

Ćwiczenie nr 3.1.

MODUŁ	3. Profesjonalne zarządzanie sobą i etyka w doradztwie nieformalnym
Temat	Zarządzanie czasem
Tytuł ćwiczenia	Mam kontrolę nad swoim dniem
Cel pedagogiczny	Celem jest wsparcie uczestników w uświadomieniu sobie, w jaki sposób zarządzają swoim czasem, rozpoznawaniu typowych pożeraczy czasu oraz wdrażaniu realistycznego planowania dnia, które uwzględnia priorytety, przerwy i czas dla siebie. Jednocześnie ćwiczenie koncentruje się na rozwijaniu samoświadomości, praktycznych umiejętności planowania oraz zachęcaniu do dzielenia się doświadczeniami w grupie.
Grupa docelowa	Nieformalni doradcy wspierający rodziców dzieci z niepełnosprawnościami
Czas trwania (minuty)	60 minut
Miejsce realizacji	sala szkoleniowa
Liczebność grupy	5–10 uczestników
Metody	Praca indywidualna, dyskusja w parach lub małych grupach
Materiały	Papier, długopis, stoły, krzesła

Opis ćwiczenia

Krok 1: Jak wyglądał mój wczorajszy dzień? (Czas: 10–15 minut)

Zadanie:

Podziel poprzedni dzień na jednogodzinne bloki i krótko zapisz, czym się zajmowałeś(-aś). Możesz skorzystać z prostej tabeli:

Czas	Aktywność
6:00–7:00	Przygotowanie śniadania, dzieci
7:00–8:00	Wyjazd do lekarza
...	...
20:00–21:00	Oglądanie telewizji, zmęczenie

Pytania do autorefleksji:

- Które czynności były ważne i pilne?
- Gdzie traciłeś(-aś) czas? (np. czekanie, media społecznościowe, długie rozmowy telefoniczne)
- Kiedy znalazłeś(-aś) czas dla siebie?

Krok 2: Pożeracze czasu i moje priorytety (Czas: 10 minut + dyskusja)

Zadanie:

Dopisz do poniższej listy konkretne pożeracze czasu ze swojego dnia:

- Niespodziewane telefony: ____
- Długie oczekiwanie: ____
- Rozpraszacze podczas doradzania: ____
- Media społecznościowe / TV / internet: ____

Pytania do przemyślenia:

- Których pożeraczy czasu możesz uniknąć lub ograniczyć?

- Które czynności wydawały się „pilne”, choć w rzeczywistości nie były dla Ciebie „ważne”?
- Zapisz 2 rzeczy, które są Twoimi najważniejszymi priorytetami w ciągu dnia (np. doradzenie, opieka nad dzieckiem, zdrowie).

Krok 3: Mój idealny dzień – planowanie z zapasem czasu (Czas: 10–15 minut)

Zadanie:

Stwórz prosty plan idealnego dnia, który:

- Uwzględnia Twoje ważne zadania,
- Przewiduje czas na przerwy i odpoczynek,
- Uwzględnia zapas czasu na nieprzewidziane sytuacje (np. +30 minut na doradzenie).

Czas	Aktywność
8:00–9:00	E-maile, przygotowanie do doradzenia
9:00–10:30	Doradzenie (blok czasowy)
10:30–11:00	Przerwa, kawa, odpoczynek
11:00–12:00	Czas z dzieckiem, obowiązki domowe

Pytania do przemyślenia:

- Czy ten plan jest realistyczny?
- Czy pamiętałeś(-aś), aby uwzględnić czas dla siebie?
- Które zadania możesz delegować lub uprościć?

Krok 4: Dyskusja w grupie lub w parach (opcjonalnie)

Pytania do wspólnej dyskusji:

- Co pomaga Ci zarządzać czasem?
- Kiedy najtrudniej jest Ci powiedzieć „nie”?
- Jak znajdujesz czas dla siebie bez poczucia winy?

Podsumowanie – autorefleksja

1. Czego nauczyłem(-am) się podczas realizacji tego modułu? Jakie nowe wnioski dotyczące wspierania rodziców dzieci z niepełnosprawnościami udało mi się wyciągnąć?
2. Co z tego modułu wykorzystam w swojej roli nieformalnego doradcy?
3. Jak może to wpłynąć na sposób, w jaki wspieram rodziców teraz i w przyszłości?
4. Jaki jeden praktyczny krok mogę podjąć już jutro na podstawie tego, czego się nauczyłem(-am)?

Ćwiczenie nr 3.2.

MODUŁ	3. Profesjonalne zarządzanie sobą i etyka w doradztwie nieformalnym
Temat	Rozwiązywanie konfliktów w doradztwie nieformalnym
Tytuł ćwiczenia	Jak radzić sobie z konfliktem jako nieformalny doradca?
Cel pedagogiczny	Celem ćwiczenia jest rozwijanie u nieformalnych doradców umiejętności rozpoznawania różnych sposobów rozwiązywania konfliktów, ćwiczenie asertywnej komunikacji i stosowania „komunikatów JA”, a także pogłębianie rozumienia emocji i potrzeb drugiej osoby.
Grupa docelowa	Nieformalni doradcy wspierający rodziców dzieci z niepełnosprawnościami
Czas trwania (minuty)	60 minut
Miejsce realizacji	sala szkoleniowa
Liczebność grupy	5–10 uczestników
Metody	Praca w małych grupach (3 uczestników) lub w parach, dyskusja, odgrywanie ról
Materiały	Prezentacja dotycząca zarządzania konfliktem, model „komunikatu JA”, papier, długopis, flipchart

Opis ćwiczenia

Instrukcja wprowadzająca dla uczestników:

Wyobraź sobie, że jesteś nieformalnym doradcą spotykającym się z rodzicem, który doświadcza konfliktu – ze szkołą lub z członkiem rodziny. Twoim zadaniem nie jest rozstrzyganie, kto ma rację, lecz pomoc rodzicowi w zrozumieniu sytuacji, nazwaniu swoich emocji i poszukiwaniu rozwiązania.

Krok 1: Analiza sytuacji (praca w parach lub małych grupach, po 3 osoby)

Podziel uczestników na grupy i przydziel każdemu zespołowi jedną z poniższych przykładowych sytuacji:

Przykładowe sytuacje:

- Matka jest zła na nauczyciela, ponieważ nie umożliwił jej córce indywidualnego planu nauczania.
- Ojciec odmawia uczestniczenia z dzieckiem w rehabilitacji; matka ma poczucie, że ze wszystkim radzi sobie sama.
- Rodzic ma poczucie, że pracownik socjalny nie traktuje jego rodziny poważnie.
- Babcia nie uznaje niepełnosprawności wnuka i twierdzi, że jest po prostu „rozpieszczony”.

Zadanie dla grupy:

Określcie:

- a) Jaki to rodzaj konfliktu?
- b) Jakie emocje mogą się pojawiać?
- c) Jakie są potrzeby każdej ze stron?

Krok 2: Jak zareagował(a)byś jako doradca? (dyskusja i ćwiczenie)

Każda grupa:

Proponuje dwie różne reakcje nieformalnego doradcy:

- Jedną nieskuteczną (np. bierną, agresywną, lekceważącą)
- Jedną skuteczną (np. asertywną, wspierającą, pełną szacunku)

Podejmuje próbę przeformułowania w komunikacji rodzica „komunikatów TY” na „komunikaty JA”.

Na przykład: „Oni nigdy mnie nie słuchają!” → „Czuję się niezrozumiany(-a), kiedy nikt nie wyjaśnia mi decyzji szkoły.”

Krok 3: Ćwiczenie rozmowy (odgrywanie ról)

Każda para wybiera role:

- Rodzic będący w sytuacji konfliktowej
- Nieformalny doradca

Zadanie:

Odegrajcie krótką rozmowę (3–5 minut), w której nieformalny doradca wykorzystuje:

- Aktywne słuchanie
- „Komunikaty JA”
- Asertywne odpowiedzi
- Pytania wspierające

Po rozmowie para zastanawia się:

- Co dobrze zadziałało w tej rozmowie?
- Jak czuł się „rodzic”?
- Co można poprawić?

Zakończenie – refleksja grupowa

Siedząc w kręgu, uczestnicy dzielą się refleksjami:

- Co zaskoczyło ich podczas ćwiczenia?
- Co było wyzwaniem?
- Jaki styl reagowania na konflikt stosują najczęściej?
- Co chcieliby zastosować w codziennym życiu?

Podsumowanie – autorefleksja

1. Czego nauczyłem(-am) się podczas realizacji tego modułu? Jakie nowe wnioski dotyczące wspierania rodziców dzieci z niepełnosprawnościami udało mi się wyciągnąć?
2. Co z tego modułu wykorzystam w swojej roli doradcy rówieśniczego?
3. Jak może to wpłynąć na sposób, w jaki wspieram rodziców teraz i w przyszłości?
4. Jaki jeden praktyczny krok mogę podjąć już jutro na podstawie tego, czego się nauczyłem(-am)?