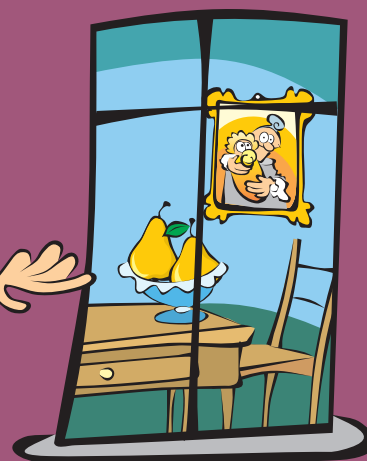
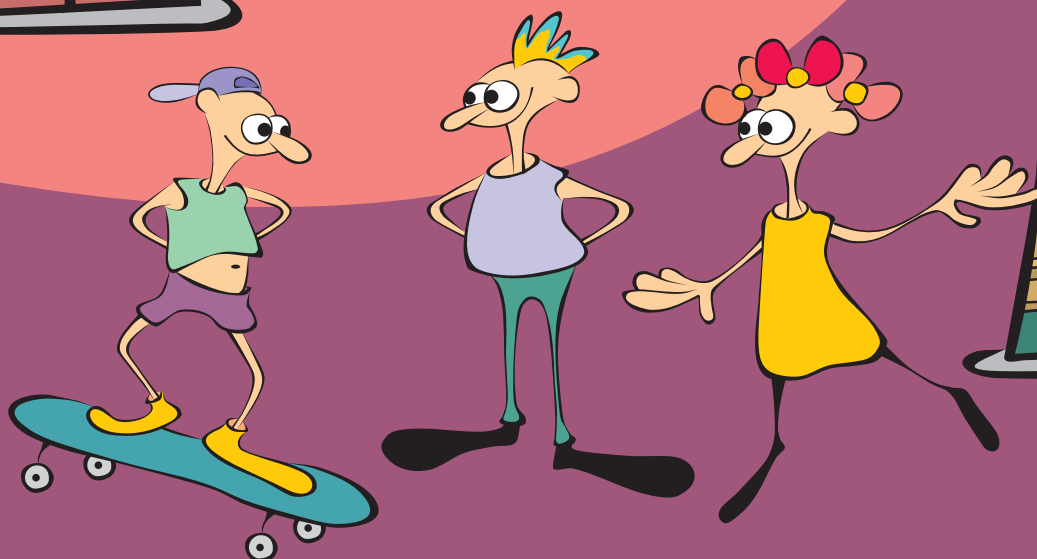
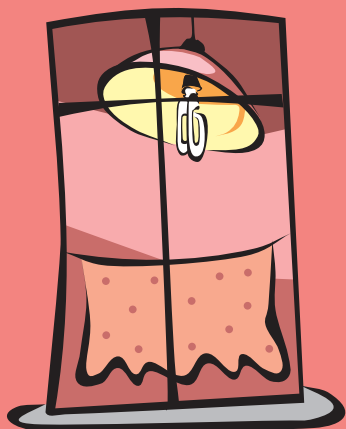


Zda(L)ni na Relacje

Podręcznik przeznaczony dla nauczycieli szkół ponadpodstawowych

Zestaw ćwiczeń z zakresu budowania
i trenowania umiejętności społecznych
dla młodzieży w zdalnej formie edukacji.



publikacja bezpłatna

Spis treści

Ćwiczenie 1	3
Ćwiczenie 2	5
Ćwiczenie 3 Debata	6
Ćwiczenie 4 Emocjonalna mapa myśli	12
Ćwiczenie 5 Pismo obrazkowe	14
Ćwiczenie 6 Koszyk zadań	16
Ćwiczenie 7 Uczeń - nauczyciel	18
Ćwiczenie 8 Zbiorowa odpowiedź ustna	20
Ćwiczenie 9 Reklama	22
Ćwiczenie 10 Mam na imię...	24
Ćwiczenie 11 Aktywne słuchanie	26
Ćwiczenie 12 Niedokończone zdania	28
Ćwiczenie 13 Trening wdzięczności	32
Ćwiczenie 14 Plan to podstawa	34
Załącznik	36
Bibliografia	37

Uczniowie szkół ponadpodstawowych znacznie różnią się od swoich kolegów i koleżanek z wcześniejszych szczebli edukacji. Możemy zauważyć potrzeby z obszaru relacji podobne do młodszych dzieci, mimo to wyróżnia ich dodatkowa potrzeba charakterystyczna dla osób na tym etapie edukacji. Uczniowie szkół średnich powinni zdobyć na tym etapie umiejętności pracy w grupie. Jest to podstawowa kompetencja, która będzie potrzebna zarówno podczas studiów, jak i podczas pracy zawodowej. Ten etap charakteryzuje też bardzo duża częstotliwość sprawdzianów i zaliczeń będących indywidualną formą sprawdzenia wiedzy. Uczniowie rzadko mają możliwość pracować w grupach na wspólny efekt. Szczególnie podczas zajęć w zdalnej formie uczniowie nie mają możliwości nauki pracy zespołowej, kooperacji, rozdzielania zadań między uczestników drużyny i realizowania projektów przy wspólnej odpowiedzialności za efekt końcowy. Ta umiejętność jest konieczna dla zwiększania efektywności pracy w przyszłości. Nastawienie jedynie na prace indywidualne może prowadzić do trudności w przyszłych wyzwaniach edukacyjno-zawodowych. Obecna sytuacja zdalnej edukacji prowadzi do tego, że uczniowie w jeszcze większym stopniu pracują indywidualnie.

Ten zestaw ćwiczeń jest przeznaczony dla uczniów odbierających edukację w szkołach ponadpodstawowych. Ćwiczenia stanowią wskazówkę jak można wprowadzić elementy integracyjno-relacyjne na lekcjach w zdalnej formie edukacji, oraz rozwijać umiejętności pracy zespołowej.



Ćwiczenie 1



Cel ćwiczenia

- Zmotywowaniem uczestników do zapoznania się
- Integracja uczestników
- Urozmaicenie zajęć
- Zmotywowanie uczestników do podejmowania kontaktów między zajęciami
- Rozwój umiejętności komunikacyjnych



Czas trwania ćwiczenia

Okolo 10 minut podczas pierwszych zajęć na omówienie, tydzień na zbieranie danych, okolo 20 minut na omówienie ćwiczenia na kolejnych zajęciach.



Jak przeprowadzić ćwiczenie?

Integracyjne bingo polega na zbieraniu informacji o innych graczach. Podczas pierwszych zajęć prowadzący omawia przebieg ćwiczenia. Zadaniem każdego uczestnika jest zebranie informacji o innych uczestnikach w ciągu tygodnia od rozpoczęcia gry. Mogą się między sobą dowolnie komunikować. Należy dopasować jeden kwadracik do jednej osoby. Osoby nie mogą się powtarzać (tzn. jedna osoba nie może widnieć w dwóch kwadracikach). Przed wpisaniem imienia należy upewnić się, że dana informacja pasuje do wybranej osoby. Osoby, które uzupełnią wszystkie pola mają „bingo”. Na kolejnych ćwiczeniach uczestnicy odczytują poszczególne informacje i imiona. Prowadzący pilnuje, aby dane zostały zweryfikowane. Wyczytana osoba musi potwierdzić, czy dana informacja do niej pasuje.

Znajdź osobę, która:	lubi czytać książki	ma brązowe oczy
umie grać na jakimś instrumencie	podczas pandemii odkryła nowe hobby	bardzo dobrze mówi po angielsku
jest mistrzem tańca	choć raz nagrała się jak śpiewa	lubi kawę
ma młodszą siostrę	woli psy od kotów	jest serialowym maniakiem
ma lub miała aparat ortodontyczny	uwielbia owoce	uprawia jakiś sport
nigdy się nie spóźnia	ma w grupie przyjaciela lub przyjaciółkę	ma kręcone włosy
uczestniczy w wolontariacie	lubi pizzę z ananasem	jest leworęczna

W każdej kratce wpisz jedno imię.

Jeśli uzupełniłeś/aś wszystkie kratki - masz **BINGO!**

Ćwiczenie 2



Cel ćwiczenia

- Zachęcenie do dzielenia się informacjami o sobie.
- Integracja uczestników.
- Rozwój umiejętności komunikacyjnych.



Czas trwania ćwiczenia

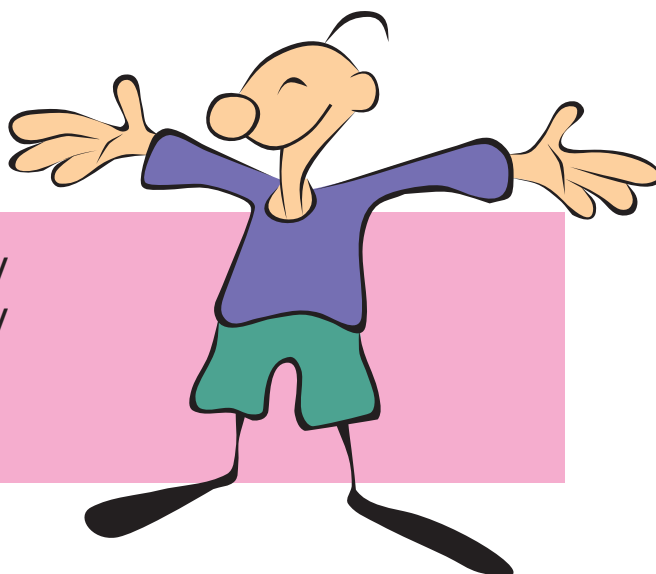
Dwie minuty na osobę. Prowadzący może przeprowadzić ćwiczenie na jednej lekcji/zajęciach lub wracać do niego na kolejnych zajęciach prosząc wskazane osoby o odczytanie swojego akronimu.



Jak przeprowadzić ćwiczenie?

Każdy z uczestników na kartce papieru po lewej stronie zapisuje pionowo swoje imię, po czym każdą literę rozwija przymiotnikiem lub innym określeniem pasującym do niego. Może to być cecha charakteru i/lub wyglądu. Następnie prowadzący prosi uczestników, żeby przeczytali akronim i przymiotniki i ewentualnie krótko o nich opowiedzieli.

A atrakcyjny
D doskonały
A ambitny
M miły



Ćwiczenie 3

Debata

Prowadzenie konstruktywnej dyskusji wcale nie jest prostym zadaniem. Oglądając telewizję i obserwując poziom debaty w mediach można odnieść wrażenie, że nie potrafią tego robić nawet „profesjoniści”.

Komunikacja jest kluczem do sukcesu na każdej płaszczyźnie życia. Poczynając od prywatnych doświadczeń, na zawodowych wyzwaniach kończąc każdy z nas prowadzi liczne polemiki, które nie zawsze mają konstruktywny charakter.



Cel ćwiczenia

To ćwiczenie ma na celu wyposażyć uczniów w umiejętności aktywnego słuchania, formułowania własnego stanowiska w danym temacie, efektywnej argumentacji i szacunku do zdania drugiej strony.



Czas trwania ćwiczenia

Sugerowany czas przeprowadzenia ćwiczenia to jedna godzina lekcyjna (45 minut). Krótszy czas może spowodować, że ćwiczenie będzie nieefektywne, lub nieatrakcyjne. Oczywiście jest to, że zasoby czasowe podczas lekcji są ograniczone.



Jak przeprowadzić ćwiczenie?

To ćwiczenie może zostać zrealizowane na dwa sposoby:

- Lekcja wychowawcza w formie debaty – uczniowie mogą zrealizować jeden z zaproponowanych tematów, bądź temat zaproponowany przez nauczyciela – wychowawcę. Debata może dotyczyć na przykład spraw istotnych z punktu widzenia młodych ludzi, bieżących wydarzeń, lub innych tematów, na przykład trudności, które pojawiają się w klasie.

Przykłady tematów do zrealizowania:

- „Media ogłupiają społeczeństwo”
- „Bez telefonu komórkowego nie da się dzisiaj żyć”
- „Internet pomaga w nauce”
- „Młodzież a tolerancja”
- „XXI wiek to ekologiczna katastrofa”

■ Każda lekcja może być debatą – to świetna forma nauki. Ćwiczenie to może zostać wykorzystane przez nauczycieli uczących bardzo różnych przedmiotów. Wszystko zależy tutaj od kreatywności w podejściu do tematu. Jeśli na przykład uczysz języka polskiego – zamiast podsumowania omawianej lektury – zorganizuj debatę, która będzie jej dotyczyła. Dla uczniów taka odskocznia od standardowego obrazu lekcji może być bardzo atrakcyjna, a przy tym efektywna pod kątem edukacyjnym.

Przeprowadzenie tego ćwiczenia wymaga zaangażowania uczniów. To oni odgrywają tu najważniejszą rolę. Dobrym pomysłem jest zapytać uczniów czy mają ochotę na takie doświadczenie. Jeśli nie są na to gotowi, a przynajmniej większość z nich nie deklaruje chęci udziału w debacie, to ćwiczenie może zostać źle odebrane. Z uczniami w tym wieku można w niektórych aspektach postępować partnersko. Zaproponuj ćwiczenie, możesz zrobić nawet głosowanie. Jeśli pomysł spodoba się młodzieży... do dzieła!

■ Wprowadź uczniów w temat debaty. Kiedy już zapadnie wspólna decyzja o chęci przeprowadzenia takiego ćwiczenia należy ustalić temat dyskusji. Jak już zostało to opisane, może to być standardowy temat lekcji, a może to być inny atrakcyjny dla uczniów temat.

■ Ustal kontrakt, który będzie obowiązywał wszystkich uczestników debaty. Rolą kontraktu jest wzajemny szacunek uczestników do siebie, do odmienności zdań. Nadaje także ramowy plan przeprowadzenia debaty.

W kontrakcie powinno się znaleźć:

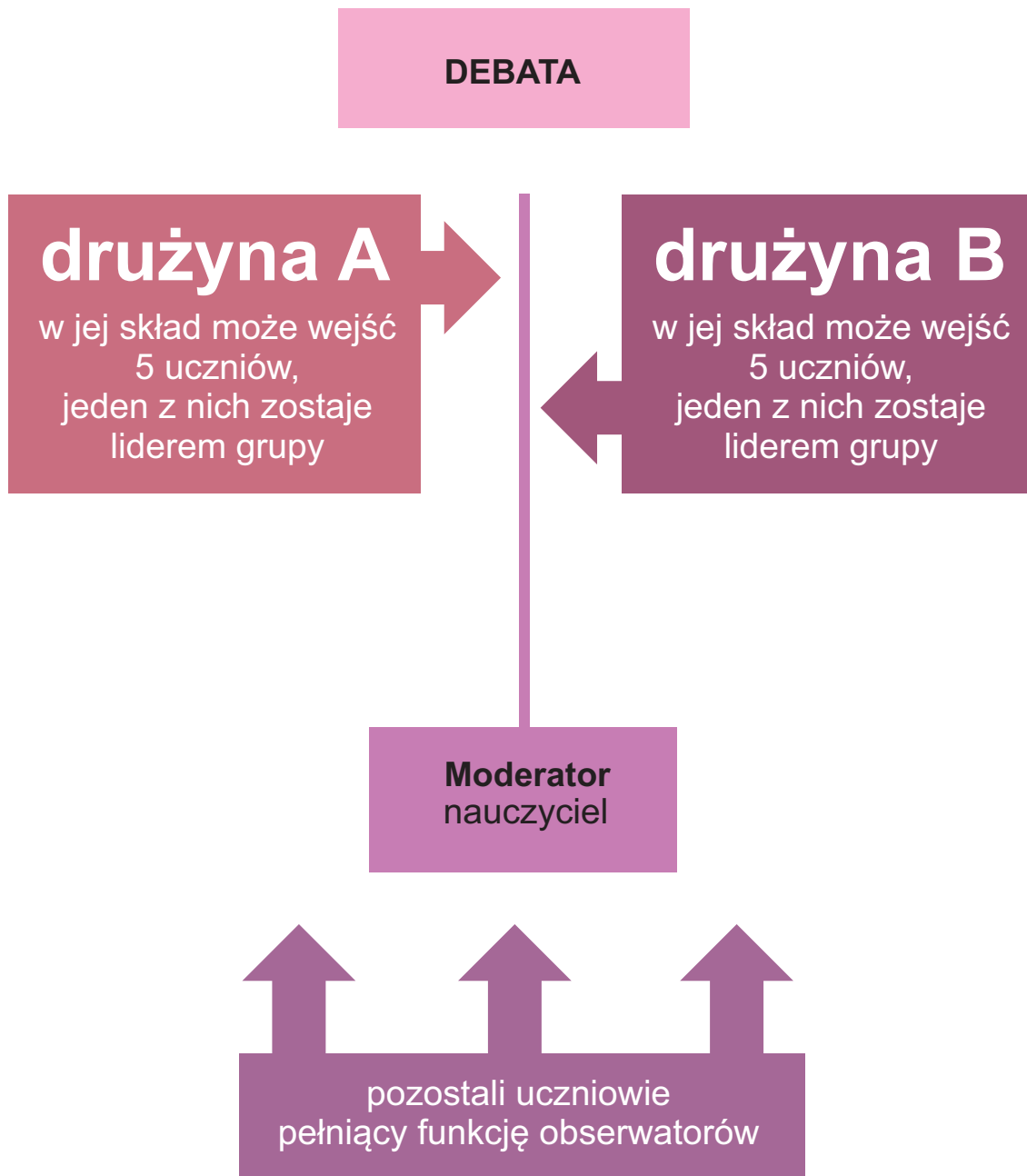
- Szanujemy się wzajemnie, unikamy agresji, insynuacji i uwag o charakterze osobistym.
- Staramy się mówić o faktach, a gdy wyrażamy opinię zaczynamy ją od słów „moim zdaniem...”, pamiętamy też, że nasza opinia może być jedną z wielu.
- W sytuacjach, gdy ktoś nas atakuje, stosujemy komunikat JA, czyli mówimy, jakie wzbudza to w nas emocje, a nie jak oceniamy naszego rozmówcę.
- Zakładamy, że wszyscy mają dobre intencje.
- Słuchamy aktywnie.
- Trzymamy się tematu debaty.
- Nie mówimy jednocześnie z kimś, nie przerywamy, zabieramy głos dopiero wtedy, gdy moderator nam go udzieli.
- Nie zajmujemy się naszym smartfonem, lub innymi rozpraszaczami uwagi
- Stosujemy się do uwag moderatora, który kieruje debatą
- Lider danej grupy określa cel i ewentualnie kryteria jego osiągnięcia.
- Moderator określa zasady debaty i dąży do ich przyjęcia przez wszystkich uczestników.
- Moderator uzgadnia z uczestnikami maksymalny czas wypowiedzi

Jeśli macie potrzebę wprowadzenia dodatkowych zasad wprowadźcie je koniecznie do kontraktu jeszcze przed rozpoczęciem debaty. Warunkiem uczestnictwa w debacie jest akceptacja i przestrzeganie wspólnie ustalonych reguł.

■ Wyznacz role dla wszystkich uczniów.

W debacie powinni znaleźć się:

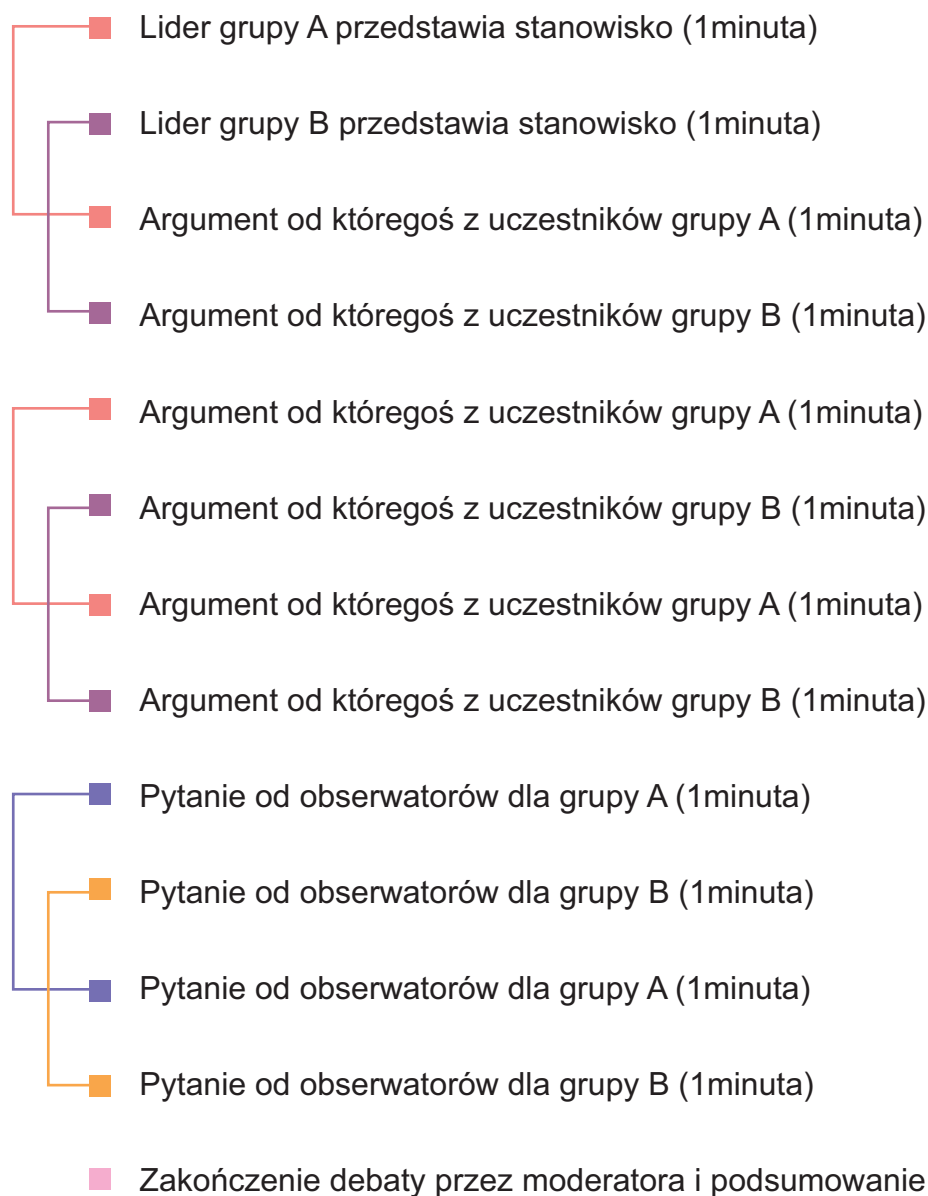
- Moderator – to rola nauczyciela
- drużyna A – w jej skład może wejść 5 uczniów, jeden z nich zostaje liderem grupy
- drużyna B – w jej skład może wejść 5 uczniów, jeden z nich zostaje liderem grupy
- pozostali uczniowie będą pełnili funkcję obserwatorów



Zaproponowany model dotyczy debaty w stylu „za i przeciw”. Drużyna A będzie poszukiwała argumentów na poparcie danej tezy, natomiast drużyna B będzie poszukiwała argumentów przeciw. Jeśli któryś z uczniów czuje, że jest w drużynie z której stanowiskiem się znacznie nie zgadza, dokonaj zamiany. Najlepszym rozwiązaniem jest to, żeby uczniowie sami zgłosili się do wybranej drużyny z której stanowiskiem czują się lepiej.

- Kiedy temat jest wybrany, zasady debaty ustalone, a role rozdzielone należy dać drużyną czas na przedyskutowanie argumentów i celu dyskusji. Utwórz osobne pokoje dla każdej z grup. Wyznacz 10 minut na dyskusję i opracowanie taktyki przez drużyny. Kiedy oba zespoły będą na osobności planować dyskusję możesz pozostać z obserwatorami na głównym kanale i poznać ich opinię dotyczącą poruszanego tematu.
- Po tym czasie wszyscy wracają do jednej wirtualnej klasy i rozpoczyna się dyskusja.

Jej ramowy plan może wyglądać tak:



Funkcją moderatora – nauczyciela jest dbanie o przestrzeganie zasad kontraktu i czas trwania wypowiedzi.

- Podsumowanie jest bardzo istotnym etapem debaty. Z pewnością temu ćwiczeniu będą towarzyszyły różne emocje, a uczniowie z dwóch drużyn mogą bardzo wczuć się w swoje role. Celem nie jest przekonanie jednej ze stron do odmiennego stanowiska. Funkcja tego ćwiczenia skupia się bardziej na zdobywaniu umiejętności współpracy, formułowania stanowiska, nauce merytorycznej dyskusji.

- Nauczyciel przedstawia zadanie uczniom. Ich rolą będzie opracowanie mapy myśli dotyczącej jednej z emocji. W mapie myśli powinny znaleźć się takie elementy jak:
 - sytuacje, w których występuje dana emocja
 - po czym można poznać emocje
 - rola emocji
 - skojarzenia
 - jak sobie z nią radzić (o ile to możliwe, czy potrzebne)

- Nauczyciel dzieli uczniów na 6 grup i każdej grupie przypisuje jedną z emocji podstawowych.
 - radość
 - złość
 - smutek
 - strach
 - zaskoczenie
 - wstręt

- Nauczyciel rozdziela uczniów do osobnych pokoi zgodnie z przypisaną grupą i daje 20 minut na wykonanie zadania.

- Po upływie wyznaczonego czasu uczniowie wracają do głównego pokoju i każda z grup przedstawia swoją mapę myśli. Następuje dyskusja.

- Na zakończenie ćwiczenia można zebrać i zapisać wszystkie mapy myśli i udostępnić uczniom, tak, żeby każdy miał do nich dostęp.

UWAGA:

Jeśli uczniowie pierwszy raz będą tworzyć mapę myśli warto wprowadzić ich w tą technikę.

- Określ główny temat mapy myśli – w tym przypadku tematem będzie jedna z przypisanych emocji. Główny temat to zagadnienie, które jest punktem wyjścia dla całej mapy myśli. Zapisz główny temat w centralnym miejscu mapy, niech będzie dobrze widoczny. Możesz użyć do tego większej czcionki, koloru.

- Dodaj główne gałęzie do swojej mapy myśli. Gałęzie, które wychodzą z głównego tematu powinny zawierać słowa kluczowe tematów, które będziesz rozwijać. W tym przypadku to: sytuacje, w których występuje dana emocja, po czym można poznać emocje, rola emocji, skojarzenia, jak sobie z nią radzić. Każdy z tych obszarów będzie dalej rozwijany.

Ćwiczenie 4

Emocjonalna mapa myśli

Wszyscy doświadczamy całego spektrum emocji w naszych życiach. Emocje to stany doświadczenia, które dotyczą myśli, postaw, odczuć w ciele. Wyróżniamy tak zwane emocje podstawowe, są to: radość, złość, smutek, strach, zaskoczenie i wstręt. Mimo, że nie wszystkie emocje są przyjemne, to nie ma czegoś takiego jak dobre i złe emocje. Wszystkie z nich są ważne i mają swoją rolę. Młode osoby mogą czasami być nie w pełni świadome doświadczanych emocji. Ich rozumienie jest podstawą ku temu, żeby dobrze sobie z nimi radzić.

Ma to szczególne znaczenie w sytuacji zdalnej edukacji. Nauczyciel nie zawsze może poprawnie odczytać emocje, które towarzyszą uczniom. To zjawisko może prowadzić do nieporozumień i trudności w obszarze relacji. Można minimalizować to zjawisko nieprawidłowego odczytywania emocji, pod warunkiem, że będziemy potrafili trafnie je diagnozować i efektywnie je komunikować.



Cel ćwiczenia

To ćwiczenie pomoże zwiększyć wiedzę uczniów w obszarze przeżywanych emocji i stanowi okazję do pracy w grupie. Celem tego ćwiczenia jest opracowanie przez uczniów map myśli do każdej z emocji podstawowych. Ćwiczenie daje możliwość kreatywnego opracowania bazy wiedzy dotyczącej emocji.



Czas trwania ćwiczenia

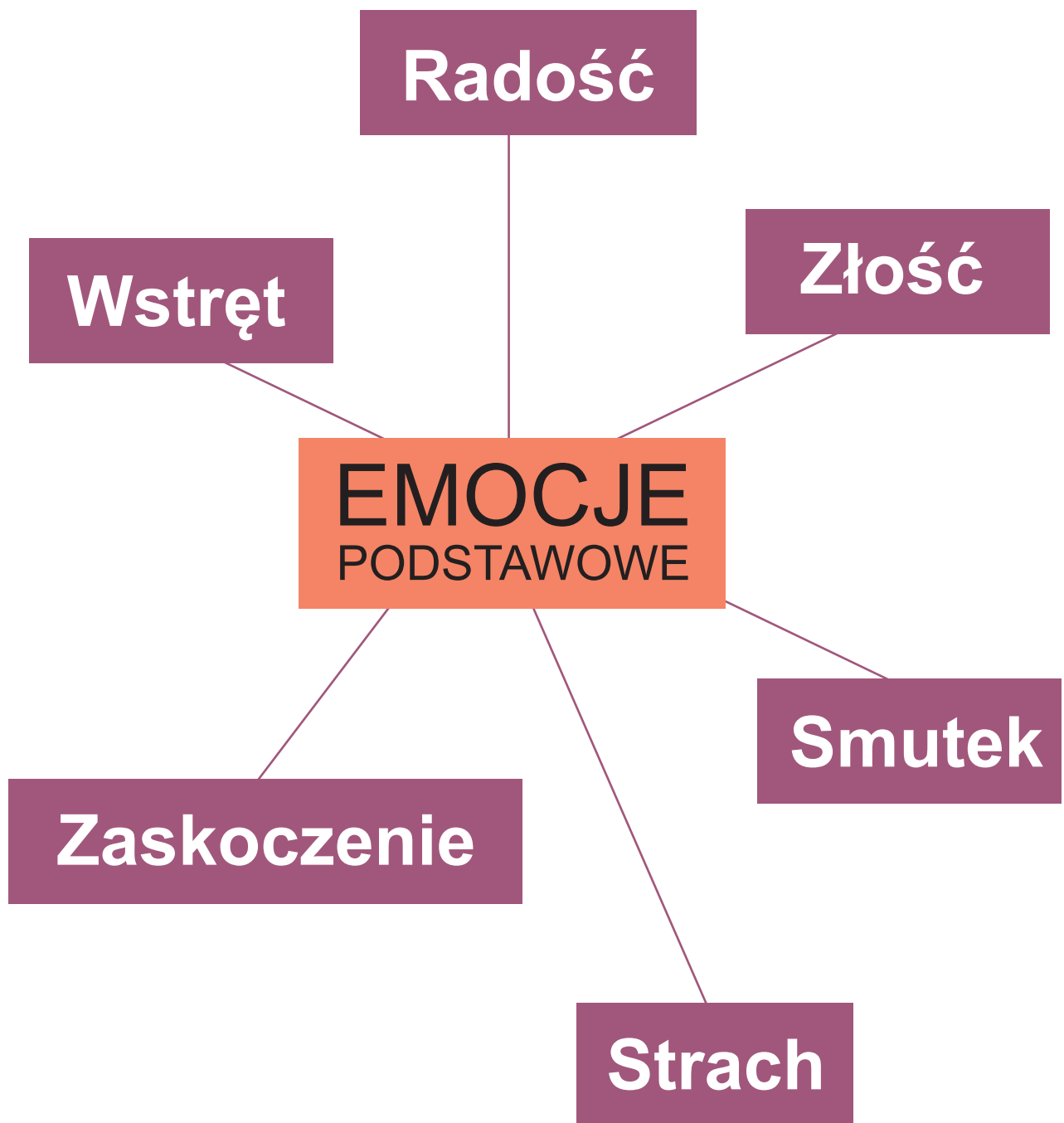
Ćwiczenie może zostać przeprowadzone na dowolnej lekcji, ale z uwagi na czas potrzebny do jego przeprowadzenia (około 45 minut) sugeruje się lekcje wychowawczą.



Jak przeprowadzić ćwiczenie?

- Nauczyciel wprowadza uczniów w temat ćwiczenia. Dotyczy ono emocji podstawowych, których doświadcza każdy z nas w różnych sytuacjach życia.

- Dodaj kolejne podgałęzie, które będą zawierały słowa kluczowe. Postaraj się, żeby były jak najkrótsze. Łącz je w dowolny sposób, na przykład przy pomocy linii, czy strzałek.
- Zadbaj o hierarchię – im dalej jesteś od centrum mapy, tym informacje powinny być bardziej szczegółowe. W centrum znajdują się bardziej ogólne pojęcia i kategorie. Stosujemy tutaj metodę Lejka – od ogółu, do szczegółu.
- Dodaj trochę koloru, obrazków, symboli. Wszystko to po to, żeby twoja mapa stała się bardziej czytelna i lepiej zapadała w pamięć.



Przykładowa mapa myśli w załączniku [załącznik 1]

Ćwiczenie 5

Pismo obrazkowe

Emotikony opanowały świat internetu. Młodzi ludzie podczas rozmów na czatach nie wyobrażają sobie komunikacji bez nich. Te ideogramy służą do wyrażania nastroju podczas komunikacji online. Choć komunikacja przy użyciu emotikon i tekstu daleka jest od rozmów w świecie realnym to stanowi ich substytut i cieszy się niezwykle popularnością wśród użytkowników komunikatorów.

Pierwotnie emotikony pomagały wyrażać najbardziej podstawowe emocje i nastroje, dzisiaj jest ich już znacznie więcej. Przykładem są emotikony zwierząt, jedzenia, a nawet przedmiotów.

Już w czasach prehistorycznych pismo obrazkowe stanowiło sposób komunikacji. Podobną funkcję dzisiaj stanowią emotikony, zmienił się jedynie kontekst.



Cel ćwiczenia

Zaproponowane ćwiczenie ma formę zabawy, w której uczniowie do komunikacji będą mogli użyć jedynie emotikon. Ta zabawa ma na celu integrację uczestników lekcji online, zwiększenie atrakcyjności lekcji, oraz uświadomienie młodym ludziom jak ważna jest komunikacja. Interpretacja komunikatów obrazkowych nie zawsze będzie zgodna z intencjami autora. Ćwiczenie pomoże uzmysłowić rolę komunikacji werbalnej.



Czas trwania ćwiczenia

Ćwiczenie może być zastosowane w dowolnym momencie lekcji. Jego krótka forma sprzyja zastosowaniu w formie wstępu, przerywnika, lub zakończenia lekcji. Ćwiczenie powinno zająć od 5 do 10 minut.



Jak przeprowadzić ćwiczenie?

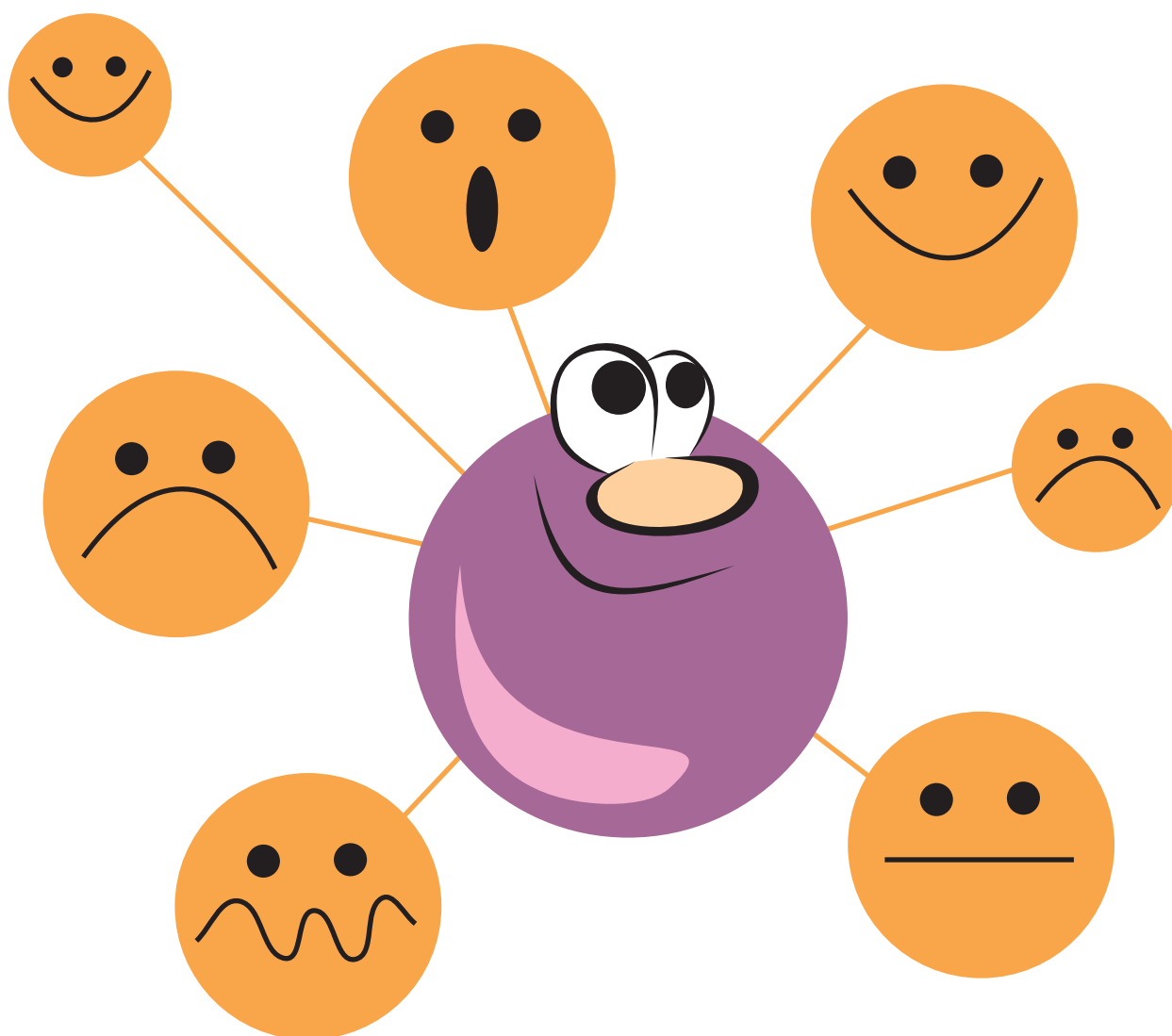
- Nauczyciel wprowadza uczniów w temat ćwiczenia. Ćwiczenie będzie przypominało kalambury przy użyciu emotikon.
- Nauczyciel prosi uczniów, żeby napisali na czacie platformy, na której pracujesz jeden z zaproponowanych tematów jedynie przy użyciu emotikon.

Tematy:

- co robiłeś w weekend
- tytuł twojego ulubionego filmu
- tytuł twojej ulubionej książki
- ulubiona potrawa
- ulubiona gra

Możesz zaproponować także swój temat, albo temat, który chętnie zrealizują uczniowie. Użyj kreatywnego podejścia! Może temat twojej lekcji również można zapisać przy użyciu emotikon.

- Chętni uczniowie wysyłają sekwencję emotikon na czacie. Nie mogą podpowiadać co oznacza zapis. Zadaniem reszty klasy jest rozszyfrowanie zapisu.
- Nauczyciel moderuje proces, może również wziąć udział w zabawie.
- Zgadywanie może być powtórzone dowolną ilość razy. To zależy od czasu, którym dysponujesz i od tego jak bardzo gra spodoba się podopiecznym.



Ćwiczenie 6

Koszyk zadań



Cel ćwiczenia

To symulacja, która pozwala ćwiczyć umiejętności pracy w grupie, umiejętności organizacyjne, rozdzielanie zadań i pracę pod presją czasu.



Czas trwania ćwiczenia

To ćwiczenie w zależności od stopnia jego skomplikowania może trwać 10 minut, a może trwać całą jednostkę lekcyjną. Nauczyciel projektując to ćwiczenie sam określa czas jego trwania.



Jak przeprowadzić ćwiczenie?

To ćwiczenie korzysta z zasobów lekcji. Opisana tutaj formuła jest uniwersalna. Można ją zastosować na wielu różnych przedmiotach szkolnych. Świetnie sprawdza się jako ćwiczenie będące podsumowaniem działu, albo jako powtórka materiału.

- Nauczyciel na podstawie materiałów z lekcji konstruuje „koszyk”. Koszyk może być folderem na dysku online, żeby ułatwić przekazywanie go uczniom. Zawartość koszyka to różne materiały dotyczące tematu lekcji. Nauczyciel sam podejmuje decyzje co wrzuci do koszyka. Mogą to być: teksty źródłowe, notatki, artykuły, obrazy, inne materiały edukacyjne i pomoce naukowe.
- Na lekcji nauczyciel przedstawia uczniom zadanie. Polega ono na rozwiązaniu „problemu” przedstawionego przez nauczyciela na podstawie dostępnych materiałów. Uczniowie zostaną podzieleni na grupy liczące po 4-5 osób. Dostaną dostęp do „koszyka” – dysku, określone zadanie i limit czasowy na jego wykonanie.

Problem – musi bezpośrednio dotyczyć materiałów, tak, żeby dało się znaleźć rozwiązanie korzystając z zawartości „koszyka”. Materiały w koszyku – Ważne, żeby było ich stosunkowo dużo jak na dostępną ilość czasu. Chodzi o to, żeby jeden uczeń nie był w stanie przejrzeć całości w czasie przeznaczonym na realizację zadania. Zadanie musi wymuszać na uczniach podział obowiązków.

- Kiedy uczniowie są zamknięci w pokojach i pracują nad rozwiązaniem nauczyciel może pojawiać się tam w roli hosta i obserwować proces.

Wśród uczniów mogą pojawiać się negatywne emocje – w obliczu „niemożliwości” wykonania zadania. Znalezienie rozwiązania do problemu postawionego przez nauczyciela to jedno, a proces podziału obowiązków i analizy danych, to drugie. Uczniowie dużo uczą się podczas tego ćwiczenia.

- Nauczyciel może pomóc uczniom w odpowiednim rozdzielaniu zadań jeśli to stanowi dla nich kłopot. Kolejno, uczniowie muszą przedyskutować dane, które zebrali i ustalić rozwiązanie, które będzie kompromisem między uczniami.

- Cały proces można podsumować na forum klasy po zakończeniu głównej części ćwiczenia. Uczniowie mogą przedstawić rezultaty swojej pracy i wypracowane rozwiązania problemów.



Ćwiczenie 7

Uczeń - nauczyciel



Cel ćwiczenia

Celem ćwiczenia jest praca na materiałach źródłowych z lekcji i trening umiejętności interpersonalnych. Ćwiczenie ma na celu zdobywanie i utrwalanie twardej wiedzy lekcyjnej, oraz miękkich umiejętności społecznych.



Czas trwania ćwiczenia

Zalecany jest krótki czas trwania ćwiczenia (maksymalnie 20 minut). To ćwiczenie powinno być jednym z elementów lekcji, a nie lekcją samą w sobie.



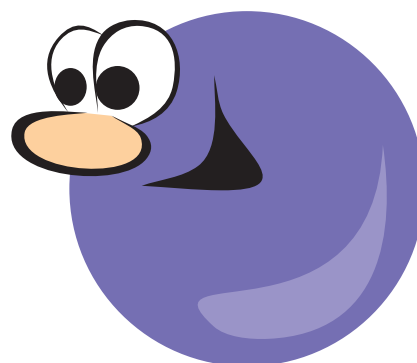
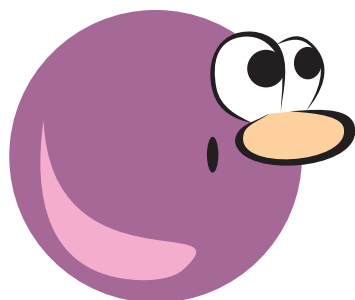
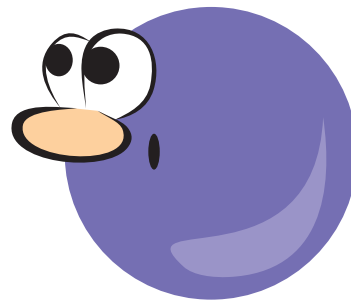
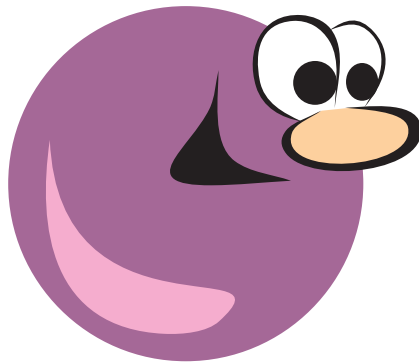
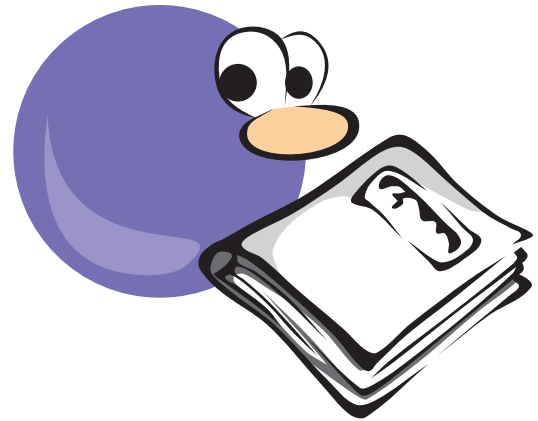
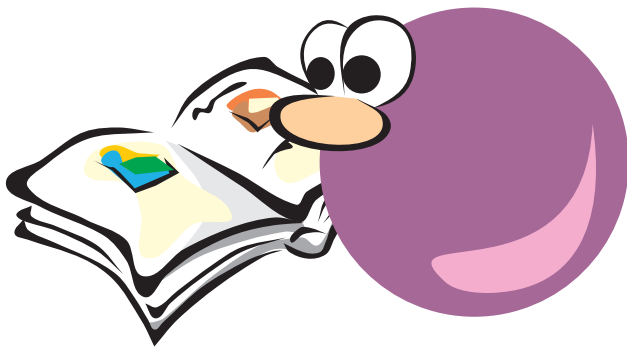
Jak przeprowadzić ćwiczenie?

- Nauczyciel wprowadza uczniów w procedurę. Polega ona na nauce od siebie nawzajem i wcielaniu się w role, raz ucznia, a raz nauczyciela.
- Uczniowie zostają podzieleni w pary i przypisani do osobnych „pokojów” na platformie do zdalnej edukacji.

Uczniowie mogą zostać podzieleni w pary losowo, lub zgodnie z własnymi preferencjami co do partnera. Kiedy uczniowie są dobrani w pary losowo mają okazję do lepszego poznania i współpracy z osobami, z którymi na co dzień nie mają aż tyle interakcji. Ta metoda doboru uczniów może okazać się bardziej wartościowa z punktu widzenia zwiększania poziomu umiejętności społecznych.

Procedura wygląda następująco:

- Nauczyciel przypisuje fragment z podręcznika do ucznia A i ucznia B.
Uczeń A opracowuje swój fragment, czyta go, może zrobić z niego notatkę.
W tym samym czasie, uczeń B opracowuje swój, inny fragment.
Uczniowie po opracowaniu fragmentów wcielają się w rolę nauczyciela i ucznia.
Uczeń A streszcza swój tekst i tłumaczy go uczniowi B. Później następuje zamiana, uczeń B tłumaczy swój tekst uczniowi A.



- To od długości tekstu źródłowego i poziomu skomplikowania zależy ile uczniowie będą mieli czasu na realizację zadania. Warto, żeby nauczyciel moderował proces i w połowie wyznaczonego czasu przekazał uczniom, że należy zakończyć czytanie, a przejść do etapu nauczania kolegi / koleżanki.

Ćwiczenie 8

Zbiorowa odpowiedź ustna



Cel ćwiczenia

Celem ćwiczenia jest zwiększanie umiejętności pracy w grupie. Ćwiczenie pomaga w organizacji wiedzy, wspiera umiejętności kooperacji i stanowi okazję do budowania pewności siebie poprzez spontaniczne zabieranie głosu na forum klasy.



Czas trwania ćwiczenia

Sugerowany czas przeprowadzenia ćwiczenia to około 10 minut. Ćwiczenie musi być odpowiednio długie, żeby wszyscy uczniowie mieli okazję do wypowiedzi na forum.



Jak przeprowadzić ćwiczenie?

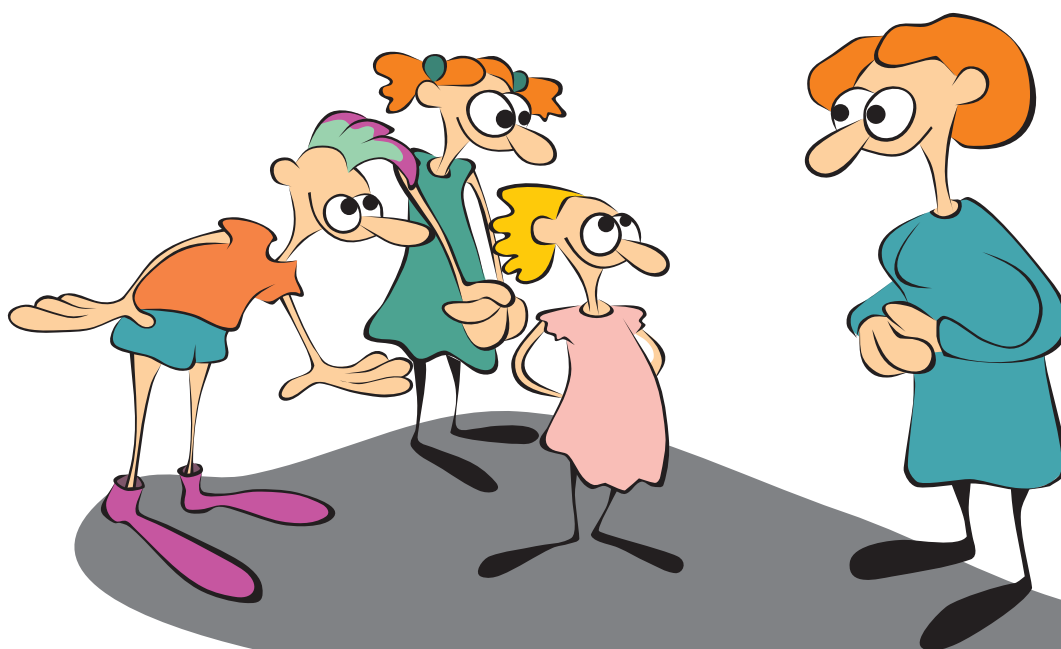
Zaproponowane ćwiczenie można zastosować na każdej lekcji. Ta metoda wymusza na uczestnikach lekcji uwagę i pomaga w utrwaleniu szkolnego materiału. Dzięki temu ćwiczeniu uczniowie mają okazję ćwiczyć spontaniczne zabieranie głosu na forum klasowym oraz merytoryczne formułowanie zdań w odniesieniu do poprzednich wypowiedzi.

■ Nauczyciel wprowadza uczniów w temat ćwiczenia. Polega ono na zbiorowej odpowiedzi ustnej. Przypomina to standardową odpowiedź ustną na ocenę, ale w proponowanej metodzie jest kilka różnic:

- ➔ to ćwiczenie nie jest na ocenę;
- ➔ w odpowiedzi biorą udział wszyscy uczniowie z klasy;
- ➔ każdy uczeń w swojej kolejce może powiedzieć tylko jedno zdanie, które jest odpowiedzią na zadane pytanie i koresponduje z poprzednią odpowiedzią kolegi / koleżanki;
- ➔ można ominąć kolejkę mówiąc „pass”.

- Nauczyciel ustala z uczniami zasady dotyczące jednego zdania na ucznia, omijania kolejki oraz ustalana jest kolejność wypowiedzi. Uczniowie mogą zabierać głos w kolejności numerków z dziennika, w kolejności „okienek” na platformie do prowadzenia zdalnej lekcji, lub spontanicznie.
- Ćwiczenie rozpoczyna się od zadania pytania przez nauczyciela. Nauczyciel zadaje pytanie dotyczące „ostatnich 3 lekcji”. Ważne jest to, żeby pytanie miało otwartą strukturę. W tej formule źle sprawdzą się pytania, na które można odpowiedzieć jednym zdaniem. Pierwszy uczeń w kolejce odpowiada na zadane pytanie jednym zdaniem. Kolejna osoba musi kontynuować jego myśl, znów jednym zdaniem. Ta procedura jest powtarzana do momentu uzyskania wyczerpującej odpowiedzi. Nauczyciel może zadawać pytania pomocnicze, lub kontrować wypowiedzi uczniów.
- Odpowiedź na pytanie jest uznawana za „zaliczoną” kiedy uczniowie po kolei są w stanie przedstawić spójną i prawidłową odpowiedź na zadane pytanie.

Niektórzy uczniowie mogą unikać odpowiedzi wielokrotnie. Jest to zrozumiałe u osób, które nie czują się najlepiej z poziomem swojej wiedzy, lub źle znoszą przemówienia na forum. Zmuszanie ucznia do wypowiedzi w takiej formie, kiedy nie wie co powiedzieć nie ma sensu. Nie jest to w końcu standardowa forma zaliczenia. Jeśli uczniowie będą uczeni się swobodnie w tej formule, to będą bardziej chętni do zabierania głosu.



Ćwiczenie 9

Reklama



Cel ćwiczenia

Celem ćwiczenia jest doskonalenie pracy w grupach, integracja uczniów, rozwijanie umiejętności kooperacji, rozdzielania zadań i doskonalenie współpracy. Ponadto ćwiczenie w skuteczny sposób podnosi poczucie własnej wartości wśród uczniów i umacnia ich samoocenę.



Czas trwania ćwiczenia

Sugerowany czas trwania ćwiczenia to pół jednostki lekcyjnej (około 20 minut).



Jak przeprowadzić ćwiczenie?

Ćwiczenie najlepiej przeprowadzić na lekcji wychowawczej, lub innej lekcji, która pozwala na odejście od głównego tematu zajęć. Ćwiczenie to polega na stworzeniu reklamy w formie broszury. Uczniowie zostają podzieleni na mniejsze zespoły (4-5 osobowe), gdzie wspólnie pracują nad reklamą swojego zespołu.

- Nauczyciel wprowadza uczniów w temat ćwiczenia. Uczniowie zostaną podzieleni na grupy i w osobnych wirtualnych salach przez 15 minut będą pracować nad swoimi broszurami.
- Uczniowie mogą sobie wyobrazić, że zwolniło się kilka miejsc na wycieczkę szkolną do Grecji. W szkole został ogłoszony konkurs i można wygrać wyjazd. W konkursie mogą wziąć udział 4-5 osobowe drużyny z całej szkoły.
- Zadaniem uczniów w podgrupach jest zareklamowanie swojej drużyny. W tym celu przygotowują broszurę. Broszura powinna:
 - charakteryzować się ciekawą formą graficzną;
 - zawierać małą ilość treści;
 - powinna zachęcać do głosowania na daną drużynę;
 - zawierać chwytliwe hasło;
 - przedstawiać wszystkich członków grupy (w tym ich mocne strony i superlatywy);
 - być oryginalna w swojej formie.

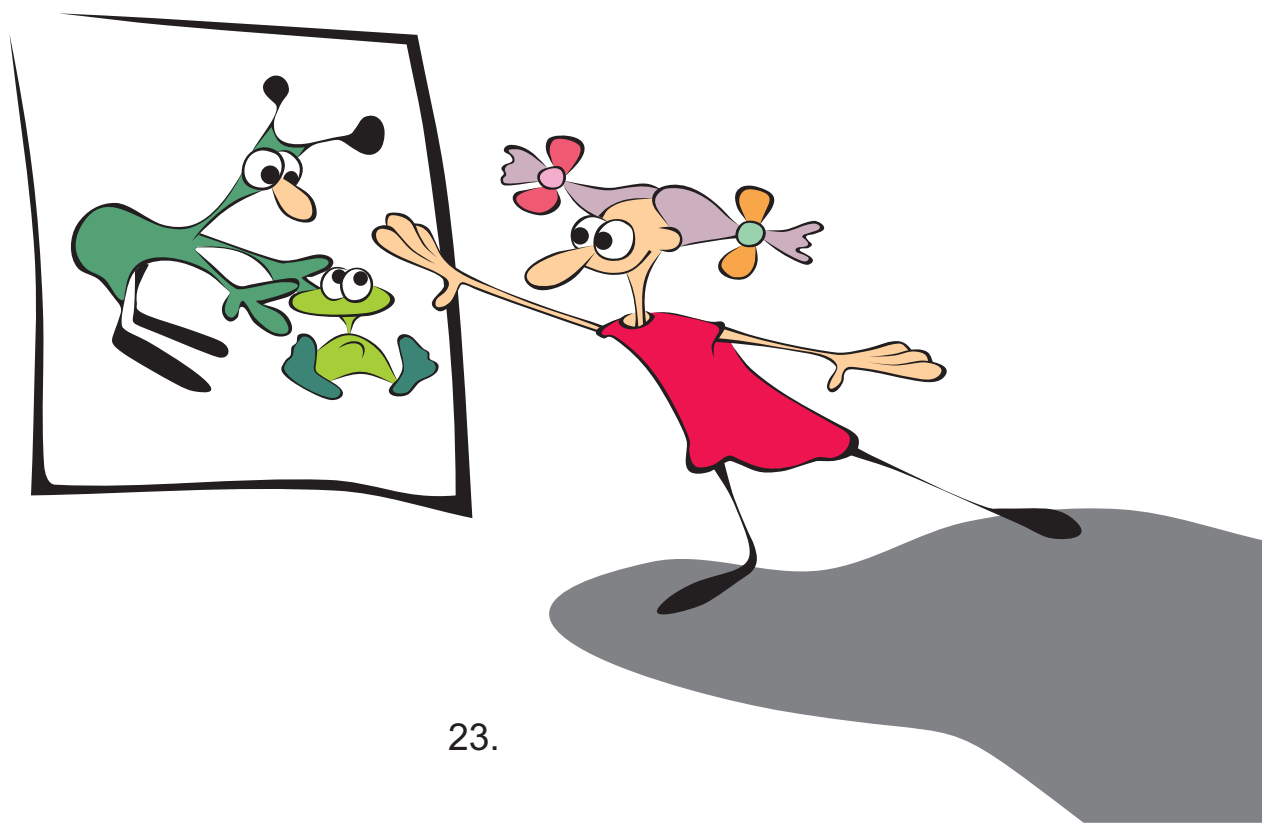
Do stworzenia broszury uczniowie mogą wykorzystać dowolny program do edycji tekstu. Z uwagi na ograniczony czas można zaproponować uczniom korzystanie z Dokumentów Google. Uczniowie po udostępnieniu sobie linku mogą wspólnie pracować na jednym dokumencie w tym samym czasie co znacznie ułatwia współpracę.

- Kiedy uczniowie pracują nad broszurami nauczyciel pojawia się w podgrupach w roli hosta i służy wsparciem.
- Kiedy wyznaczony czas na opracowanie broszur mija. Wszyscy uczniowie wracają do głównej sali e-lekcyjnej. Następuje prezentacja broszur. Przedstawiciel każdej grupy pokazuje efekt pracy reszcie klasy. Może wykorzystać do tego funkcje udostępniania ekranu.
- OPCJONALNIE: Można przeprowadzić głosowanie. Nie jest to obowiązkowe wobec tego ćwiczenia, ale może wzbogacić całe doświadczenie. Ponadto uczniowie mogą domagać się oceny swojej pracy i wtedy warto przeprowadzić takie głosowanie.

Uczniowie głosują na grupę, która powinna wygrać. Zasady głosowania:

- każda osoba może oddać tylko jeden głos;
- nie można głosować na swoją drużynę;
- głosy można oddawać dopiero po zaprezentowaniu wszystkich grup;
- głos oddajemy na drużynę, nie na pojedyncze osoby.

Wskazówka: Łatwym sposobem na przeprowadzenie głosowania jest korzystanie z czatu, lub reakcji dostępnych na platformach do prowadzenia spotkań online.



Ćwiczenie 8

Mam na imię...



Cel ćwiczenia

Celem ćwiczenia jest integracja uczniów, zwiększanie poczucia własnej wartości i wzmocnienie samooceny. Ćwiczenie zacieśnia więzi między uczniami.



Czas trwania ćwiczenia

Sugerowany czas przeprowadzenia ćwiczenia to około 10 minut. Krótka forma ćwiczenia umożliwia realizację na dowolnym momencie lekcji – jako wstęp, zakończenie, czy przerywnik w zajęciach.



Jak przeprowadzić ćwiczenie?

- Nauczyciel wprowadza uczniów w temat ćwiczenia. Jego celem jest opracowanie zestawu cech, superlatyw, talentów odpowiadających swojej osobie i osobie kolegi/ koleżanki.
- Nauczyciel dzieli uczniów w pary i przypisuje ich do osobnych „pokojów”. Można przypasować uczniów losowo, to zwiększy integrację wśród takich par, które na co dzień nie mają ze sobą dużo kontaktu.
- W każdej parze znajduje się dwójka uczniów. Ich zadaniem będzie opracować zestaw pozytywnych cech dotyczący swojej osoby i osoby koleżanki / kolegi. Nazwa cechy musi mieć taką samą literę jak poszczególne litery z imienia. Oto przykład:
- W parze jest dwójka uczniów – Marek i Kasia.
Marek musi przygotować zestaw cech:



Kasia ma dokładnie takie samo zadanie. Wypisuje cechy do swojego imienia i do imienia osoby z pary.

UWAGA!

To wymóg tego ćwiczenia, cechy muszą być pozytywne, albo przynajmniej neutralne. Nie używamy obraźliwych, czy przykrych określeń wobec drugiej osoby. Wobec każdego można znaleźć kilka pozytywnych cech, czasem wystarczy troszkę się zastanowić...

Kolejnym etapem ćwiczenia jest przedstawienie sobie nawzajem zestawu cech, które się wypisało. Kontynuując przykład:

Marek pokazuje Kasi co o niej napisał.

Kasia porównuje co ona sama w sobie dostrzeża, a jakie cechy widzi w niej kolega. Kolejno, Kasia pokazuje Markowi jego cechy, a Marek dokonuje analizy i porównania.

Ćwiczenie jest bardzo proste w realizacji i zajmuje krótką ilość czasu. Pomaga uczniom w budowaniu poczucia własnej wartości i powoduje refleksję nad własnymi cechami charakteru. Wzmacnia wiarę w siebie i poprawia relacje z uczniami, którzy niekoniecznie należą do kręgu najbliższych znajomych.

Ćwiczenie 11

Aktywne słuchanie



Cel ćwiczenia

Ćwiczenie ma na celu rozwijanie zdolności interpersonalnych poprzez naukę aktywnego słuchania. To podejście pozwala na budowanie lepszych, bardziej dogłębnych relacji. Uczniowie poznają tutaj zasady dotyczące aktywnego słuchania i dowiedzą się jak aktywnie słuchać w praktyce.



Czas trwania ćwiczenia

Sugerowany czas trwania ćwiczenia to pół jednostki lekcyjnej (około 20 minut).



Jak przeprowadzić ćwiczenie?

- Nauczyciel wprowadza uczniów w teorię dotyczącą aktywnego słuchania. Rozpoczyna zadając otwarte pytanie – Czym dla uczniów jest aktywne słuchanie? Odpowiedzi można zapisywać w formie mapy myśli.

- Do elementów, które wymienili uczniowie można dodać:
 - Utrzymywanie kontaktu wzrokowego;
 - Zwrócenie się w stronę rozmówcy;
 - Otwarta postawa ciała;
 - Nieprzeszkadzanie kiedy ktoś mówi;
 - Zachęcanie do kontynuowania;
 - Stawianie otwartych pytań.

- Kolejnym elementem jest omówienie trzech technik, użytecznych podczas aktywnego słuchania:

Odzwierciedlanie



mówimy rozmówcy o tym, jakie zaobserwowaliśmy u niego uczucia. Na przykład: „Słyszę, że jesteś zadowolony”. „Czuję, że to bardzo ważny temat dla Ciebie”.

Parafrazowanie



powtarzanie własnymi słowami tego co powiedział rozmówca . Na przykład: **A:** „No i ona mnie całkiem nie szanuje!” **B:** „Jeśli dobrze Cię rozumiem, to brakuje Ci szacunku z jej strony.”

Klaryfikacja



uporządkowanie, uściślenie i rozjaśnienie istotnych elementów wypowiedzi rozmówcy. Na przykład: „Nie wiem czy wszystko dobrze zrozumiałem. Czy możesz mi jeszcze raz wyjaśnić...”

Kolejnym elementem ćwiczenia jest przećwiczenie trzech technik aktywnego słuchania w praktyce. Uczniowie zostają podzieleni w pary i przypisani do osobnych „pokojów”. Można przypasować uczniów losowo, to zwiększy integrację wśród takich par, które na co dzień nie mają ze sobą dużo kontaktu.

Uczniowie w parach odgrywają scenkę. Polega ona na rozmowie, gdzie uczniowie mają wykorzystać wszystkie 3 techniki aktywnego słuchania. Dodatkowo, uczniowie korzystają z elementów wypisanych na mapie myśli, które sprawiają, że rozmowa zawiera elementy aktywnego słuchania.

Uczniowie mogą zrealizować jedną ze scenek, do wyboru:

1. Twój kolega z klasy kupił swój pierwszy w życiu samochód za pieniądze zarobione w wakacje. Pochwal jego wybór i dowiedz się kilku szczegółów (marka, prędkość maksymalna, zużycie paliwa, cena).

2. Jedziesz na studia do obcego miasta. Nie wiesz nic o tym nowym mieście, ale na szczęście możesz porozmawiać ze starszym kolegą, który mieszka tam już od trzech lat. Dowiedz się kilku szczegółów o nowym mieście (ciekawe miejsca, co można tam robić w czasie wolnym, gdzie najlepiej poznać innych studentów).

Po przeprowadzeniu rozmowy wszyscy uczniowie wracają do głównej wirtualnej klasy. Na podsumowanie, mogą podzielić się swoimi refleksjami, jak przebiegała ich rozmowa i czy wszyscy czuli się dobrze wysłuchani.

Ćwiczenie 12

Niedokończone zdania



Cel ćwiczenia

Celem ćwiczenia jest integracja uczniów, zacieśnienie więzi między osobami, które nie mają wielu okazji do kontaktu na co dzień. Ponadto uczniowie mają tu okazję do treningu aktywnego słuchania.



Czas trwania ćwiczenia

To ćwiczenie do realizacji wymaga poświęcenia odpowiedniej ilości czasu. Sugerowany czas przeprowadzenia ćwiczenia to minimum 25 minut. Jeśli dysponujesz dodatkowym czasem możesz wydłużyć to ćwiczenie.



Jak przeprowadzić ćwiczenie?

Ćwiczenie to pozwala na praktyczny trening aktywnego słuchania. Sugeruje się, żeby to ćwiczenie było uprzedzone realizacją ćwiczenia numer 9 „Aktywne słuchanie”. Dzięki realizacji ćwiczeń w tej kolejności cała procedura będzie bardziej skuteczna.

- Nauczyciel wprowadza uczniów w temat ćwiczenia. Jego celem jest dokończenie szeregu zdań i rozmowa z elementami aktywnego słuchania.
- Nauczyciel dzieli uczniów w pary i przypisuje ich do osobnych „pokojów”. Można przypasować uczniów losowo, to zwiększy integrację wśród takich par, które na co dzień nie mają ze sobą dużo kontaktu.
- Uczniowie dostają zestaw niedokończonych zdań. Ich zadaniem jest dokończyć pięć (5) wybranych, dowolnych pozycji. Nie ma tu dobrych i złych odpowiedzi, każda odpowiedź jest prawidłowa. Uczniowie powinni zapisywać te zdania, bo odpowiedzi będą potrzebne do drugiej części ćwiczenia. Uczniowie z pary mogą wybrać różne zdania, nie muszą być one wspólne dla pary.

Lista niedokończonych zdań:

Nie chcę, żeby....

Mój ulubiony deser to...

Moje najlepsze wakacje....

W przyszłości chciałbym...

Chce mi się śmiać kiedy...

Mój ulubiony pisarz / kompozytor / piosenkarz...

Mój znak zodiaku to....

Nienawidzę kiedy ludzie....

Na bezludną wyspę zabrałbym...

Nie chciałbym nigdy....

Moja ulubiona pora roku to....

Gdybym miał dużo pieniędzy to.....

Jest mi smutno kiedy...

Moją ulubioną gwiazdą filmową jest...

Zawsze chciałem....

Najbardziej szanuję w innych....

Bardzo nie lubię...

Największą radość sprawia mi....

W grupie przeważnie znajduję się w roli.....

Gdybym mógł pojechać gdzie zechcę, wybrałbym....

Dwie rzeczy, które podobają mi się w sobie samym to



Moje hobby to...

Kiedy jestem sam lubię...

Dwa słowa opisujące mnie to

Najbardziej lubię.....

W wolnym czasie....

Najważniejsza cecha przyjaciela to moim zdaniem ...

Jedną z moich najlepszych cech jest....

Prezent urodzinowy, który pamiętam, to ...

W mojej rodzinie jestem ...

Najbardziej cieszę się...

Mój ulubiony film to ...

Kiedy jestem zły....

Polak, którego naprawdę podziwiam, to ...

Mój ulubiony napój to....

Cenię ludzi, którzy

Jedna z najszcześniejszych chwil mojego życia

Osiągnięcie z którego jestem naprawdę dumny, to....

Chciałbym, żeby....

Uczę się.....

Najważniejsza cecha wymarzonej dziewczyny (chłopaka).....

Dzisiaj czuje się.....



Mój ulubiony kolor to.....

Bardzo lubię.....

Moja ulubiona potrawa to....

■ Kolejnym krokiem jest przećwiczenie technik aktywnego słuchania. Te można znaleźć w poprzednim ćwiczeniu – numer 9. Uczniowie prowadzą ze sobą rozmowę, gdzie muszą się dowiedzieć:

- czemu rozmówca wybrał akurat to zdanie;
- czemu zakończył je w taki sposób.

Uczniowie rozmawiają o swoich wyborach przy użyciu odzwierciedlania, parafrazy i klaryfikacji. Ważne jest to, żeby uczniowie dbali o możliwie naturalny charakter tej rozmowy. Ćwiczenie może przerodzić się w całkiem ciekawą dyskusję, wartościową nie tylko pod względem doskonalenia aktywnego słuchania, ale także pod względem budowania relacji z rówieśnikami.

■ Po przeprowadzeniu rozmowy wszyscy uczniowie wracają do głównej wirtualnej klasy. Na podsumowanie, mogą podzielić się swoimi refleksjami, jak przebiegała ich rozmowa i czy wszyscy czuli się dobrze wysłuchani.

Ćwiczenie 13

Trening wdzięczności



Cel ćwiczenia

Celem ćwiczenia – treningu wdzięczności jest budowanie odporności psychicznej. Jest to sposób na radzenie sobie ze stresem i skuteczna technika budowania swojego dobrostanu psychicznego. Życie z poczuciem wdzięczności pomaga w prowadzeniu zdrowych relacji interpersonalnych.



Czas trwania ćwiczenia

Sugerowany czas przeprowadzenia ćwiczenia to około 10 minut.



Jak przeprowadzić ćwiczenie?

- Nauczyciel wprowadza uczniów w temat wdzięczności. Zaczyna otwartym pytaniem – Czym dla uczniów jest wdzięczność? Kolejno, nauczyciel dopytuje jakie uczniowie mają sposoby na codzienne praktykowanie poczucia wdzięczności?

W ćwiczeniu wdzięczności chodzi o to, żeby skupiać się na rzeczach, które są dobre w naszym życiu, bez których nasze życie byłoby biedniejsze i takich, które sprawiają nam przyjemność.

Możemy być wdzięczni za życie, za to, że mamy sprawne ręce, nogi, wzrok i słuch, za rodziców, dobrą pracę, przyjaciół. Jednocześnie możemy być wdzięczni za to, że ktoś uśmiechnął się do nas, że kierowca, widząc jak biegniemy do autobusu, poczekał na nas i dzięki temu byliśmy na czas w szkole.

Cokolwiek jest dla nas ważne, jest dobrym powodem do wyrażenia za to wdzięczności.

- Po omówieniu czym jest wdzięczność uczniowie przechodzą do praktycznej części. Ich zadaniem jest wymienić 3 rzeczy, które są dobre w ich życiu, za które są wdzięczni. Każdy sam wymienia swoje trzy rzeczy. Wdzięczność potrafi być bardzo osobista i nie ma potrzeby dzielić się tymi rzeczami. Nauczyciel na tym etapie daje 3 minuty na zastanowienie dla uczniów. Nikt się nie odzywa, to chwila ciszy i namysłu.

- Nauczyciel przerywa ciszę zadając pytanie: Co miłego, przyjemnego wydarzyło się dzisiaj? Proszę o zapisanie w zeszyte zdania „*Jestem wdzięczna za...*”każdy kończy zdanie według własnego uznania. Jeśli uczniowie chcą podzielić się swoim powodem do wdzięczności, to na tym etapie mogą zabrać głos.
- Nauczyciel pyta o przemyślenia uczniów co do praktykowania wdzięczności. Zachęca ich do takiej praktyki na co dzień.



Ćwiczenie 14

Plan to podstawa



Cel ćwiczenia

Celem ćwiczenia jest doskonalenie pracy w grupach, integracja uczniów, rozwijanie umiejętności kooperacji, rozdzielania zadań i doskonalenie współpracy. Ponadto ćwiczenie w skuteczny sposób podnosi umiejętności planowania pracy.



Czas trwania ćwiczenia

To ćwiczenie do realizacji wymaga poświęcenia odpowiedniej ilości czasu. Sugerowany czas przeprowadzenia ćwiczenia to jedna godzina lekcyjna (45 minut). Krótszy czas może spowodować, że ćwiczenie będzie nieefektywne, lub nieatrakcyjne.



Jak przeprowadzić ćwiczenie?

- Nauczyciel wprowadza uczniów w temat ćwiczenia. Ma ono na celu poznanie zasad dobrego planowania, a dodatkowo zawiera praktyczne ćwiczenie, które polega na zaplanowaniu
- Początek dyskusji – Nauczyciel pyta czy uczniowie planują swoje działania. Jeśli tak, pyta jakie mają sposoby planowania, jak to robią. Nauczyciel prowadzi dyskusję wraz z uczniami.
- Nauczyciel przytacza zasady skutecznego planowania działań:
 - określ cel;
 - Pomyśl nad problemami, które mogą się pojawić;
 - Poszukaj wariantów możliwych rozwiązań;
 - Oceń wybrane rozwiązania, uwzględniając ich wady i zalety;
 - Wybierz najwłaściwsze z nich;
 - Zaplanuj poszczególne etapy realizacji celu;
 - Kontroluj sposób realizacji celu.

Uczniowie po dyskusji oraz zaznajomieniu z zasadami planowania zostają podzieleni na zespoły 4-5 osobowe. Nauczyciel przypisuje powstałe grupy do osobnych wirtualnych pokoi, gdzie grupy będą pracowały nad zadaniem.

Zadanie brzmi następująco:

Ułóżcie plan trzydniowej wycieczki klasowej do wybranego miasta. Wykorzystajcie zasoby internetowe (cel wycieczki, interesujące miejsca, nocleg) oraz arkusz kalkulacyjny/Arkusze Google (zestawienie kosztów). Plan wycieczki powinien powstać z uwzględnieniem zasad skutecznego planowania. Na to zadanie uczniowie mają 30 minut.

Zadanie to wymusza podział obowiązków i pracę zespołową. Uczniowie pracują przez pół godziny z wykorzystaniem zasad skutecznego planowania i trenują swoje umiejętności interpersonalne, oraz umiejętności pracy w grupie.

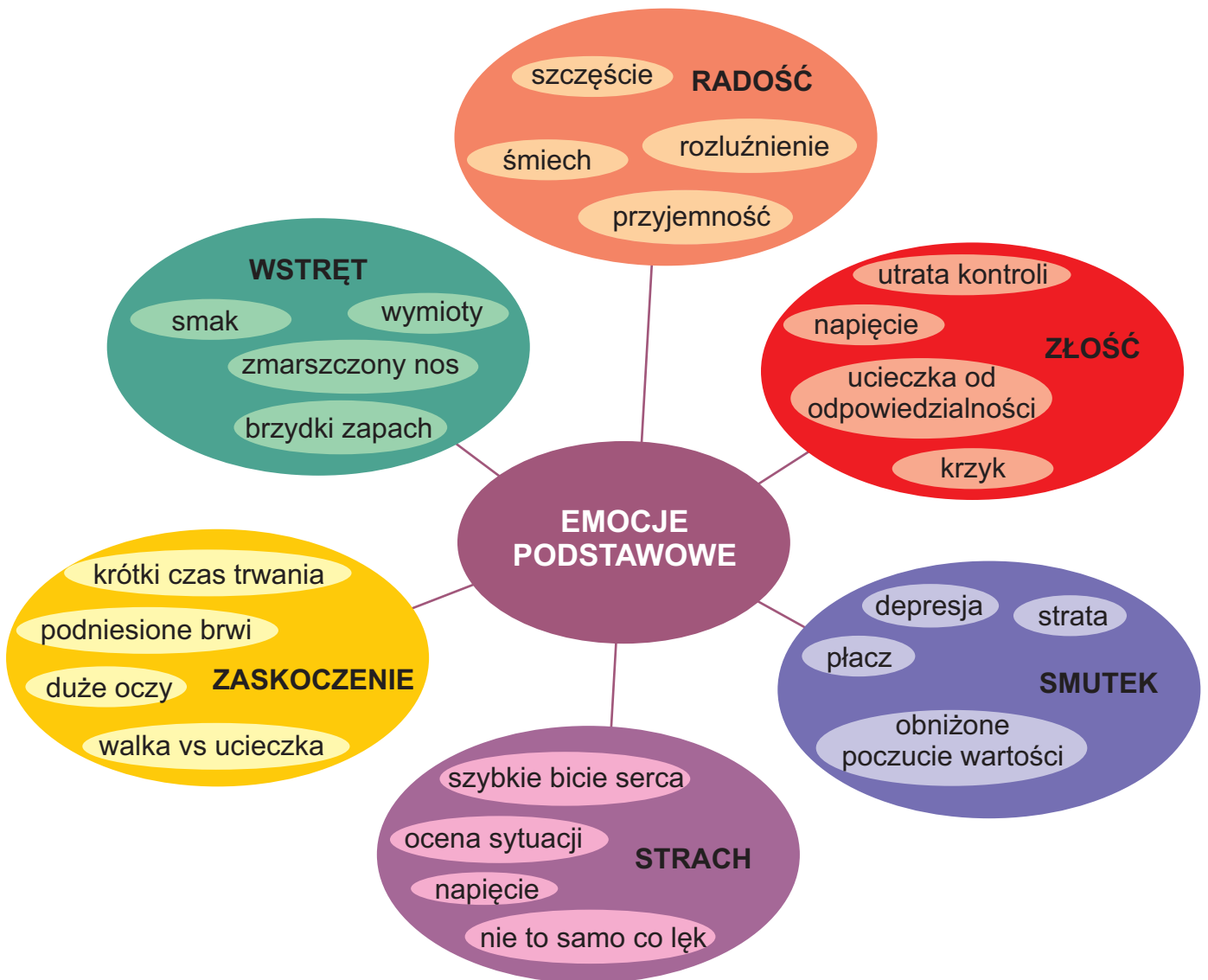
Nauczyciel kontroluje proces i odwiedza poszczególne sale w roli hosta. Nauczyciel wspiera uczniów zarówno pod względem planowania wycieczki, jak i organizacji pracy.

Po zakończonym czasie wszyscy uczniowie wracają do głównej sali e-lekcyjnej. Liderzy grup prezentują efekty pracy. Mogą w tym celu udostępnić ekran, przedstawić opracowany plan oraz opowiedzieć o procesie planowania.

Podsumowanie ćwiczenia to czas na dyskusje. Nauczyciel pyta uczniów co sądzą o pracy w grupach, czy podoba im się wspólne planowanie oraz wykorzystanie omówionych zasad.



Załącznik 1



Bibliografia

- Ekman, P. i Davidson, R.J. (1998). *Natura emocji*, GWP Gdańsk
- Goleman, D. (1997). *Inteligencja emocjonalna*, Poznań: Media Rodzina of Poznań
- Grabowski M. (2021) *Raport: Badania postaw nauczania zdalnego*.
- Griffin E. (2003). *Podstawy komunikacji społecznej*. Gdańsk: GWP (cz.3 i cz.5)
- Grzesiuk, L., Trzebińska, E. (1979) *Jak ludzie porozumiewają się?* Warszawa: Nasza Księgarnia.
- Heszen-Niejodek I. (2000), *Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie*, w: Psychologia. Podręcznik akademicki. T.3, s. 464-492, GWP, Gdańsk
- Kinder M. (1994) *W harmonii z emocjami*, Wydawnictwo MEDIUM, Warszawa
- LeDoux, J. (2000) *Mózg emocjonalny*, Media Rodzina, Poznań
- Ptaszek G., Stunża G., Pyżalski J., Dębski M., Bigaj M. (2020) *Edukacja zdalna – co się stało z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami?* Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Rath T., Clinton D.O. (2006/2007) *Pozytywne emocje. Jak rozwijać relacje międzyludzkie*, Onepress Helion S.A.
- Stewart J. (2000). *Mosty zamiast murów. O komunikowaniu się między ludźmi*. Warszawa: Wyd. Nauk. PWN (cz1,2,5,6)
- Zimbardo Ph. G., Ruch F.L. (1994), *Psychologia i życie*, PWN, Warszawa