

Scenariusz

Przyjemne z pożytecznym

Cel zajęć:

- Dowiesz się jak wytrenować swój mózg, aby łączyć przyjemne z pożytecznym.

Nawyki mogą być fajne.

Nasz mózg kocha nagrody.

Warto połączyć CHCĘ i MUSZĘ:

łączenie nawyków w pary, np.: kiedy odrobnię matematykę (MUSZĘ) to obejrzę odcinek ulubionego serialu (CHCĘ).

Wytrenuj swój mózg

Co trzeba zrobić, żeby nauczyć psa siadać? Wystarczy kilkakrotnie powtórzyć komendę siad i w nagrodę za wykonane zadanie dać mu smaczek.

Nasz mózg zachowuje się bardzo podobnie, kocha nagrody i jeśli chcemy nauczyć go nowej sztuczki musimy go nagradzać. :)

Lista CHCĘ I MUSZĘ

W naszym życiu jest wiele rzeczy które zwyczajnie **lubimy** robić i nikt nie musi nas do nich zmuszać. Oczywiście każdy ma swoją indywidualną listę rzeczy, które sprawiają mu przyjemność, ale niewielu jest nastolatków, których trzeba zmuszać do grania na komputerze, jeżdżenia na rowerze czy zabawy z ukochanym psem.

Masz dwa plecaki:

- Do jednego włóż rzeczy które CHCESZ robić, czyli przyjemności.

Wycieczka rowerowa? Gra w Monopoly? Jeżdżenie na desce? Czytanie książki?

- Do drugiego włóż rzeczy, które MUSISZ robić:

Odrabianie lekcji? Wyjście z psem? Nauka matematyki? Posprzątanie pokoju?

Rysunek dwóch plecaków

- I. Rzeczy, które CHCĘ ROBIĆ
- II. Rzeczy, które MUSZĘ robić

I. Rzeczy, które **CHCĘ ROBIĆ**



II. Rzeczy, które **MUSZĘ robić**



Win-win, czyli i wilk syty i owca cała

- Co to znaczy wygrana-wygrana?
- Czy zawsze wygrać albo przegrać?
- Czy można spróbować dogadać się inaczej?

Wyobraź sobie, że masz wspólny komputer ze swoją młodszą siostrą. Ty chcesz w sobotnie popołudnie pograć w ulubioną grę online, a ona chce oglądać swój ulubiony serial o księżniczках. **Jakie rozwiązanie możesz zaproponować, żebyście, zamiast się wykłócać, oboje skorzystali z komputera?**

Doskonale nadaje się do tego opowieść o koszu pomarańczy, o który pewnego dnia pokłóciły się dwie siostry. Każda z nich chciała go dla siebie. I obie myślały, że ich potrzeb nie da się pogodzić. Jakie są możliwe rozwiązania tej sytuacji?

Ich mama zabiera kosz, bo nie mogą się dogadać. Żadna z nich nie dostaje pomarańczy, żadna nie jest zadowolona.

Tylko jedna z nich dostaje pomarańcze – więc tylko jedna jest zadowolona. Druga może czuć się niesprawiedliwie potraktowana.

Dzielią się po połowie. Każda jest trochę zadowolona, ale żadna tak do końca...

I jest jeszcze jedna możliwość – siostry ze sobą rozmawiają i okazuje się, że ich interesy wcale nie są sprzeczne. Jedna chce wycisnąć z pomarańczy sok, a druga ususzyć ich skórkę do ciasta. Kiedy to odkrywają, mogą podzielić się pomarańczami i obie są zadowolone.

CASE STUDY

A gdyby tak...?

Połączyć przyjemne z pożytecznym?

Codziennym obowiązkiem Michaliny jest chodzenie z psem, kiedy wróci ze szkoły. Michalina uwielbia swojego psa, lubi się z nim bawić, ale spaceruje z nim nudzą. W efekcie robi kółko wokół bloku i wraca do domu ciągnąc Lucy na smyczy. Nie korzysta na tym ani Michalina, ani tym bardziej pies, który potrzebuje nie tylko zrobić siusiu, ale i poznać inne psy, powąchać i przeanalizować ślady zapachowe innych zwierząt. Czy wiesz, że takie węszenie to dla psa ciężka

intelektualna praca, jak dla Ciebie uczenie się do testu z biologii? Michalina uwielbia czytać książki, potrafi spędzać długi czas w fotelu z książką, przepada za długimi romantycznymi historiami. No ale przecież nie da się czytać na spacerze z psem.

Jak myślisz, czy Michalina mogłaby zrobić coś, żeby połączyć przyjemne z pożytecznym? Co byś jej zaproponował?

Co więc zrobić, żeby spacer dawał Michalinie i Lucy większą przyjemność?