzonych przez kolegę, który pełni rolę animatora gier kooperacyjnych, z wykrywaniem „emocji” (emocjonalna kompetencja w odmianach aspektów kompetencji osobistych i społecznych); która pozwala nam na ujawnienie mocnych i słabych stron osoby, aby pokierować naszą interwencją.

Karta obserwacji i/lub samoobserwacji

zachowań społeczno-afektywnych do stosowania przy obecności obserwatora podczas gier kooperacyjnych lub jako samoocena po aktywności w grupie

Wymiar	B	W	S	Wymiar	B	W	S
Wewnętrzny (czuć się dobrze z samym sobą)				Międzyosobniczy (czuć się dobrze z innymi)			
Poczucie własnej wartości (szacunek do siebie)				Odpowiedzialność (czuć się dobrze z innymi)			
Akceptować swój wygląd zewnętrzny				Pomagać koledze/koleżance (mentoring)			
przypisać sukces operacyjny swojemu zaangażowaniu				realizować dostawy operacyjne w odpowiedzialny sposób			
rozpoznać swoje ograniczenia i okazać zaufanie do swoich zasobów motorycznych.				stworzyć relacje empatyczne rozpoznając potrzeby innych			
Samokontrola (samoregulacja):				Przystosowanie (uczestnictwo):			
kontrolować swoje reakcje motoryczne przewidując ich skutki				uczestniczyć z entuzjazmem w propozycjach operacyjnych			
panować nad swoimi emocjami				zmieniać zachowanie w różnych sytuacjach			
dostosować swoje zachowanie do sytuacji				odgrywać konstruktywną rolę w aktywnościach grupowych			
Samodzielność (samoocena):				Współpraca (szacunek do innych):			
dokonywać osobistych wyborów w zachowaniach motorycznych				przestrzegać ustalonych reguł			
ocenić swoje działanie				współpracować z równymi sobie w czynnościach motorycznych			
znaleźć kreatywne rozwiązania w sytuacjach - problemach				zaakceptować pracę ze wszystkimi szanując ograniczenia i zasoby wszystkich osób			

Legenda: B= Bardzo - W= Wystarczająco - S= Słabo

Aby przejść do praktyki, proponujemy kilka gier (niekoniecznie sportowych), które można zaproponować w kontekście szkoleniowym, zwłaszcza dla poprawy pozytywnych dynamik nauki, jak również z uwzględnieniem konkretnych celów.

Możemy wyróżnić różne rodzaje gier w zależności od celów, które zamierza się osiągnąć. Dla przykładu zaproponowalibyśmy po jednej z każdego rodzaju gier kooperacyjnych. W internecie można znaleźć niezliczone propozycje z wieloma wariantami, które przy odrobinie doświadczenia mogą zostać dostosowane do specjalnych potrzeb.

Gry zapoznawcze: w celu nawiązania pierwszego kontaktu między uczestnikami gry.

Łańcuch imion z piłką.

Grupa staje w kółku. Grę zaczyna prowadzący mówiąc swoje imię i rzucając piłkę do kolegi, który po wypowiedzeniu swojego imienia podaje piłkę dalej.

Warianty: należy powiedzieć imię osoby, która dostanie piłkę. Do gry włączana jest druga, trzecia piłka.

Gry na rozgrzewkę: aby pomóc przyłączyć się do grupy i wykonywać zadania z innymi uczestnikami.

Polowanie na piłkę.

Uczestnicy zabawy podzieleni są na dwie duże grupy. Grupa zaczynająca ma za zadanie wykonać dziesięć/piętnaście podań piłki tak, aby gracze z drugiej drużyny jej nie dotknęli i aby nie spadła na ziemię. Za każdym razem, kiedy drużynie uda się wykonać podanie, przyznawany jest jeden punkt. Następnie piłkę przejmuje druga drużyna.

Gry percepcyjne: aby spokojnie nawiązać kontakt z innymi uczestnikami, samym sobą i naturą.

Pole minowe.

Na polu gry ustawiana jest jak największa liczba różnych piłek/przeszkód. Gracze są podzieleni w pary, a jedna osoba z pary ma zawiązane oczy i jej zadaniem jest przejście nocą (tzn. z zawiązanymi oczami) przez część pola minowego. Jego/jej koleżanka/kolega, która/y stoi z boku pola, pomaga przekazując jej/jemu wskazówki na temat kierunku, który należy obrać. Mierzony jest czas przejścia.

Dodawanych jest 10/15 sekund za każdą dotkniętą przeszkodę.

Gry na zyskanie zaufania: aby stworzyć pewien stopień zaufania i zażyłości w grupie - zobaczymy jedną grę do wykonywania na hali i jedną w Sali.

Zabawa w „ślepcą”.

Prowadzić, a potem być prowadzonymi, odkrywając otoczenie, w którym się znajdujemy. Przewodnik w ciszy prowadzi „ślepcą”, z zamkniętymi lub zawiązanymi oczami. Wariant z „kulawym” przewodnikiem (na jednej nodze) z rękami na plecach „ślepcą”, którego prowadzi głosem lub bez głosu.

Zgadnij kim jestem....

Każda osoba opisuje się na anonimowej karteczce, używając następujących kategorii: Instrument muzyczny - Sport - Zwierzę - Warzywo - Zjawisko Atmosferyczne; karteczki wkładane są do pudełka, z którego prowadzący wyciąga po jednej karteczce na raz, pytając grupę, kto przedstawił się w dany sposób; jeśli grupa odgadnie, osoba ta musi to potwierdzić lub musi sama się ujawnić po maksymalnie pięciu nieudanych próbach.

Zabawy kooperacyjne: aby określić strategię rozwiązywania problemów i zastosować ją zbiorowo.

Gra w dziesięć kótek.

Ustawić kilka rzędów po dziesięć kótek i tyle samo rzędów osób począwszy od pierwszego kółka. Pierwsza osoba wchodzi do pierwszego kółka, przyjmuje jakąś pozycję i odchodzi, druga osoba wchodzi do pierwszego kółka, naśladuje pozycję wcześniejszej osoby, potem wchodzi do drugiego kółka i wymyśla nową pozycję itd. aż do wykonania wszystkich pozycji w 10 dostępnych kółkach.

Gry w większych drużynach: aby stymulować indywidualne kompetencje i działać w grupie.

Zabawa w podpieranego.

W parach, w grupach trzyosobowych, czteroosobowych, a następnie w coraz większych, stworzyć różne pozycje statyczno-dynamiczne, które są wynikiem wzajemnego podparcia.

Zabawa i refleksja: aby wymienić się wrażeniami na temat doświadczeń i przetworzyć je w grupie.

Wrażenia.

Każdy uczestnik dostaje arkusz wrażeń, w którym znajdują się wszystkie litery od A do Z napisane wielkimi literami i musi napisać przy odpowiedniej literze, jakie wrażenia (lub odczucia) towarzyszyły mu podczas aktywności. Aby to zrobić, muszą być używane tylko te wielkie litery początkowe, które rzeczywiście wyrażają doznane wrażenia. Następnie zakreślić kółkiem dwa wrażenia uznane za bardzo pozytywne i które wywołały najwięcej emocji, które następnie każdy z uczestników przedstawi grupie.

Przyznawanie punktów.

Wszyscy uczestnicy aktywności, po jej zakończeniu stają w kole. Osoba, która prowadziła zabawę zadaje kilka pytań, aby ocenić nowe doświadczenie. Wszyscy uczestnicy zamykają oczy i za pomocą palców pokazują swoją ocenę. Na przykład, jeśli któryś z uczestników pokaże wszystkie dziesięć palców, oznacza to 100% zadowolenie, natomiast żaden palec oznacza, że wolałby pójść do domu. Kiedy każdy z uczestników wystawi swoją ocenę, prowadzący daje znak, że mają otworzyć oczy.

Krótkie podsumowanie

Zmierzając w kierunku odprężenia i dystansu, koncentrując się na relaksie własnego ciała, przygotowujemy pole bitwy. Spróbujmy swoich sił na prostych sytuacjach, które pomogą poznać mechanizm działania i zmiany emocji. Nie zniechęcajmy się w razie niepowodzeń. Im silniejsze emocje, tym dłużej musimy nad nimi pracować. Pomocny jest określony schemat postępowania:

1. Relaks
2. Koncentracja w której przywołujesz reakcje ciała i umysłu dotyczące określonej emocji
3. Ocena i refleksja
4. Usunięcie
5. Wprowadzenie nowego nastawienia i akceptacja