

**MATERIAŁY LEADER100
DO ROZWOJU OSOBISTEGO**

ROZWIJAM I WZMACNIAM KOMPETENCJĘ: ODPOWIEDZIALNOŚĆ

(na poziomie Child-Leader)



**Poziom ten
jest sugerowany
dla uczniów w wieku
od 6 do 8 lat**

**Utrwalany na tym poziomie nawyk:
UWAŻAM NA TO, CO ROBIĘ**

KLASY I-II SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Drodzy Rodzice, Drodzy Nauczyciele,

Jak wskazują liczne badania naukowe oraz doświadczenia praktyczne, życiowy sukces zależy jest w zdecydowanej mierze od tzw. kompetencji miękkich (np. umiejętności pracy w zespole, odpowiedzialności, kreatywności czy podejmowania inicjatywy). Kompetencje te mogą być kształtowane na skutek utrwalania pozytywnych nawyków, takich jak porządek, podejmowanie odpowiedzialności za wykonaną pracę czy odpowiedni sposób informowania o wykonanych zadaniach. Aby wspomóc Państwa pracę wychowawczą, pragniemy podzielić się naszym ponad dziesięcioletnim doświadczeniem w zakresie rozwoju pozytywnych nawyków.

Przedstawione materiały zawierają narzędzia, które umożliwią dzieciom czerpanie satysfakcji z samodzielnej pracy nad utrwalaniem pozytywnych nawyków. W ich skład wchodzi: **Samooceńca Ucznia**, **Plan Treningu Ucznia wraz z Tabelą Codziennych Postępów** oraz **wskazówki**, jak osiągnąć postępy ćwicząc przez cały miesiąc. Chcemy podzielić się **doświadczeniem**, jak można pomóc dzieciom w osiągnięciu ich celów. W naszych materiałach przydatne informacje znajdują nie tylko rodzice, ale też osoby biorące udział w wychowaniu dzieci: nauczyciele, trenerzy czy wychowawcy. Przedstawiona struktura działania oparta jest na naszym ponad dziesięcioletnim doświadczeniu, jak również na badaniach naukowych, które prowadzą do dwóch podstawowych wniosków:

1. Powtarzanie danej czynności przez 28 kolejnych dni pozwala wykształcić pozytywny nawyk
2. Wsparcie udzielone dzieciom przez rodziców, wychowawców, nauczycieli czy trenerów w sposób istotny wzmacnia proces nabywania pozytywnych nawyków przez dzieci

Materiały Leader100 pomogły już tysiącom rodzin na całym świecie w osiągnięciu sukcesów wychowawczych. Setki szkół z różnych krajów korzystają z naszych materiałów jako uzupełnienie programu wychowawczego.

W niniejszym podręczniku proponujemy Państwu narzędzia, które pomogą w kształtowaniu kompetencji **Odpowiedzialności**.



Narzędzie to składa się z 6 zestawów dokumentów dla dzieci i młodzieży w wieku 6-7, 8-9, 10-11, 12-13, 14-15, 16-18 lat. Znajdą tam Państwo propozycje, jak razem z dzieckiem zaplanować zdobycie ważnej kompetencji, jaką jest *Odpowiedzialność*. Pomogą w tym wyżej wymienione dokumenty.

Nasze doświadczenie podpowiada, iż wspomaganie wysiłków dzieci według proponowanej struktury pozwala także na rozwój umiejętności rodziców, nauczycieli, wychowawców czy trenerów. Dzięki uwagom otrzymywanym od osób korzystających z materiałów Leader100, my również stale się rozwijamy. Dlatego zwracamy się do Państwa z prośbą o dzielenie się doświadczeniami z pracy z materiałami.

Wierzymy, że przekazane materiały ułatwią rodzicom i nauczycielom ich pracę wychowawczą (również w okresach wakacji, nauki zdalnej bądź hybrydowej, etc.), a także pomogą dzieciom w osiągnięciu sukcesów będących źródłem satysfakcji.

Życzymy przyjemnej pracy,

Materiały Leader100 do rozwoju osobistego to narzędzie pomagające rodzicom i instytucjom edukacyjnym w pracy wychowawczej.

Zestaw materiałów zawiera dokumenty przeznaczone dla uczniów oraz ich rodziców, opiekunów, coacha, trenerów, wychowawców i nauczycieli.

Dokumenty tego zestawu pomogą uczniowi, przy wsparciu otoczenia domowego i pozadomowego, na rozwinięcie kompetencji Odpowiedzialność na poziomie Child-Leader poprzez utrwalenie odpowiedniego nawyku.

	Poziomy Programu Leader100	Nawyki kompetencji Odpowiedzialność
✓	Child-Leader (sugerowany od 6 r. ż.)	Uważam na to, co robię
	Young-Leader (sugerowany od 8 r. ż.)	Liczę się z konsekwencjami tego, co robię
	Pre-Leader (sugerowany od 10 r. ż.)	Znam i wypełniam moje obowiązki
	Junior-Leader (sugerowany od 12 r. ż.)	Wykonuję powierzone mi zadania i zawiadamiam o ich wypełnieniu
	Senior-Leader (sugerowany od 14 r. ż.)	Odpowiedzialnie zajmuję się powierzoną mi grupą osób
	College-Leader (sugerowany od 16 r. ż.)	Jeśli jest taka potrzeba, przejmuję odpowiedzialność za rozdzielanie i koordynację zadań, aby osiągnąć zamierzony cel

Z materiałów Leader100 można korzystać indywidualnie, np. rodzice z dzieckiem, nastolatek w celu samodoskonalenia itp. Materiały można również wykorzystać w grupie, np. cała klasa w szkole, drużyna harcerska, koło ministrantów, drużyna sportowa itp.

Istotną rolę odgrywa osoba koordynująca działania. Osoba ta rozdysponowuje materiały Leader100 wszystkim uczestnikom. Rolę tę może pełnić samo dziecko lub w przypadku małych dzieci rodzic (przy pracy indywidualnej) czy wychowawca/opiekun grupy (przy pracy grupowej).

Oczywiście najważniejsze, niezależnie od sytuacji i konfiguracji, jest zaangażowanie rodziców, bo oni są pierwszymi wychowawcami, a dom jest środowiskiem, w którym najbardziej rozwijamy nawyki i kompetencje.

Więcej informacji o „Leader100 – Program rozwoju nawyków i kompetycji” można znaleźć na stronie www.leader100.pl lub pisząc na adres leader100@leader100.pl

SPIS TREŚCI

JAK TO DZIAŁA?	5
1. SAMOOCENA UCZNIA	9
2. PLAN TRENINGU UCZNIA	10
3. REALIZACJA PLANU TRENINGU UCZNIA	11
COACHING, COACH I JEGO ROLA W PROGRAMIE LEADER100	12
ROZMOWA UCZEŃ – COACH	14
ROZMOWA RODZICE – COACH	16
BIBLIOTEKA ARYSTOTELESA	17
BIBLIOTEKA ARYSTOTELESA – FILMY	21
DO PRACY W GRUPIE – INSTRUKCJA	22
MATERIAŁ DO PRACY W GRUPIE	23
PYTANIA I SUGESTIE DLA RODZICÓW	25
SUGESTIE DLA NAUCZYCIELI I SZEROKO ROZUMIANEGO OTOCZENI	
WYCHOWUJĄCEGO UCZNIA	26
EWALUACJA NAWYKU I KOMPETENCJI	27
CO DALEJ? – PRACA NAD NOWĄ KOMPETENCJĄ I NAWYKIEM	28

„Materiały Leader100 do rozwoju osobistego – Rozwijam i wzmacniam kompetencję: Odpowiedzialność (na poziomie Child-Leader)”

Copyright ©: Leader 100 – Fundacja (www.leader100.pl)

Wszelkie prawa zastrzeżone. Na podstawie Ustawy o Prawie Autorskim zabrania się tłumaczenia i dokonywania przeróbek tego zestawu dokumentów, w całości lub części, bez uprzedniej pisemnej zgody Leader 100 – Fundacji.

Wydawca: Leader 100 - Fundacja, ul. Mrówcza 243, 04-697 Warszawa

KRS 0000377782; NIP 7010282972; REGON 142811530

Kontakt: leader100@leader100.pl lub +48 514 170 912

Wydawca dziękuje Fundacji Revimine z GK KGHM za uczestnictwo w mecenacie ogólnopolskiej akcji udostępnienia e-booków Leader100 kompetencji ODPOWIEDZIALNOŚĆ (edycja 2021/2022), które zostały zrealizowane z pomocą GK KGHM.

Leader100 – Fundacja kieruje specjalne podziękowania dla wszystkich instytucji i firm, które w różny sposób przyczyniły się do realizacji e-booków i ich udostępnienia dla polskich rodzin i szkół w kraju i za granicą. Wśród tych organizacji znajdują się: Ministerstwo Edukacji i Nauki, Ośrodek Rozwoju Edukacji, GK KGHM, Fundacja Revimine, Fundacja PZU, Fundacja SuperDrob Uskrzydlały.

Materiały te zawierają zestaw dokumentów do rozwijania jednego nawyku danej kompetencji. Wszystkie materiały Leader100 obejmują 25 kompetencji i 156 nawyków dla dzieci i młodzieży w wieku od 6 do 18 lat (zobacz tabelę na końcu tego e-booka). Szkoły korzystające na stałe z materiałów Leader100 do uzupełnienia swojego programu profilaktyczno-wychowawczego udostępniają je uczniom i ich rodzicom oraz nauczycielom przez platformę internetową Leader100.

Fundusz stypendialny:

Jeśli chcesz wziąć udział w tworzeniu funduszu stypendialnego przeznaczonego w całości na finansowanie pełnego lub częściowego stypendium na dostęp do materiałów Programu Leader100 dla szkół, uczniów oraz rodzin, które go potrzebują, możesz przekazać darowiznę na konto funduszu stypendialnego:

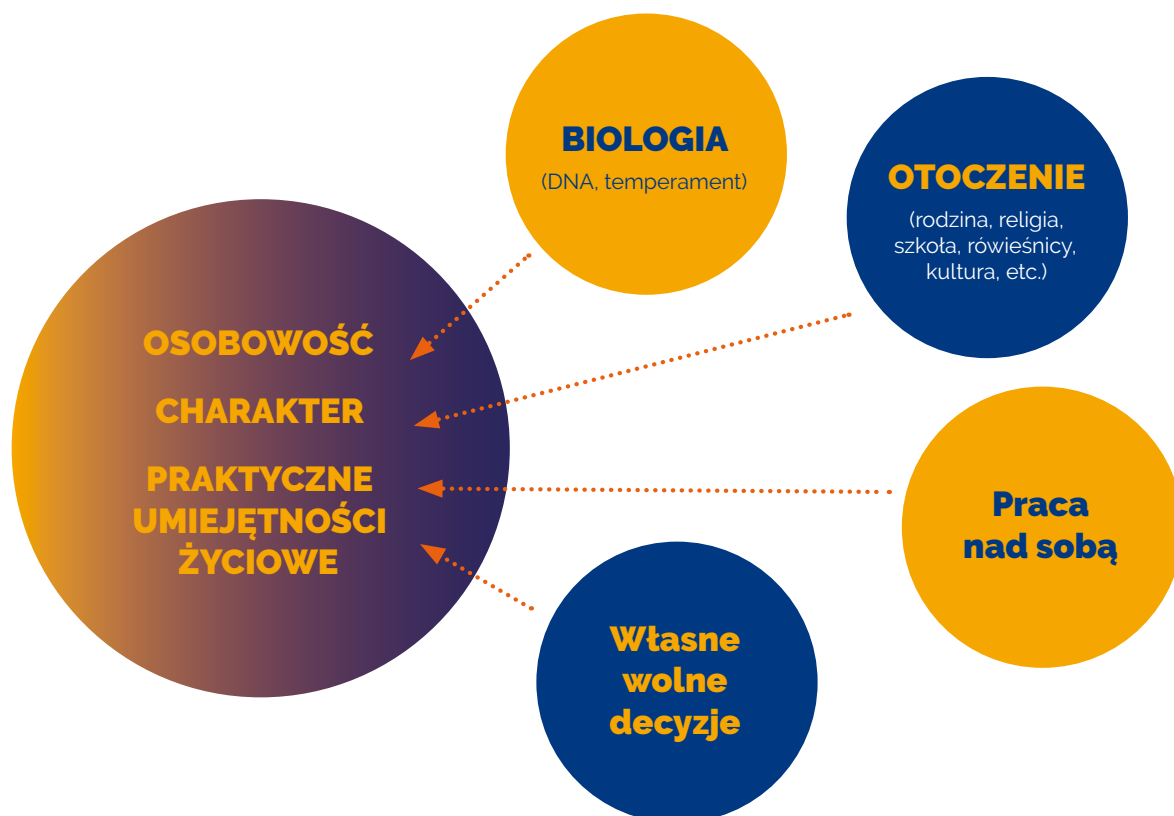
Leader 100 – Fundacja, ul. Mrówcza 243, 04-697 Warszawa

Numer konta funduszu stypendialnego: PL 97 2130 0004 2001 0553 9085 0003

Tytuł przelewu: Darowizna na cele edukacyjne, e-mail [WPISAC] swój adres e-mail]

JAK TO DZIAŁA?

Nasza osobowość i charakter częściowo zależą od czynników biologicznych, jednak w większości, podobnie jak nasze praktyczne umiejętności życiowe, zależą od innych czynników, na które w dużym stopniu możemy wpływać.



Wniosek: nasza osobowość, charakter i praktyczne umiejętności życiowe nie są dane raz na zawsze. Możemy je aktywnie udoskonalać, powtarzając dobre rutyny lub łańcuchy zdarzeń oraz rozwijając nawyki, cnoty i kompetencje.

W czasach starożytnych kompetencje takie jak odpowiedzialność, porządek, etc nazywane były cnotami, czyli trwałą zdolnością do dobrego lub dobrym operatywnym nawykiem. Na przykład cnoty kardynalne według Arystotelesa to męstwo, sprawiedliwość, umiarkowanie i roztropność.

Ważne jest podejmować dobre, konkretne decyzje i systematycznie powtarzać dobre rutyny i pracować nad sobą, aby, ze wsparciem otoczenia, utrwałać odpowiednio wyselekcjonowane nawyki.

*„Jesteśmy tym,
co w swoim życiu powtarzamy.
Doskonałość nie jest
jednorazowym aktem,
lecz nawykiem”*

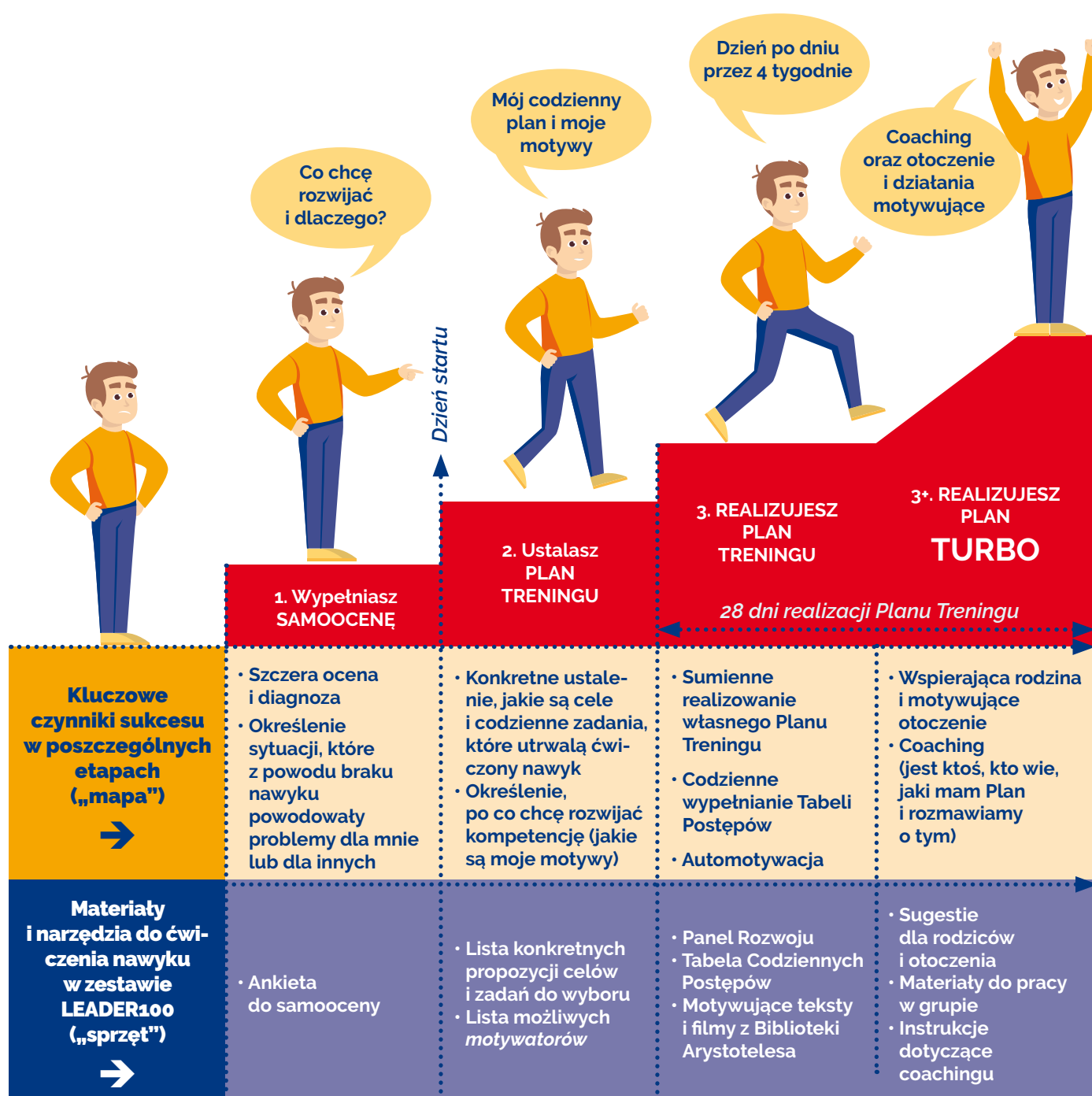
Arystoteles (IV w. p.n.e.)

TWÓJ ROZWÓJ TO DROGA NA SZCZYT

LEADER100 daje ci mapę i odpowiedni sprzęt!

Systematyczna praca nad sobą wymaga posiadania konkretnego planu rozwoju osobistego i jego realizowania krok po kroku, przy wsparciu najbliższego otoczenia.

Mówiąc ogólnie, realizacja każdego planu rozwoju wymaga **pokonania trzech etapów**, symbolicznie przedstawionych poniżej w formie kolejnych stopni.



Co dalej?

Struktura i schemat współdziałania Leader100

Aby ułatwić współdziałanie wszystkich osób zaangażowanych w Leader100, poniżej przedstawiono w syntetycznej formie informacje na temat osób uczestniczących w Programie rozwoju osobistego Leader100, ich roli, zadań oraz materiałów, które mają wspomóc pracę nad rozwojem.

UCZEŃ:

- Najważniejsza osoba w Leader100. Przy pomocy materiałów Leader100, pracuje nad rozwojem wybranej kompetencji poprzez utrwalenie konkretnego nawyku. Korzysta przy tym ze wsparcia rodziców, coacha oraz wychowawców z szeroko rozumianego otoczenia wychowującego.
- W przypadku uczniów do 10 roku życia, to osoby dorosłe powinny pełnić rolę koordynującą. Uczeń, ze wsparciem koordynatora, powinien pracować nad stronami 9-10, 23 i 27 oraz zapoznać się z materiałami na stronach 5-8, 11-15, 17-22 i 28-29.

RODZICE UCZNIA:

- Odgrywają kluczową rolę w funkcjonowaniu Leader100.
- Wspierają dziecko w pracy nad wykształceniem wybranego nawyku.
- Rodzice powinni zapoznać się ze wszystkimi materiałami. Materiały przeznaczone dla rodziców znajdują się na stronach 11-21, 25 oraz 28-29.

WYCHOWAWCY Z SZEROKO ROZUMIANEGO OTOCZENIA UCZNIA:

- Należą do nich wszystkie osoby wpływające na proces wychowania ucznia i w ten proces zaangażowane, w tym dziadkowie, opiekunowie, starsze rodzeństwo, nauczyciele wszystkich przedmiotów w szkole lub zajęć pozaszkolnych czy instruktorzy (na przykład w harcerstwie).
- Podobnie jak rodzice, wspierają dziecko w pracy nad wykształceniem wybranego nawyku. Materiały dla nich przeznaczone znajdują się na stronie 26.

COACH UCZNIA:

- Osoba, z którą uczeń może od czasu do czasu porozmawiać na temat Leader100 oraz postępów na drodze rozwoju osobistego. Coach wspiera pracę wychowawczą rodziców i regularnie się z nimi spotyka.
- Do 10-11 roku życia coachem ucznia może być też rodzic. Starsza młodzież często czuje się lepiej, jeśli o swoich planach rozwoju osobistego może również porozmawiać z inną zaufaną osobą. Coachem może być opiekun lub wychowawca grupy bądź też osoba wybrana przez ucznia razem z rodzicami.
- Coach powinien zapoznać się ze wszystkimi materiałami. Materiały, które zostały przygotowane specjalnie, aby wesprzeć pracę coacha znajdują się na stronach 11-16 oraz 27-29.

Jak zwrócono uwagę, rolę koordynatora Leader100 może pełnić sam uczeń, rodzic (w przypadku małych dzieci), coach (przy pracy indywidualnej) lub wychowawca czy opiekun grupy (przy pracy grupowej).

Koordynator rozdysponowuje materiały Leader100 wszystkim uczestnikom.

Rola i zadania koordynatora

Dla większej klarowności i lepszej skuteczności zebraliśmy w tym miejscu podstawowe działania, które powinien pełnić koordynator.

Jak wcześniej już wspomniano, rolę koordynatora może pełnić:

		
Rodzic lub coach w przypadku pracy indywidualnej dzieci od 6 do 12 lat.	Rodzic, coach lub nawet sam uczeń w przypadku pracy indywidualnej ucznia od 13 lat.	Wychowawca lub opiekun grupy w przypadku pracy w grupie.

Zadania dla koordynatora

- Zapoznanie się z materiałami oraz instrukcjami tego dokumentu.
- Dystrybucja odpowiednich materiałów dla rodziców, dla ucznia, dla coacha, dla nauczycieli i ewentualnie dla innych osób z otoczenia wychowawczego ucznia. Jeśli jest to konieczne, należy wydrukować niektóre materiały.
- **I tydzień** – wsparcie w wypełnieniu ankiety Samooceny oraz w ustaleniu osobistego Planu treningu. Należy dołożyć starań, aby wypełniona Samoocena trafiła do Coacha każdego ucznia. W przypadku dzieci do 10 lat rodzice wypełniają Samoocenę i Plan Treningu z dzieckiem.
- **II tydzień** – wsparcie przy realizacji pracy w grupie według instrukcji i przy ustaleniu terminu spotkania Uczeń-Coach. W przypadku pracy indywidualnej, w miarę możliwości pomaganie przy organizacji dyskusji w kilka osób według sugerowanego schematu.
- **II i III tydzień** – zachęcanie i wsparcie w korzystaniu z materiałów w Bibliotece Arystotelesa (teksty i filmy w ramach DKF). Dbanie o to, aby doszły do skutku planowane rozmowy Uczeń – Coach (min. 1 na miesiąc) oraz Rodzice – Coach (min. raz na kwartał)
- **IV tydzień** – wsparcie przy realizacji ewaluacji Programu Leader100 przez uczniów oraz wystanie mailem wyników anonimowej ewaluacji i sugestii na adres leader100@leader100.pl. Przygotowanie do pracy nad kolejną kompetencją

W celu utrwalenia wybranego nawyku w krótkim czasie, należy działać według podanych instrukcji.

POWODZENIA!

UCZEŃ:

1. SAMOOCENA UCZNIA

DATA:

Dzisiaj DZIEŃ STARTU. Wypełniając tę ankietę, poznajesz samego siebie (samoocena). Szczere odpowiedzi na pytania pomogą Ci w następnych etapach.

KOMPETENCJA: ODPOWIEDZIALNOŚĆ (POZIOM CHILD-LEADER)

NAWYK: UWAŻAM NA TO, CO ROBIĘ

Wybierz (zakreślając kółkiem) dla każdego wyzwania tylko jedną z następujących możliwych odpowiedzi:



muszę się poprawić



wykonuję to dobrze



wykonuję to bardzo dobrze

A. Wyzwania (działania i rutyny, które pomagają rozwijać nawyk i kompetencję):

1. Uważnie wykonuję każde zlecone mi zadanie (to znaczy: a. Pytam, jakie mam zadanie i jak mam je wykonać, b. Wykonuję je, kiedy powinienem i zwracam uwagę na to, aby zrealizować je według otrzymanych wskazówek)			
2. Dbam o rzeczy, za które jestem odpowiedzialny.			
3. Uważnie przygotowuję materiały na następny dzień.			
4. Inne wyzwanie:			

B. W tym miesiącu chcę się poprawić podejmując wyzwanie numer:



C. Tak będę realizować swoje wyzwanie (rysunek):

UCZEŃ:

2 PLAN
TRENINGU
UCZNIA

DATA:

W DNIU STARTU, po wypełnieniu Samooceny ustal swój Plan Treningu na najbliższe 4 tygodnie (28 dni).

KOMPETENCJA: ODPOWIEDZIALNOŚĆ (POZIOM CHILD-LEADER)

NAWYK: UWAŻAM NA TO, CO ROBIĘ

A. Mogę osiągnąć ten nawyk, realizując każdego dnia następujące wyzwania:

1. Uważnie wykonuję każde zlecone mi zadanie (to znaczy: a. Pytam, jakie mam zadanie i jak mam je wykonać, b. Wykonuję je, kiedy powinienem i zwracam uwagę na to, aby zrealizować je według otrzymanych wskazówek).
2. Dbam o rzeczy, za które jestem odpowiedzialny.
3. Uważnie przygotowuję materiały na następny dzień.
4. Inne wyzwanie:

B. W tym miesiącu chcę się poprawić, podejmując wyzwanie numer:



C. Z jakiego powodu chcę się poprawić? Oto moje Motywatory (wybierz jeden zakreślając go kółkiem)

A Chcę dostać nagrodę lub uniknąć kary



B Chcę być lepszy od innych



C Chcę, aby w rodzinie i wokół mnie było lepiej



D Chcę lepiej służyć Bogu i ludziom



D. Aby zobaczyć, jak mi idzie realizacja mojego wyzwania, każdego dnia koloruję jeden wagon używając odpowiedniego koloru. Lokomotywę – podsumowanie każdego tygodnia – koloruje wychowawca lub rodzice.

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Lokomotywa



muszę się poprawić



wykonuję to dobrze



wykonuję to bardzo dobrze

UCZEŃ:

DATA:

Po ustaleniu mojego Planu Treningu na najbliższe 4 tygodnie (28 dni),
pora przejść do jego realizacji.

KOMPETENCJA:

ODPOWIEDZIALNOŚĆ (POZIOM CHILD-LEADER)

NAWYK:

UWAŻAM NA TO, CO ROBIĘ

3 REALIZACJA PLANU TRENINGU UCZNIA

MÓJ PANEL ROZWOJU

Dzień Startu: Samoocena

Dzień Startu: Ustalenie Planu Treningu

28 DNI

1. Codzienna realizacja wyzwań mojego Planu Treningu
2. Codzienne sprawdzanie postępu
3. Korzystanie z materiałów Biblioteki Arystotelesa
4. Korzystanie z coachingu
5. Korzystanie ze wsparcia najbliższej rodziny
6. Korzystanie ze wsparcia otoczenia wychowawczego poza najbliższą rodziną
7. Korzystanie ze wsparcia grupy rówieśników

WSTĘP: W przypadku uczniów do 10 roku życia, to rodzice, koordynator lub coach powinni przekazać uczniowi poniższe sugestie i pomagać mu w realizacji czynności wskazanych w tabelce „Checklist”.

DNI OD 1 DO 28: sumiennie realizuj swój Plan Treningu i codziennie wypełniaj Tabelę Postępów. Zaznaczaj w niej, czy wywiązałeś/-aś się z realizacją celu („C”) i każdego zadania („Z”), stawiając w odpowiedniej komórce „x” jeśli tak lub „-” jeśli nie. Wystarczy minuta refleksji pod koniec dnia lub na początku dnia następnego. Wyniki wypełniania tej tabeli pomogą Ci wyciągnąć wnioski, co jest Twoją mocną stroną, a w czym musisz się jeszcze poprawić. Pomoże Ci to też dobrze przygotować się do rozmowy z coachem/wychowawcą.

Zawsze odnawiaj swoją motywację:

- a. pamiętaj o swoich **Motywatorach** i
- b. pamiętaj, że masz zobowiązanie względem siebie, aby **pracować** według własnego Planu Treningu przez **następne 4 tygodnie** i nawet kiedy poczuje się sfrustrowany lub ograniczony widząc, że nie wszystko od razu się udaje, warto pamiętać, że sukces jest na końcu i że **już wielkim osiągnięciem** będzie realizacja własnego Planu Treningu 4 tygodni.

Wiemy, że po pierwszych dniach entuzjastycznego treningu motywacja może się osłabić, może nastąpić zniechęcenie i, oprócz tego o czym wcześniej wspomniano, trzeba będzie podjąć **niezbędne czynności**, które pomogą Ci utrzymać tempo do końca czwartego tygodnia. Dlatego, co jakiś czas, korzystaj

z dokumentów i sugerowanych filmów Biblioteki Arystotelesa. Jest tam dużo dobrych doświadczeń, pomysłów oraz inspiracji.

Jeśli jest taka możliwość, **wskocz szybko na Realizację Turbo**, szukając pomocy otoczenia. Istnieją **trzy czynniki, które najbardziej wpływają na osiągnięcie pożądanego celu**. Są to:

- I. określenie w bardzo **konkretny** i wymierny sposób **celu** lub wyzwania, które chcemy osiągnąć;
- II. zidentyfikowanie konkretnych **motywacji** do osiągnięcia tego celu, to znaczy:
 - a. określenie **dlaczego** chcemy się zmienić lub osiągnąć cel (tj. zidentyfikowanie sytuacji z **przeszłości**, które nie chcemy, żeby się powtórzyły) oraz
 - b. określenie **po co -przyszłość-** chcemy się zmienić lub osiągnąć cel. Badania wykazują, że im ważniejsza i **altruistyczna motywacja „po co”**, tym większe są możliwości osiągnięcia celu w wyznaczonym czasie;
- III. **podzielenie się z kimś** wiadomością na temat mojego konkretnego celu, moich motywacji, aby mógł zapytać i zapytał, jak idzie realizacja planu zmierzającego do osiągnięcia tego celu.

Nad czynnikami I i II sami możemy panować z pomocą materiałów Leader100. Teraz pora przejść do realizacji Turbo, do której będzie potrzebne wykonanie następujących czynności z **„Checklisty”** (zaznacz które z nich udało się już wykonać).

☐

Coaching – wysłanie wypełnionej Samooceny do Coacha oraz reszty materiałów Programu dla niego. Ustalenie terminu rozmowy coachingowej.

☐

Coaching – przygotowanie i przeprowadzenie „Rozmowy Uczeń – Coach”: rozmowa o planie pracy nad sobą i pozytywnych oraz negatywnych czynnikach, które na tę pracę wpływają, wg modelu 4K: Konkretna, Klarowna, Krótka i Kompletna. Warto wpisać:

Data rozmowy Sugestie od Coacha:

Data następnej rozmowy

☐

Wsparcie najbliższej rodziny – udostępnienie rodzicom wszystkich materiałów, w szczególności materiału „Pytania i Sugestie dla Rodziców”

☐

Wsparcie otoczenia poza najbliższą rodziną (dziadkowie, każdy nauczyciel, harcerstwo, parafia, zajęcia pozaszkolne, itp.) – udostępnienie im materiału „Sugestie dla nauczycieli i szeroko rozumianego otoczenia wychowującego ucznia”

☐

Wsparcie grupy rówieśników – realizacja z nimi „Pracy w grupie”. Jeśli jest taka możliwość, warto zorganizować również jeden Dyskusyjny Klub Filmowy z „Biblioteki Arystotelesa – Film”

COACHING, COACH I JEGO ROLA W PROGRAMIE LEADER100

COACHING

Mówiąc o coachingu, tutoring lub rozmowie z opiekunem, mamy na myśli **interaktywny proces wspierający ucznia** uczestniczącego w Programie Leader100.

Skutkiem dobrych rozmów coachingowych jest szybszy i pełniejszy rozwój osobisty ucznia.

Coaching w Leader100 skutecznie pomaga osiągnąć nawyk ze względu na możliwość treści-

wej i szczerzej rozmowy uczestnika z coachem. Jak już zostało wspomniane, badania pokazują, że jeden z trzech czynników, które najbardziej wpływają na osiągnięcie pożądanego celu to: podzielenie się z kimś wiadomością na temat swojego celu i motywacji, aby mógł zapytać i zapytał, jak idzie realizacja planu zmierzającego do osiągnięcia tego celu.

W Leader100, wiedząc, że **rodzice są pierwszymi i najważniejszymi wychowawcami**, coach współpracuje z rodzicami uczestnika Programu.

COACH



Mówiąc o coachu, mamy na myśli **osobę, z którą uczestnik może od czasu do czasu porozmawiać na temat samego Programu oraz postępów** na drodze rozwoju osobistego. Jak już zostało wspomniane, coach współpracuje również z rodzicami uczestnika.

Coacha można też nazwać tutorem, opiekunem, mentorem, wychowawcą, trenerem, dobrym wujkiem/ciocia. Do 10-11 roku życia, coachem uczestnika może być też rodzic. Starsza młodzież często czuje się lepiej, jeśli o swoich planach rozwoju osobistego może również porozmawiać z inną zaufaną osobą, wspólnie wybraną „na coacha” razem z rodzicami. Coach bardziej efektywnie będzie realizował swoje zadania, jeśli otrzyma komplet tych materiałów.

ROLA COACHA

– PODSTAWOWE ZADANIA

1. Regularne (jeśli jest taka możliwość, raz lub dwa razy w miesiącu) przeprowadzanie **indywidualnych rozmów coachingowych (10-20 min)** z każdym uczestnikiem. W dalszej części przedstawiono osobne sugestie dotyczące tych rozmów.

2. Regularne (jeśli jest taka możliwość, raz na miesiąc i minimum raz na kwartał,) **spotkania (15-30 min) z rodzicami** każdego uczestnika Programu Leader100. W dalszej części przedstawiono osobne sugestie dotyczące tych spotkań.

3. Jeżeli Coach pełni jednocześnie funkcję wychowawcy, opiekuna, drużynowego czy trenera klasy lub grupy młodych osób, którzy biorą udział w Programie Leader100, **powinien zająć się również:**

a. Koordynacją działań związanych z wdrożeniem Programu Leader100 w tej klasie/grupie. To znaczy pilnować, aby uczniowie, ich rodzice i nauczyciele otrzymali na czas materiały Programu.

b. Utrzymywaniem przewidywanego tempa Programu Leader100, to znaczy:

- **I tydzień** – w dniu startu: 1. Przedstawienie kompetencji i nawyku, nad którymi będziemy pracować przez następne cztery tygodnie oraz rozdanie materiałów. 2. Przypomnienie etapów i kluczowych czynników sukcesu w pracy nad sobą. 3. Wsparcie przy realizacji Samooceny i ustaleniu osobistego Planu Treningu każdego uczestnika. 4. Zebranie kartek z Samooceną i ustalenie systemu, polegającego na codziennym wypełnianiu Tabeli Postępów.



- **II tydzień** – moderowanie Pracy w Grupie według osobnych sugestii. Motywowanie rodziców uczestników oraz innych osób uczestniczących w ich procesie wychowawczym (nauczycieli, osób prowadzących zajęcia pozalekcyjne, bliskich krewnych itp.), aby zastosowały w praktyce Sugestie Programu dla rodziców oraz dla nauczycieli i wychowawców.

- **II i III tydzień** – przeprowadzenie rozmowy Uczeń – Coach i, jeśli istnieje taka możliwość, przeprowadzenie rozmowy lub kontakt Coach – Rodzice. Zachęcanie uczniów i rodziców do pogłębiania tematów konkretnego tekstu Biblioteki Arystotelesa, do obejrzenia konkretnego filmu itd. Wsparcie dla rodziców w organizowaniu „szkoły rodziców”.

- **IV tydzień** – zebranie doświadczeń (ewaluacja) oraz ustalenie planu na następny okres. Przekazanie doświadczeń i dobrych praktyk Fundacji Leader100 (leader100@leader100.pl) lub zgłaszanie wątpliwości, problemów związanych z wdrożeniem czy realizacją Programu w swojej klasie/grupie. Z góry dziękujemy także za sugestie dotyczących konkretnych tekstów Programu.

4. UWAGA:

W przypadku indywidualnego wdrożenia (nie w klasie czy w grupie) Programu, za zadania wymienione w punkcie 3 będą odpowiedzialni rodzice, jeśli dziecko ma do ok. 12-13 lat. Gdy uczestnik jest starszy, sam lub z małym wsparciem rodziny, może być odpowiedzialny za koordynację i tempo realizacji Programu i razem z Coachem – wybranym po konsultacji z rodzicami – może realizować resztę zadań.

ROZMOWA UCZEŃ – COACH

Brać pod uwagę zawartość dokumentu „Coaching, coach i jego rola w Programie Leader100”

Sugestie, schemat i tematy rozmowy (Uczeń i Coach korzystają z tego samego dokumentu)

UWAGA: Sugestie zawarte w niniejszym dokumencie, są przeznaczone dla uczniów od około 11 lat. Dla młodszych, Rodzice lub Coach powinni dostosować je do wieku i możliwości ucznia.

Rozmowa coachingowa Uczeń – Coach powinna odbywać się **co najmniej raz na miesiąc** i trwać od **10 do 20 minut**. Trzeba ją **zaplanować** i dobrze **przygotować**, by odbywała się w **modelu 4K**: Konkretna, Klarowna, Krótka i Kompletna. Jeśli uczeń się do niej nie przygotował, Coach powinien zasugerować, aby to zrobił i wyznaczyć kolejny, bliski termin (np. za 15 minut).

Materiały potrzebne do przygotowania i realizacji rozmowy coachingowej w sposób efektywny:

- **Uczeń zabiera** ze sobą **swój Plan Treningu**, w którym znajduje się jego Cel, wybrane przez niego Zadania i Motywator na bieżący okres, a także wypełniona Tabela Codziennego Postępu. Uczestnik przynosi też ustalenia z ostatniej rozmowy coachingowej.
- **Coach posiada wypełnioną Samoocenę ucznia**, którą wcześniej od niego otrzymał.

W czasie rozmowy, jeśli jesteśmy dobrze przygotowani, można spokojnie poruszyć wszystkie cztery główne obszary rozmowy: **Rozwój osobisty** – **Otoczenie** – **Nauka** – **Koleżanki/Koledzy** (w skrócie: **RONK**).

ROZWÓJ OSOBISTY: Jeśli były, omówić ustalenia z ostatniej rozmowy coachingowej oraz ich realizację. Następnie omówić krótko odpowiedzi na pytania Samooceny związanej z nawykiem miesiąca oraz uzasadnić ustalone Cele, Zadania i Motywator zawarte w Planie Treningu. Omówić dotychczasowe osiągnięcia ucznia w realizacji jego Celu i Zadań. Warto opisać jak przebiegało wypełnianie Zadań oraz Tabeli Codziennego Postępu, które Zadania przyniosły pozytywny efekt i dlaczego, co sprawiało trudności, gdzie i dlaczego zabrakło wytrwałości i systematyczności, kto lub co było wsparciem w ich wypełnianiu itp.

OTOCZENIE: Przedyskutować wpływ dotychczasowej pracy ucznia nad sobą na codzienne życie rodzinne, szkolne i pozaszkolne oraz opisać konkretne plany ucznia, by jeszcze bardziej pozytywnie oddziaływać na otoczenie. Można rów-

COACHING:

interaktywny proces wspierający uczestnika w Programie Leader100. Celem rozmów coachingowych jest szybszy i pełniejszy rozwój osobisty uczestnika.

niez omówić wpływ otoczenia rodzinnego, szkolnego oraz pozaszkolnego na realizację ustalonego Planu Treningu Ucznia. Odpowiedzieć na pytanie: Jakie konkretne okoliczności lub sytuacje zewnętrzne były wsparciem lub przeszkodą w realizacji Planu i dlaczego? Odpowiedź na to pytanie pomoże ustalić plany mające na celu uniknięcie lub zmianę konkretnych okoliczności czy sytuacji, które stanowią przeszkodę w realizacji celów i zadań ucznia.

NAUKA: Omówić realizację ustaleń dotyczących nauki z ostatniej rozmowy coachingowej oraz dotychczasowe osiągnięcia lub porażki ucznia w tym temacie. Szczere odpowiedzi na następujące pytania z pewnością pomogą jasno zdefiniować konkretne cele i zadania, związane z rozwijaniem kompetencji Nauka: Ile czasu każdego dnia tygodnia, włączając sobotę i niedzielę, uczeń poświęca na naukę, odrabianie pracy domowej, czytanie oraz pogłębianie wiedzy? W jakich godzinach lubi się uczyć, a w jakich faktycznie ma możliwość odrabiania lekcji? W jaki sposób uczeń uzyskał pozytywne efekty własnej pracy? Gdzie i dlaczego zabrakło mu wytrwałości i systematyczności? Które przedmioty lubi? Nauka których przedmiotów sprawia mu najwięcej, a których najmniej trudności? Czy ktoś mu pomaga w odrabianiu lekcji? Ustalić konkretne cele i środki, aby uzyskać jeszcze więcej pozytywnych wyników w nauce oraz w dobrym wykorzystaniu czasu, zwłaszcza jeśli chodzi o: ilość i jakość czasu nauki, pełną uwagę w trakcie nauki (bez *multitasku* czy ekranów), wytrwałość i systematyczność, pomoc w konkretnych przedmiotach.

KOLEŻANKI/KOLEDZY: Omówić wpływ dotychczasowej pracy uczestnika nad sobą na jego przyjaciół i kolegów oraz na relacje między rówieśnikami i kolegami. Warto również przedyskutować, jakie są ogólne cechy środowiska znajomych, przyjaciół i kolegów i jak oni wpływają na realizację planów rozwoju Ucznia. Odpowiedzieć na pytanie: Jakie konkretne okoliczności lub sytuacje z kolegami były wsparciem lub przeszkodą w realizacji Planu i dlaczego? Odpowiedź na to pytanie pomoże ustalić plany mające na celu jeszcze bardziej pozytywne oddziaływanie na kolegów i znajomych oraz ich relacje, a także współpracę i pomoc konkretnym przyjaciołom i kolegom.

ROZMOWA UCZEŃ – COACH

ciąg dalszy



Oczywiście, można także porozmawiać na inne tematy, również pozaszkolne, które wpływają na realizację planów rozwoju: sukcesy, radości, porażki, problemy, niepowodzenia, lęki, pragnienia, oczekiwania itp., zwłaszcza od ostatniej rozmowy. Przypomnieć jak ważne jest niewyolbrzymianie porażek oraz problemów: wszyscy je mają. Należy przedstawić je w swoim kontekście. Nikt nie robi wszystkiego dobrze ani wszystkiego źle. Wizja pozytywna: trudności są po to, żeby je pokonywać. Prawie zawsze potrzeba tylko więcej czasu, wsparcia, porady.

Na podstawie wniosków z rozmowy coachingowej, w atmosferze zaufania, Coach wspiera wysiłki i formację Ucznia, np. poprzez lekturę konkretnych tekstów Biblioteki Arystotelesa, etc. Można zasugerować również korektę Planu Treningu Ucznia, by dobrze **skonkretyzował** swoje cele, plany i postanowienia, z wyznaczeniem limitu czasu na ich osiągnięcie. Korekty zadań też mogą być potrzebne, z uwagi na to, że niektóre mogą być za łatwe, a inne zbyt wygórowane dla ich możliwości. Ważne jest również to, aby motywacje i *Motywatory* były jak najbardziej altruistyczne. Warto pamiętać, że ta kompetencja i ten nawyk są pomocne nie tylko po to, by w przyszłości uniknąć niemiłych sy-

tuacji, takich jak te opisane w Samoocenie, ale również po to, by miały one korzystny i widoczny wpływ w konkretnych obszarach życia, takich jak: relacje z innymi, nauka, praca, zajęcia pozalekcyjne, pogłębianie wiedzy, rozwój wewnętrzny, dobre wykorzystanie czasu, wykonywanie obowiązków, które pozytywnie oddziałują na życie rodzinne oraz na relację między rówieśnikami i kolegami.

Coach oferuje własne wsparcie w stosunku do postanowień Ucznia oraz wobec zadań wynikających z realizacji Programu Leader100. Określa również konkretne dni i godziny, w których może służyć pomocą.

Bardzo pomocne będzie **zanotowanie rady Coacha i wspólnie ustalonych postanowień** (np. na kartce z Tabelą Codziennego Postępu), aby codziennie do nich wracać. Warto też **ustalić i zapisać termin następnego spotkania**.

Na spotkaniu po dniu 28, należy przewidzieć **czas na ewaluację i zebranie doświadczeń** według sugestii Programu.

ROZMOWA RODZICE – COACH

Ważne jest, aby w tych rozmowach, w miarę możliwości uczestniczyli razem mama i tata dziecka. Jeśli jest taka możliwość, spotykają się z Coachem swojego dziecka raz na miesiąc i minimum raz na kwartał. Czasami można też zaprosić na część rozmowy syna/córkę korzystającego z coachingu, by razem ustalić plany.

Cel, schemat i tematy rozmowy Rodzice – Coach

UWAGA:

Rodzice i Coach powinni zapoznać się również z dokumentem „COACHING, COACH I JEGO ROLA W PROGRAMIE LEADER100” oraz „ROZMOWA UCZEŃ – COACH”.

Pozwoli im to dużo lepiej zrozumieć i bardziej efektywnie korzystać z tego 15-30 minutowego spotkania rodziców z Coachem swojego dziecka.

1. Zbudowanie przyjaznej atmosfery rozmowy. Rolą Coacha jest pomaganie rodzicom w wychowaniu. Coach powinien dojść do porozumienia z rodzicami, aby zbytnio nie krytykować uczestnika, lecz aby mu udzielić wsparcia w wypełnianiu zaplanowanych przez niego działań.

2. Jeśli istnieje taka potrzeba, **Coach przypomina i w skrócie opisuje etapy procesu rozwoju nawyków i kompetencji**, czynniki najbardziej wpływające na osiągnięcie pożądanego celu, etc. Tłumaczy, jak ważny jest spójny przekaz w środowisku rodzinnym i pozarodzinnym. Mówi również, jak pomagają w tym materiały i narzędzia Programu Leader100. **Wyjaśnia, że realizacja zaplanowanych zadań i sugestii ma służyć budowaniu u wychowanka konkretnych nawyków w oparciu o odpowiedzialność, systematyczność i sumienność.** Jeśli jest taka potrzeba, wyjaśnia, jak korzystać z Platformy Internetowej Leader100 i opisuje materiały Programu, np. materiały dla ucznia, dla rodziców itp.

3. Na każdym spotkaniu Coach, dbając o poufność informacji przekazanych przez uczestnika, **podsumowuje to, co ostatnio zrealizowano w Programie.** Opisuje działania przeprowadzone w grupie oraz indywidualnie, udziela informacji jak przebiegła ich realizacja, co się udało osiągnąć, a czego nie, jakie są generalne wnioski itd.

4. Rodzice mogą podzielić się własnymi spostrzeżeniami na temat ustaleń ostatniego spotkania z coachem oraz realizowanych działań (np. tych z dokumentu „Pytania i sugestie dla Rodziców”) w domu i poza nim, jakie zauważono zmiany w zachowaniu dziecka, czy występowywały jakieś problemy, trudności itp.

COACHING:

interaktywny proces wspierający uczestnika w Programie Leader100. Celem rozmów coachingowych jest szybszy i pełniejszy rozwój osobisty waszego dziecka.



5. Coach opisuje dotychczasowe zaobserwowane przez wszystkich osiągnięcia uczestnika. Przedstawia jego widoczne wyniki w pracy nad sobą oraz w nauce. Coach komentuje też zaobserwowane mocne strony i uzdolnienia uczestnika.

6. Rozmowa o relacjach między rówieśnikami i kolegami oraz o bieżących problemach pojawiających się w grupie. Rodzice mogą podzielić się własnymi obserwacjami dotyczącymi zachowań dziecka oraz opisać sposób, w jaki spędza wolny czas. Mogą wraz z Coachem wspólnie poszukać sposobów rozwiązywania pojawiających się problemów wychowawczych.

7. Omówienie wagi działań zwiększających efektywność dziecka w nauce i wypełnianiu podjętych zobowiązań (konsekwencja własnych zachowań). Rodzice i Coach wspólnie planują niezbędne działania, służące wsparciu uczestnika w osiąganiu postawionych zamierzeń.

8. Coach w skrócie informuje rodziców o tym, jakie kompetencje i nawyki będą rozwijane w kolejnym etapie Programu i przedstawia zaplanowane zadania dla Uczestnika, Coacha, Rodziców i innych w nadchodzącym okresie.

9. Krótkie podsumowanie rozmowy, przypomnienie zaplanowanych działań oraz ustalenie terminu następnego spotkania. Warto zanotować sobie ustalenia, aby łatwo było do nich wrócić w kolejnych tygodniach i przy następnej rozmowie.

KOMPETENCJA: ODPOWIEDZIALNOŚĆ

Obowiązki domowe są zapowiedzią sukcesu

Wśród rodziców istnieje dość powszechne przekonanie, że gwarancją sukcesu ich dzieci jest nauka alfabetu w pierwszym roku życia, uczęszczanie na liczne zajęcia pozalekcyjne lub posiadanie nowych gadżetów. Niemniej sukces zaczyna się od czegoś znacznie prostszego – zachęcania dzieci do pomocy w domu.

Zadawanie pracy swoim dzieciom nie czyni z nikogo złego rodzica, ale uczy dzieci umiejętności, które przyczyniają się do szczęśliwego i spokojnego życia. Pocięchy, które zaczynają pomagać w wieku trzech lub czterech lat zakładają dobre rodziny i utrzymują zdrowe relacje z przyjaciółmi; osiągają sukces na studiach i w pracy, szybciej stają się samodzielne. I chociaż wydaje się, że ze względu na obowiązki w domu, dzieci mają mniej czasu na zajęcia pozalekcyjne, pomaga im to pracować lepiej i wytrwalej na różnych płaszczyznach życia.

Wypełnianie obowiązków domowych pomaga zrozumieć sens posiadania umiejętności, uczy samodzielności, poczucia odpowiedzialności oraz empatii i szacunku wobec innych. Dzięki posiadaniu obowiązków dzieci szybko uczą się, jak dbać o dom. Poniżej przedstawiamy inne korzyści, jakie płyną z wykonywania przez dzieci obowiązków domowych:

ETYKA PRACY: Dzieci, jeśli muszą pomagać w domu, zdają sobie sprawę, że dobre życie nie zostanie im podane na talerzu. Uczą się, że praca jest konieczna, aby cokolwiek w życiu osiągnąć oraz że nie mogą traktować tego, co otrzymują od rodziców, jako im należne. Jeśli siedzą na kanapie, oglądając film, podczas gdy mama sprząta wokół nich i podaje im jedzenie, coś... prawdziwe życie będzie dla nich szokiem!

PRACA W ZESPOLE: Obowiązki dają dzieciom poczucie bycia częścią czegoś większego, posiadania czegoś, co wnoszą do zespołu, czyli rodziny. I tu jest ogromny sens spełnienia w tym, co się robi. Poczucie sensu współpracy z pewnością przyniesie korzyści na studiach, w pracy i w rodzinie.

SZACUNEK I TROSKA O INNYCH: Wypełnianie obowiązków uczy myślenia o innych, ponieważ przynosi korzyść całej rodzinie – począwszy od przyciętego trawnika, z którego korzystają z przyjemnością wszyscy do-

BIBLIOTEKA ARYSTOTELESA

Dodatkowe narzędzia Programu Leader100

– materiały służące umacnianiu wiedzy i motywacji.

Zawierają wskazówki, inspiracje i doświadczenia związane z rozwijaniem konkretnych kompetencji i nawyków.



mownicy, czy dobrze przygotowanego posiłku, a skończywszy na posprzątanym salonie, który uprzyjemni wspólnie spędzony czas. Zachęca to dzieci do działania, pomaga wyzbyć się egoizmu i powoduje, że zaczynają zastanawiać się, jak mogą pomóc osobom wokół siebie. Wypełnianie obowiązków domowych skłania również do większej hojności wobec innych oraz uczy wdzięczności za dobro i pomoc otrzymywaną od innych.

ODPOWIEDZIALNOŚĆ: Przydzielanie dziecku konkretnego zadania sprawia, że zdaje sobie ono sprawę z tego, że funkcjonowanie rodziny zależy także od niego samego oraz wykonanego przez nie obowiązku – czegoś, co ma wpływ na jakość życia wszystkich. **Dzieci uczą się na poziomie podświadomości, że ich działania mają wpływ na innych, podobnie jak niewykonanie zadania. Poczucie odpowiedzialności wobec innych kształtuje dobrego obywatela.**

PORZĄDEK: Mając konkretne zadania do wykonania, dziecko uczy się porządkować i organizować swój czas. Dzieci nie mogą mieć długiej listy rzeczy do zrobienia, niemniej odpowiednio dopasowane obowiązki pomogą im zwalczyć lenistwo i nauczą wykonywania pracy przed odpoczynkiem (a nie po).

Źródło:

<https://www.akademiafamilijna.pl/artykuly/103-obowiazki-domowe-sa-zapowiedzia-sukcesu>

KOMPETENCJA: ODPOWIEDZIALNOŚĆ

**100 przykładowych obowiązków
lub zadań domowych Leader100
(uporządkowanych według wieku):**

BIBLIOTEKA ARYSTOTELESA

Dodatkowe narzędzia Programu Leader100
– materiały służące umacnianiu
wiedzy i motywacji.
Zawierają wskazówki, inspiracje
i doświadczenia związane z rozwijaniem
konkretnych kompetencji i nawyków.

OD 1-2 ROKU ŻYCIA	OD 5-6 ROKU ŻYCIA
1. Wyrzucam swoją pieluszkę do kosza. 2. Odkładam rzeczy do kosza. 3. Odkładam gąbkę na miejsce. 4. Przygotowuję buty na następny dzień. 5. Sprzątam zabawki. 6. Wyłączam światło w pokoju. 7. Wyjmuję pieczywo na śniadanie. 8. Pomagam schować produkty po śniadaniu.	24. Porządkuję szczoteczki do zębów wszystkich domowników. 25. Układam buty wszystkich członków rodziny na półce. 26. Dbam, żeby papier toaletowy i czysty ręcznik zawsze był w toalecie. 27. Podlewam kwiaty. 28. Pomagam w opróżnieniu zmywarki. 29. Myję się i ubieram samodzielnie. 30. Odkładam piżamę na miejsce. 31. Odkładam brudne ubrania do kosza. 32. Przygotowuję pościel do prania. 33. Przed praniem oddzielam kolorowe ubrania od białych. 34. Pilnuję, aby nie brakowało w łazience pasty do zębów, mydła i szamponu. 35. Przygotowuję wodę dla psa lub innego zwierzątka domowego. 36. Chowam czyste ubrania do szafy. 37. Podaję smoczek młodszemu bratu/młodszej siostrze. 38. Daję pieniądze na ofiarę podczas niedzielnej Mszy. 39. Odkładam korespondencję pocztową oraz gazetę na swoje miejsce. 40. Jestem odpowiedzialny za to, aby przed obiadem wszyscy domownicy odłożyli do koszyka swoje telefony komórkowe lub tablety i stawiam go daleko od stołu. 41. Zamiatam/odkurzam/myję podłogę (to również pomaga w rozwoju obręczy barkowej, która odgrywa znaczącą rolę w nauce pisania). 42. Wyciągam ubrania z pralki. 43. Piorę bieliznę w rękach (również, aby polepszyć umiejętności motoryczne). 44. Segreguję ubrania (pomaga w nauce matematyki). 45. Pomagam rodzicom w robieniu zakupów. 46. Myję garnki (to również pomaga w rozwoju obręczy barkowej, która odgrywa znaczącą rolę w nauce pisania). 47. Ścieram kurz z mebli (to również pomaga w rozwoju obręczy barkowej, która odgrywa znaczącą rolę w nauce pisania). 48. Sprzątam w ogrodzie – grabię liście, zrywam chwasty, wywożę je na taczce. 49. Myję lustra (również pomaga w rozwoju obręczy barkowej, która odgrywa znaczącą rolę w nauce pisania).
OD 3-4 ROKU ŻYCIA	
9. Zdejmuję ubrania oraz buty i odkładam je na swoje miejsce. 10. Ścielę łóżko. 11. Sprzątam zabawki, kiedy skończę grać. 12. Pomagam nakryć stół do posiłku. 13. Jestem odpowiedzialny za utrzymanie porządku w przedpokoju. 14. Gaszę światło - jestem odpowiedzialny, żeby światło paliło się tylko wtedy, kiedy jest taka potrzeba. 15. Wkładam talerze (lub tylko sztućce) do zmywarki. 16. Wyjmuję talerze (lub tylko sztućce) ze zmywarki. 17. Przynoszę pieluszki dla młodszego rodzeństwa, wynoszę brudne pieluszki. 18. Pomagam w sprzątaniu zabawek po młodszym rodzeństwie. 19. Zbieram owoce. 20. Smaruję chleb masłem i dżemem. 21. Porządkuję książki według wielkości. 22. Układam moje maskotki na łóżku i półkach. 23. Przygotowuję ubranie na następny dzień.	

OD 7-8 ROKU ŻYCIA	OD 15-16 ROKU ŻYCIA
50. Pomagam w myciu auta. 51. Nakrywam stół do posiłku i sprzątam po posiłku. 52. Pakuję plecak na następny dzień. 53. Przygotowuję prosty posiłek (śniadanie lub podwieczerek). 54. Regularnie (np. co wieczór) czytam młodszemu rodzeństwu. 55. Rozpakowuję i chowam zakupy. 56. Porządkuję szafki w kuchni. 57. Wkładam uprzednio przygotowane ubrania do pralki, mama lub tata zajmują się jej włączeniem. 58. Odbieram telefon. 59. Karmię zwierzątka domowe. 60. Pomagam w przygotowaniu deseru – wyrabiam ciasto, robię ciasteczka/rogaliki, itp. (również, aby polepszyć umiejętności motoryczne). 61. Odkładam przeczytane książki na miejsce. 62. Podciągam i spuszczam rolety.	87. Pomagam przy zakupach internetowych. 88. Naoliwiam drzwi, które skrzypią. 89. Jestem odpowiedzialny za przygotowanie obiadu. 90. Robię zakupy. 91. Pomagam dziadkom. 92. Myję okna. 93. Koszę trawnik. 94. Sprzątam łazienkę.
OD 9-11 ROKU ŻYCIA	OD 17-18 ROKU ŻYCIA
63. Odkładam mój plecak oraz plecak mojego młodszego rodzeństwa na swoje miejsce. 64. Poleruję buty swoje i reszty domowników. 65. Robię listę zakupów. 66. Sprzątam swój pokój. 67. Prowadzę wieczorną modlitwę. 68. Ściągam suche pranie. 69. Sprawdzam czy z żadnego kranu nie kapie. 70. Porządkuję półkę z książkami. 71. Pomagam w rozwieszaniu prania. 72. Myję drzwi i klamki. 73. W weekend pomagam przygotować śniadanie dla wszystkich.	95. Wybieram filmy do obejrzenia z rodzicami. 96. Wymieniam przepalone żarówki w domu. 97. Inicjuję i biorę odpowiedzialność za projekty, które służą mojej rodzinie i ludziom wokół mnie. 98. Organizuję i planuję rodzinny weekend: gry, wycieczki, sport, piknik itp. 99. Pomagam rodzeństwu w nauce. 100. Koordynuję Program Leader100 w domu.
OD 12-14 ROKU ŻYCIA	
74. Przygotowuję kanapki do szkoły. 75. Wyprowadzam psa na spacer. 76. Rozwieszam pranie. 77. Podlewam ogród. 78. Opiekuję się młodszym rodzeństwem. 79. Prasuję ubrania. 80. Odkurzam i myję samochód. 81. Wynoszę śmieci. 82. Robię drobne zakupy. 83. Piekę ciasto lub biszkopt. 84. Wytrzępię dywany i wycieraczki w weekendy. 85. Przygotowuję śniadanie dla wszystkich. 86. Zamiatam chodnik, zbieram liście i wyrzucam je do odpowiedniego pojemnika.	

KOMPETENCJA: ODPOWIEDZIALNOŚĆ

O ODPOWIEDZIALNOŚCI

A. WARUNKI I RODZAJE ODPOWIEDZIALNOŚCI

1. Co to jest odpowiedzialność? Osoba odpowiedzialna świadomie podejmuje decyzje, akceptuje konsekwencje swoich działań i jest gotowa się z nich wytłumaczyć. Odpowiedzialność jest kompetencją, cnotą i sposobem bycia, który zakłada branie odpowiedzialności za własne decyzje i odpowiadanie za nie przed kimś. Odpowiedzialność jest zdolnością wytłumaczenia się z własnego postępowania.
2. Warunki potrzebne do budowania odpowiedzialności. Aby mogła zaistnieć odpowiedzialność potrzebne są dwa warunki:
 - wolność – aby odpowiedzialność mogła powstać, czyny muszą być realizowane w wolności. W tym znaczeniu ani zwierzęta, ani szaleńcy, ani małe dzieci nie są odpowiedzialne za swoje czyny, gdyż brakuje im weryfikacji rozumowej (a posługiwanie się umysłem jest konieczne, aby być wolnym).
 - prawo – powinna istnieć jakaś norma, dzięki której można ocenić zrealizowane czyny. Odpowiedzialność zawiera konieczność odpowiadania za własne czyny przed kimś, kto ustanowił normy zachowania.
3. Przed kim być odpowiedzialnym? Człowiek jest odpowiedzialny za swoje czyny przed osobą, która jest w stanie dyktować normy, przed samym sobą (głos sumienia) i przed innymi ludźmi. Aspekt odpowiedzialności przed innymi ludźmi może mieć różne rodzaje: odpowiedzialność prawna (wobec praw cywilnych), rodzinno-domowa (przed członkami rodziny), pracownicza, itd.

B. CZY DOBRZE JEST BYĆ ODPOWIEDZIALNYM?

1. Kiedy małeje odpowiedzialność? Odpowiedzialność małeje, wówczas gdy małeje wolność, a więc gdy coś krępuje naszą wolę i możliwość pojmowania. Są to bowiem czynniki niezbędne dla realizowania wolnego działania. Może na to wpływać przykładowo przemoc, ignorancja czy strach.
2. Czy lepiej jest nie być za bardzo odpowiedzialnym? Nie. Lepiej jest być człowiekiem wolnym, odpowiedzialnym za własne czyny, zdolnym do podejmowania decyzji i ponoszenia za nie konsekwencji.
3. Dlaczego odpowiedzialność brzmi źle? Słowo odpowiedzialność przynosi złe skojarzenia z różnych powodów:
 - zazwyczaj wiąże się ją z błędami i karami, więc jeśli konsekwencje jakiegoś działania są pozytywne, nie mówi się o odpowiedzialności, lecz o sukcesie (w rzeczywistości sukces zakłada wcześniejszą odpowiedzialność).
 - Odpowiedzialność przed innymi wydaje się stać w sprzeczności z własną wolnością (ale obie te rzeczy są połączone:

bez wolności nie ma odpowiedzialności, tylko ten kto jest panem swoich uczynków może za nie odpowiadać).

- Odpowiedzialność przed samym sobą stoi w sprzeczności z własnymi gustami i wygodami (ale bycie niewolnikiem gustów prowadzi do egoizmu).
 - Odpowiedzialność jest stawiana w opozycji do rozrywki (w rzeczywistości jest ona w sprzeczności jedynie z niepożądaną i bezcelową rozrywką; osoba odpowiedzialna wie, kiedy i jak się rozsądnie bawić).
4. Jakich wymówek używa się, aby unikać odpowiedzialności? Jako że odpowiedzialność może się komuś kojarzyć źle, często zdarza się, że wymyśla się usprawiedliwienia, aby przed nikim nie odpowiadać. Możemy je podzielić na grupy:
 - unikanie odpowiedzialności przed innymi, gdzie często zrzuca się winę na innych albo mówi się „jestem wolny i robię to, co mi się podoba”. Co oznacza, że nie jestem odpowiedzialny za swoje zachowanie przed nikim (oczywiście ludzka wolność na tym nie polega).
 - unikanie odpowiedzialności przed własnym sumieniem, gdzie wykorzystywanym narzędziem jest brak refleksji: można tak sobie namieszać w głowie, że człowiek staje się niezdolny do myślenia. Innym sposobem jest mówienie „nie interesuje mnie to”, albo „nic mnie to nie obchodzi” (ale sumienie stara się protestować wobec takiego pomijania).

C. JAK ROZWIJAĆ ODPOWIEDZIALNOŚĆ?

1. Jak być bardziej odpowiedzialnym? Najszybszą drogą do rozwoju odpowiedzialności jest jasne przyznanie, że od naszego zachowania zależą poważne sprawy. Ludzie, którzy mają ideały i wysoko podniesioną poprzeczkę natychmiast biorą odpowiedzialność za swoje decyzje.
2. Jakie cechy wspomagają odpowiedzialność? Różne cnoty lub kompetencje są we wzajemnych związkach z odpowiedzialnością. Na przykład:
 - Dzielność – aby zdać sobie sprawę z własnego postępowania, potrzebna jest odwaga, która jest silniejsza niż strach przed karą (jest to odpowiedzialność przed innymi).
 - Pokora – duma utrudnia zdolność poproszenia o przebaczenie, podczas gdy osoba pokorna przyznaje się do swoich błędów (jest to odpowiedzialność przed samym sobą).
3. Czy odpowiedzialność rośnie wraz z wiekiem? Gdy dorastamy zazwyczaj musimy podejmować coraz ważniejsze decyzje i zazwyczaj odpowiedzialność rośnie. Nie jest to jednak zmiana, która następuje automatycznie z biegiem lat, ale dzięki zwyczajom, które się nabywa.

BIBLIOTEKA ARYSTOTELESA

Dodatkowe narzędzia Programu Leader100 – materiały służące umacnianiu wiedzy i motywacji. Zawierają wskazówki, inspiracje i doświadczenia związane z rozwijaniem konkretnych kompetencji i nawyków.

BIBLIOTEKA ARYSTOTELESA – FILMY

W tym miesiącu szczególnie zachęcamy do obejrzenia programów, filmów – lub filmów animowanych – które poruszają tematykę odpowiedzialności oraz zorganizowanie Dyskusyjnego Klubu Filmowego.

TELEWIZJA I FILMY W RODZINIE

Dobrym sposobem uczenia dzieci, jak oglądać telewizję, jest wybieranie i oglądanie z nimi co tydzień programów, które wydają się ciekawe, w tym również jakiegoś poważniejszego filmu – oczywiście jeśli nie zawiera nie stosowanych treści czy scen. Można przy okazji omówić jego temat, formę i przekaz oraz sposób ich przedstawienia. Oglądanie telewizji z dziećmi i omawianie potem programów jest świetną okazją do odpoczynku i doskonałym środkiem wychowawczym i edukacyjnym.

Poza tym obecność reklam i nie stosownych programów, które emitowane są o różnych porach sprawia, że lepiej, by dzieci nie oglądały telewizji same, dopóki nie zdobędą dostatecznego kryterium osądu i nie wyrobią sobie nawyku – dzięki przykładowi dorosłych w domu – wyłączenia telewizora, gdy pojawia się coś nie stosownego lub nieciekawego.

Mamy tu okazję do tego, by uczyć je praktykowania cnoty umiarkowania (ograniczenie czasu spędzanego przed telewizorem), a także samoopanowania, męstwa i porządku, gdy każda rzecz jest wykonana we właściwym czasie.

Inteligentny dobór filmów odtwarzanych w domu może być dużo lepszym rozwiązaniem niż telewizja. Dziś wiele rodzin rezygnuje z odbiornika telewizyjnego w domu na rzecz sprzętu do odtwarzania płyt z filmami lub innych nośników. Ma to tę zaletę, że unikamy reklam, wybieramy to, co chcemy z dużo większej oferty, a w przypadku wątpliwości co do tego, czy dany film jest stosowny dla dzieci, zawsze najpierw możemy obejrzeć go sami. Dzięki dostępnym w Internecie informacjom jest też możliwość sprawdzenia, dla jakiego widza przeznaczony jest dany film, czy nie zawiera nie stosownych treści, słownictwa lub brutalnych scen. Możemy też wybrać dobre filmy dokumentalne albo kursy językowe, trzeba jednak unikać sytuacji, gdy ich oglądanie będzie zabierać zbyt wiele czasu, co odbije się niekorzystnie na nauce, lekturze czy innych formach wypoczynku.

Źródło: „Wychowywać do wartości”, José Antonio Alcázar, Fernando Corominas, Wydawnictwo Apostolicum, str.115-117

BIBLIOTEKA ARYSTOTELESA

Dodatkowe narzędzia Programu Leader100

– materiały służące umacnianiu wiedzy i motywacji.

Zawierają wskazówki, inspiracje i doświadczenia związane z rozwijaniem konkretnych kompetencji i nawyków.

FILM jest językiem obrazu. Jest narzędziem do szerzenia kultury, idei, zachowań, ideałów. Czasem jest wykorzystywany do szerzenia propagandy. Film chce się naśladować. Nie tylko odzwierciedla rzeczywistość, ale także wpływa na nią pozytywnie lub negatywnie. Amerykanie świadomi potęgi kina wykorzystują go do rozpowszechniania wartości, które mogą mieć szczególne znaczenie dla ludzi: wysiłek, dzięki któremu osiągamy własne cele, siła woli i wytrwałość, miłość do ojczyzny, silne pragnienie, by spełnić niemożliwe marzenia. Stynny amerykański sen: jeśli spróbujesz, będziesz wytrwały, sen się spełni. Prawdziwy *american dream*.

PRZEBIEG WARSZTATÓW DKF (DYSKUSYJNEGO KLUBU FILMOWEGO):

Sugestie zawarte w niniejszym tekście, są przeznaczone dla uczniów od około 11 lat. Dla młodszych, Rodzice lub Coach powinni dostosować je do wieku i możliwości ucznia.

1. Jeden z uczestników przedstawia krótką charakterystykę Filmu lub programu.
2. Oglądanie filmu z przygotowaną wcześniej tabelą na kartce papieru, podzieloną na 5 części.
 1. Minuta filmu, 2. Opis sceny, 3. Moje komentarze (np. nawyki pozytywne lub negatywne), 4. Komentarze pozostałych uczestników, 5. Jakość techniczna w skali od 0 do 10.
3. Po obejrzeniu filmu poświęcamy krótką chwilę na uzupełnienie tabeli.
4. Każdy z uczestników wyraża swoją opinię, opisując wartości jakie film przekazuje.
5. Wzbogacająca dyskusja/refleksja/konwersacja na temat filmu, jego formę i przekaz oraz sposób ich przedstawienia.

DO PRACY W GRUPIE

– instrukcja

PRACA W GRUPIE

Podczas pracy w grupie, dzięki interakcji z innymi, otwierają się nowe horyzonty oraz nowe spojrzenia na ten sam problem, bo „w grupie różnie”. Warto korzystać z tej metodologii.

WSTĘP:

Ogólnie, każdy materiał Leader100 do Pracy w Grupie dla uczniów do 10 lat, zawiera: a. pytania i historyjkę lub opowiadanie związane z konkretną kompetencją, b. instrukcje dla prowadzącego.

JAK PRACOWAĆ W GRUPIE?

Grupa powinna składać się przynajmniej z 3 uczestników w podobnym wieku. Oczywiście, jeśli nie jest to możliwe, można zaprosić innych członków rodziny i znajomych do pracy w grupie, dostosowując się do sugestii oraz instrukcji materiałów do Pracy w Grupie. Praca w Grupie trwa 30-40 minut.

Dla uczniów do 10 lat, w dniu spotkania czytamy tekst historyjki, a następnie, postępujemy według instrukcji dla prowadzącego.

Wnioski Pracy w Grupie, czyli rozwiązania lub zachowania, które wynikają z dyskusji, na pewno będą pomocne, by umocnić postanowienia uczniów i też, by odkryć potencjalne błędy, których warto unikać. Jeśli jest to możliwe i potrzebne, moderator może uzupełnić wnioski odpowiednimi przykładami. Praca w Grupie i te wszystkie wnioski pomogą im w rozwijaniu kompetencji i nawyku tego miesiąca oraz mogą być inspiracją w ulepszeniu ich Planu Treningu, np. dodając nowe wyzwania.



MATERIAŁ DO PRACY W GRUPIE

Nawyk: Uważam na to, co robię

PYTANIA DO TEKSTU

1. Co to znaczy być odpowiedzialnym?
2. Czy uważamy się za ludzi odpowiedzialnych? Dlaczego?
3. Czy mamy jakieś obowiązki domowe lub szkolne?

HISTORIA:

„ROŚLINA AGATY”

Agata była zachwycona swoją mamą i lubiła towarzyszyć jej we wszystkich czynnościach, a przynajmniej w tych, w których mama jej pozwalała. Niemalże każdego popołudnia wychodzili na niewielki taras swojego domu i Agata bacznie obserwowała jak jej mama dba o wszystkie rośliny, które się tam znajdują.

Najpierw bardzo ostrożnie brata do ręki każdą roślinkę i po dokładnym jej obejrzeniu usuwała wysuszone liście, dotykała ziemi i, w zależności od stopnia wilgotności, podlewała ją. Potem odkładała ją na swoje miejsce i mówiła do niej kilka miłych słów. Agata była zafascynowana.

Jak fajnie jest mieć rośliny jako przyjaciół! A one tak wdzięcznie rosną: pokazywały swoje kwiaty i zapachy całej rodzinie!

Pewnego popołudnia przyszła w odwiedziny ciocia Monika. Była młodszą siostrą mamy i przyniosła Agacie prezent, który chowała za plecami. Agata entuzjastycznie klasknęła, a kiedy ciocia Monika otworzyła tajemnicze opakowanie, okazało się, że to roślina.

– Czy to dla mnie? – zapytała podekscytowana Agata.

– Tak! Twoja mama powiedziała mi, że uwielbiasz patrzeć, jak dba o swoje rośliny, więc pomyślałam, że możemy zobaczyć, jak dbasz o swoją własną roślinę.

– Dziękuję!

Agata przytuliła ją i jednocześnie pomyślała: „Co za odpowiedzialność!”

Była to roślina średniej wielkości z dwoma dużymi, ciemnozielonymi liśćmi i mniejszymi, zaokrąglonymi liśćmi i dwoma różowymi kwiatami, które wkrótce miały się otworzyć. Gdy ciocia wyszła



po podwieczorku, Agata przedstawiła mamie swoje wątpliwości.

– Mamo, jak mam o nią dbać? Chcę, żeby długo żyła...

– Cóż, aby ci nie zwiędła, musisz dobrze o nią dbać, czyścić, podlewać, obserwować, mówić do niej... i wszystko będzie dobrze. Nie martw się!

Agata, która chciała zrobić ze swojej roślinki najlepszą przyjaciółkę, obserwowała ją każdego popołudnia, usunęła jej wiele zbędnych liści i podlewała ją obficie wodą. Nie chciała od nikoga żadnych wskazówek, ponieważ chciała spróbować sama.

Mijały tygodnie i nadal bardzo o nią dbała, ale jedna rzecz nie szła dobrze. Roślina nie rosta, a Agata była przygnębiona...

Koniec historii przeczytamy razem z nauczycielem prowadzącym i wyciągniemy wnioski.

MATERIAŁ DO PRACY W GRUPIE

Nawyk: Uważam na to, co robię

Instrukcje dla nauczyciela prowadzącego:

Wersja, którą mają uczniowie kończy się w punkcie III. W klasie można podzielić uczniów na grupy, aby omówili swoje odpowiedzi na pytania z punktu „I. Pytania do tekstu”.

Następnie nauczyciel lub uczniowie czytają na głos historię (punkt II).

Po przeczytaniu tekstu nauczyciel zadaje pytania, aby sprawdzić czy uczniowie dobrze zrozumieli historię:

- a. Co lubiła robić Agata?
- b. Kto podarował Agacie roślinę?
- c. Jaka wyglądała ta roślina?
- d. Jak Agata o nią dbała?
- e. Czy Agata miała jakiś problem z rośliną?

Następnie otwiera dyskusję wśród uczniów, zadając następujące pytanie:

- 1. Co robi Agata?

Podczas dyskusji nauczyciel zapisuje na tablicy różne pomysły zaproponowane przez uczniów.

Następnie, nauczyciel czyta koniec historii:

W końcu zdecydowała się zasięgnąć porady mamy.
– Mamo, minął miesiąc, a moja roślina wcale nie urosta, a ja bardzo o nią dbałam. Już bardziej się nie dało.
– Zobaczmy co się z nią dzieje. Nie mogłam ci pomóc, bo nie chciałaś.
Kiedy mama spojrzała na roślinę, zdała sobie sprawę,

że Agata podlewała ją zbyt obficie i pozbawiła ją zbyt wielu liści, o czym powiedziała dziewczynce. Agata odpowiedziała:
– Ale mamo, powiedziałaś mi, że muszę bardzo o nią dbać i tak właśnie zrobiłam.

– Och córciu! Wszystko ma swoje granice. Nadmiar również może zaszkodzić...

W ten sposób Agata nauczyła się, że musi uważać na to, co robi, i że najlepszym rozwiązaniem jest znalezienie równowagi poprzez konsultacje z tymi, którzy mają większe doświadczenie.

Źródło: <http://www.cuentoscortos.com/cuentos-originales/-planta-de-luisa>

Następnie nauczyciel zadaje pytania, aby sprawdzić czy uczniowie dobrze zrozumieli koniec historii:

- e. Co Agata postanowiła zrobić?
- f. Co powiedziała jej mama?
- g. Czego nauczyła się Agata?

Następnie nauczyciel podchodzi do tablicy i zapisuje odpowiedzi uczniów na następujące pytanie:

Jakiej rady udzielilibyśmy koledze lub koleżance, aby w przyszłości wiedział/a, jak dobrze wywiązać się ze swojego zadania?

Podczas dyskusji nauczyciel zapisuje na tablicy argumenty, które pokazują, że dobrze jest uważać na to co się robi.

**Sugestie dotyczące tej lub innych historyjek można wysłać mailem na adres leadersto@leader100.pl.
Dziękujemy.**

PYTANIA I SUGESTIE DLA RODZICÓW

Nawyk: Uważam na to co robię

A. Poniżej przedstawione zostały inspirujące pytania, które mają na celu pomóc rodzicom we wspólnej (mama razem z tatą, jeśli jest taka możliwość) i prywatnej samoocenie na temat wychowania dzieci w wyżej wymienionym nawyku i zastanowić się w jakim stopniu są dla nich przykładem w tym obszarze:

1. Czy wiemy, jakie obowiązki mają nasze dzieci i zachęcamy je, szczególnie własnym przykładem, do uważnego wypełniania ich?
2. Jak reagujemy, gdy nasze dzieci robią coś źle? Czy spokojnie im wyjaśniamy (być może następnego dnia) konsekwencje tego, co zrobiły, aby wzięły na siebie odpowiedzialność i, w miarę możliwości, zaangażowały się w naprawienie wyrządzonych szkód?
3. Czy wykorzystujemy obowiązki domowe, takie jak, na przykład, dbanie o kwiaty, aby rozdzielić konkretne obowiązki w rodzinie?

B. Oprócz dobrego przykładu, ważne są czyny ukazujące rodzinne wsparcie dziecka w jego pracy nad rozwojem poszczególnych nawyków i kompetencji. Poniższe sugestie wskazują, w jakich działaniach związanych z danym nawykiem, potrzebne jest osobiste zaangażowanie ze strony rodziców:

1. Państwa syn/córka może osiągnąć nawyk miesiąca, realizując następujące wyzwania:
 - a. Uważnie wykonuję każde zlecone mi zadanie (to znaczy: a. Pytam, jakie mam zadanie i jak mam je wykonać, b. Wykonuję je, kiedy powinienem i zwracam uwagę na to, aby zrealizować je według otrzymanych wskazówek).
 - b. Dbam o rzeczy, za które jestem odpowiedzialny.
 - c. Uważnie przygotowuję materiały na następny dzień. Proszę postarać się je zapamiętać oraz pomóc synowi/córce w ich realizacji, głównie służąc własnym, dobrym przykładem.
2. Wyjaśnienie dzieciom, że odpowiedzialność jest związana również z dbaniem o rzeczy materialne. Rzeczy kosztują i dobrze jest powiedzieć o tym naszym dzieciom, nawet jeśli jeszcze nie potrafią liczyć. Rozbite szkło nie powinno stać się wielką tragedią, jednak nie powinniśmy być obojętni na szkody materialne spowodowane brakiem uwagi.
3. Zachęcanie dzieci do zasiania nasionek i obserwacji oraz pielęgnacji hodowanych roślin, które z nich wyrastają. Każde dziecko może mieć własną i wziąć

PYTANIA

I SUGESTIE DLA RODZICÓW

W zadaniach, jakie stoją przed uczestnikami Programu Leader100, bardzo istotna jest rola ich rodziców, którzy mogą korzystać z przeznaczonych dla nich materiałów.

odpowiedzialność za dbanie o nią: podlewanie, pilnowanie czy ma odpowiednie światło, usuwanie wysuszonych, opadających liści... To zajęcie pomaga dzieciom wytrwać w zadaniu przez pewien czas, co sprawia, że czują się odpowiedzialne, umacniając przy tym własną niezależność (sugestia przygotowany na podstawie materiałów Programu „Aulas felices”, Saragossa, Zespół SATI, 2012).

Oprócz tego, co zostało wspomniane powyżej, rodzice zawsze mogą jeszcze raz przeczytać dokument „Jak to działa” oraz:

- a. porozmawiać na osobności (najważniejsze jest słuchanie) z dzieckiem o jego planie rozwoju osobistego i zaoferować wsparcie w jego realizacji (dokument „Realizacja Planu Treningu”)
- b. porozmawiać z „coachem” swojego dziecka, by bardziej skutecznie i profesjonalnie wspierać plan rozwoju ucznia (dokument z sugestiami dotyczącymi „Rozmowy Rodzice – Coach”),
- c. zobaczyć, jakie Program proponuje zadania w „Planie Treningu Ucznia” i pomagać uczniowi w ich realizacji, głównie służąc własnym dobrym przykładem,
- d. znaleźć dobre inspiracje do innych działań (np. oglądanie filmu w rodzinie) i odpowiedzi na wiele pytań wychowawczych, czytając materiały „Biblioteki Arystotelesa” Programu Leader100,
- e. zorganizować coś w stylu „Szkoły rodziców” związanej z kompetencją i nawykiem, nad którymi dzieci pracują. „Szkoła rodziców” to spotkania rodziców, których dzieci są na tym samym poziomie w Programie Leader100. Podczas tych spotkań rodzice wymieniają się doświadczeniami, organizują wykłady i warsztaty, analizują przypadki („case”), polecają książki, artykuły lub filmy itp. Oczywiście rodzice mogą liczyć na wsparcie coacha w organizacji spotkań.
- f. Wysyłać swoje sugestie, opinie, komentarze lub doświadczenia dotyczące Programu i materiałów Leader100 na adres mailowy: leader100@leader100.pl. Z góry bardzo dziękujemy.

SUGESTIE DLA NAUCZYCIELI I SZEROKO ROZUMIANEGO OTOCZENIA WYCHOWUJĄCEGO UCZNIA

Nawyk: Uważam na to co robię

WSTĘP:

W zadaniach jakie stoją przed uczniami uczestniczącymi w Programie Leader100 (www.leader100.pl), istotna jest także rola wszystkich osób, które wpływają słowem lub przykładem na proces wychowawczy ucznia: nauczycieli wszystkich przedmiotów w szkole lub zajęć pozaszkolnych, starszego rodzeństwa, bliskich dorosłych krewnych (dziadków, wujków itp.), osób prowadzących zajęcia pozalekcyjne, trenerów sportowych, instruktorów, wychowawców lub opiekunów (np. w harcerstwie, w parafii itp.), etc. Wszyscy oni mają interakcję wychowawczą z uczniem, dlatego też powinni wiedzieć, że uczestniczy on w Programie rozwoju nawyków i kompetencji Leader100 (można wystać im do przeczytania dokument „Jak to działa”).

Powinni dostać również bieżący dokument, by bardziej aktywnie mogli wspierać plan rozwoju ucznia w wyżej wymienionej kompetencji i nawyku.

INSTRUKCJE:

Celem poniżej przedstawionych sugestii jest ukazanie osobistej możliwości wsparcia ucznia w pracy nad rozwojem poszczególnych nawyków i kompetencji.

Poniższe propozycje wskazują, w jakich zadaniach związanych z danym nawykiem, potrzebne jest osobiste zaangażowanie ze strony osób, które słowem lub przykładem wpływają na proces wychowawczy ucznia:

- 1.** Uczniowie mogą osiągnąć nawyk miesiąca, realizując następujące wyzwania:
 - a.** Uważnie wykonuję każde zlecone mi zadanie (to znaczy: a. Pytam, jakie mam zadanie i jak mam je wykonać, b. Wykonuję je, kiedy powinienem i zwracam uwagę na to, aby zrealizować je według otrzymanych wskazówek).
 - b.** Dbam o rzeczy, za które jestem odpowiedzialny.
 - c.** Uważnie przygotowuję materiały na następny dzień.
- 2.** Wyjaśnienie uczniom, że odpowiedzialność jest związana również z dbaniem o rzeczy materialne. Rzeczy kosztują i dobrze jest powiedzieć o tym naszym uczniom, nawet jeśli jeszcze nie potrafią liczyć.

SUGESTIE DLA NAUCZYCIELI I SZEROKO ROZUMIANEGO OTOCZENIA WYCHOWUJĄCEGO UCZNIA

Wykorzystując poniższe sugestie, bardziej skutecznie można pomagać uczniowi w jego pracy nad sobą oraz utrwalaniu określonego nawyku.

Rozbite szkło nie powinno stać się wielką tragedią, jednak nie powinniśmy być obojętni na szkody materialne spowodowane brakiem uwagi.

- 3.** Zachęcanie uczniów do zasiania nasionek i obserwacji oraz pielęgnacji hodowanych roślin, które z nich wyrastają. Każdy uczeń może mieć własną i wziąć odpowiedzialność za dbanie o nią: podlewanie, pilnowanie czy ma odpowiednie światło, usuwanie wysuszonych, opadających liści... To zajęcie pomaga uczniom wytrwać w zadaniu przez pewien czas, co sprawia, że czują się odpowiedzialne, umacniając przy tym własną niezależność (Sugestia przygotowana na podstawie materiałów Programu „Aulas felices”, Saragossa, Zespół SATI, 2012)..

Oprócz tego, co zostało wspomniane powyżej, można jeszcze raz przeczytać dokument „Jak to działa” oraz:

- a.** porozmawiać z rodzicami ucznia lub z koordynatorem Programu Leader100, by bardziej skutecznie i profesjonalnie wspierać plan rozwoju każdego ucznia, który uczestniczy w Programie,
- b.** znaleźć dobre inspiracje do innych działań (np. oglądanie filmu w grupie) i odpowiedzi na wiele pytań wychowawczych, czytając materiały „Biblioteki Arystotelesa” Programu Leader100 oraz
- c.** wystać swoje sugestie, opinie, komentarze lub doświadczenia dotyczące Programu i materiałów Leader100 na adres mailowy: leader100@leader100.pl. Z góry bardzo dziękujemy.

EWALUACJA NAWYKU I KOMPETENCJI

W dniu 29 albo po zakończeniu okresu ćwiczenia nawyku należy ocenić, jak udało się zrealizować podjęte postanowienia. Taka ewaluacja dostarczy wniosków pomocnych w rozwoju kolejnych nawyków i kompetencji. Ewaluację można zrobić samemu, razem z coachem lub w grupie/klasie.

Zanim wybierzesz następną kompetencję i nawyk do rozwijania, ważne jest, aby poświęcić trochę czasu na realizację sumiennej i uporządkowanej ewaluacji ostatniego miesiąca, co da Ci przewagę w następnym okresie pracy nad sobą. Jeśli jest taka możliwość, wymień się z coachem lub kolegami również uczestniczącymi w Programie dobrymi doświadczeniami dotyczącymi rozwoju nawyku i kompetencji.

W ostatnich tygodniach, plan był następujący:
Rozwinąć kompetencję

„ODPOWIEDZIALNOŚĆ”

Utrwalając nawyk: „Uważam na to co robię”

1 Czy jestem osobą odpowiedzialną? (zaznacz w skali od 0 do 10)

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

2 Czy jestem osobą, która uważa na to, co robi? (zaznacz w skali od 0 do 10)

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

3 Jaka była twoja odpowiedź na pytanie 1 kiedy wypełniałeś Samoocenę? (możesz zapytać coacha)

4 Jaka była twoja odpowiedź na pytanie 2 kiedy wypełniałeś Samoocenę? (możesz zapytać coacha)

5 Odpowiedz na następujące pytania:

Czy Twoje cele i zadania do codziennej realizacji były konkretne?	Tak / Nie	Czy codziennie starałeś się zrealizować wszystkie cele i zadania?	Tak / Nie	Czy każdego dnia uzupełniałeś Tabelę Postępów?	Tak / Nie
Czy Twój motywator „M” dotyczył bardziej innych niż Ciebie samego?	Tak / Nie	Czy odbyłeś rozmowę coachingową?	Tak / Nie	Czy udało Ci się przeczytać lub skorzystać z któregoś z materiałów Biblioteki Arystotelesa?	Tak / Nie
Czy otrzymałeś w domu wsparcie, dzięki temu, że rodzice wdrożyli sugestie Programu dla nich?	Tak / Nie	Czy otrzymałeś wsparcie poza domem, dzięki temu, że coach, nauczyciele i opiekunowie wdrożyli sugestie Programu dla nich?	Tak / Nie	Czy udało Ci się współpracować z rówieśnikami (rozmowy nt. Programu, Praca w Grupie, DKF)?	Tak / Nie

Do przemyślenia: Odpowiedzi z powyższej tabeli wyjaśnią zapewne dlaczego w ostatnich tygodniach daną kompetencję udało Ci się rozwijać bardziej lub mniej, utrwalając odpowiedni nawyk. Dostarczą Ci również wniosków pomocnych w rozwoju kolejnych nawyków i kompetencji.

6 Czy myślisz, że są inne czynniki, które pozytywnie lub negatywnie wpływały na realizację twojego planu rozwoju: NIE / TAK. Jakie?

7 Jakie masz sugestie dot. materiałów Programu Leader100?

Prosimy wskazać nazwę dokumentu: Samoocena, Plan Treningu, Praca w Grupie, etc. oraz konkretne uwagi lub sugestie. Można to zrobić po drugiej stronie kartki lub na tablicy, jeśli ewaluacja jest realizowana w grupie. Prosimy o wysłanie zdjęcia tych sugestii mailem na adres leader100@leader100.pl

8 Oczywiście nie ma problemu, jeśli oprócz odpowiedzi na pytanie 7, wysłane zostaną, np. przez coacha, także zdjęcia odpowiedzi na pytania 1-6 tej anonimowej ewaluacji. Pomoże to uczniom, którzy w przyszłości będą mogli pracować z jeszcze lepszymi materiałami Programu dzięki Wam.

CO DALEJ? – PRACA NAD NOWĄ KOMPETENCJĄ I NAWYKIEM

Po wypełnieniu ewaluacji należy rozpocząć pracę nad nową kompetencją i nawykiem.

Kiedy uczeń jest w grupie lub klasie, która uczestniczy w Programie Leader100, kolejność kompetencji i nawyków jest już ustalona na cały rok. Uczniowie, ich rodzice, coachowie, opiekunowie i nauczyciele mają dostęp co miesiąc do nowych materiałów dla danej grupy/klasy przez platformę internetową Leader100.

Kiedy uczeń jest sam w Programie, do momentu, kiedy będzie mógł dołączyć do jakiejś grupy (rzecz bardzo rekomendowana, bo łatwiej będzie współpracować z rówieśnikami), sam, z rodzicami lub z Coachem może decydować o kolejności kompetencji i nawyków. Ma następujące opcje:

LISTA KOMPETENCJI I NAWYKÓW

Poziom Child-Leader (dla uczniów w wieku 6-8 lat)

KOMPETENCJA	NAWYK POZIOMU CHILD-LEADER
01. Ciekawość poznawcza	Każdego dnia staram się nauczyć czegoś nowego.
02. Szczerłość	Zawsze mówię prawdę. Jeśli skłamałem, żałuję tego i to wyznaję.
03. Odpowiedzialność	Uważam na to, co robię.
04. Męstwo	Jem wszystko i do końca.
05. Obywatelstwo cyfrowe	Potrafię czekać i rozumiem, że nie wszystko można osiągnąć z cyfrową prędkością.
06. Uczciwość, sprawiedliwość	Szanuję cudzą własność.
07. Umiarkowanie	Jestem zadowolony z tego co mam.
08. Wdzięczność, transcendencja	Pomagam innym nie oczekując niczego w zamian.
09. Porządek	Odkładam rzeczy na swoje miejsce.
10. Solidarność, pomoc innym	Jeśli mogę pomóc, pomagam.
11. Przyjaźń	Okazuję innym czułość i sympatię.
12. Hojność	Z chęcią pożyczam i dzielę się moimi rzeczami i zabawkami.
KOMPETENCJA STAŁA: NAUKA, CZYTANIE, PRACOWITOŚĆ	
Nauka, czytanie, pracowitość (Rok szkolny)	Najpierw robię to, co do mnie należy, a potem się bawię.
Nauka, czytanie, pracowitość (Wakacje)	Bawiąc się również się uczę.

LISTA KOMPETENCJI I NAWYKÓW

Poziom Child-Leader (dla uczniów w wieku 6-8 lat)

KOMPETENCJA	NAWYK POZIOMU CHILD-LEADER
01. Szacunek, postawa obywatelska	Jestem uprzejmy i grzeczny w stosunku do innych.
02. Radość, optymizm	Zawsze się uśmiecham.
03. Roztropność, posłuszeństwo	Jestem posłuszny bo chcę.
04. Inteligencja i równowaga emocjonalna	Mówię co mi dolega zamiast się gniewać.
05. Praca zespołowa	Pracując w grupie, robię co do mnie należy.
06. Komunikacja	Jestem miły w rozmowie z innymi.
07. Otwartość na innych, empatia	Koleguję się ze wszystkimi.
08. Samodoskonalenie	Z chęcią stosuję w praktyce sugestie dotyczące poprawy.
09. Profesjonalizm	Wypełniam moje obowiązki w domu, w szkole itd.
10. Odwaga	Rozmawiam o tym, co mnie martwi lub czego się boję.
11. Kreatywność, inicjatywa twórcza	Proponuję gry i zabawy, które bawią wszystkich.
12. Wielkoduszność, ideały	Jestem dobry dla wszystkich.
KOMPETENCJA STAŁA: NAUKA, CZYTANIE, PRACOWITOŚĆ	
Nauka, czytanie, pracowitość (Rok szkolny)	Najpierw robię to, co do mnie należy, a potem się bawię.
Nauka, czytanie, pracowitość (Wakacje)	Bawiąc się również się uczę.

Sugerujemy, aby w każdym miesiącu uczeń rozwijał jedną kompetencję poprzez pracę nad konkretnym nawykiem.

Równolegle warto dbać o kształtowanie stałej kompetencji **Nauka**, która służy polepszaniu pracowitości.

Kiedy uczeń uczestniczy w **Programie Leader100** w grupie/klasie, można w grupie koncentrować się nad rozwojem kompetencji miesiąca, a rozwojem kompetencji **Nauka** zająć się w domu, licząc na wsparcie rodziców.

O materiały dotyczące konkretnych kompetencji i nawyków można poprosić pisząc na adres mailowy leader100@leader100.pl. Prosimy pisać na ten adres również, jeśli potrzebny jest dostęp do Platformy Internetowej e-learningowej Leader100, w przypadku kiedy chce się pracować w grupie. Znajdują się tam wszystkie materiały dla uczniów, ich rodziców i opiekunów.

Powodzenia i jeszcze raz bardzo dziękujemy za współpracę i za skorzystanie z wiedzy i doświadczeń Leader100-Fundacji Edukacyjnej!

Zespół Leader100