|  |
| --- |
| **Tytuł modułu: Budowanie pozytywnych relacji w rodzinie****Sesja 1. - Pozytywne relacje i wspólnie spędzony czas** |
| **Opis zajęć** | **Czas** | **Potrzebne materiały i wyposażenie** | **Wyniki nauczania** |
| Otwarcie warsztatu:* Prowadzący otwiera warsztat witając wszystkich uczących się i wprowadzając temat Budowanie pozytywnych relacji rodzinnych.
* Prowadzący przedstawi temat sesji i wyjaśni istotne informacje i umiejętności z tej jednostki, zgodnie z prezentacją.

Mini-aktywność: zapoznanie* Prowadzący dzieli/dzielą uczestników w pary i dają im 1 minutę na zadanie sobie nawzajem poniższych pytań. Uczestnicy powinni zmieniać partnerów co minutę, dopóki wszyscy nie porozmawiają ze sobą.
* Pytania do zadania:
	+ Jakie są Twoje wymarzone wakacje?
	+ Gdzie się wychowałeś?
	+ Czy masz jakieś zwierzęta domowe?
 | 10 minut15 minut | Miejsce szkolenia z salą komputerowąFlipchart i markeryLista obecnościDługopisy i materiały do notowania dla uczestników |  |
| Ćwiczenie 1: Przywiązanie i granice* Jest to ćwiczenie do autorefleksji, które skłania uczestników do zastanowienia się nad tym, w jaki sposób wspierają pozytywne i zdrowe relacje w domu.
* Prowadzący powinien rozdać wszystkim uczestnikom Arkusz 1.1 i dać im 20 minut na samodzielną pracę z arkuszem.
* Po upływie 20 minut, moderator(ka) powinien(a) poprowadzić grupę przez 10 minut w dyskusji na temat tego, co właśnie zrobili, używając następujących pytań:
* Czy uważasz, że łatwo lub trudno będzie włączyć niektóre z nowych czynności do waszej rutyny?
* Czy masz jakieś refleksje na temat dynamiki Twojej rodziny wynikające z listy kontrolnej?
 | 30 minut | Miejsce szkolenia z salą komputerowąFlipchart i markeryLista obecnościDługopisy i materiały do notowania dla uczestnikówArkusz 1.1 | Wymienić przykłady, kiedy własna rodzina nie komunikuje się prawidłowo lub nie spędza razem czasuOtwartość na refleksję nad dynamiką własnej rodzinyGotowość do zastanowienia się nad tym, ile czasu spędza się wspólnie z własną rodziną i do wprowadzenia zmian w celu nadania priorytetu czasowi rodzinnemu |
| Ćwiczenie 2: czteroosobowe aktywności w rodzinie* Prowadzący powinien podzielić uczestników na grupy 4-osobowe i dać każdej grupie kartkę papieru do flipchartu i marker.
* Przez następne 20 minut grupy mają za zadanie wymyślić 40 pomysłów na fajne zajęcia, które mogą wykonać ze swoimi rodzinami, by spędzić trochę czasu w dobrej atmosferze, korzystając z szablonu przedstawionego w prezentacji.
* Prowadzący powinien ustawić czas na 20 minut, a kiedy ten czas minie, powinien wyświetlić wszystkie plansze w całym pomieszczeniu.
* Po zakończeniu, moderator powinien zachęcić uczestników do zanotowania wszelkich pomysłów z innych grup, które ich zdaniem byłyby przydatne dla ich własnych rodzin.
 | 30 minut | Miejsce szkolenia z komputerami Flipchart i markeryDługopisy i materiały do notowania dla uczestników | Teoretyczna wiedza o znaczeniu wspólnego spędzania czasu w rodzinie i indywidualnie z dziećmiWymienić przykłady, kiedy własna rodzina nie komunikuje się prawidłowo lub nie spędza razem czasuOtwartość na refleksję nad własną dynamiką rodzinnąGotowość do zastanowienia się nad tym, ile czasu spędza się wspólnie z własną rodziną i do wprowadzenia zmian w celu nadania priorytetu czasowi rodzinnemu |
| Ćwiczenie 3: nasze tradycje rodzinne* Prowadzący rozdają każdemu uczestnikowi kopię Arkusza 1.2. Uczestnicy powinni poświęcić następne 20 minut na zastanowienie się nad swoimi obecnymi tradycjami rodzinnymi i stworzenie nowych tradycji rodzinnych, które mogą wprowadzić w życie.
* Jest to ćwiczenie autorefleksyjne mające na celu poprawę jakości czasu, który rodziny spędzają razem.
* W ciągu ostatnich 5 minut moderator lub moderatorzy powinni poprosić każdego z uczestników o podzielenie się jedną specjalną tradycją rodzinną, którą mają lub zamierzają rozpocząć w przyszłości.
 | 25 minut | Miejsce szkolenia z komputerami Flipchart i markeryDługopisy i materiały do notowania dla uczestnikówArkusz 1.2 | Teoretyczna wiedza o znaczeniu wspólnego spędzania czasu jako rodzina i indywidualnie z dziećmiOtwartość na refleksję nad własną dynamiką rodzinnąGotowość do zastanowienia się nad tym, ile czasu spędza się wspólnie z własną rodziną i do wprowadzenia zmian w celu nadania priorytetu czasowi rodzinnemu |
| Podsumowanie warsztatów* Moderator(ka) kończy warsztat krótkim slajdem podsumowującym i odpowiada na wszelkie pytania, jakie uczestnicy mogą mieć w związku z poznanym dziś materiałem.
	+ Jeśli uczestnicy mają jakieś pytania, na które moderator(ka) nie może odpowiedzieć, powinien(a) przekierować ich do materiałów do mikronauki zawartych w tym zestawie.
* Prowadzący powinien rozdać uczestnikom pozostałe arkusze z zadaniami do samodzielnej nauki.
* Prowadzący dziękują uczestnikom za udział i zamykają warsztaty.
 | 10 minut | Miejsce szkolenia z komputerami Flipchart i markeryDługopisy i materiały do notowania dla uczestników |  |
| **Całkowity czas trwania modułu** | **2 godziny** |  |  |

|  |
| --- |
| **Tytuł modułu: Budowanie pozytywnych relacji w rodzinieSesja 2. - zdrowa komunikacja** |
| **Opis zajęć** | **Czas**  | **Potrzebne materiały i wyposażenie** | **Wyniki nauczania** |
| Otwarcie warsztatów:* Prowadzący otwiera warsztat witając wszystkich uczniów i wprowadzając temat Budowanie pozytywnych relacji rodzinnych.
* Prowadzący przedstawi temat sesji i wyjaśni istotne informacje i umiejętności z tej jednostki, zgodnie z prezentacją.

Ćwiczenie 1: Słucham Cię* Prowadzący powinien podzielić uczestników na pary i przypisać każdej osobie rolę A lub B. Prowadzący powinien rozdać każdej parze odpowiednie materiały, upewniając się, że uczestnicy A mają materiały A, a uczestnicy B materiały B.
* Prowadzący powinien dać każdej grupie 5 minut na rozwiązanie scenariusza nr 1, po czym oznajmić, że muszą przejść do scenariusza nr 2.
* Po 10 minutach prowadzący powinien dać uczestnikom 10 minut na wykonanie zadania związanego z refleksją w parach, a następnie przejść do scenariusza nr 3.
* Po zakończeniu ćwiczenia, zachęcają grupę do dyskusji, używając następujących pytań:
	+ Co poszło źle w scenariuszu #1?
	+ Co poszło nie tak w scenariuszu nr 2?
	+ Jak udało się to poprawić w scenariuszu nr 3?
	+ Czego te scenariusze nauczyły uczestników o znaczeniu aktywnego słuchania?
 | 15 minut30 minut | Miejsce szkolenia z komputerami Lista obecnościFlipchart i markeryDługopisy i materiały do notowania dla uczestnikówArkusz 1.3 | Rzeczowa wiedza na temat roli komunikacji i słuchania w budowaniu silnych rodzinGotowość do pracy nad stylem komunikacji |
| Ćwiczenie 2: Usuwanie przeszkód komunikacyjnych* Prowadzący dzielą uczestników na grupy 4-5 osobowe i dają każdej grupie arkusz papieru do flipchartu i marker.
* Uczestnicy mają 25 minut na zidentyfikowanie jak największej liczby "głazów komunikacyjnych" i zapisanie ich na kartce.
* Po upływie tego czasu, prowadzący wyświetlają przeszkody każdej z grup gdzieś w pomieszczeniu.
* Prowadzący powinien zachęcić grupę do przedyskutowania sposobów przeciwdziałania lub zapobiegania powstawaniu tych głazów w rozmowach w domu.
* Niektóre pytania podpowiedzi:
	+ Jak uniknęlibyście używania sarkazmu w domu?
	+ Dlaczego należy unikać docinków?
	+ Jak możemy chronić siebie i innych w naszych rodzinach przed obrażaniem się i bronieniem podczas komunikacji?
 | 35 minut | Miejsce szkolenia z wyposażeniem informatycznymFlipchart i markeryDługopisy i materiały do notowania dla uczestników | Teoretyczna wiedza o tym, jak radzić sobie z trudną dynamiką rodzinyWiedza faktograficzna na temat roli komunikacji i słuchania w budowaniu silnych rodzinWymienienie przykładów, kiedy własna rodzina nie komunikuje się prawidłowoOtwartość na refleksję nad własną dynamiką rodzinnąGotowość do pracy nad stylem komunikacji |
| Ćwiczenie 3: Pozytywne nastawienie* To jest ćwiczenie do autorefleksji.
* Prowadzący dają uczestnikom po jednej kopii Arkusza 1.4. Ustaw czas na 20 minut, aby uczestnicy zastanowili się nad swoimi relacjami i tym, jak mogą starać się je poprawić, korzystając z tego materiału.
* Po zakończeniu ćwiczenia, moderator(ka) powinien(a) zadać uczestnikom następujące pytania:
	+ Czy Twoje odpowiedzi zmieniły się od początku warsztatu?
	+ Jak zdrowa i otwarta komunikacja może pomóc ci w osiągnięciu tych celów?
 | 20 minut | Miejsce szkolenia z wyposażeniem informatycznymFlipchart i markeryDługopisy i materiały do notowania dla uczestnikówArkusz 1.4 | Teoretyczna wiedza o tym, jak radzić sobie z trudną dynamiką rodzinyWiedza faktograficzna na temat roli komunikacji i słuchania w budowaniu silnych rodzinWymienienie przykładów, kiedy własna rodzina nie komunikuje się prawidłowoOtwartość na refleksję nad własną dynamiką rodzinnąGotowość do pracy nad stylem komunikacji |
| Podsumowanie warsztatów* Moderator(ka) kończy warsztat krótkim slajdem podsumowującym i odpowiada na wszelkie pytania, jakie uczestnicy mogą mieć w związku z poznanym dziś materiałem.
	+ Jeśli uczestnicy mają jakieś pytania, na które moderator(ka) nie może odpowiedzieć, powinien(a) przekierować ich do materiałów do mikronauki zawartych w tym zestawie.
* Prowadzący powinien rozdać uczestnikom pozostałe arkusze z zadaniami do samodzielnej nauki.
* Prowadzący dziękują uczestnikom za udział i zamykają warsztat.
 | 10 minut | Miejsce szkolenia z wyposażeniem informatycznymFlipchart i markeryDługopisy i materiały do notowania dla uczestników |  |
| **Całkowity czas trwania modułu** | **2 godziny** |  |  |