

# **Dobre nawyki szczęśliwego człowieka**

czyli jak przeżyć podróż życia?  
Jak stworzyć kochającą się rodzinę?

- W oparciu o Stevena Covey'a 7 nawyków szczęśliwej rodziny  
i Seana Covey'a 7 nawyków skutecznego nastolatka

Opracowała: Jolanta Radczyc – nauczyciel konsultant  
ODN Zielona Góra

# Pierwsza lekcja wdż. dla młodzieży

## Slajd metodyczny dla nauczyciela

Przedstawione opracowanie jest propozycją na pierwszą lekcję wdż. Pozostałe lekcje:

- 1) mogą być prowadzone wg wybranego przez nauczyciela programu;
- 2) można zrealizować wg autorskiego programu inspirowanego wspomnianymi lekturami S. Covey'a i S. Covey'a

Prezentacja zawiera slajdy do wykorzystania na lekcji i slajdy, które są pewną metodyczną podpowiedzią dla nauczyciela.

1)

# Slajd metodyczny dla nauczyciela

**Cele spotkania:** refleksja nad życiem, celami życiowymi, zasadami, wartościami, wprowadzenie w zagadnienia poruszane na lekcjach, rozwijanie umiejętności planowania.

Krótką rozmowa na wprowadzenie:

Kto marzy o podróży życia?

Dokąd chcielibyście się udać?

Jak chcielibyście się tam dostać, jakim środkiem transportu?

Po co chcielibyście tam pojechać, w jakim celu?

Slajd metodyczny dla nauczyciela

*Życie jest podróżą* – praca metaforą

Co o tym myślicie?

***Zapraszam w podróż..., jak  
myślicie dlaczego samolotem?***



# Slajd metodyczny dla nauczyciela

- Burza mózgów: Dlaczego podróż życia proponuję Wam samolotem? (aktywność uczniów)
  - bo szybki,
  - bo wygodny,
  - ....
  - ....
  - bo z góry widać lepiej, (nad tym możemy się zastanowić i skomentować nieco)
  - bo jest to **najbezpieczniejszy** środek transportu – tą odpowiedzią zajmujemy się chwilę. Podczas spotkań, uczniowie mają odkryć, jak bezpiecznie dotrzeć do celu.

# Co jest potrzebne, by podróż była udana?

- 

Burza mózgów lub krótka debata (aktywność uczniów):

- ...

- ...

- ...

Przeczytajmy głośno

***Sekret tkwi w posiadaniu celu  
podróży, planu lotu i kompasu.***



# Cel lotu, czyli po co lekcje wdż.?

- nasz cel: szczęśliwa rodzina,  
(życie, zdrowie)

# Slajd metodyczny dla nauczyciela

## Szybka sonda w klasie:

- Kto w przyszłości chciałby zostać lekarzem?
- Kto w przyszłości chciałby zostać prawnikiem?
- Pisarzem? Cukiernikiem? Kierowcą TIR-a? itp.
- ...
- **A kto w przyszłości chciałby założyć rodzinę?**

Uczniowie wypowiadają się przez podniesienie ręki, przy zawodach są to pojedyncze ręce, po ostatnim pytaniu prawie 100%.

# Slajd metodyczny dla nauczyciela

- Komentując cel: szczęśliwa rodzina, warto odnieść się najpierw do ludzkich pragnień, marzeń, a potem do wyników badań, w których wśród celów życiowych „cel: szczęśliwa rodzina” lokuje się zwykle wysoko (w pierwszej trójce).
- Aby upредить ewentualne kontestacje w klasie, warto zaznaczyć większość z nas ma takie pragnienie: założyć kiedyś szczęśliwą rodzinę. Jednak obserwując życie widzimy, że nie wszyscy to czynią (z różnych powodów). Czasami odkrywają inne powołania, a niektórzy nie znajdują właściwej osoby. Dlatego przeprowadzenie szybkiej sondy w klasie przydaje się, unaoczni te fakty.

# Quo vadis?



Ćwiczenie: rysujemy naszą wizję rodziny, którą pragniemy stworzyć

# Slajd metodyczny dla nauczyciela

- Poprzedni slajd zawiera obraz drogowskazów na szlaku, nie całkiem czytelny (celowo). Nastolatki raczej nie mają jeszcze jasno sprecyzowanych celów życiowych , a tym bardziej ich wizji. Proponowane ćwiczenie robimy, gdy dalej będziemy realizować inny program. Jeśli natomiast zdecydujemy się na opracowanie autorskiego programu wg ww. lektur Covey'a, wówczas można je zrealizować podczas lekcji poświęconej drugiemu nawykowi: *Zaczynaj z wizją końca.*

# Slajd metodyczny dla nauczyciela

- Cel podróży Odnajdywanie drogi
- Dokąd zmierzamy? (wizja potężniejsza niż bagaż problemów)
- Tworzenie wizji Twojej szczęśliwej rodziny (poprzez proste wizualizacje, rysowanie albo z wykorzystaniem kart DIXIT, może to być praca zespołowa, a na zadanie domowe indywidualna)
- Formułowanie deklaracji misji Twojej rodziny (tu tylko wspominamy, a samo formułowanie misji zostawiłabym na ostatni rok nauczania)
-

# Nie stracić celu...

Cel podróży:

- Jest w naszym zasięgu.
- Podróż ma być radosnym i wzbogacającym przeżyciem dla wszystkich
- Podróż jest częścią celu.
- W rodzinie to jak podróżujemy jest równie ważne jak to, dokąd dotrzemy.



# Plan lotu





# Plan lotu

- Po co nam plan lotu?
- Jak zatem zaplanować naszą podróż, by bezpiecznie dotrzeć do celu?
- 
- Co będzie potrzebne?
- 
- Czym będziemy się kierować planując naszą podróż?
-

# Slajd metodyczny dla nauczyciela

## **Plan lotu** – rozmowa kierowana

### ■ Po co nam plan lotu?

- by nie zniosły nas prądy,
- by obrać właściwy kurs...

### ■ Jak zatem zaplanować naszą podróż, by bezpiecznie dotrzeć do celu?

### ■ Co będzie potrzebne?

### ■ Czym będziemy się kierować planując naszą podróż?



# ***Sekret tkwi w posiadaniu celu podróży, planu lotu i kompasu.***

**Plan lotu** - wytyczony zasadami, które pozwalają dotrzeć do celu.

Po co są zasady?

-....

Jakie zasady pomogą dotrzeć do celu?

-.....



# ZASADY DOBRE "Z ZASADY"



# Slajd metodyczny dla nauczyciela

- Po co są zasady?

Warto użyć metafory drogi z znaków drogowych.

Zasady porządkują życie, funkcjonowanie w danej społeczności. Rolą zasad jest ochrona wartości, tego co dla nas ważne, co cenimy.

(Można odnieść się do znaczenia zasad dziś w dobie pandemii)

# Slajd metodyczny dla nauczyciela

- Jest to dobry moment na wprowadzenie zasad na naszych lekcjach. (Mogą, ale nie muszą być wprowadzane demokratycznie tzn. tworzone p. uczniów)
- Zasady zaproponowane poniżej zostały skonstruowane pod kątem utrzymania ładu i dyscypliny w klasie, są zgodne z regułami tworzenia zasad i uniwersalne na tyle, że można je wprowadzić na każdym poziomie. Oczywiście jest to tylko propozycja.

# Zasady na naszych lekcjach

1. Rozpoczynamy lekcje punktualnie.
2. Pracujemy tak solidnie jak potrafimy.
3. Pozwalamy innym pracować solidnie.
4. Traktujemy się wzajemnie z szacunkiem.
- 5.

## ***Warto wiedzieć, że w relacjach...***

*„Istnieją pewne fundamentalne zasady, które rządzą wszelkimi oddziaływaniami międzyludzkimi. Musimy postępować zgodnie z tymi zasadami, czy inaczej prawami naturalnymi, jeśli chcemy, by nasze życie rodzinne miało odpowiednią jakość.”*

S. Covey



# Zasady

To naturalne prawa,  
prawdziwe, stałe,  
niezmienne tak samo  
jak niezmiennie są  
prawa fizyki np.  
grawitacja czy  
wyznaczanie  
kompasem południka  
magnetycznego.

S. Covey



# Slajd metodyczny dla nauczyciela

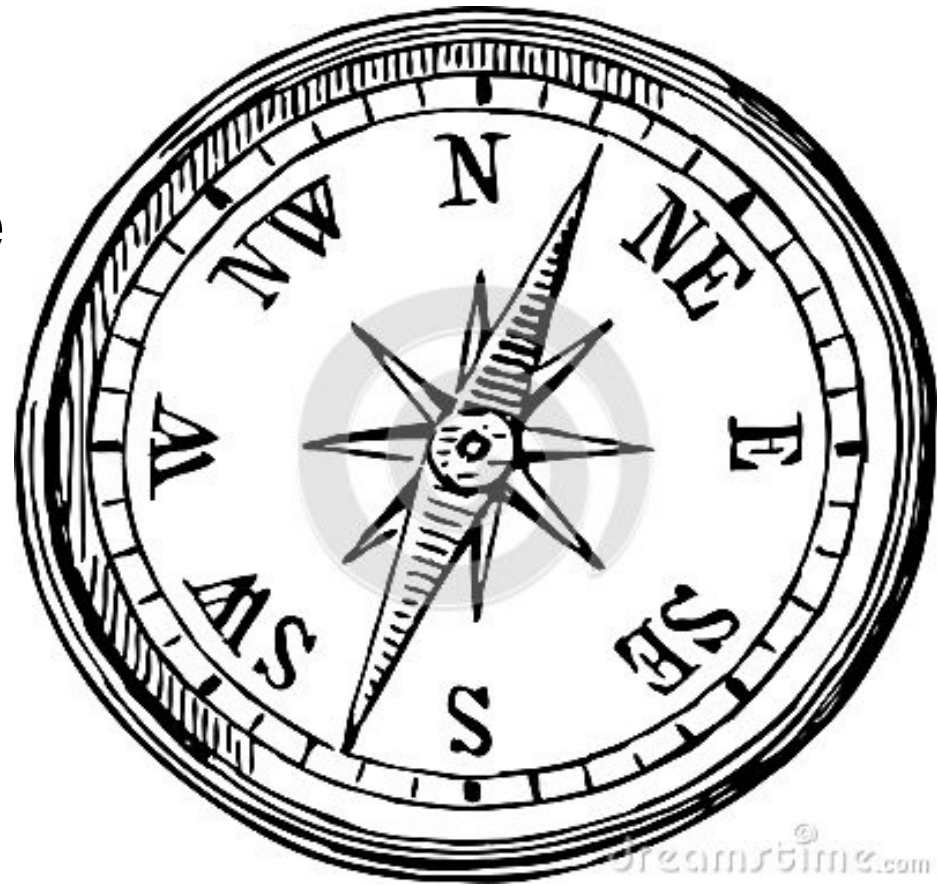
Ku refleksji:

„Skupienie się na zasadach wywiera znacznie większy wpływ na zachowania niż skupianie się na samym zachowaniu.”

S. Covey

# I jeszcze kompas

Kompas – twoje wartości, uzdolnienia, zasoby (może nieodkryte), są wewnętrznym systemem naprowadzającym pomagającym twojej rodzinie pozostać na właściwym kursie.



# Jak wygląda Twój kompas?

- Ćwiczenie (praca indywidualna np. collage):
  - Twoje talenty, mocne strony,
  - Twoje wartości, co dla ciebie ważne, cenne?
  - Twoje cechy charakteru, które ułatwią stworzenie szczęśliwej rodziny (realizację celu).

# Nasz plan lotu na ten rok spotkań

(przy realizacji autorskiego programu)

## 7 Nawyków skutecznego nastolatka

- Nawyk 1 Bądź proaktywny
- Nawyk 2 Zaczynaj z wizją końca
- Nawyk 3 Stawiaj na pierwszym miejscu, to co najważniejsze
- Nawyk 4 Myśl w kategoriach wygrana –wygrana
- Nawyk 5 Staraj się najpierw zrozumieć...  
potem być zrozumiany
- Nawyk 6 Synergia
- Nawyk 7 Naostrz piłę

Na koniec powtórzmy głośno

**Sekret tkwi w posiadaniu celu  
podróży, planu lotu i kompasu.**

# Wsiadacie do tego samolotu?



Jeśli tak, to zapraszam na następną lekcję  $\Theta$