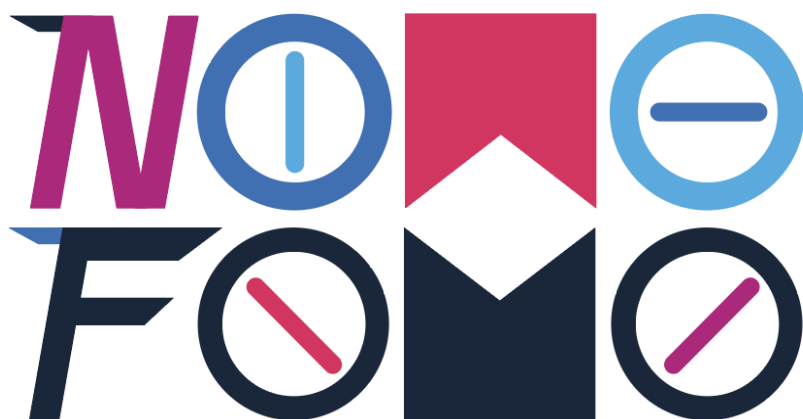




NOMO FOMO

FOMO i dostosowanie się do nowej
„normalności”

Podręcznik wychowawcy



Positive mental health for GEN Z
NO MOre Fear Of Missing Out



Wprowadzenie do Podręcznika wychowawcy

Celem tego krótkiego podręcznika jest pomoc osobom pracującym z młodzieżą / trenerom / wolontariuszom w korzystaniu z interaktywnych zasobów infograficznych NOMO FOMO Toolkit w pracy z młodymi ludźmi. Zestaw interaktywnych infografik dostarczy Ci treści edukacyjnych, które odniosą się do kluczowych kwestii leżących u podstaw FOMO w pokoleniu Z. Są to kwestie lub czynniki, których młodzi ludzie często doświadczają, powodujące niepokój, stres i dyskomfort, prowadzące do negatywnego stanu zdrowia psychicznego i wielu różnych schorzeń. W tym krótkim poradniku dowiesz się, czym jest interaktywna infografika, poznasz podsumowanie tematu, który jest poruszany na infografice, zobaczysz, jakie działania są na niej realizowane oraz dowiesz się, w jaki sposób można je najlepiej wykorzystać wśród młodych ludzi.

Zestaw narzędzi do tworzenia interaktywnych infografik

Zestaw interaktywnych zasobów infograficznych obejmuje 12 tematów związanych z tematem FOMO. Każdy temat jest przedstawiony w formie interaktywnego plakatu, na którym użytkownicy mogą zeskanować kod QR ze swojego telefonu, który przeniesie ich do internetowego "banku zasobów". Po zeskanowaniu, użytkownicy będą mogli uzyskać dostęp do interaktywnych zasobów infografiki - filmu objaśniającego, quizu, cyfrowej przerwy i działania wzywającego do działania. Dzięki temu zwykły plakat można ożywić i przekształcić w materiały edukacyjne, które można wykorzystać w pracy z młodymi ludźmi. Te cyfrowe materiały są dla młodych ludzi bardzo interesujące, ponieważ są osadzone w rzeczywistości, oparte na dociekaniu i nauce opartej na wyzwaniach.

Aby efektywnie wykorzystać plakat z interaktywną infografiką, sugerujemy wydrukowanie go i umieszczenie w centrum młodzieżowym, w innych punktach informacyjnych lub w miejscach, w których przebywają młodzi ludzie.



Interaktywna infografika Temat

Infografika7 : FOMO i dostosowanie się do nowej "normy"

Co jest nową "normalnością"? Po prawie dwóch latach pandemii i zamknięcia, nową "normalnością" jest przebywanie w otoczeniu innych ludzi, z którymi młodzi ludzie nie są spokrewnieni. Ten powrót do dawnego życia może być trudny dla niektórych z nich i celem tej infografiki jest wsparcie młodych ludzi w ponownym nawiązaniu kontaktu z innymi. Aby osiągnąć ten cel, infografika skupia się na nabywaniu miękkich umiejętności niezbędnych w relacjach z innymi, takich jak inteligencja emocjonalna, aktywne słuchanie czy odczytywanie mowy ciała. Ponadto, nowa "normalność" to także powrót na tory dotyczące przyszłości. Ten aspekt może być przyczyną niepokoju młodych ludzi, a opracowane zasoby mają na celu dostarczenie użytecznych narzędzi, aby go uniknąć, zwłaszcza technik wyznaczania realistycznych celów.

Co osiągną młodzi ludzie?

Wypełniając materiały zawarte w tej interaktywnej infografice, młodzi ludzie osiągną następujące efekty uczenia się:

Temat	Wiedza	Umiejętności	Postawy
FOMO i dostosowanie się do nowej "Normalności"	<ul style="list-style-type: none"> ● Podstawowa wiedza na temat inteligencji emocjonalnej. ● Podstawowa wiedza z zakresu aktywnego słuchania. ● Faktyczna znajomość mowy ciała. ● Faktyczna znajomość techniki SMARTER do wyznaczania celów. ● Faktyczna wiedza na temat sposobów zwiększenia pewności siebie. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Zdefiniuj inteligencję emocjonalną. ● Stosowanie umiejętności inteligencji emocjonalnej w relacjach z innymi. ● Weź udział w debacie na temat znaczenia CQ Drive. ● Czytaj mowę ciała. ● Stosowanie aktywnego słuchania w codziennych rozmowach. ● Zdefiniuj realistyczne cele. ● Umiejętności rozwijania pewności siebie. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Świadomość własnych emocji. ● Gotowość do pracy nad relacjami. ● Gotowość do stosowania zasad aktywnego słuchania. ● Gotowość do stawiania sobie osiągalnych celów. ● Chęć wzmocnienia pewności siebie.



--	--	--	--

Zrozumienie zasobów

W tej części znajdziesz krótkie wprowadzenie do interaktywnych infografik oraz wskazówki i porady, jak można je wykorzystać w pracy z młodymi ludźmi.

Explainer Video

Wideo objaśniające to opisowe wideo, które wprowadza do poruszanego obszaru tematycznego i bada związane z nim koncepcje. Film objaśniający FOMO i dostosowanie się do nowej "normalności" obejmuje efekty uczenia się, które mają być osiągnięte na infografice. Pokazuje umiejętności, które można wykorzystać do utrzymania dobrych relacji z innymi, wyznaczania sobie realistycznych celów i zwiększenia pewności siebie.

Aby wykorzystać ten film objaśniający w pracy z młodymi ludźmi w grupie, możesz zdecydować się na wykorzystanie go jako wstępu do zajęć, zanim przedstawiś inne materiały. W ten sposób młodzi ludzie otrzymają krótki, ale szczegółowy przegląd tematu, dzięki któremu dowiedzą się ważnych informacji o tym, czym jest FOMO i gdzie się pojawia, zanim przejdą do innych ćwiczeń. Można też umieścić film na kanale YouTube swojej grupy, jeśli chce się go udostępnić młodzieży i innym grupom, które nie są bezpośrednio zaangażowane w projekt.

Wyjście cyfrowe

Cyfrowy Breakout jest tym samym doświadczeniem typu escape room, ale wykorzystuje Formularze Google i cyfrowe wskazówki zamiast fizycznych zamków i wskazówek. Są to gry przygodowe online, w których uczestnicy rozwiązują serię zagadek i łamigłówek, aby przejść do następnego poziomu. Uczniowie, lub zespoły uczniów, podążają za pojedynczą fabułą lub scenariuszem przez cały czas trwania przerwy, znajdując wskazówki, łamiąc kody, rozwiązując zagadki i odpowiadając na pytania. Celem szkolenia cyfrowego jest przekazanie uczestnikom wiedzy na określony temat lub zagadnienie w zabawny i angażujący sposób.

W tym cyfrowym breakoucie uczniowie postawią się w sytuacji nastolatka, który zostaje zaproszony do spędzenia weekendu z rodzicami swojego przyjaciela. Po dwóch latach zamknięcia i godziny policyjnej, ponowne spotkanie jest bardzo oczekiwane!



Cyfrowe przerywniki mogą być wykorzystywane zarówno jako zajęcia indywidualne, jak i grupowe. Można je przeprowadzić w formie pracy grupowej, w której poszczególne osoby lub małe grupy młodych ludzi wykonują zadania i rozwijają swoją świadomość na temat FOMO. Jeśli korzystasz z tych materiałów do pracy w grupie, ustal limit czasowy na wykonanie zadań - to doda sesji nutkę rywalizacji! Sesje te najlepiej sprawdzą się podczas sesji moderowanej, na wypadek gdyby młodzi ludzie mieli jakieś pytania lub kwestie, które chcieliby poruszyć.

Wezwanie do działania

Wezwanie do działania jest praktycznym ćwiczeniem, które ma na celu zaangażowanie uczniów w proces "uczenia się przez działanie". Ten materiał edukacyjny zmotywuje młodych ludzi do zademonstrowania, co mogą zrobić osobiście, aby zająć się konkretnym tematem FOMO.

W tym ćwiczeniu uczestnicy doświadczą aktywności skupiającej się na znaczeniu mowy ciała. Pozwoli im to uświadomić sobie dlaczego zwracanie uwagi na mowę ciała jest kluczowym elementem udanej komunikacji, a co za tym idzie kluczowym w relacjach międzyludzkich.

Podczas korzystania z tego materiału w pracy z młodzieżą można poprosić młodych ludzi o wykonanie zadania w grupach. Może to zachęcić uczestników do wspólnej pracy i wykonania zadania. Alternatywnie, zadanie to może być wykonane indywidualnie. Możesz poprosić uczestników, by wykonali je w wolnym czasie w domu i ujawnić ich wyniki po tygodniu. Kiedy młodzi ludzie w twojej grupie wykonają zadanie Wezwanie do działania, możesz zadać im następujące pytania w nieformalnej dyskusji grupowej, tak abyś mógł ocenić, czego nauczyli się dzięki temu doświadczeniu:

- Dlaczego mowa ciała jest ważna?
- Co z tego wynika?
- Czego nauczyłeś się podczas tego ćwiczenia?
- Czy wykorzystasz nabyte umiejętności w życiu codziennym?

Quiz

Ten quiz składa się z 10 pytań, które na przemian zawierają pytania wielokrotnego wyboru oraz pytania typu prawda/fałsz. Pozwala on młodym ludziom sprawdzić swoją wiedzę na temat FOMO i dostosowania się do nowej "Normalności" oraz może zachęcić uczestników do podsumowania treści edukacyjnych zawartych w interaktywnej infografice. Aby wykorzystać ten quiz w pracy z młodymi ludźmi w Twojej grupie, poproś ich o wypełnienie go po wykonaniu innych zadań i aktywności



zawartych w interaktywnej infografice. Można go również wykorzystać jako ćwiczenie angażujące uczestników w temat przed rozpoczęciem innych działań.

Pytania de-briefingowe

Gdy młodzi ludzie w Twojej grupie zapoznają się z interaktywną infografiką FOMO i dostosowanie się do nowej "normy", możesz zadać im następujące pytania w nieformalnej dyskusji grupowej, aby sprawdzić, czego nauczyli się dzięki temu doświadczeniu:

- Czego się nauczyłeś?
- Czy użyjecie go w swoim życiu?
- Jakie są Twoje główne obawy związane z nową "normalnością"?
- Czy odniosłeś się do stworzonego scenariusza?
- Czy zasoby dostarczyły Ci narzędzi do rozwiązania tych problemów?
- Czy mają Państwo dodatkowe pytania?

NO MORE FOMO

Positive mental health for GEN Z
NO MORE Fear Of Missing Out



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."
Project Number: 2020-3-IE01-KA205-082880