



Przykłady zuchowych zadań indywidualnych kształtujących rozwój duchowy i emocjonalny

Zadania indywidualne wchodzi w skład prób na gwiazdki zuchowe. Ich zadaniem jest przed wszystkim wspierać rozwój emocjonalny, duchowy oraz siłę woli wychowanków w ramach ich indywidualnej pracy. Zgodnie z ujętą wśród cech metody pozytywnością, powinny się opierać bardziej na wzmacnianiu mocnych stron wychowanka niż na pracy nad jego słabościami. **Przedstawione poniżej przykłady są tylko inspiracją jak zadanie indywidualne może wyglądać.** Zadania powinny być bardzo indywidualne, a co za tym idzie, nie zawsze podane poniżej przykłady będą wystarczające - należy wtedy wymyślić własne na podstawie poniższych wskazówek.

Główną osią zadań indywidualnych ma być rozwój emocjonalny i duchowy oraz Prawo i Obietnica Zucha. Warto również posiłkować się ideą gwiazdki. Przy układaniu zadań możecie skorzystać z dostępnych komentarzy do Prawa Zucha albo bezpośrednio z zamieszczonych poniżej opisów sfer rozwoju, na które zadania indywidualne mają głównie wpływać. Należy pamiętać, że poza tymi dwiema sferami wyzwania mogą wpływać również na inne (fizyczną, intelektualną oraz społeczną), jednak główny akcent należy stawiać na poniższe sfery:

Rozwój duchowy - Rozwój duchowy jest poszukiwaniem odpowiedzi na świadomie i nieustannie zadawane sobie pytania o siebie, naturę człowieka, istotę i funkcjonowanie (wszech)świata oraz sens istnienia. Zaangażowanie w odkrywanie różnorodnego świata wartości prowadzi do budowania własnego światopoglądu, czyli spójnej hierarchii wartości i celów. To ścieżka do stopniowego budowania własnego „ja” młodego człowieka.

W przypadku osób religijnych obejmuje także pogłębianie wiary oraz praktykowanie jej zgodne ze swoją religią. Dotyka też kwestii siły woli w codziennych wyborach odnośnie do zdrowego trybu życia, wolności od wszelkich nałogów, dotrzymywania danych obietnic, postanowień i odpowiedzialności za swoje czyny oraz słowa.

Rozwój emocjonalny - to uczenie się rozumienia swoich emocji, czyli ich rozróżniania i nazywania oraz akceptacji i regulacji. To także świadomość emocji drugiego człowieka. Dzięki rozwojowi emocjonalnemu młody człowiek buduje poczucie własnej wartości oraz poczucie własnej skuteczności. Pozwalają mu one na podejmowanie wyzwań i wytrwałe realizowanie celów oraz prowadzą do wzmacniania zdolności radzenia sobie z przeciwnościami losu, czyli budowania rezyliencji.

W przypadku większości zadań ukierunkowanych na rozwój emocjonalny i duchowy integralną częścią realizacji zadania jest podsumowanie go, rozmowa o przeżyciach i wnioskach z drużynowym

lub inną wskazaną przez niego osobą. Samo wykonanie zadania na ogół nie wyzwoli refleksji i trzeba ją celowo wywołać.

Do realizacji zadań można wykorzystać instrument metodyczny - wyzwania.

Przykładowe zadania indywidualne dla zuchów:

	Rozwój	Prawo Zucha	Treść zadania	Przykładowa gwiazdka
1	Duchowy	6. Zuch stara się być coraz lepszy.	Umiem wymienić 3 osoby lub rzeczy, które są dla mnie ważne. Opowiedziałem/am o tym drużynowemu lub przybocznemu.	Zuch ochoczy
2	Duchowy (praca z wartościami)	6. Zuch stara się być coraz lepszy.	Wiem, kto jest moim idolem/autorytetem, potrafię podać 3 powody.	Zuch ochoczy; Zuch sprawny; Zuch zaradny
3	Duchowy (praca z siłą woli - wolność od nałogów)	6. Zuch stara się być coraz lepszy.	Przez tydzień ograniczę korzystanie z telefonu/komputera/oglądanie telewizji. Wskazówka dla drużynowego: w tym miejscu można ująć także inną aktywność, której ograniczenie będzie trudnością dla zucha. Należy ustalić z zuchem dokładny czas, do jakiego ogranicza daną aktywność każdego dnia wybranego tygodnia.	Zuch ochoczy; Zuch sprawny; Zuch zaradny
4	Duchowy (praca z siłą woli, wartościami)	3. Zuch mówi prawdę. 5. Wszystkim jest z zuchem dobrze.	Przez okres biwaku będę mówić/a prawdę. Jeśli powiedzenie prawdy mogłoby kogoś zranić, poradzę się drużynowego, czy lepiej byłoby w tym wypadku przemilczeć sprawę.	Zuch ochoczy; Zuch sprawny; Zuch zaradny
5	Duchowy (praca z siłą woli), emocjonalny	5. Wszystkim jest z zuchem dobrze. 6. Zuch stara się być coraz lepszy.	Przez tydzień będę spisywać moje dobre i złe uczynki. Przeprószę osobę, którą skrzywdziłem/am złym uczynkiem.	Zuch sprawny; Zuch zaradny
6	Duchowy (praca z wartościami)	6. Zuch stara się być coraz lepszy.	Wytłumaczę wybranemu zuchowi z gromady Prawo Zucha. Wskazówka: Można ograniczyć tłumaczenie tylko do kilku punktów z Prawa Zucha (np. dwóch). Wskazane, aby zuch, któremu będzie tłumaczone Prawo Zucha był nowy w gromadzie.	Zuch sprawny; Zuch zaradny

7	Duchowy (praca z siłą woli - odpowiedzialnością)	4. Zuch pamięta o swoich obowiązkach.	Uzgodnię z rodzicami 2 prace domowe, które będą wykonywał/a regularnie przez dwa tygodnie.	Zuch ochoczy
8	Duchowy (praca z siłą woli - odpowiedzialnością)	4. Zuch pamięta o swoich obowiązkach.	Posprzątam zuchówkę. Wskazówka dla drużynowego: należy wyzwanie dostosować/zmodyfikować do wieku oraz możliwości zucha np. przez okres zdobywania gwiazdki/przez okres trzech miesięcy będę odpowiedzialny za utrzymanie porządku i posprzątanie: biblioteczeki gromady/miejsca na przybory plastyczne.	Zuch ochoczy
9	Duchowy	6. Zuch stara się być coraz lepszy.	Przez tydzień pracowałem/am nad jedną trudnością (np. spóźnianiem się do szkoły), po tym czasie porozmawiałem o niej z rodzicem, drużynowym lub przybocznym	Zuch sprawny
10	Duchowy (praca z siłą woli - zdrowy tryb życia)	6. Zuch stara się być coraz lepszy.	Przez tydzień nie będę jadł/a słodyczy i pił/a gazowanych napojów, dowiem się, czym mogę je zastąpić. Zamiast niezdrowej przekąski wezmę do szkoły owoc.	Zuch zaradny
11	Duchowy (praca z siłą woli - odpowiedzialnością)	4. Zuch pamięta o swoich obowiązkach. 6. Zuch stara się być coraz lepszy.	Własnoręcznie zasadzę roślinę. Zapoznam się dokładnie z informacjami na temat posadzonego gatunku, by wiedzieć, jak najlepiej ją pielęgnować.	Zuch zaradny
12	Duchowy (praca z siłą woli - odpowiedzialnością)	4. Zuch pamięta o swoich obowiązkach.	Będę dobrze wypełniać obowiązki dyżurnego w klasie przez okres tygodnia. Wskazówka dla drużynowego: należy rozmawiać z zuchem o zakresie wykonywanych przez niego obowiązków np. wspólnie przygotować listę zadań po konsultacji z wychowawcą zucha.	Zuch sprawny
13	Duchowy (praca z siłą woli - odpowiedzialnością oraz zaradnością)	2. Zuch jest dzielny. 6. Zuch stara się być coraz lepszy.	Pod opieką osoby dorosłej samodzielnie zrobię zakupy według sporządzonej listy.	Zuch zaradny
14	Duchowy	6. Zuch stara się być coraz lepszy.	Przeczytałem/am opowiadanie/książkę, w którym/której bohaterem jest dziecko w podobnym do mnie wieku, po lekturze porozmawiałem/am z dorosłym o tym,	Zuch zaradny

			co w zachowaniu bohatera było dobre, a co złe.	
15	Emocjonalny	6. Zuch stara się być coraz lepszy.	Przez tydzień będę codziennie zapisywał/a 3 dobre rzeczy, które przydarzyły mi się w danym dniu. Wskazówka: takie zadanie będzie bardzo odpowiednie dla zucha nadmiernie narzekającego.	Zuch ochoczy; Zuch sprawny; Zuch zaradny
16	Emocjonalny	2. Zuch jest dzielny. 5. Wszystkim jest z zuchem dobrze. 6. Zuch stara się być coraz lepszy.	Wraz z gromadą wezmę udział w pieszej wycieczce i postaram się swoje trudności pokonywać w milczeniu. Wskazówka: takie zadanie będzie bardzo odpowiednie dla zucha nadmiernie narzekającego.	Zuch ochoczy; Zuch sprawny; Zuch zaradny
17	Emocjonalny	5. Wszystkim jest z zuchem dobrze. 6. Zuch stara się być coraz lepszy.	Przez okres wyjazdu będę zachowywać się z uprzejmością i szacunkiem względem innych osób.	Zuch ochoczy; Zuch sprawny; Zuch zaradny
18	Emocjonalny	6. Zuch stara się być coraz lepszy.	W okresie między zbiórkami zauważyłem/am i zapamiętałem/am po jednej sytuacji, które wywołały u mnie: radość, smutek, złość, strach, wstręt i zaskoczenie, opowiedziałem/am o tym drużynowemu lub przybocznemu (rozwój emocjonalny)	Zuch ochoczy
19	Emocjonalny	6. Zuch stara się być coraz lepszy.	Omówiłem/am z rodzicem lub drużynowym dobry sposób radzenia sobie z jedną z moich emocji lub stanów (np. złością, wstydem, smutkiem, pobudzeniem, strachem) i przez tydzień go ćwiczyłem/am. Po tym czasie omówiłem/am z rodzicem, drużynowym lub przybocznym wyniki swoich wysiłków	Zuch sprawny
20	Emocjonalny	6. Zuch stara się być coraz lepszy.	Przez tydzień prowadziłem/am swój dziennik emocji, zapisując sytuacje, które wywołały we mnie smutek, radość lub strach oraz jak na nie zareagowałem/am, po upływie tygodnia porozmawiałem/am z rodzicem o moich obserwacjach.	Zuch zaradny

21	Emocjonalny	5. Wszystkim jest z zuchem dobrze. 6. Zuch stara się być coraz lepszy.	Znajdę jedną pozytywną cechę w każdym z mojej szóstki. O swoich przemyśleniach opowiem drużynowemu.	Zuch zaradny
----	-------------	--	---	--------------

