



Drodzy Rodzice, Droga Młodzieży !

To już 4 rozdział naszego Poradnika. Mamy nadzieję, że jest on Wam pomocny ☺

Dzisiaj opowiemy o **SPRAWSTWIE**.

SPRAWSTWO czyli inaczej WŁASNA SKUTECZNOŚĆ

Poczucie sprawstwa, to oczekiwania dotyczące własnego działania oraz jego skuteczności – albo prowadzi nas ono do celu, albo nie. Te oczekiwania wyznaczają od samego początku sposób pokonywania trudności, które napotykamy. **Poczucie sprawstwa działa niczym parasol ochronny i motywuje nas do podejmowania prób przewyciężania trudności.** Jeśli nie wierzymy, że nasze działania są skuteczne, boimy się ryzyka, nie chcemy niczego zmieniać, unikamy trudnych sytuacji i oceniamy siebie negatywnie. I na odwrót. *Poczucie skuteczności, kontroli, wiara we własne możliwości – są istotnymi źródłami pozytywnego obrazu siebie i własnej wartości.*

Musimy dążyć do przekonania, że własne działania – zgodne z wykształconymi prawidłowo normami moralnymi - przynoszą pozytywne skutki. Uzmysławiać sobie, że każdy ma przynajmniej podstawowy wpływ na koleje własnego życia, jeśli wiąże przyczyny zjawisk z własnym wysiłkiem. Wtedy nasze poczucie wartości wykazuje pozytywną stabilność, a to z kolei oddziałuje na podchodzenie do nowych zadań i wyzwań. **Powinniśmy zatem nauczyć się doświadczać własnej skuteczności i realistycznie oceniać efekty swoich działań.**

W tym celu najważniejsze jest, aby:

- Przeżywać doświadczenia własnego autorstwa” **„Jestem sprawcą określonych efektów moich działań”**
- **Potrafić odróżniać sytuacje**, które dają się kontrolować od tych niemożliwych do kontrolowania
- Potrafić kształtować umiejętność realistycznego wiązania sukcesów i efektów z własnym działaniem - **atrybucja wewnętrzna**
- **Mieć poczucie własnych kompetencji** - „*Mogę coś osiągnąć i mam do tego odpowiednie umiejętności*”.

Jak możemy ćwiczyć powyższe umiejętności? - oto nasze dwie propozycje. (oczywiście w zasobach Internetu można odnaleźć ich wiele)

1.TWÓRCZE RYSOWANIE – indywidualne nadawanie znaczenia

Należy wyposażyć się w kartkę formatu A4, na których znajdują się identyczne znaki (kilka dowolnych figur geometrycznych „rozrzuconych” po kartce). Zadaniem jest dokończenie rozpoczętego rysunku zgodnie z własnym, indywidualnym pomysłem – wszystkie idee są możliwe.

Po zakończeniu rysowania następuje prezentacja i opis pracy, nadanie jej znaczenia, interpretacja.

2.JESTEM CZŁOWIEKIEM, KTÓRY...- ćwiczenie i dobra zabawa dla całej Rodziny

uczestnicy siedzą na krzesłach ustawionych w kształcie koła. Dla jednego z uczestników brak jest krzesła. Ten uczestnik stoi w środku i mówi zdanie: „Jestem człowiekiem, który...” – podając swoje ulubione zajęcia, pozytywne cechy - wszyscy, którzy spełniają warunki wyrażone w zdaniu muszą wstać i zmienić miejsce. Wówczas uczestnik, któremu brakło miejsca powinien usiąść na zwolnionym krześle. Kto zostanie bez krzesła mówi zdanie: „Jestem człowiekiem...” i zabawa rozpoczyna się od początku.

Bawmy się w domu, na spacerze. Rozmawiajmy ze sobą.

Rodzice! Wspierajcie Wasze Dzieci - Młodych Dorosłych, w poczuciu, że są w stanie zmienić świat... to bardzo potrzebne, aby wyrosli na osoby przekonane o możliwości własnego sprawstwa i mające poczucie, że to, **co dzieje się na Ziemi zależy od nas wszystkich i od każdego z osobna...**

*Z pozdrowieniami,
Anna Wajman i Regina Panaś*