

SPIS TREŚCI

TRUDNA SZTUKA SKUTECZNEJ AUTOPREZENTACJI.....	5
<i>Autoprezentacja – co to takiego?.....</i>	<i>9</i>
<i>Autoprezentacja w praktyce.....</i>	<i>11</i>
O ROLI EDUKACJI W DZISIEJSZYM ŚWIECIE.....	19
<i>Znaczenie edukacji we współczesnym świecie.....</i>	<i>23</i>
<i>Co zyskujemy dzięki uczeniu się?.....</i>	<i>25</i>
NASZE EMOCJE I UCZUCIA.....	29
<i>Co to są emocje?.....</i>	<i>33</i>
<i>Rozpoznajemy nasze emocje.....</i>	<i>35</i>
JAK ROZWIJAĆ W DZIECIACH SZACUNEK WOBEC STARSZYCH.....	39
<i>Starsi i młodsi.....</i>	<i>43</i>
<i>Bliskie spotkania.....</i>	<i>45</i>
SUKCES – CO ZNACZY DLA RÓŻNYCH LUDZI?.....	55
<i>Człowiek sukcesu – co to znaczy?.....</i>	<i>59</i>
<i>Mój osobisty sukces.....</i>	<i>61</i>
KARIERA A RODZINA – TRUDNE PROPORCJE.....	67
<i>Co się dla mnie liczy?.....</i>	<i>71</i>
<i>Moje plany na życie.....</i>	<i>75</i>
W ŚWIECIE RÓŻNORODNYCH RODZIN.....	83
<i>Różnorodność rodzin.....</i>	<i>85</i>
<i>Las rodzin.....</i>	<i>87</i>
PORTALE SPOŁECZNOŚCIOWE W NASZYM ŻYCIU.....	91
<i>W świecie portali społecznościowych.....</i>	<i>93</i>
<i>Uwaga na portale społecznościowe!.....</i>	<i>95</i>
MECHANIZMY POWSTAWANIA UZALEŻNIEŃ.....	99
<i>Fakty i mity o uzależnieniach.....</i>	<i>103</i>
<i>Mechanizmy uzależnienia – jak się objawiają?.....</i>	<i>105</i>
SKUTECZNE POSZUKIWANIA W SKARBUCU INFORMACJI.....	117
<i>Internet – kopalnia informacji.....</i>	<i>121</i>
<i>Wizyta w bibliotece.....</i>	<i>123</i>

TRUDNA SZTUKA SKUTECZNEJ AUTOPREZENTACJI

Dobra autoprezentacja jest jedną z cennych umiejętności społecznych, pomocną w osiągnięciu celów i układaniu sobie dobrych relacji z ludźmi. Rozwijanie tej zdolności jest ważne również dla naszej samooceny i pewności siebie. Świadomość tego, że potrafi się sprawiać korzystne wrażenie, wzmacnia nasze poczucie własnej wartości i dodaje nam odwagi w podejmowaniu życiowych wyzwań.

Autoprezentacja jest sposobem, w jaki – poprzez swoje zachowania – wypowiedzi i sygnały niewerbalne, komunikujemy innym ludziom kim jesteśmy, a czasem też – za kogo chcemy być uważani. Jest to interpersonalna i osobista kompetencja, umożliwiająca nam w spójny, świadomy i znajdujący się pod naszą kontrolą sposób kreować swój wizerunek.

Umiejętność dobrej autoprezentacji wiąże się również z większą świadomością siebie, swoich atutów i silnych stron, ale też niedostatków i stron słabszych. To bardzo istotne. Wprawdzie istnieją pewne uniwersalne zasady autoprezentacji (informacje na ten temat, w formie materiałów dla uczniów, znajdują się w Karcie pracy), jednak tak naprawdę każdy, w oparciu o nie, powinien znaleźć swój indywidualny „sposób na siebie”. Nie chodzi tu przecież o to, żeby wszyscy nasi podopieczni zaczęli się od teraz zachowywać jak amerykańscy sprzedawcy samochodów, ale żeby, zachowując swój indywidualizm i własny styl, wydobyli z siebie na światło dzienne wszystko to, co najlepsze. Warto jasno podkreślić, że w autoprezentacji nie chodzi o to, by udawać kogoś, kim się nie jest, grać jakąś rolę, ale pozostać sobą, jedynie uwypuklając swoje zalety i pozwalając im przyćmić wady. Koncentracja na zaletach sprawia, że wady stają się mniej widoczne. Nie warto natomiast próbować całkowicie ich ukrywać – trudno wypaść wiarygodnie, twierdząc, że nie ma się żadnych wad; nie ma też powodu, by to robić – wady są bowiem rzeczą ludzką. Lepiej odwracać od nich uwagę, pomniejszać ich rozmiary, a czasem nawet (bo nie zawsze to możliwe) przedstawiać je jako zalety („dobre strony moich wad”). Z badań naukowych wynika zresztą, że osoby ogólnie kompetentne, ale mające jakąś drobną wadę lub popełniające drobne błędy (np. upuszczające długopis), budzą większą sympatię od osób równie kompetentnych, ale pozbawionych wad. Udowodniono, że (niestety) podczas rozmów kwalifikacyjnych budzenie sympatii może mieć znaczący wpływ na decyzję rekrutera.

Zagadnienie naszych niedostatków i popełnianych błędów jest w kontekście autoprezentacji szczególnie interesujące i ważne. Zwłaszcza wówczas, kiedy bardzo zależy nam na dobrych efektach (np. podczas rozmowy o pracę, publicznego wystąpienia czy poznawania nowych osób), często koncentrujemy się na tym, by nie popełnić błędu, i może nam towarzyszyć myśl „tylko żebym nie popełnił(-a) żadnego błędu!”, albo „jeśli popełnię jakiś błąd, zbląźnię się”. Z całą pewnością nie pomoże to nam w autoprezentacji – wzbudzi w nas lęk (a im bardziej jesteśmy zestresowani, tym trudniej nam dobrze wypaść), a nawet może zadziałać jak samospełniająca się przepowiednia. Lepiej nastawić się optymistycznie i powiedzieć sobie „potrafię dobrze wypaść, a jeśli coś pójdzie nie tak, to i tak sobie

poradzę”. Zrelaksowani faktycznie wypadamy lepiej, bo wydajemy się bardziej pewni siebie, a kiedy tacy jesteśmy, inni nabierają przekonania, że najpewniej mamy ku temu swoje powody, i oceniają nas lepiej.

Zresztą, wcale nie warto aż tak obawiać się popełnienia błędu.

Ważne!

Badania wskazują, że kiedy popełniamy błąd, to my sami zwracamy na to największą uwagę – znacznie większą niż rozmówcy. Istotne jest to, jak się zachowamy później. Jeśli się wyraźnie zdenerwujemy czy przejmujemy, zaczniemy nadmiernie przeproszać i stracimy rezon, to na pewno zwróci uwagę rozmówcy i sprawi, że będzie się on zastanawiał nad źródłem naszej niepewności. Najlepiej więc zrobić coś przeciwnego – zachowywać się tak, jakby się nic nie stało, obrócić sprawę w żart lub krótko, uprzejmie przeprosić (jeśli mamy za co) i wrócić do przerwanej wątku. Takie „naturalne” zachowanie spowoduje, że nasz błąd również rozmówcy wyda się dość zwyczajny (a nawet, że pozostanie niezauważony).

I jeszcze jedno – kiedy np. podczas rozmowy kwalifikacyjnej mamy do ujawnienia jakąś słabą stronę (np. brak doświadczenia zawodowego), lepiej nie zwlekać z tym do ostatniej chwili, ale ujawnić ją na początku, a dopiero w drugiej połowie rozmowy mówić o swoich zaletach (np. „szybko się uczę”, „to od dawna mnie fascynuje”, „zawsze chciałam pracować właśnie w tej firmie, jestem bardzo zmotywowana”, „jestem pewny, że moje kompetencje odpowiadają wymaganiom...”). W ten sposób prezentujemy się jako osoby skromne, szczerze i niemające nic do ukrycia, a dzięki efektowi świeżości to ostatnio przekazane przez nas informacje (a więc te o zaletach) szczególnie zapadną w pamięć rozmówcy. Jeśli do tego wzbudzimy jego sympatię, nasze szanse na pracę wzrosną.

Rozmawiając o autoprezentacji, warto przy okazji poruszyć kwestię powierzchownych ocen. To cenna umiejętność – umieć robić dobre wrażenie na innych – ale warto pamiętać, że niekoniecznie stanowi ona o wartości człowieka. Ludzie o wspaniałym wnętrzu czasem nie potrafią pokazać się z dobrej strony, z kolei bywa i tak, że osoby o nieczystych intencjach i niezbyt dobrych charakterach potrafią wywierać bardzo korzystne wrażenie. Dobrze jest więc uczyć się autoprezentacji, ale w swojej ocenie innych ludzi nie opierać się jedynie na pozorach.

Na umiejętność dobrej autoprezentacji składają się inne kompetencje społeczne i osobiste, które warto dodatkowo rozwijać w uczniach, m.in: umiejętność werbalnego i niewerbalnego komunikowania się, asertywność, kontrola reakcji emocjonalnych, umiejętność radzenia sobie ze stresem, samoświadomość, empatia. Ćwiczenia proponowane w niniejszym scenariuszu będą je również rozwijać. Warto jednak poszerzać tę tematykę i poświęcić jej więcej czasu i uwagi.

Podczas zajęć warto zwrócić uwagę na te osoby, które niezbyt chętnie biorą udział w ćwiczeniach, unikają publicznego występowania czy zabierania głosu bądź zdradzają wyraźne

oznaki stresu, zdenerwowania czy nieśmiałości. Z reguły w tego typu zajęciach najchętniej biorą udział te osoby, które już są pewne siebie i świadome skuteczności swojej autoprezentacji. Nie ma w tym nic złego – pamiętajmy jednak o tym, by osoby te nie zdominowały zajęć i by zostało pole do popisu również dla tych mniej śmiałych. Jednak jeśli ktoś naprawdę wyraźnie nie chce publicznie występować, nie należy tej osoby zmuszać, bo można jeszcze pogłębić jej lęk – zapamiętajmy ją i zaplanujmy dla niej jakieś dodatkowe wsparcie, może indywidualne zajęcia psychoedukacyjne z psychologiem, a może po prostu więcej okazji do zabierania głosu w codziennych, bardziej „neutralnych” sytuacjach (np. podczas lekcji przedmiotowych). Z tych samych powodów lepiej unikać wszelkich form oceniania występów uczniów (np. na skali punktowej) – rywalizacja nigdy nie służy rozwojowi, a punktowanie demobilizuje (zamiast mobilizować) te osoby, na których zaangażowaniu szczególnie nam zależy, czyli te, które z autoprezentacją jeszcze nie radzą sobie zbyt dobrze i osiągają niskie wyniki. Cenne są natomiast merytoryczne informacje zwrotne – co uczeń zrobił dobrze, a nad czym (i w jaki sposób) powinien popracować – w tej kolejności, zaczynając od pozytywu. Komunikat powinien też być zakończony jakąś pozytywną konkluzją, która doda uczniowi wiary w siebie, np. „Myślę, że kiedy popracujesz trochę nad mową ciała, będziesz naprawdę dobrze wypadać podczas występów publicznych”. Warto podkreślać, że dobra autoprezentacja to nie jest coś, z czym ludzie się rodzą, ale umiejętność, którą można opanować dzięki regularnym ćwiczeniom oraz podejmowaniu życiowych wyzwań.

Warsztat skonstruowany jest głównie z myślą o uczniach szkół ponadgimnazjalnych, jednak po dostosowaniu poziomu trudności (np. używanego języka przez osobę prowadzącą) z powodzeniem można go przeprowadzić również w gimnazjum. Ze względu na ciągłość poruszanych zagadnień, najlepiej przeprowadzić te zajęcia w jednym, dwugodzinnym bloku.