

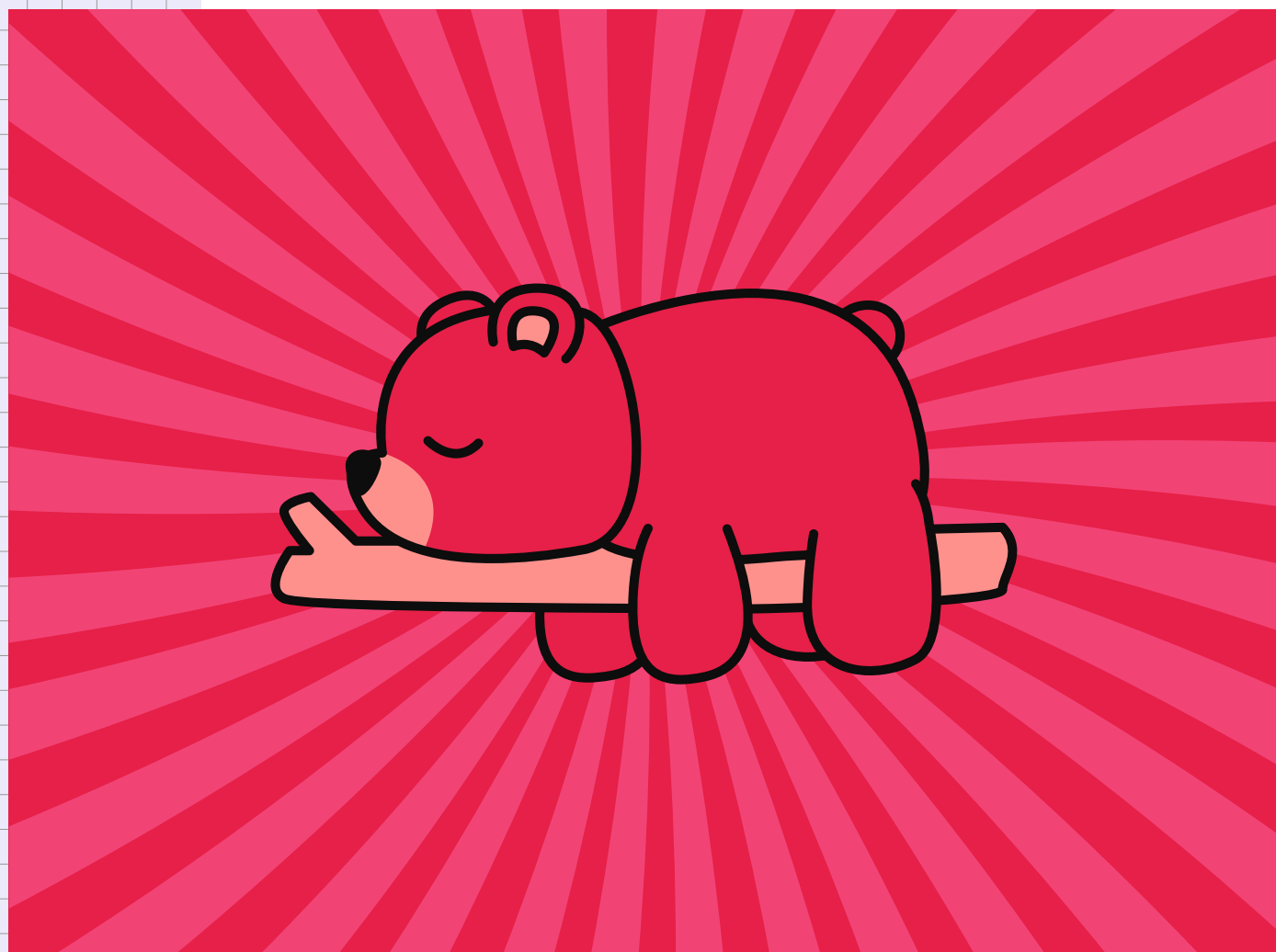


Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



~~nie chce~~
MISIE





Nie chce MISIE realizowane cele

KLUCZOWE HASŁA

PROKRASYNACJA • PERFEKCJONIZM • MOTYWACJA DO DZIAŁANIA • KOMUNIKACJA A MOTYWACJA
• ANALIZA TRANSAKCYJNA

CELE GRY GONITWA GPS NA CEL

W efekcie udziału w grze, uczeń:

- Potrafi rozpoznać komunikaty wzmacniające i osłabiające motywację do działania
- Rozumie wpływ komunikacji na eskalację i rozwiązanie konfliktu
- Wie, co to jest prokrastynacja i perfekcjonizm
- Potrafi znaleźć motywację do ograniczania prokrastynacji

CELE TRENINGU ZADANIOWEGO

W efekcie udziału w treningu zadaniowym uczeń:

- Widzi znaczenie samodyscypliny jako ważnego czynnika sukcesu
- Potrafi mobilizować się do działania
- Skutecznie szuka sojuszników podtrzymujących motywację własną
- Stosuje zasadę „2 minuty”



20-25 MINUT

Nie chce MISIE

instrukcja do gry

WPROWADZENIE DO GRY

Wynieść śmieci... opróżnić zmywarkę... przygotować się do sprawdzianu z matematyki... napisać wypracowanie.

Wokół tych zadań tworzy się w naszej głowie wiele dylematów i dialog wewnętrzny. Poza tym nasze otoczenie pomaga nam w tym lub przeszkadza. Toczy się w nas walka o motywację i poczucie sensu.

Co jest w moim interesie? Co skłania mnie do działania? Co zrobić, a czego nie? ... a może odłożyć to na potem?

Gra służy przyjrzeniu się temu co nas motywuje i co nas zniechęca do wykonywania codziennych obowiązków. Uczestnicy gry prowadzą dialog za pomocą kart, który ma odzwierciedlać różne postawy i związane z nimi zjawiska – prokrastynacji (czyli odkładania „na potem”), konfliktów, zniechęcenia, a z drugiej strony poczucia sensu, mobilizacji i odpowiedzialności.

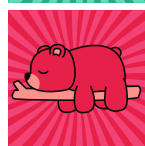
PRZEBIEG GRY

Przed Wami leżą trzy rodzaje kart oznaczone na koszulkach różnymi symbolami:



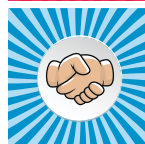
Karty Obowiązku

- przedstawiają codzienne obowiązki.



Karty Dialogu

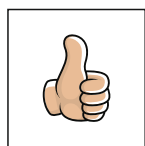
- reprezentują różne postawy wobec obowiązków.



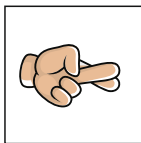
Karty Porozumienia

- zawierają pytania o motywację do ich wykonania.

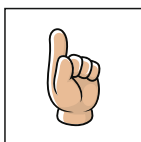
Karty Dialogu różnicują postaci: **DASIA, MISIA i SAMOSIA**:



KARTA DASIA, wyraża postawę „da się”. Symbolizuje ona wzięcie odpowiedzialności za to, co jest do zrobienia oraz realistyczne spojrzenie uwzględniające wszystkie korzyści i zagrożenia. Osoba zachowująca się w ten sposób dokonuje racjonalnych wyborów opartych na faktach i obiektywnych kryteriach. Jest uosobieniem proaktywności, przedsiębiorczości i skutecznego działania.



KARTA MISIA wyraża postawę „nie chce mi się”. Symbolizuje ona zachowania spontaniczne, emocjonalne i kapryśne. Motywacją w takiej sytuacji jest często czynnik zewnętrzny, sytuacje zagrożenia lub utraty czegoś. Osoba, która zachowuje się w ten sposób kieruje się zachciankami, komunikuje się jak rozpieszczone dziecko.



KARTA SAMOSIA wyraża postawę „samo się nie zrobi”. Symbolizuje ona zachowania apodyktyczne, każące i krytyczne. Osoba zachowująca się w ten sposób stawia wysokie wymagania innym i oczekuje perfekcjonizmu. Jej retoryka oparta jest na słowie „musisz”.

Karty Dialogu zawierają wypowiedzi charakterystyczne dla poszczególnych postaci. Mogą to być komunikaty osłabiające lub wspierające realizację zadania. Do każdej karty przypisane są punkty (dodatnie lub ujemne).

Dodatkowo na stole leżą **Karty Porozumienia**, które zawierają szansę na rozwiązanie konfliktu w komunikacji poprzez realizację opisanego na niej wyzwania. Każda karta Porozumienia ma przyporządkowaną liczbę punktów dodatnich. Mogą one zasilić konto gracza, pod warunkiem udzielenia dojrzałej, otwartej odpowiedzi na postawione pytanie.

W trakcie rozgrywki gracze prowadzą dialog wokół obowiązków za pomocą kart zdobywając lub tracąc **punkty autorytetu**. Celem jest zdobycie jak największej ich liczby. Punkty dodatnie uzyskuje się dzięki zagrywaniu kart „Dasia” oraz „Porozumienia”. Punkty ujemne wynikają z zagrywania kart „Samosia” i „Misia”.

Przebieg rozgrywki

- Rozgrywka odbywa się między dwiema drużynami - stwórzcie drużyny 3-5 osobowe.
- Po przetasowaniu kart Dialogu, rozdajcie po 4 każdemu graczowi.
- Przed grającymi drużynami rozkładane są ich karty obowiązkowe.
- Grę rozpoczyna pierwsza osoba (preferowana jest ta, której nie chciało się dziś najwięcej rzeczy).
- Drużyny zagrywają karty naprzemiennie.
- W danej drużynie kartę zagrywa ze swojej ręki za każdym razem inny gracz, w kolejności zgodnej z ruchem wskazówek zegara.
- Gra się kończy, kiedy jednej z drużyn skończą się karty.

Interakcje w grze:

1. Karta Miś zagrana na kartę Miś – wszyscy gracze dobierają po jednej karcie dialogu.
2. Karta Samoś zagrana na kartę Samoś – gracze odkładają po jednej karcie dialogu na spód stosiku.
3. Karta Dasia zagrana na kartę Dasia – sytuacja idealna, racjonalna, gwarantująca realizację zadania. Drużyna grająca może zabrać się za kolejny obowiązek.
4. Jeśli wystąpi sytuacja krzyżowa tj. Karta Miś zagrana jest na kartę Samosia lub Karta Samosia zagrana jest na kartę Misia, wówczas dochodzi do konfliktu – kryzysu dialogu.

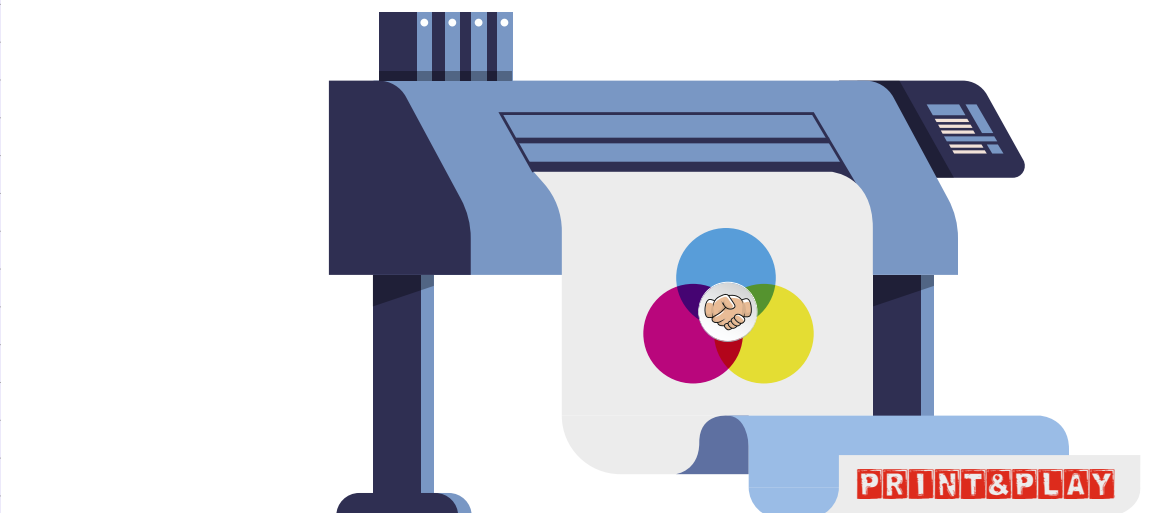


Możliwe są 3 warianty w zależności od posiadanych kart oraz decyzji gracza:

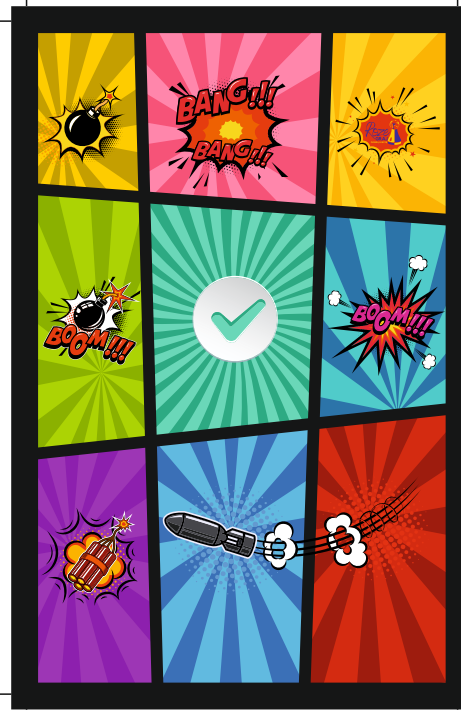
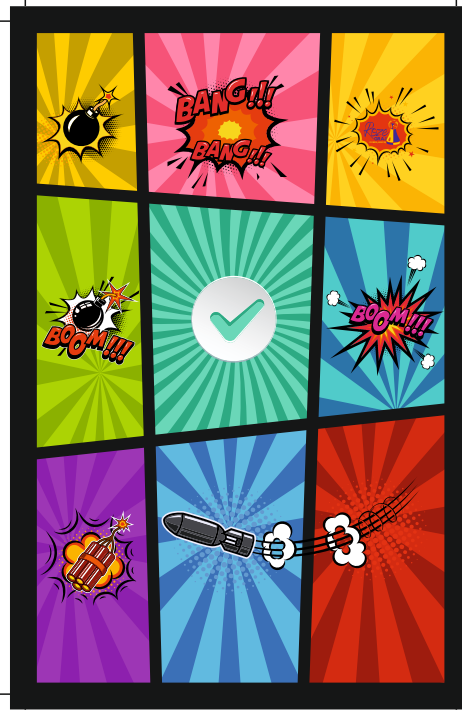
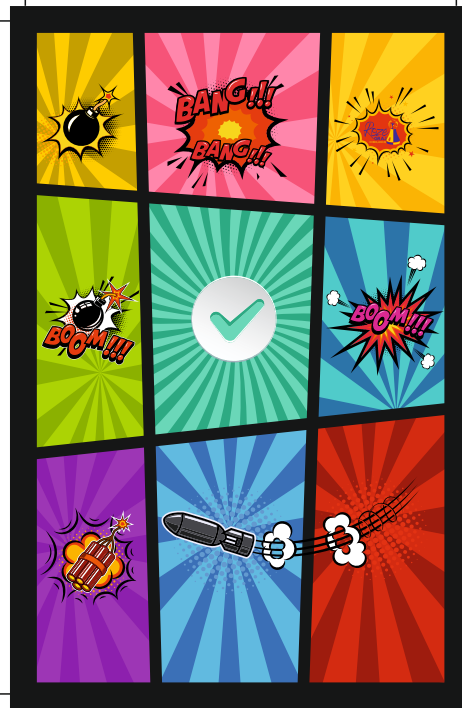
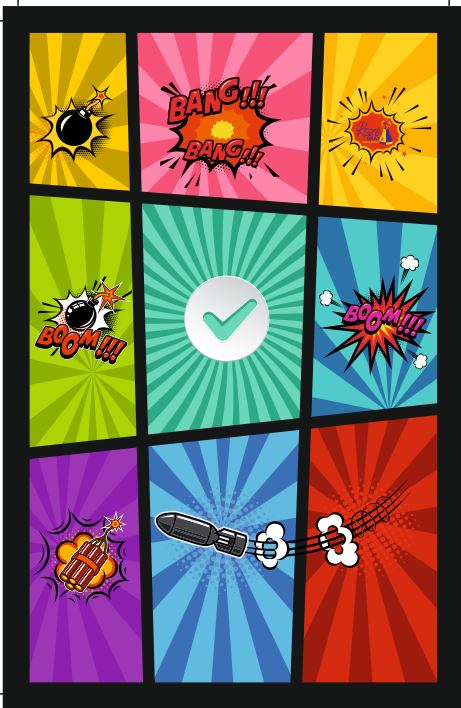
- Zagrywam kartą Dasia, neutralizując tym samym konflikt w dialogu na swoim zadaniu.
- Dobieram kartę Porozumienia, która wymaga odpowiedzi na zawarte na karcie pytanie. Udzielenie odpowiedzi na pytanie przynosi dodatnie punkty (określone na karcie Porozumienia). Kładę ją przy swoim obowiązku. Pojawianie się karty Porozumienia kończy realizację obowiązku. W takiej sytuacji drużyna może zabrać się za kolejny obowiązek.
- Mogę odpowiedzieć kartą Misia lub Samosia i tym samym „eskalować konflikt”.



Nie chce MISIE pliki print&play



→ 48 kart [89 mm x 57 mm]



Zadanie na jutro:
*Metwy lenistwa w literaturze
 polskiej okresu renesansu
 i baroku.*

**ZADANIE
 Z POLSKIEGO**

-1 🖐️

NIE LUBIĘ
 TEGO ROBIĆ!

NIE LUBIĘ
 TEGO ROBIĆ!

🖐️ ↘️

+1 🖐️

JUŻ TO
 ZAPLANOWAŁEM,
 WIĘC TO ZROBIĘ.

JUŻ TO
 ZAPLANOWAŁEM,
 WIĘC TO ZROBIĘ.

🖐️ ↗️ +

+1 🖐️

WYMIEN 3 WYMÓWKI,
 KTÓRE STOSUJESZ W PRZYPADKU
 BRAKU PRACY DOMOWEJ.
 JAK ZARADZIĆ, ABY DO TAKIEJ
 SYTUACJI NIE DOSZŁO?

WYMIEN 3 WYMÓWKI,
 KTÓRE STOSUJESZ W PRZYPADKU
 BRAKU PRACY DOMOWEJ.
 JAK ZARADZIĆ, ABY DO TAKIEJ
 SYTUACJI NIE DOSZŁO?

🖐️ ↗️ +

St. Basil's Cathedral, Triumphal Arch, Big Ben, Taj Mahal, Notre Dame, Coliseum, Capitol, Eiffel Tower, Leaning Tower of Pisa

**AN HOUR
 OF ENGLISH
 EVERY DAY**

**CODZIENNA GODZINA
 ANGIELSKIEGO**

-1 🖐️

NIE BĘDĘ POWTARZAĆ.
 TO MOJE OSTATNIE
 OSTRZEŻENIE!

NIE BĘDĘ POWTARZAĆ.
 TO MOJE OSTATNIE
 OSTRZEŻENIE!

🖐️ ↘️

+1 🖐️

ZROBIĘ TO,
 BO LUBIĘ
 DZIAŁAĆ.

ZROBIĘ TO,
 BO LUBIĘ
 DZIAŁAĆ.

🖐️ ↗️ +

KARTA POMOCY

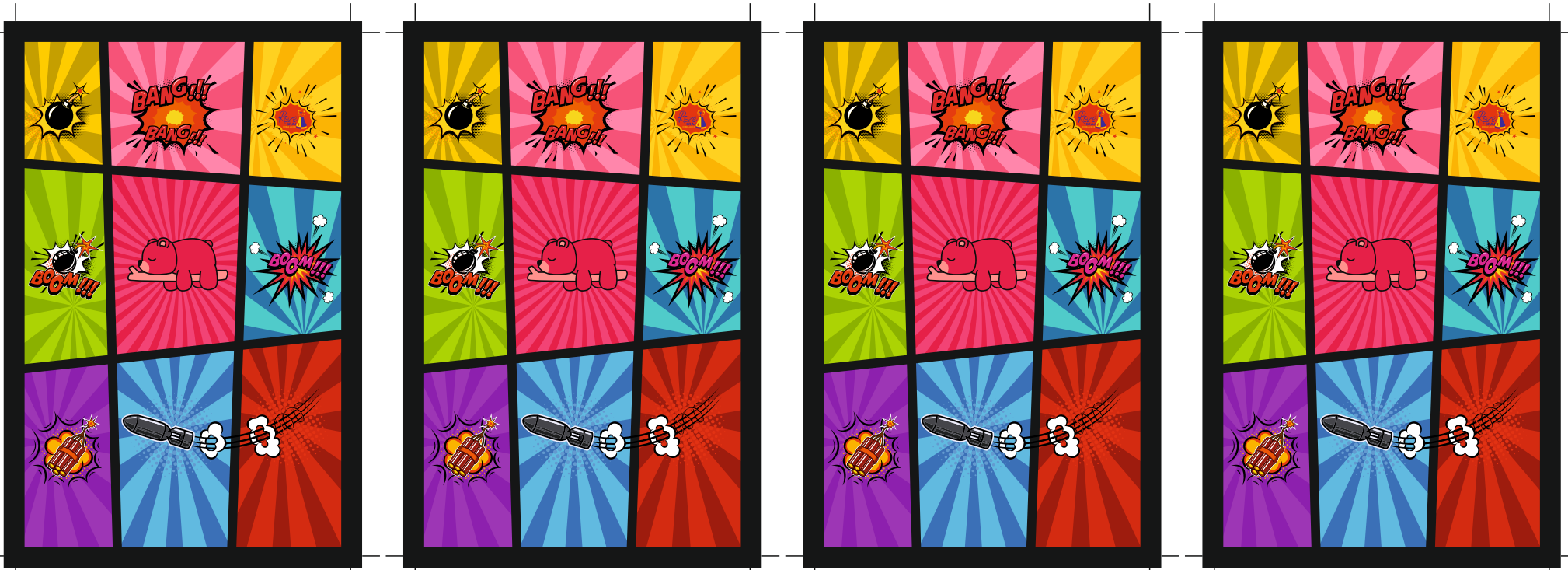
MISIE SAMOSIE DASIE

+ + -1

+ + +1

+ + } → ✓

+ + } → 🌟 / 🖐️



-2 🖐️

JESTEM ZMĘCZONY!

JESTEM ZMĘCZONY!

🖐️ -2

-3 🖐️

A INNI TEGO
NIE MUSZĄ
ROBIĆ!

A INNI TEGO
NIE MUSZĄ
ROBIĆ!

🖐️ -3

-4 🖐️

TO
NIESPRAWIEDLIWE!

TO
NIESPRAWIEDLIWE!

🖐️ -4

-5 🖐️

NIECH
ZROBI TO
KTOŚ INNY!

NIECH
ZROBI TO
KTOŚ INNY!

🖐️ -5

-6 🖐️

TY MNIE
NIE ROZUMIESZ!

TY MNIE
NIE ROZUMIESZ!

🖐️ -6

-7 🖐️

DLACZEGO
JA?

DLACZEGO
JA?

🖐️ -7

-8 🖐️

PÓŹNIEJ
TO ZROBIĘ.

PÓŹNIEJ
TO ZROBIĘ.


🖐️ -8

-9 🖐️

NIE CHCE
MI SIĘ...


NIE CHCE
MI SIĘ...

🖐️ -9

-2 

JAK NIE ZROBISZ,
TO POŻAŁUJESZ!

JAK NIE ZROBISZ,
TO POŻAŁUJESZ!


-2 

-3 

JESTEŚ
NIEODPOWIEDZIALNY!


JESTEŚ
NIEODPOWIEDZIALNY!

-3 

-4 

PRZESTAŃ SIĘ
NAD SOBĄ UŻALAĆ!

PRZESTAŃ SIĘ
NAD SOBĄ UŻALAĆ!

-4 

-5 

CHYBA CI SIĘ
W GŁOWIE
POPZRZEWRAÇAŁO!

CHYBA CI SIĘ
W GŁOWIE
POPZRZEWRAÇAŁO!


-5 

-6 

W KOŃCU
DOROŚNIJ!


W KOŃCU
DOROŚNIJ!

-6 

-7 

NIGDY NIE MOŻNA
NA CIEBIE LICZYĆ!

NIGDY NIE MOŻNA
NA CIEBIE LICZYĆ!

-7 

-8 

MUSISZ
TO ZROBIĆ!

MUSISZ
TO ZROBIĆ!

-8 

-9 

STAĆ CIĘ
NA WIĘCEJ!

STAĆ CIĘ
NA WIĘCEJ!

-9 

+2 👍

TO JEST DO OGARNIĘCIA OD RAZU.

TO JEST DO OGARNIĘCIA OD RAZU.

+2 👎

+3 👍

DUŻO OD TEGO ZALEŻY. BIORĘ SIĘ ZA TO!

DUŻO OD TEGO ZALEŻY. BIORĘ SIĘ ZA TO!

+3 👎

+4 👍

TO JA PODEJMUJĘ DECYZJĘ. ZROBIĘ TO!

TO JA PODEJMUJĘ DECYZJĘ. ZROBIĘ TO!

+4 👎

+5 👍

BĘDĘ MIAŁ TO Z GŁOWY. PO CO CZEKAĆ?

BĘDĘ MIAŁ TO Z GŁOWY. PO CO CZEKAĆ?

+5 👎

+2 👍

ZACZNĘ OD ZAPLANOWANIA.

ZACZNĘ OD ZAPLANOWANIA.

+2 👎

+3 👍

POŚWIĘCĘ NA TO CZAS O 15:00.

POŚWIĘCĘ NA TO CZAS O 15:00.

+3 👎

+4 👍

WSZYSTKO W MOICH RĘKACH!!!

WSZYSTKO W MOICH RĘKACH!!!

+4 👎

+5 👍

TO WAŻNE. NIE MA NA CO CZEKAĆ.

TO WAŻNE. NIE MA NA CO CZEKAĆ.

+5 👎

+6 👍

POTRAFIĘ
TO ZROBIĆ. DZIAŁAM!

POTRAFIĘ
TO ZROBIĆ. DZIAŁAM!

+6 👍

+7 👍

DAM RADĘ.
POTRAFIĘ!

DAM RADĘ.
POTRAFIĘ!

+7 👍

+8 👍

PORADZĘ SOBIE.
CHCĘ SIĘ TEGO
NAUCZYĆ!

PORADZĘ SOBIE.
CHCĘ SIĘ TEGO
NAUCZYĆ!

+8 👍

+9 👍

IM SZYBCIEJ
TO ZROBIĘ,
TYM SZYBCIEJ
BĘDZIE EFEKT.

IM SZYBCIEJ
TO ZROBIĘ,
TYM SZYBCIEJ
BĘDZIE EFEKT.

+9 👍

+6 👍

ZROBIĘ, JAK TYLKO
SKOŃCZĘ TO, CZYM
ZAJMUJĘ SIĘ TERAZ.

ZROBIĘ, JAK TYLKO
SKOŃCZĘ TO, CZYM
ZAJMUJĘ SIĘ TERAZ.

+6 👍

+7 👍

JAK TO ZROBIĘ,
BĘDĘ MIEĆ
KORZYŚCI.

JAK TO ZROBIĘ,
BĘDĘ MIEĆ
KORZYŚCI.

+7 👍

+8 👍

FAKT.
NIE ZROBIŁEM.
ZAJMĘ SIĘ TYM TERAZ.

FAKT.
NIE ZROBIŁEM.
ZAJMĘ SIĘ TYM TERAZ.

+8 👍

+9 👍

ZROBIĘ TO
TERAZ !

ZROBIĘ TO
TERAZ !

+9 👍



+2 

JAK ZAKOŃCZYĆ
JAŁOWĄ KŁÓTNIE, PRZY
ZACHOWANIU SZACUNKU,
SZCZEROŚCI ORAZ DOBRZYCH
RELACJI.

JAK ZAKOŃCZYĆ
JAŁOWĄ KŁÓTNIE, PRZY
ZACHOWANIU SZACUNKU,
SZCZEROŚCI ORAZ DOBRZYCH
RELACJI.

 +2

+3 

JAKIE 3 RZECZY
POWIESZ DRUGIEJ OSOBE,
ABY ZMOBILIZOWAĆ JĄ
DO ROZWIĄZANIA KONFLIKTU
Z BLISKĄ OSOBĄ.

JAKIE 3 RZECZY
POWIESZ DRUGIEJ OSOBE,
ABY ZMOBILIZOWAĆ JĄ
DO ROZWIĄZANIA KONFLIKTU
Z BLISKĄ OSOBĄ.

 +3

+4 

JAKIE 3 RZECZY
POWIESZ DRUGIEJ OSOBE,
ABY ZMOBILIZOWAĆ JĄ
DO CODZIENNEJ NAUKI
JĘZYKA?

JAKIE 3 RZECZY
POWIESZ DRUGIEJ OSOBE,
ABY ZMOBILIZOWAĆ JĄ
DO CODZIENNEJ NAUKI
JĘZYKA?

 +4

+5 

CO WE MNIĘ UTRUDNIA
ZAKOŃCZENIE KONFLIKTU?
CO MOGĘ SAM SOBIE
DORADZIĆ, GDY ZDARZY SIĘ
TAKA SYTUACJA?

CO WE MNIĘ UTRUDNIA
ZAKOŃCZENIE KONFLIKTU?
CO MOGĘ SAM SOBIE
DORADZIĆ, GDY ZDARZY SIĘ
TAKA SYTUACJA?

 +5

+6 

WYMIEN 3 POTENCJALNE
ZAGROŻENIA WYNIKAJĄCE
Z PERFEKCJONIZMU.
JAK RADZISZ SOBIE Z TYM
ZJAWISKIEM?

WYMIEN 3 POTENCJALNE
ZAGROŻENIA WYNIKAJĄCE
Z PERFEKCJONIZMU.
JAK RADZISZ SOBIE Z TYM
ZJAWISKIEM?

 +6

+7 

WYMIEN 3 OBOWIĄZKI,
KTÓRE ROBISZ NIECHĘTNIE,
ALE WARTE SĄ WYSIŁKU.
JAK SIĘ MOBILIZUJESZ
DO ICH WYKONANIA?

WYMIEN 3 OBOWIĄZKI,
KTÓRE ROBISZ NIECHĘTNIE,
ALE WARTE SĄ WYSIŁKU.
JAK SIĘ MOBILIZUJESZ
DO ICH WYKONANIA?

 +7

+8 

JAK ZMOTYWUJESZ SIĘ
DO PRZYGOTOWANIA
DO KLASÓWKI, ABY JĄ ZDAĆ
NA DOBRĄ OCENĘ?

JAK ZMOTYWUJESZ SIĘ
DO PRZYGOTOWANIA
DO KLASÓWKI, ABY JĄ ZDAĆ
NA DOBRĄ OCENĘ?

 +8

+9 

CO NAJBARDZIEJ
ZNIĘCHĘCA CIĘ DO WYKONANIA
CODZIENNYCH OBOWIĄZKÓW
DOMOWYCH? JAK SOBIE Z TYM
RADZISZ?

CO NAJBARDZIEJ
ZNIĘCHĘCA CIĘ DO WYKONANIA
CODZIENNYCH OBOWIĄZKÓW
DOMOWYCH? JAK SOBIE Z TYM
RADZISZ?

 +9