

ZRÓB KOLEJNY KROK



# SPARKS

*iskry w naszym życiu*

---

ANCHORS FOR THE FUTURE



# ANCHORS for the future



jovesólides  
JÓVENES HACIA  
LA SOLIDARIDAD  
Y EL DESARROLLO



Współfinansowane przez  
Unię Europejską

Publikacja została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej. Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów i Komisja Europejska oraz Narodowa Agencja Programu Erasmus+ nie ponoszą odpowiedzialności za jej zawartość merytoryczną.

# SPIS TREŚCI

|                                                                                                                                       |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| PARTNERZY PROJEKTU .....                                                                                                              | 4  |
| NASZA MISJA .....                                                                                                                     | 5  |
|  ZDOLNOŚĆ POZYSKANIA SOJUSZNIKÓW....                 | 6  |
|  KRYTYCZNE MYŚLENIE.....                             | 8  |
|  PRAWO DO POPEŁNIANIA BŁĘDÓW.....                    | 10 |
|  UMIEJĘTNOŚĆ PROSZENIA O POMOC.....                 | 12 |
|  KIEROWANIE SOBĄ.....                              | 14 |
|  UMIEJĘTNOŚĆ PODEJMOWANIA WŁASNYCH<br>DECYZJI..... | 16 |
|  SAMOŚWIADOMOŚĆ.....                               | 18 |
| POZOSTAŁE REZULTATY PROJEKTU .....                                                                                                    | 20 |
| POZNAJ DZIEWCZYN.....                                                                                                                 | 22 |
| ŹRÓDŁA INFORMACJI .....                                                                                                               | 23 |





# PARTNERZY PROJEKTU



Laboratorium  
Zmiany

## Laboratorium Zmiany

Z dziewczynami i kobietami uczymy (się), jak odważnie stawać przed światem, mówić własnym głosem i wspierać się wzajemnie. Wspólnie z mężczyznami szukamy sposobów na partnerskie relacje i świat przyjazny zarówno kobietom, jak i mężczyznom.



www.bpwcr.cz  
inspire | podpora | propojení

Business & Professional Women CR z.s to organizacja pożytku publicznego zrzeszająca aktywne kobiety, które chcą robić znacznie więcej, niż tylko prowadzić biznes. Organizacja wspomaga kobiety w działaniach na rzecz niezależności ekonomicznej, dąży do zwiększenia ich liczby w przestrzeni publicznej, prowadzi projekty wspierające większą reprezentację kobiet na stanowiskach decyzyjnych.



jovesólides

JÓVENES HACIA  
LA SOLIDARIDAD  
Y EL DESARROLLO

Jovesólides to stowarzyszenie składające się z młodych ludzi z różnych krajów. Jego podstawowym celem jest promowanie równych szans i sprawiedliwości społecznej poprzez umożliwienie młodzieży z krajów Południa dostępu do szkolnictwa wyższego, co wzmacniałoby rozwój oraz zmiany społeczne w ich państwach i miejscowych społecznościach.



conversas  
associação  
internacional

Conversas Associação Internacional (CAI) to stowarzyszenie, którego założycielami są profesjonaliści zaangażowani w interwencje społeczne, takie jak zapobieganie narkomanii (projekty skoncentrowane na życiu nocnym), pracujący z grupą docelową, a także z interesariuszami (przemysł, personel, inne podmioty). Zajmują się edukacją zarówno pozaformalną, jak i nieformalną oraz interwencją środowiskową.



Współfinansowane przez  
Unię Europejską

Publikacja została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej. Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów i Komisja Europejska oraz Narodowa Agencja Programu Erasmus+ nie ponoszą odpowiedzialności za jej zawartość merytoryczną.



# NASZA MISJA



Chcemy pomóc dziewczynom zrozumieć, że funkcjonują w pewnych ramach, które mogą zmienić. Aby chciały to zrobić lub w ogóle miały taką możliwość, potrzebują kotwic, czyli umiejętności/zdolności, które pomogą im poczuć się bezpiecznie w nowej sytuacji i w nowych ramach.

Dziewczynki od najmłodszych lat są uczone ściśle określonych zachowań. Istnieją konkretne oczekiwania odnośnie do tego, co i w jaki sposób powinny robić. Do pewnego momentu muszą podążać drogą wyznaczoną im przez opiekunów i inne osoby dorosłe, ale potem dochodzą do etapu, w którym to od nich zaczyna zależeć, w jakim kierunku pójść - czy wybiorą nową ścieżkę, czy będą kontynuować tę znaną. W tym procesie spotykają się z oczekiwaniami społecznymi, a także z presją otoczenia, rodziny i znajomych - lepiej wybrać coś typowego niż inną, nieznaną drogę (zawodową lub osobistą), która nie jest sprawdzona ani przetestowana przez kogoś bliskiego. Pojawia się też problem stereotypów płciowych - co trzeba zrobić, jeśli jest się mężczyzną czy kobietą, czego nie należy robić itp. W ten sposób marnuje się potencjał dziewczyn - mogłyby osiągnąć więcej w dziedzinach, które nie są dla nich oczywistą ścieżką.

Jeśli mogą dokonać świadomego wyboru drogi życiowej, możemy się spodziewać poprawy ich samopoczucia i zdrowia psychicznego.

Głównym celem naszego projektu jest dostarczenie dziewczynom kompetencji, które pomogą im w procesie zakotwiczenia się w świecie. Kolejny cel to uzmysłowienie im, że te umiejętności są potrzebne - pomagają w podejmowaniu świadomych decyzji, radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami i zachęcają do refleksji.

Kompetencje potrzebne do rozwinięcia kotwic:

**KRYTYCZNE MYŚLENIE**

**SAMOŚWIADOMOŚĆ**

**KIEROWANIE SOBĄ**

**UMIEJĘTNOŚĆ PROSZENIA O POMOC**

**PRAWO DO POPEŁNIANIA BŁĘDÓW**

**ZDOLNOŚĆ POZYSKANIA  
SOJUSZNIKÓW**

**UMIEJĘTNOŚĆ PODEJMOWANIA  
WŁASNYCH DECYZJI**







# ZDOLNOŚĆ POZYSKANIA SOJUSZNIKÓW

Sojusznicy to ludzie, którzy oferują sobie nawzajem wsparcie, porady, informacje, ochronę, a nawet przyjaźń. Wkładają dodatkowy wysiłek w to, aby pomagać. Silne sojusze mogą pomóc każdej ze stron w przetrwaniu i rozwoju, a także w szybszym i sprawniejszym załatwianiu spraw, działań, obowiązków, niż w przypadku działania w pojedynkę.

Świadomość, że są ludzie, którzy stoją za nami murem, może zmniejszyć stres, wzmocnić naszą pewność siebie i odporność psychiczną oraz zachęcić do porozumiewania się i współpracy.



Oto kilka wskazówek, jak budować i wzmacniać sojusze:

1. Wspieraj. Zaczynij od oferowania wsparcia innym, gdy widzisz, że go potrzebują.
2. Dbaj o swoich sojuszników. Sojusze wymagają pielęgnowania, więc regularnie utrzymuj kontakty z potencjalnymi i już istniejącymi sojusznikami. Dzięki temu będą oni zawsze w stanie gotowości.
3. Komunikuj się skutecznie. Otwarta komunikacja w odpowiednim momencie ma kluczowe znaczenie dla rozkwitu każdej relacji, zwłaszcza w przypadku konfliktu.
4. Nie proś o zbyt wiele. Ważne, aby realistycznie podchodzić do oczekiwanego poziomu wsparcia. Twoi sojusznicy będą chcieli ci pomóc, jak tylko mogą, ale to nie oznacza, że zawsze są dostępni.
5. Nie obrażaj się. Kiedy ty lub twoi sojusznicy musicie od czasu do czasu powiedzieć sobie „nie”, pamiętajcie o zbudowanym przez was wzajemnym zaufaniu. Zamiast się obrażać, negocjuj kompromis lub szukaj wsparcia gdzie indziej.

”

Praca w grupie pomaga mi rozwijać moją zdolność empatii, doceniać zdolności innych i akceptować różne punkty widzenia.

“

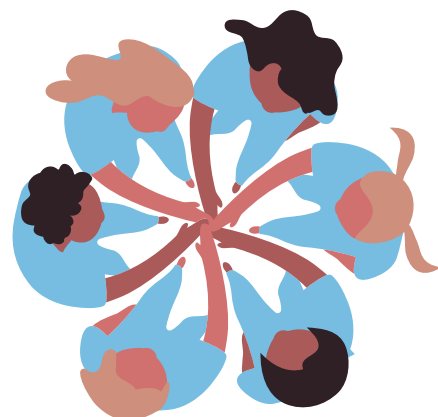
# ZDOLNOŚĆ POZYSKANIA SOJUSZNIKÓW

## (DOŚWIADCZENIA DZIEWCZYN)



Świadomość, że gdzieś pasujesz lub że ludzie dookoła sprawiają, że tak się dzieje, prowadzi do tego, że czujesz, że znalazłaś bezpieczne miejsce. Na poziomie zawodowym muszą to być osoby, które darzysz zaufaniem; ludzie, którzy cenią twoje umiejętności i z którymi możesz się porozumieć na tyle dobrze, aby coś urzeczywistnić. Nie ma znaczenia, jak dobrze się z nimi dogadujesz, bo liczy się to, czy ufasz ich talentom do dobrego wykonania swojej pracy lub wykonania jej w najlepszy możliwy sposób.

Natalia lubi pracować w grupie. Jeśli coś ją interesuje i czuje, że ma na ten temat wystarczającą wiedzę, to uwielbia inicjować powstanie grupy. Tworząc ją, Natalia skupia się na tym, co wie o innych i jak bardzo chcą oni ze sobą współpracować. Tylko w ten sposób ma to sens. Nie przepada za tym, gdy praca w grupie staje się zadaniem tylko jednej osoby lub dwóch najbardziej zaangażowanych uczestników.



Lubię pracować w grupie w odpowiadających mi sytuacjach. Jeżeli na przykład jestem w stanie zrobić coś sama, to się tym zajmę, ale jeśli nie wiem, jak się za coś zabrać, to wolę działać z innymi. Ale to zależy też od nastroju. Jako introwertyczka czasami mam trudności z nawiązaniem nowych relacji.

Daria nie przepada za pracą w grupach. Kiedyś to lubiła, ale uważa, że nauka zdalna podczas pandemii zmieniła jej ogólny stosunek do szkoły. Chciałaby już nigdy nie wracać do zwykłej edukacji twarzą w twarz. Dzięki zdalnej formie nauki ma znacznie więcej czasu. Przedłużanie się pandemii może być również powodem tego, dlaczego nie jest ogromną fanką współpracy z innymi. Lekcje zdalne nie obejmują zbyt wiele pracy w grupie, co sprawia, że jest bardzo zadowolona.





# KRYTYCZNE MYŚLENIE

Krytyczne myślenie to umiejętność jasnego i racjonalnego myślenia, zrozumienie logicznego związku między konceptami. Może być opisane jako umiejętność angażowania się w refleksyjne i niezależne myślenie.

Zasadniczo krytyczne myślenie wymaga użycia zdolności do rozumowania. Chodzi o bycie aktywnym uczniem, a nie biernym odbiorcą informacji.



Umiejętności potrzebne do krytycznego myślenia są zróżnicowane i obejmują: obserwację, analizę, interpretację, refleksję, ocenę, wnioskowanie, wyjaśnianie, rozwiązywanie problemów i podejmowanie decyzji.

W szczególności musimy być w stanie:

- myśleć o temacie lub problemie w sposób obiektywny i krytyczny;
- rozpoznawać różne argumenty w odniesieniu do konkretnego problemu;
- ocenić punkt widzenia, aby określić, jak jest silny lub ważny;
- rozpoznawać wszelkie słabości lub negatywne elementy, które znajdują się w dowodach lub argumentach;
- zwracać uwagę, jakie implikacje mogą kryć się za oświadczeniem lub danym argumentem;
- zapewnić strukturę wnioskowania i poparcie czymś argumentu, który chcemy wysunąć.

”

Sprawę rozkładałam na pytania, opinie i teorie. Wiem, że jak coś nie jest faktem, można to zachować dla siebie.

“



# KRYTYCZNE MYŚLENIE

## (DOŚWIADCZENIA DZIEWCZYN)



Nigdy nie miałam konkretnej strategii radzenia sobie z problemami. Staram się znaleźć rozwiązanie, które mi odpowiada, i zawsze jest inaczej. Ogólnie nie przepadam za rozwiązywaniem problemów, ponieważ sama jestem w nich od bardzo, bardzo dawna i ciągle znajduję inne ich przyczyny.

Daria lubi rozwiązywać problemy, jeśli wie, że potrafi to zrobić. Jeżeli nie jest wystarczająco pewna, to woli odkrywać różne schematy i sposoby, które mają ją do tego doprowadzić. Garnie się do takich poszukiwań, nawet kiedy nie widzi efektów swojej pracy.



Czuję, że mam rację, gdy argumenty, które podaję, mogą być zgodne z uniwersalnymi prawami i moim poczuciem, co jest sprawiedliwe, a co nie. Może to zabrzmieć dość subiektywnie, ponieważ każdy, kto ma opinię, wierzy, że jest ona słuszna, ale myślę, że różnica pozostaje w sposobie wyrażania siebie, we wspomnianych faktach i w sposobie tym, jak może to wpływać na innych ludzi. Kiedy mam rację, czuję się silna i widzę wszystko wyraźnie, więc staram się dzielić swoimi przemyśleniami, aby stworzyć lepszy świat.

Rozbijanie rzeczy na mniejsze kawałki przychodzi Natalii z łatwością. Przydaje jej się to w momentach, gdy chce dotrzeć do sedna sprawy. Jednak w sytuacjach, w których potrzebujemy określonej odpowiedzi, czasami nie warto rozбивać czegokolwiek na mniejsze części. Wtedy otrzymujemy proste rozwiązanie.





# PRAWO DO POPEŁNIANIA BŁĘDÓW

Jako istoty ludzkie mamy prawo być w błędzie.

Jest to częścią naszej natury, ponieważ nasze mózgi są zaprojektowane do popełniania błędów i uczenia się z nich. Udowadniają to liczne badania naukowe, w tym to opublikowane w „Journal of Cognitive Neuroscience”, które potwierdza powiedzenie „uczymy się na błędach”.

Badania pokazują, że popełnianie błędów jest dla nas korzystne. Rezultatem jest nie tylko akceptacja społeczna, lecz także wzrost wydajności mózgu.

1. Ze społeczno-psychologicznego punktu widzenia ludzie sympatyzują z tymi, którzy popełniają drobne błędy i się do nich przyznają. Kiedy pokazujemy naszą wrażliwość i niedoskonałość, wzrasta poziom empatii i akceptacji wobec nas ze strony innych ludzi. Pozytywniej postrzegamy tych, którzy błędzą, ponieważ my również to robimy.
2. Kiedy się potykamy, zdobywamy doświadczenie życiowe. Nasza dzisiejsza osobowość się ukształtowała, ponieważ popełnialiśmy błędy, analizowaliśmy je i wyciągaliśmy z nich wnioski.
3. Gdy akceptujesz swoje porażki, zwiększa się aktywność mózgu, dzięki czemu lepiej przyswajasz informacje. Po popełnieniu błędu mózg zaczyna wolniej i dokładniej analizować sytuację przed podjęciem nowej decyzji. Prowadzi to do tego, że maleje prawdopodobieństwo dopuszczenia do kolejnej pomyłki.



”

Kiedy popełniam błędy, wyjaśniam, że jest to artystyczny nieład i tak powinno być.

“

# PRAWO DO POPEŁNIANIA BŁĘDÓW

## (DOŚWIADCZENIA DZIEWCZYN)



Zwykle czuję się okropnie, gdy nie mam dobrej odpowiedzi na coś, co bardzo mnie interesuje. Jestem bezradna i rozczarowana sobą, więc jest mi trudno znów mieć optymistyczne nastawienie. Jestem całkowicie zablokowana. Nieświadomie pamiętam ostatnie złe doświadczenie, gdy chcę podjąć kolejną próbę. Wspomnienia, które przypominają, jak mi się nie udało, gonią mnie, przez co unikam wszelkiego pozytywnego podejścia.

Tego typu momenty powodują u mnie dużo frustracji, smutku i niemocy, ale po pewnym czasie stają się odniesieniem do ciągłego rozwoju.

Natalia ma dla siebie dużo zrozumienia. Ma też dystans do tego, co kierują do niej inni i to akceptuje. Nie dba o to, co ludzie o niej myślą, chyba że są blisko niej - wtedy bardziej troszczy się o to, co mają jej do powiedzenia. Natalia wspomina, że nie podoba jej się myśl o byciu samotną - zwariowałaby od tego.



Często bywam sfrustrowana, zwłaszcza gdy kilka razy popełnię ten sam błąd. Kiedy coś zrobię i nie pomyślę o rezultacie, to - niestety - jestem wobec siebie bardzo surowa, więc nie daję sobie marginesu błędu i często jestem rozczarowana.

Kiedy popełnia błąd, Kačka czuje, że jest niewykształcona lub nie jest wystarczająco dobrze wykształcona. Nawet jeśli błędzenie jest ludzkie, czasami jej to po prostu przeszkadza. To zależy też od jej nastroju. Jeśli ma dobry dzień, nie jest to dla niej takim problemem, ale jeżeli ma zły - jest gorzej.

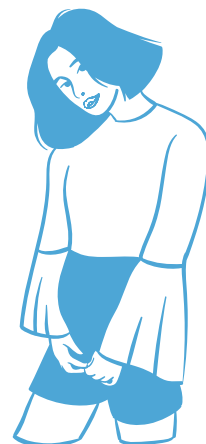




# UMIEJĘTNOŚĆ PROSZENIA O POMOC

Wiele osób boi się prosić o pomoc przez obawę przed wyjściem na kogoś głupiego. To samoutrudniające zachowanie może być największą przeszkodą, która powstrzymuje uczniów/uczenice. Może ono zapewniać krótkoterminowy komfort, ale często odbywa się to kosztem rozwoju długoterminowego.

Chociaż może istnieć błędne przekonanie, że proszenie o pomoc jest oznaką słabości, dowody wskazują, że często jest to cecha charakteryzująca dojrzałego i odpornego ucznia/uczenicę. Stworzenie środowiska, w którym osoby uczące się czują się pewnie, może pomóc im w poprawieniu samopoczucia, stanu wiedzy, sposobu myślenia i wyników w nauce.



## Dlaczego proszenie o pomoc pomaga?

1. Rozwija relacje: proszenie o pomoc lub dzielenie się osobistymi informacjami i problemami pokazuje innym, że zależy nam na rozwijaniu relacji.
2. Jest oznaką wysokiej jakości pracy: osoby osiągające dobre wyniki chcą się doskonalić i dlatego szukają porad, aby zidentyfikować swoje słabości i je pokonać.
3. Poprawia odporność psychiczną: jeśli jesteśmy w stanie poprosić o pomoc i uzyskać informacje zwrotne, możemy przezwyciężyć niepowodzenia i się rozwijać.
4. Zespoły pracują często lepiej niż jednostki: posiadanie zespołu może zwiększyć wysiłek włożony w jakieś zadanie.
5. Wspiera nastawienie na rozwój: pomoc od innych można uzyskać w formie pochwał i informacji zwrotnych, co może ułatwić uzyskanie lepszych wyników.
6. Poprawia zdrowie psychiczne: kluczem do polepszenia samopoczucia jest poczucie więzi z innymi i uczenie się nowych rzeczy.
7. Inni postrzegają to jako dobrą cechę charakteru: ludzie uważają naszą wrażliwość i gotowość do bycia ocenionym za oznakę odwagi.

”

Kiedy proszę o pomoc, zwykle czuję się szanowana przez ludzi, którzy mnie słuchają, bo czuję, że druga osoba mogłaby być w tej samej sytuacji.

“



# UMIEJĘTNOŚĆ PROSZENIA O POMOC

## (DOŚWIADCZENIA DZIEWCZYN)

Lubię korzystać z pomocy innych, gdy nie radzę sobie w pewnych sytuacjach, zwłaszcza w nieznanach dziedzinach, na przykład w organizacji czasu na studiach lub sprawach, na których się nie znam. Nie waham się prosić o pomoc, jeśli ktoś może mi ją zaoferować. Zwykle otaczam się ludźmi, którzy mnie wspierają, kiedy ich potrzebuję, i którzy mogą się zwrócić do mnie, kiedy jestem im potrzebna. To dobry sposób na to, by się wzajemnie uzupełniać.

Kiedy Sofia prosi o pomoc, zazwyczaj czuje się szanowana przez ludzi, którzy jej słuchają, ponieważ czuje, że druga osoba może być w podobnej sytuacji. W ten sam sposób stara się szanować innych - bez osądzania. Jeśli jest to temat kontrowersyjny lub taki, który mógłby wywołać negatywną reakcję, budzi to w niej niepokój, ale nigdy nie boi się zwrócić po pomoc.



Kiedy proszę o wsparcie, czuję się zestresowana, bo myślę, że może to, z czym się zmagam, jest łatwe i powinnam już coś o tym wiedzieć. Kiedy zbiorę informacje i zrozumieję to, z czym miałam kłopot, stres mija.

Natalia lubi sięgać po wsparcie innych w sytuacjach, gdy nie może sobie z czymś poradzić, na przykład kiedy ma problemy z przedmiotem w szkole. Jeśli ktoś jej pomaga, sprawia jej to radość. Nienawidzi jednak, gdy ktoś próbuje ją wesprzeć, a o to nie prosiła. To ją frustruje. Lubi prosić o pomoc, gdy zna daną osobę/danych ludzi. Ponieważ nie jest dla nich kimś obcym, będą wiedzieć, jak jej pomóc.

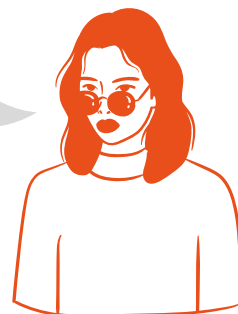




# KIEROWANIE SOBĄ

Sprawczość to umiejętność poradzenia sobie ze wszystkim, co się nam przytrafia, znalezienia równowagi emocjonalnej i fizycznej, jaśniejszego myślenia i bycia swoją własną rzeczniczką, aby podjąć działania, które mają dla nas sens.

Dzięki sprawczości możemy poczuć, że to my kierujemy swoim własnym życiem.



## Siedem kroków do sprawczości:

1. Sprawczość zaczyna się od tego, co dopuszczasz do swojego umysłu.
2. Dobieraj odpowiednio znajomości.
3. Ruszaj się: ruch fizyczny przywraca równowagę ciała i umysłu, dając ci większą motywację, siłę i wytrzymałość.
4. Postaw się w roli ucznia: osoby o wysokim poziomie sprawczości nieustannie uczą się więcej i poszerzają swoją zdolność do nauki.
5. Zarządzaj swoimi emocjami i przekonaniami: bycie bardziej autorefleksyjną pomaga zachować równowagę, zwalniając proces myślenia.
6. Słuchaj swojej intuicji: mądrze wykorzystana może być ogromnym impulsem dla twojej kreatywności i może pomóc ci w podejmowaniu ważnych decyzji, zwiększając tym samym twój poziom sprawczości.
7. Zastanów się, a następnie działaj: podejmując ważną decyzję, na przykład gdzie się przeprowadzić lub jak rozwijać swoją karierę, warto najpierw się zatrzymać i to przemyśleć.

”

Kiedy coś dotyczy mnie, mojej szkoły, moich zainteresowań...  
Zdaję sobie sprawę, że tylko ja mam wpływ na swoje życie, to  
ja wybieram własną drogę.

“



# KIEROWANIE SOBĄ

## (DOŚWIADCZENIA DZIEWCZYN)



Swoimi słowami mogę wpływać na ludzi i mam nadzieję, że ulepszę ich życie. Z drugiej strony część mojej rodziny stale mnie kontrolowała i wywierała na mnie wpływ. Głównie działało się tak z powodu mojej zależności ekonomicznej. Ale teraz się nauczyłam, że nikomu nie zawdzięczam mojego życia. To sprawiło, że rozwijam się w swoim kierunku. Z każdym dniem jestem bardziej niezależna i nie mogę się doczekać rozpoczęcia w tym roku nowego życia. Daleko od miejsca, które nazywam swoim miejscem zamieszkania, ale które nigdy nie mogło być moim domem. Wierzę w to i po raz pierwszy tak się czuję.

W kwestii życiowych wyborów Natalia jest przekonana, że jeśli coś dotyczy tylko jej, to jej głos jest najważniejszy i to ona decyduje, co się wydarzy. Chwilami się waha, kiedy słyszy opinie innych na temat swoich wyborów, ale ostatecznie uświadamia sobie, że wszystko zależy od niej samej.



Jestem w stanie stanowczo powiedzieć NIE i wybrać własną ścieżkę, gdy myślę, że nie zaszkodzi to ludziom z mojego otoczenia, lub gdy zdecydowanie nie podoba mi się jakiś pomysł. Czuję się odpowiedzialna za swoje zachowanie.

Według Darii odpowiedzialność oznacza świadomość popełnionych czynów i ich skutków. To także umiejętność myślenia o innych osobach i o tym, jak mogą się czuć, gdy decydujemy się na swoje działania.

Daria musi kontrolować swoje emocje. Czasami jej się to nie udaje, ale wierzy, że to lekcja, którą może zabrać ze sobą w dorosłe życie. Gdy będzie mamą, będzie bogatsza o te doświadczenia, a to przyniesie wiele dobrego zarówno jej samej, jak i jej dzieciom.



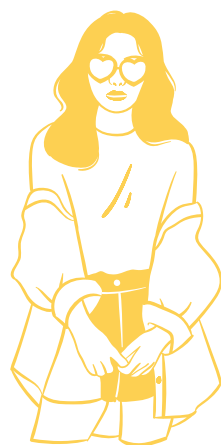


# UMIEJĘTNOŚĆ PODEJMOWANIA WŁASNYCH DECYZJI

Ludzie często mówią, że trudno jest im dokonywać wyboru. Niestety, wszyscy musimy to robić przez cały czas. Zaczynając od tak błahych kwestii, jak to, co zjeść na obiad, aż po decyzje zmieniające życie, jak na przykład gdzie i co studiować czy kogo poślubić.

Podjęcie decyzji to wybór między dwoma drogami lub więcej. W procesie rozwiązywania problemów polega to na wyborze między różnymi możliwościami. Decyzje można podejmować za pośrednictwem intuicyjnego procesu myślenia, rozumowania lub za pomocą kombinacji tych dwóch sposobów.

Intuicja wykorzystuje twoje „przecucie” dotyczące możliwych kierunków działania. Chociaż ludzie mówią o tym jak o magicznym „zmyśle”, intuicja jest tak naprawdę połączeniem przeszłych doświadczeń i osobistych wartości. Dobrze jest brać ją pod uwagę, ponieważ odzwierciedla ona twoją wiedzę o życiu. Nie zawsze jednak opiera się ona na rzeczywistości. Czasem może bazować tylko na twoich wyobrażeniach, z których wiele ma początek w dzieciństwie, przez co mogą nie być zbyt dojrzałe.



Rozumowanie polega na wykorzystywaniu danych i liczb do podejmowania decyzji. To podejście ma swoje źródło w „tu i teraz” oraz w faktach. Może ono jednak pomijać emocjonalne aspekty wyboru, a w szczególności kwestie z przeszłości, które mogą mieć wpływ na sposób wykonania decyzji. Intuicja jest całkowicie akceptowalnym środkiem do jej podejmowania, chociaż jest bardziej odpowiednia, gdy wybór jest prosty lub musi paść szybko.

”

Mam chwile wahania, kiedy słyszę opinie innych na temat moich decyzji, ale w końcu zdaję sobie sprawę, że wszystko zależy ode mnie.

“

# UMIEJĘTNOŚĆ PODEJMOWANIA WŁASNYCH DECYZJI (DOŚWIADCZENIA DZIEWCZYN)



Decyzja o tym, z kim będę pracować, zależy od tego, czy znam ludzi, których mam do wyboru. Jeśli tak, to stawiam na tych, z którymi mogę się dobrze porozumieć. Jeśli nie znam tych osób, to wybieram je przypadkowo i zgodnie ze swoją intuicją.



Jestem uparta. Kiedy się nie zgadzam z rodzicami, staram się walczyć o to, czego chcę. Chociaż zdarzały się sytuacje, w których wolałam się wycofać, bo wiedziałam, że bycie nadgorliwą wyrządzi więcej szkody podczas następnych konfliktów. Wierzę, że moja determinacja może czasem zniechęcić drugą stronę. Nigdy nie chcę nadużywać czyjejś cierpliwości, ale może to być dość trudne. Czasami przegrane kłótnie wracają do mnie po czasie i wywołują niechciane emocje, które w sobie skrywam, przez co niekiedy jestem niezbyt miła.

”

Ludzie, którzy nie są autorefleksyjni, podejmą złe decyzje, ponieważ tak naprawdę nie wiedzą, czego chcą.

“

Dr David Welch



# SAMOŚWIADOMOŚĆ

Samoświadomość obejmuje świadomość różnych aspektów siebie, w tym cech, zachowań i uczuć. Zasadniczo jest to stan psychiczny, w którym w centrum uwagi stajemy my sami. Samoświadomość jest jednym z pierwszych elementów konceptu siebie.

Badania sugerują, że kiedy postrzegamy siebie wyraźnie, zwiększa się nasza pewność siebie i kreatywność. Podejmujemy rozsądniejsze decyzje, budujemy silniejsze relacje i skuteczniej się komunikujemy. Rzadziej kłamiemy, oszukujemy i kradniemy. Jesteśmy lepszymi pracownikami, którzy otrzymują więcej awansów. Jesteśmy efektywniejszymi liderami z bardziej zadowolonymi pracownikami i bardziej dochodowymi firmami.

Jeśli chcesz pielęgnować lub wzmacniać samoświadomość, oto co zalecają eksperci zdrowia psychicznego:

- Bądź ciekawa tego, kim jesteś.
- Opuść swoje mury - spróbuj uwolnić się od osądzania i instynktownej chęci ochrony siebie.
- Prowadź dziennik i notuj, co wywołuje u ciebie pozytywne uczucia.
- Zastąp chwile spędzane przed ekranem czasem dla ludzi - potrzebujemy refleksji, aby rozwinąć nasze poczucie siebie w stosunku do innych.
- Zapytaj innych, jak cię widzą - wykorzystaj kontakt twarzą w twarz na to, aby dowiedzieć się, jak postrzegają cię twoi bliscy.
- Jesteś zła na kogoś? Przyjmij perspektywę „trzeciej osoby” - spróbuj wyobrazić sobie, że jesteś na jakimś miejscu. Poprawi to samoświadomość, zmniejszy postawę obronną i prawdopodobnie polepszy również twoje relacje z tą osobą.
- Ucz się dalej - podróż nigdy się nie kończy.



”

Ludzie mi nie wierzą, że mogę coś zrobić, ale ja to wiem.  
Wiem, kim jestem, nie muszę im tego udowadniać.

“



# SAMOŚWIADOMOŚĆ

## (DOŚWIADCZENIA DZIEWCZYN)

Nie wiem, jak to wyrazić, ale gdy wybierałam liceum, do którego chodzę, chciałam zmienić świat niczym małe dziecko. Mam wrażenie, że świat jest tak zorganizowany, by nie tolerować buntu, i jest mało prawdopodobne, że się to zmieni. Nieustannie trzeba przestrzegać zasad i często słyszę o tym, co dziewczyny mogą, a czego nie.

Kiedy Daria wie, że jest w czymś dobra, czuje się z tym świetnie, ale równocześnie zawsze ma wrażenie, że mogłaby być w tym jeszcze lepsza. Z jednej strony dziewczyna mówi, że dobrze jest czuć to w ten sposób, ale z drugiej - może to być dla niej dość wyczerpujące. Uważa, że to może być pozytywną cechą w przypadku wykonywania niektórych zawodów, ale może też odbijać się negatywnie na psychice.



Uważam, że komunikacja jest moją mocną stroną. Myślę, że mogę bardzo dobrze porozumiewać się z ludźmi, których nie znam. Mogę ich wysłuchać, a potem wyjaśnić im swój punkt widzenia. Nawiązanie ze mną pierwszego kontaktu zajmuje po prostu trochę czasu, ponieważ nie jestem w stanie od razu się do kogoś odezwać.

Kiedy Sofia musi stawić czoła nowym wyzwaniom, zwykle nie lubi przyjmować wyniosłej postawy, więc nie czuje się komfortowo, gdy opowiada o swoich osiągnięciach innym ludziom. Uważa, że wzbudza to wobec niej oczekiwania, które mogą się różnić od tego, czego wcześniej doświadczyła. Aby uniknąć frustracji od początku decyduje się wypaść realistycznie, mówiąc ogólne o swoich pozytywnych cechach, takich jak poczucie odpowiedzialności, zdolność koncentracji i kreatywność.

Sofia uważa też, że tego rodzaju długie i „ciężkie” prezentacje na swój temat tworzą między kolegami i koleżankami dystans, który sprawia, że jest postrzegana jako osoba przemądrzała, chowająca się za mnóstwem tytułów. Po prostu powiedziałaaby o sobie, że zawsze nie może się doczekać, by dać z siebie wszystko.





# PLATFORMA EDUKACYJNA



W międzynarodowym zespole projektu „Anchors for the Future” stworzyliśmy platformę dla osób pracujących z młodymi ludźmi - nie tylko w zakresie równości płci.

Dzięki prostemu i otwartemu narzędziu Padlet możesz nie tylko wykorzystać tę przestrzeń, lecz także współtworzyć ją z nami. Do tej pory materiały podzieliłyśmy na następujące działy: inspirujące historie dziewczyn (z ich punktu widzenia), wskazówki dla osób pracujących z młodzieżą dotyczące rozwoju kompetencji, dobre praktyki dla organizacji pozarządowych i osób pracujących z młodzieżą, narzędzia i gry rozwijające kompetencje, raporty i dane dotyczące równości płci wśród dziewczyn, a także informacje o rzecznictwie i byciu swoją własną rzeczniczką.



**Jak wykorzystać Padlet w swojej pracy? To proste!**

1. Kliknij poniższy przycisk.
2. Czytaj, oglądaj i słuchaj tego, co cię interesuje (możesz znaleźć materiały w kilku językach, a krótki opis jest zawsze w języku angielskim).
3. Chcesz udostępnić swoje treści? Wybierz kolumnę według tematu i kliknij znak plus.

**Co możesz dla nas zrobić?**

1. Korzystaj z platformy w swojej pracy.
2. Udostępnij link innym, dla których może być pomocny.
3. Przekaż nam swoją opinię! Napisz, co możemy zrobić lepiej, co podoba ci się najbardziej i co chciałabyś znaleźć w Padlecie. Możesz skontaktować się z nami poprzez stronę projektu na Facebooku.

**SPRAWDŹ PADLET**



# GRA



W młodości najpierw się czegoś uczymy, a potem do końca życia staramy się tego oduczyć. Dlaczego więc od razu nie nauczyć się tego, czego najbardziej potrzebujemy jako osoby dorosłe? Z czym chcemy, aby nasze córki wkroczyły w dorosłość? Na czym mogą polegać w samych sobie?

Według nas i wielu badań dziewczynki uczą się pewnych stereotypowych zachowań i stają przed konkretnymi oczekiwaniami odnośnie do tego, co i jak powinny robić. Są pod presją oczekiwań ze strony społeczeństwa, a w wielu przypadkach - ze strony rodziców. Niezależnie od stereotypu, który wytworzył się na przestrzeni wieków, wykorzystując go, marnujemy potencjał dziewczyn, które mogłyby osiągać lepsze wyniki w dziedzinach, w których mają talent, ale które nie są dla nich oczywistą ścieżką. Jeśli dziewczyny mogą świadomie wybierać sposób życia, to zarówno ich sytuacja osobista, jak i ekonomiczna ulegają poprawie. Tym samym polepsza się jakość życia całego społeczeństwa.

*Serious games* (gry na poważnie) to gry, których głównym celem nie jest tylko zabawa. Pomagają one graczom zdobywać, rozwijać i utrzymywać określone umiejętności oraz rozwiązywać problemy.

Na początku tworzenia naszej gry zadałyśmy sobie pytanie: jak możemy pracować z dziewczynami i młodymi kobietami, aby czuły się pewne swoich wyborów, budowały własny styl życia i były z tego dumne? Myślisz, że nie wyznaczyłyśmy sobie zbyt prostego celu? Mimo to zabrałyśmy się do pracy i przy pomocy metody Design Thinking stworzyłyśmy grę, która naszym zdaniem jest odpowiedzią na to pytanie.

Gra wspiera między innymi wizję, że gdziekolwiek jesteśmy, możemy znaleźć kogoś, kto ma siłę, która nas dopełni, i że możemy pomagać sobie nawzajem w naszych życiowych podróżach. Niezależnie od tego, czy się znamy, czy nie, możemy się wspierać.

Zagrajmy! Poprzez grę wzmocnimy kluczowe kompetencje, które są ważne dla naszej przyszłości. Przekonamy się, że każda posiadana przez nas umiejętność ma swoją moc i możemy użyć jej nawet w sytuacjach, w których wydawałoby się nam to bezużyteczne.

**POBIERZ GRĘ**





## POZNAJ DZIEWCZYNY



Natalia ma 16 lat. Chodzi do pierwszej klasy liceum, które specjalizuje się w policyjnych sytuacjach kryzysowych. Mieszka w małej wiosce. Z powodu pandemii przebywa teraz w domu, ale normalnie byłaby w internacie, który znajduje się 80 kilometrów od jej miejscowości.



Sofia ma 17 lat i właśnie skończyła liceum. Interesuje się światem sztuk wizualnych i performatywnych i chciałaby być liderką nowej generacji artystów. Zamierza studiować reżyserię artystyczną i teatralną.



Daria ma 17 lat. Jest w drugiej klasie liceum. Uczy się w nim z zamiarem rozpoczęcia studiów medycznych na uniwersytecie. Skupia się na biologii i chemii. Mieszka w małej wiosce, a wolny czas spędza na zabawie z dwoma psami - Sabą i Reksem. Saba, jako starszy pies, należy bardziej do jej rodziców, a Reks - do niej.



Kateřina (Kačka) ma 18 lat. Jest uczennicą Szkoły Zawodowej Produkcji Multimedialnej i Promocji. Jest również szefową organizacji Młodych Strażaków w jednej z dzielnic Pragi. Jej hobby to czytanie, słuchanie muzyki, robienie zdjęć oraz udział w różnego rodzaju wydarzeniach kulturalnych, na przykład zwiedzanie galerii i muzeów, a także spacer po Pradze i oprowadzanie po niej ludzi.

**PRZECZYTAJ HISTORIE**



# ŹRÓDŁA INFORMACJI



W wirtualnym świecie istnieje wiele miejsc, w których możesz szukać informacji, które cię interesują. Nie zapomnij zweryfikować, czy są to prawdziwe źródła, oraz czerpać z wielu jednocześnie, aby móc porównać wiadomości.

Oto linki do źródeł, z których korzystałyśmy podczas przygotowywania tego materiału:

<https://mondointernazionale.com/en/il-diritto-di-sbagliare>

<https://www.lofficiel.cy/psychology/why-it-is-good-to-make-mistakes>

<https://blog.innerdrive.co.uk/why-its-good-to-ask-for-help>

<https://www.mindful.org/seven-ways-to-develop-personal-agency/>

<https://www.indeed.com/career-advice/career-development/decision-making-skills>

<https://www.skillsyouneed.com/>

<https://www.mindtools.com/>





Współfinansowane przez  
Unię Europejską

Publikacja została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej. Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów i Komisja Europejska oraz Narodowa Agencja Programu Erasmus+ nie ponoszą odpowiedzialności za jej zawartość merytoryczną.