|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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 minut  15 minut | Miejsce szkolenia z salą komputerową  Flipchart i markery  Lista obecności  Długopisy 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 komputerową  Flipchart i markery  Lista obecności  Długopisy i materiały do notowania dla uczestników  Arkusz 1.1 | Wymienić przykłady, kiedy własna rodzina nie komunikuje się prawidłowo lub nie spędza razem czasu  Otwartość na refleksję nad dynamiką własnej rodziny  Gotowość 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 markery  Długopisy i materiały do notowania dla uczestników | Teoretyczna wiedza o znaczeniu wspólnego spędzania czasu w rodzinie i indywidualnie z dziećmi  Wymienić przykłady, kiedy własna rodzina nie komunikuje się prawidłowo lub nie spędza razem czasu  Otwartość na refleksję nad własną dynamiką rodzinną  Gotowość 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 markery  Długopisy i materiały do notowania dla uczestników  Arkusz 1.2 | Teoretyczna wiedza o znaczeniu wspólnego spędzania czasu jako rodzina i indywidualnie z dziećmi  Otwartość na refleksję nad własną dynamiką rodzinną  Gotowość 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 markery  Długopisy i materiały do notowania dla uczestników |  |
| **Całkowity czas trwania modułu** | **2 godziny** |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tytuł modułu: Budowanie pozytywnych relacji w rodzinie Sesja 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 minut  30 minut | Miejsce szkolenia z komputerami  Lista obecności  Flipchart i markery  Długopisy i materiały do notowania dla uczestników  Arkusz 1.3 | Rzeczowa wiedza na temat roli komunikacji i słuchania w budowaniu silnych rodzin  Gotowość 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 informatycznym  Flipchart i markery  Długopisy i materiały do notowania dla uczestników | Teoretyczna wiedza o tym, jak radzić sobie z trudną dynamiką rodziny  Wiedza faktograficzna na temat roli komunikacji i słuchania w budowaniu silnych rodzin  Wymienienie przykładów, kiedy własna rodzina nie komunikuje się prawidłowo  Otwartość na refleksję nad własną dynamiką rodzinną  Gotowość 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 informatycznym  Flipchart i markery  Długopisy i materiały do notowania dla uczestników  Arkusz 1.4 | Teoretyczna wiedza o tym, jak radzić sobie z trudną dynamiką rodziny  Wiedza faktograficzna na temat roli komunikacji i słuchania w budowaniu silnych rodzin  Wymienienie przykładów, kiedy własna rodzina nie komunikuje się prawidłowo  Otwartość na refleksję nad własną dynamiką rodzinną  Gotowość 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 informatycznym  Flipchart i markery  Długopisy i materiały do notowania dla uczestników |  |
| **Całkowity czas trwania modułu** | **2 godziny** |  |  |