

Wyższej Szkoły Humanistyczno-Przyrodniczej Studium Generale
Sandomiriense

PEDAGOGIKA

(red.) Adam Erechemla

Bożena Krupa (ss 138-197)

Socjoterapia jako forma pomocy psychopedagogicznej

Socjoterapia (łac. socius – towarzysz, ang. sociotherapy) jest jedną z form pomocy powszechnie stosowaną na świecie od ponad 30 lat. Pierwotnie została opracowana i zdefiniowana przez psychiatrów i psychoterapeutów i odnosiła się głównie do pracy terapeutycznej z osobami dorosłymi. (dopiero w połowie lat 80. XX w. terminem socjoterapia zaczęto posługiwać się w pracy z dziećmi i młodzieżą).

W psychiatrii socjoterapia była częścią leczenia zaburzeń zdrowia psychicznego i traktowana była jako synonim terapii środowiskowej, jako uzupełnienie leczenia farmakologicznego i psychoterapeutycznego realizowanego poprzez specyficzną organizację środowiska społecznego pacjenta. Takie rozumienie socjoterapii odnajdujemy w pracy H. Wardaszko-Łyskowskiej: „metoda, stawiająca sobie za zadanie niedopuszczenie do wyizolowania chorego z życia, a jeśli do tego doszło, włączenie go do tego życia z powrotem, uwzględniając i wykorzystując do tego celu wszystkie czynniki socjalne”¹ czy w Leksykonie psychiatrii pod redakcją S. Pużyńskiego: „metoda uzupełniająca oddziaływanie psychoterapeutyczne, niezbędna składowa działań rehabilitacyjnych. (...) Grupy lub zajęcia socjoterapeutyczne obejmują działania wykorzystujące czynniki społecznego oddziaływania, rozwijające relacje międzyludzkie i umiejętności społeczne oraz sprzyjające integracji w grupach.”²

Podjęcie psychologiczne w socjoterapii „akcentuje znaczenie kontaktów chorego z osobami z jego otoczenia społecznego (inni chorzy, personel medyczny, najbliżsi) dla przebiegu procesu leczenia.”³, a także „kładzie nacisk w większym stopniu na czynniki środowiskowe i interpersonalne niż na czynniki intrapsychiczne. (...)”⁴ Według Małej encyklopedii medycyny socjoterapia to „zbiór metod socjotechnicznych, polegających na różnorodnych zabiegach

1 H. Wardaszko-Łyskowska (1996), *Analiza roli socjoterapii we współczesnej psychiatrii*, s. 50.

2 S. Pużyński (red.), *Leksykon psychiatrii*, Warszawa 1993, s. 454.

3 R. Szewczuk (red) *Słownik psychologiczny*, Warszawa 1979, s. 274.

4 A. S. Reber, *Słownik psychologii*, Warszawa 2000, s. 686.

korektywnych w stosunku do grupy. Socjoterapia zajmuje się więc przede wszystkim grupą, w odróżnieniu od psychoterapii, która głównie zajmuje się jednostką”.⁵ J. Siuta dostrzega w pewnych obszarach socjoterapii podobieństwo do psychoterapii grupowej i podkreśla istotę oddziaływań środowiska społecznego, rozumianego jako pozytywny wpływ grupy społecznej i interakcji społecznych. Jako jedno z głównych zadań grup socjoterapeutycznych widzi tworzenie odpowiedniej atmosfery, pozbawionej konfliktów oraz umożliwiającej uzyskanie stanu odprężenia.

Nauki pedagogiczne definiują socjoterapię przez pryzmat zaburzeń jakimi są zachowania społecznie nieakceptowane, niezgodne z powszechnie obowiązującym systemem norm i wartości, co sprowadza się do postrzegania socjoterapii jako terapii społecznej. Takie też ujęcie można odnaleźć w Leksykonie PWN pod red. B. Śliwerskiego i B. Milerskiego: „metoda leczenia zaburzeń psychicznych polegająca na wykorzystywaniu oddziaływań natury społecznej; jej celem może być sam chory (np. jego nieumiejętność współdziałania z otoczeniem) lub układy społeczne, które go otaczają (np. rodzina, społeczność lokalna), jeżeli przez swą dysfunkcjonalność wyzwalają, potęgują lub utrwalają objawy choroby. Udział socjoterapii w planie leczenia może być różny np.: czasami stara się ona poszerzyć dostępny choremu zakres umiejętności społecznych (terapia pracą zajęciową), czasem modyfikować otaczające go układy (praca z rodziną, społecznością lokalną), albo też czasowo lub trwale zastępować utrwalone nieprawidłowe układy innymi (stowarzyszenia pacjentów)”⁶

Współczesna koncepcja ujmowania socjoterapii została wypracowana przez Ośrodek Rozwoju Umiejętności Wychowawczych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego oraz przez Specjalistyczną Poradnię Profilaktyczno-Terapeutyczną dla Dzieci i Młodzieży ze Środowisk Zagrożonych Alkoholem OPTA i obejmuje niemalże wszystkie istotne elementy składowe wyżej omówionych definicji.⁷ Według J. Strzemiecznego socjoterapia to celowe stwarzaniu dzieciom warunków (doświadczeń społecznych) umożliwiających zajście procesu socjoterapeutycznego polegającego m.in. na zmianie sądów o rzeczywistości oraz sposobów zachowań i odreagowaniu emocjonalnym, czyli jak twierdzi K. Sawicka. stwarzanie uczniom, dzieciom, wychowankom, doświadczeń korygujących zaburzenia.⁸ Różnica w stosunku do poprzednich ujęć terminologicznych dotyczy w zasadzie adresatów pracy psychokorekcyjnej oraz psychoedukacyjnej, którymi są dzieci i młodzież, a nie jak we wcześniejszych definicjach osoby

5 Mała encyklopedia medycyny, t. III, red. S. Bogusławski i in., Warszawa 1987, s. 1146.

6 B. Milerski, B. Śliwerski (red), Pedagogika. Leksykon PWN, Warszawa 2000, s. 204

7 T. Herman, Socjoterapia w profilaktyce w pracy z młodzieżą za: K. Sawicka, Socjoterapia, s. 10.

https://repozytorium.amu.edu.pl/bitstream/10593/13620/1/SE%2033_2014_Tomasz_Herman.pdf (dostęp 22.02.2016r.)

8 K. Sawicka., Socjoterapia-proces i metoda, K. Sawicka (red), Socjoterapia, Warszawa, 1999, s. 10

dorośle. Aczkolwiek należy zauważyć iż nowe podejście nie wyklucza zastosowania metody socjoterapii w pracy z osobami dorosłymi.⁹

Należy jednakże zauważyć iż odmienność środowisk, ujęć oraz obszarów zastosowania (m.in: medycyna, pomoc społeczna, resocjalizacja, oświata) ma swoje reperkusje w obszarze praktyki, głównie w określeniu celów socjoterapii. Należy zatem dokładnie określić specyficzne warunki - obszar praktyczny, w którym socjoterapia będzie realizowana jak i grupę docelową.

W niniejszym opracowaniu przyjęto za M. Wilkiem i K. Sawicką iż socjoterapia jest „*formą pomocy psychologiczno-pedagogicznej*” w obszarze oświaty i instytucji opiekuńczo – wychowawczych, ukierunkowaną na dzieci i młodzież z grup ryzyka i/lub przejawiające zaburzenia w funkcjonowaniu psychospołecznym, która polega na intencjonalnym uruchamianiu czynników pomocowych, wykorzystujących procesy grupowe w celu kompensacji potencjalnych deficytów rozwoju psychospołecznego uczestników grupy”¹⁰. W pracy terapeutycznej korzysta z doświadczeń psychoterapii, psychoedukacji i treningu interpersonalnego.¹¹

Tab. 1. Socjoterapia a psychoterapia i trening rozwoju osobistego

| PSYCHOTERAPIA | SOCJOTERAPIA | TRENING ROZWOJU OSOBISTEGO |
|---|---|--|
| Skoncentrowana na osobistych problemach jednostki. | Skoncentrowana na grupie dzieci i młodzieży. | Adresowany do grupy osób względnie zdrowych psychicznie. |
| Główny cel: zmiana korekcyjna (reorganizacja osobowości, eliminowanie zaburzeń zdrowia psychicznego, pogłębienie świadomości siebie). | Główny cel: zmiana korekcyjna (zmniejszenie zaburzeń zachowania) i korekcyjna (rozwój, psychoedukacja). | Główny cel: zmiana kreacyjna (psychoedukacja, rozwój, kształtowanie różnych umiejętności np. empatii, asertywności). |
| Główne czynniki zmiany: odreagowanie emocjonalne, wgląd w siebie, relacja terapeutyczna. | Zmiany dokonują się dzięki odpowiedniemu wykorzystaniu stosunków międzyludzkich. | Główne czynniki zmiany: przyjmowanie i udzielanie informacji zwrotnych, ujawnianie samego siebie, ćwiczenie nowych umiejętności. |

Źródło: A. Słysz, Główne czynniki zmiany w socjoterapii dzieci i młodzieży (opracowanie na podstawie Schlack (2003, s. 12), Sawicka (1999, s. 11),

<http://www.staff.amu.edu.pl/~aslysz/wp-content/uploads/2008/03/czynniki-zmiany-w-socjoterapii-dzieci-i-mlodziezy1.doc>.(dostęp 16 02.2016r.)

Oddziaływania socjoterapeutyczne w oświacie (szkoły, placówki opiekuńczo-wychowawcze itp.) prowadzone są w ramach pomocy psychologiczno-pedagogicznej¹². W § 7.1 Rozporządzenia

⁹ J. Jagieła, Socjoterapia w szkole. Krótki poradnik psychologiczny, Kraków 2009, s. 14.

¹⁰ <http://www.psychiatria.pl/arttykul/ksiazka-macieja-wilka-diagnoza-w-socjoterapii-ujecie-psychodynamiczne/13971.html> (dostęp 20.02.2016r.)

¹¹ K. Sawicka, Socjoterapia, s. 10.

¹² Rozporządzenie MEN w sprawie zasad udzielania i organizacji pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach z dnia 30 kwietnia 2013r. Dz.U. 2013 poz. 532

MEN w sprawie zasad udzielania i organizacji pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach z dnia 30 kwietnia 2013r. zajęcia socjoterapeutyczne są zdefiniowane jako zajęcia specjalistyczne, a w § 13 określani są adresaci: „zajęcia socjoterapeutyczne oraz inne zajęcia o charakterze terapeutycznym organizuje się dla uczniów z dysfunkcjami i zaburzeniami utrudniającymi funkcjonowanie społeczne. Liczba uczestników zajęć nie może przekraczać 10”.

Rozporządzenie Ministra z dnia 24 lipca 2015 r. w sprawie warunków organizowania kształcenia, wychowania i opieki dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnych, niedostosowanych społecznie i zagrożonych niedostosowaniem społecznym precyzuje w § 1 warunki organizowania kształcenia, wychowania i opieki dla dzieci i młodzieży: niedostosowanych społecznie i zagrożonych niedostosowaniem społecznym. Kształcenie, wychowanie i opiekę na mocy orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego wydanego przez poradnię psychologiczno-pedagogiczną, organizuje się w szkołach, oddziałach i ośrodkach, o których mowa w § 2 ust. 1¹³ pkt 7–12 w przypadku dzieci i młodzieży niedostosowanych społecznie i w § 2 ust. 1 pkt 7–11, 13 i 15 w przypadku dzieci i młodzieży zagrożonych niedostosowaniem społecznym. W § 5. 1. doprecyzowano zadania placówek oświatowych: „przedszkola, inne formy wychowania przedszkolnego, szkoły, oddziały i ośrodki, o których mowa w § 2 ust. 1, zapewniają:

1. realizację zaleceń zawartych w orzeczeniu o potrzebie kształcenia specjalnego;
2. warunki do nauki, sprzęt specjalistyczny i środki dydaktyczne, odpowiednie ze względu na indywidualne potrzeby rozwojowe i edukacyjne oraz możliwości psychofizyczne dzieci lub uczniów;
3. zajęcia specjalistyczne, o których mowa w przepisach wydanych na podstawie art. 22 ust. 2 pkt 11 ustawy z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty, zwanej dalej „ustawą”;
4. inne zajęcia odpowiednie ze względu na indywidualne potrzeby rozwojowe i edukacyjne oraz możliwości psychofizyczne dzieci lub uczniów, w szczególności zajęcia rewalidacyjne, resocjalizacyjne i **socjoterapeutyczne**;
5. integrację dzieci lub uczniów ze środowiskiem rówieśniczym, w tym z dziećmi lub uczniami pełnosprawnymi;
6. przygotowanie uczniów do samodzielności w życiu dorosłym.

13 § 2 ust. 1 pkt

- 7) szkołach ogólnodostępnych;
- 8) szkołach ogólnodostępnych z oddziałami integracyjnymi;
- 9) szkołach integracyjnych;
- 10) szkołach ogólnodostępnych z oddziałami specjalnymi;
- 11) szkołach specjalnych, w tym szkołach specjalnych przysposabiających do pracy;
- 12) młodzieżowych ośrodkach wychowawczych;
- 13) młodzieżowych ośrodkach socjoterapii;
- 14) specjalnych ośrodkach szkolno-wychowawczych;
- 15) specjalnych ośrodkach wychowawczych;

Indywidualny program edukacyjno-terapeutyczny, tworzony po dokonaniu wielospecjalistycznej oceny poziomu funkcjonowania ucznia, określa wszelkie działania nauczycieli i specjalistów, w tym działania o charakterze socjoterapeutycznym w przypadku ucznia zagrożonego niedostosowaniem społecznym, a także formy pracy i zakres współpracy z instytucjami zewnętrznymi oraz rodzicami.

Praktyka pedagogiczna (a także aspekty formalno-prawne) wskazuje iż socjoterapia to zintegrowanie i współwystępowanie trzech rodzajów działań: opiekuńczych, wychowawczo-dydaktycznych i terapeutycznych mających na celu wspomaganie rozwoju i kompensowanie deficytów rozwoju społecznego, w szczególności zakłóconych procesów socjalizacji.

J. Strzemieczny i współautorzy koncepcji socjoterapii określając pole praktyczne socjoterapii w szeroko rozumianej oświacie używają pojęcia „zajęcia socjoterapeutyczne”, które definiują jako specyficzny rodzaj terapii grupowej zachowań dzieci i młodzieży, których celem jest stworzenie warunków do zaistnienia procesu korekcji swojego postępowania na co składa się:

- przebudowa negatywnych sądów poznawczych o sobie i innych;
- przeżycie emocjonalnego korektywnego doświadczenia będącego alternatywą dla wcześniej przeżytych urazów;
- wypróbowanie nowych efektywnych wzorców zachowań.¹⁴

Modelowy program zajęć socjoterapeutycznych dla dzieci ze szkół podstawowych (nazywany koncepcją socjoterapii) został opracowany przez zespół pod kierownictwem J. Strzemiecznego i stanowi punkt wyjścia do podejmowania działań w dziedzinie oświaty, a w szczególności pracy z uczniem zagrożonym niedostosowaniem społecznym, niedostosowanym społecznie lub z zaburzeniami zachowania i emocji. Model ten zakłada tworzenie sytuacji socjoterapeutycznych jako określony sposób myślenia i działania ukierunkowany na zmniejszenie zaburzeń emocjonalnych i zaburzeń zachowania u dzieci i młodzieży utrudniających im realizację zadań życiowych (rozwojowych).

Autorzy konstruując model odwołali się do różnych orientacji psychologicznych: do wyjaśniania powstawania i korygowania zaburzeń emocjonalnych i zaburzeń zachowania u dzieci wykorzystano podejście behawioralne oraz poznawcze, natomiast założenia psychologii humanistycznej posłużyły do sprecyzowania warunków niezbędnych do uzyskania pozytywnych zmian w zachowaniu dzieci i młodzieży.

Opisany przez J. Strzemiecznego i współautorów model tworzenia sytuacji socjoterapeutycznych odnosi się wyłącznie do pracy z dzieckiem i zawiera:

- Opis mechanizmu powstawania zaburzeń

14 J.Jagiela (2007), *Socjoterapia w szkole. Krótki poradnik psychologiczny*, Wydawnictwo Rubikon, Kraków, s. 9

- Propozycję identyfikowania i analizy zaburzeń
- Wskazówki dotyczące organizowania i prowadzenia grupowych zajęć z dziećmi

Przyjęto, że zaburzenia emocjonalne i zaburzenia zachowania powstają na skutek przeżytych urazów - czyli trudnych doświadczeń, których siła przekroczyła zdolność dziecka do poradzenia sobie z nimi. Doświadczenia urazowe wiążą się z zagrożeniem fizycznym lub zagrożeniem możliwości zaspokojenia potrzeb psychologicznych (m.in: samodzielności, miłości, bliskości, akceptacji), a także niezaspokojeniem potrzeb fizjologicznych. Trwałe, destrukcyjne dla psychiki dziecka ślady mogą być konsekwencją doświadczeń jak: a) odrzucenie emocjonalne, b) poczucie samotności i opuszczenia, c) brak wsparcia w trudnych sytuacjach, d) stała niewiara w możliwości dziecka, e) brak szacunku i lekceważenie dziecka, f) przekonanie i opinie o własnej niskiej wartości i braku perspektyw na przyszłość, g) doznawanie przemocy (fizycznej, psychicznej, seksualnej) lub bycie świadkiem przemocy i złego traktowania osób z otoczenia zwłaszcza osób bliskich, h) przebywanie w zdemoralizowanym otoczeniu, i) przeżycie chwilowego zagrożenia życia (np. wypadek, śmierć bliskiej osoby).

Najczęściej większość zaburzeń u dzieci jest wynikiem trwającej przez dłuższy czas deprivacji podstawowych potrzeb emocjonalnych lub systematycznie powtarzających się sytuacji urazowych w rodzinie i/lub poza nią. Uzasadniona jest zatem równoległa praca socjoterapeutyczna z dzieckiem i jego rodziną w celu uzyskania istotnych i trwałych zmian w społecznym funkcjonowaniu dziecka.

Uraz psychiczny jest wynikiem zdarzenia lub ciągu powtarzających się zdarzeń, które niosą ze sobą zagrożenie życia, zdrowia lub struktury „ja.” Zdarzeniom tym towarzyszą silne emocje typu: strach, gniew, złość, bezradność, poczucie winy, krzywdy, zniechęcenie, wrogość, a reakcją na te zdarzenia mogą być nie tylko reakcje fizjologiczne, ale np.: pojawiające się określone myśli, koncentracja na momencie traumy czy zmiana percepcji danej sytuacji.

Jeśli zasoby własne dziecka są zbyt słabe do poradzenia sobie z urazem (wsparcie zewnętrzne zbyt małe) to może dojść do:

- uogólnienia tego doświadczenia na całą rzeczywistość w postaci sądu o świecie (przywoływanie emocji, myśli i zachowań w sytuacjach przypominających tę urazową),
- powstania odpowiadającego urazowemu sądowi stereotypu zachowania czyli zaburzenia w zachowaniu (reakcja zgodnie z wyniesionym z tamtej sytuacji stereotypem zachowania – skłonność do mylenia teraźniejszości z przeszłością)
- powiązania elementów urazowego doświadczenia z bolesnymi emocjami (analogiczne reakcje, podobne emocje i przypisanie osobom uczestniczącym w aktualnej sytuacji motywów i celów z sytuacji urazowej)

W rezultacie można zatem stwierdzić iż trwałe skutki urazów i deprywacji potrzeb dotyczą:

a) sądów poznawczych - urazowe sądy poznawcze mogą ujawniać się w poglądach dziecka na temat siebie obejmujących takie konteksty jak:

- stosunek dziecka do siebie samego: „ja – ja”
- stosunek dziecka do swoich możliwości w sytuacjach zadaniowych: „ja – zadanie”
- stosunek dziecka do innych np. rówieśników i dorosłych: „ja – inni”
- stosunek dziecka do świata: „ja - świat”

b) zachowań - o zaburzeniach zachowania mówić można dopiero wtedy, gdy nieadekwatne zachowanie staje się regułą, wtedy gdy dziecko w różnych sytuacjach prezentuje stały stereotyp zachowania. Cechami charakterystycznymi zaburzeń zachowania są:

- nieadekwatność - zachowania dziecka nie są racjonalnymi reakcjami na daną sytuację; reakcja silnie zabarwiona emocjonalnie i niewspółmierna do bodźca, dziecko zachowuje się zdecydowanie inaczej niż grupa
- sztywność reakcji – zachowania zaburzone mają stały przebieg, niezależnie od tego, w jaki sposób zmienia się sytuacja (są powtarzalne i przewidywalne). Dzieci reagują według charakterystycznych dla siebie sztywnych wzorców, a zaburzone zachowanie przypomina reakcję „automatyczną”. Pewne elementy nowych sytuacji zawsze uruchamiają te same określone zachowania np. w podobnych sytuacjach dziecko zawsze bywa agresywne.
- szkodliwość dla podmiotu i otoczenia - zaburzone zachowania są niekorzystne zarówno dla otoczenia, jak i dla samego dziecka, pozbawiają je m.in. możliwości budowania satysfakcjonującej sytuacji z otoczeniem, zdobycia nowej umiejętności, stworzenia czegoś nowego dla siebie i innych. Zachowania dziecka często wywołują negatywną reakcję otoczenia co powoduje frustrację dziecka na skutek odczuwania własnej nieskuteczności lub wzmacnia poczucie winy u dziecka
- negatywne emocje - zaburzone zachowania wiążą się z przeżywaniem silnych i negatywnych emocji takich jak złość, lęk, zazdrość, nienawiść, które dziecko ujawnia lub skrywa sprawiając wrażenie obojętnego

c) przeżyć emocjonalnych - powtarzające się i dominujące negatywne uczucia powodują życie w ciągłym napięciu emocjonalnym co wpływa na: dezorganizację czynności motorycznych i czynności poznawczych, pojawianie się trudności w odczytywaniu własnych i cudzych stanów emocjonalnych, niską pozycję społeczną w konstruktywnej grupie rówieśników oraz częste konflikty z dorosłymi. Długotrwałe napięcie emocjonalne z wymienionymi skutkami w sferze psychicznej jest początkiem efektu błędnego koła w procesie przystosowania społecznego i w rozwoju dojrzałości psychicznej.

Biorąc pod uwagę obszar funkcjonowania dziecka w roli ucznia najczęściej podnoszone są zaburzenia zachowania:

- *W relacjach uczeń – nauczyciel:* Zaburzenia zachowania ujawniające się w reakcjach dzieci z nauczycielem mogą mieć swoje źródło w doznanych na terenie szkoły urazach, jak też pozaszkolnych doświadczeniach dziecka. Nauczyciel jest tylko kolejnym dorosłym, w kontaktach z którym trudności dziecka mogą się ujawnić i rozwinąć. Dzieci, które we wcześniejszych latach przeżyły silną deprivację potrzeb emocjonalnych w relacjach z osobami dorosłymi, mają trudności w przystosowaniu się do warunków panujących w szkole. Dominujący w szkole typ relacji nauczyciel-uczeń nie sprzyja uwalnianiu się od urazów i ćwiczeniu nowych, niezaburzonych zachowań. Zaburzone zachowania w sferze kontaktu z dorosłymi polega najczęściej na trudnościach w: komunikowaniu się z nimi, wyrażaniu emocji, zgłaszaniu potrzeb. Manifestacją są np.: kłamstwa, fikcyjne konstrukty, brak przekazywania informacji na linii szkoła – dom i odwrotnie, ukrywanie uczuć, demonstrowanie odwagi, prowokowanie, manipulowanie, instrumentalne traktowanie.

- *W kontaktach z rówieśnikami:* na skutek niekorzystnych doświadczeń następuje blokada możliwości wymiany informacji i współdziałania między dzieckiem i jego kolegami. (Źródłem zaburzeń są często relacje dziecka z rodzicami i starszym rodzeństwem. Wzorce stereotypowych zachowań są przenoszone na relacje z rówieśnikami.) Zaburzenia w kontaktach z rówieśnikami mogą przyjąć formę:

- nadmiernej rywalizacji (kompulsywne dążenie do osiągnięcia sukcesu za wszelką cenę przejawiają szczególnie te dzieci, którym środowisko domowe nie zapewniło wystarczająco poczucia własnej wartości. Celem staje się własna wygrana lub porażka innych i łączy się z nią zysk np. uznanie nauczyciela, a nie zdobycie wiedzy i umiejętności),

- odrzucania kontaktu, izolowania się: zdarza się, że dzieci są odrzucające, opryskliwe wobec innych. Odmawiają współdziałania, nie godzą się na jakiegokolwiek próby kontaktu. Wykazują obojętność wobec cudzych przeżyć, uczuć, doświadczeń. Podłożem takich zachowań są zazwyczaj doznane przez dziecko urazy związane z deprivacją potrzeby bliskości. Odpychane i lekceważone dzieci wyrabiają sobie niekorzystne sądy na temat swojej atrakcyjności jako partnera, nie ufają zainteresowaniu innych - dotyczy to również osób dorosłych. Odrzucenie innych jest formą odsunięcia lęku przed byciem odrzuconym, a także formą „przerzucenia urazu” na kogoś innego w celu zniwelowania własnego napięcia i bólu.

- poniżania innych, stosowania różnych form przemocy (przeniesienie się z pozycji ofiary na pozycję sprawcy jest, w przypadku dziecka doświadczonego uprzednio przemocą, próbą odzyskania lub utwierdzenia zachwianego poczucia własnej wartości i siły; dziecko odbiera innych jako potencjalne zagrożenie, wypracowuje obronne wzory zachowań, których celem jest uniknięcie

poczucia bezsilności i poniżenia),

- *Ujawniające się w trakcie wykonywania zadań.* Czynnikiem bezpośrednio odpowiadającym za niepowodzenia może być ugruntowane – na podstawie pierwszych doświadczeń – przeświadczenie o braku uzdolnień w danej dziedzinie. Przekonanie o braku uzdolnień czy niemożności opanowania jakiejś umiejętności powstaje w wyniku długotrwałych niepowodzeń i oceniających zachowań otoczenia. Klasyczna sytuacja urazowa powstaje w wyniku jednoczesnego braku wsparcia ze strony osób znaczących oraz sytuacji krytyki, lekceważenia, straszenia. Dziecko reaguje napięciem na każdą podobną sytuację urazową co przekłada się na doznanie kolejnych porażek i utrwalenie przekonania o braku własnych możliwości i uzdolnień. Powtarzające się niepowodzenia skutkują zachowaniami stereotypowymi: zniechęceniem, unikaniem, szybkim przemęczeniem, poszukiwaniem zastępczych zajęć niezwiązanych z zadaniem, oraz szukaniem sposobów ochrony przed urazem poprzez manipulację, kłamstwo, kombinowanie.
- *W zakresie własnej osoby.* Obraz własnej osoby jest tworzony na podstawie doświadczeń społecznych - głównie informacji zwrotnych płynących od innych oraz refleksji poświęconych własnym działaniom. Zaburzenia obrazu własnej osoby mogą ujawniać się we wszystkich obszarach funkcjonowania (w relacjach z dorosłymi, rówieśnikami oraz sytuacjach zadaniowych), ale także odwrotnie: wszelkiego typu powtarzające się urazy w określonej dziedzinie powodują zmiany w obrazie siebie samego (np. uporczywe niepowodzenia w szkole powodujące utrwalenie przekonania o braku zdolności). Poczucie własnej wartości, samoocena i samoświadomość to podstawowe elementy zarówno w procesie patologizacji zachowań, jaki i w postępowaniu socjoterapeutycznym.

Organizacja procesu socjoterapeutycznego

Socjoterapia z założenia ma inicjować zmiany: korekcyjne i kreacyjne. Zmiany korekcyjne (szczególnie zmniejszenie zaburzeń zachowania) związane są z realizacją celów terapeutycznych, a kreacyjne – z realizacją celów rozwojowych i edukacyjnych.

Na proces socjoterapeutyczny składają się trzy elementy:

- 1) **Zmiana sądów urazowych (poznawczych, o rzeczywistości)** – treść doświadczeń korygujących musi być przeciwstawna do treści doświadczeń urazowych (przykładowa zmiana treści zawarta jest w tabeli 2)

Tab. 2 Zmiana sądów poznawczych - przykład

| TREŚCI URAZOWE | TREŚCI KORYGUJĄCE |
|-----------------------|--------------------------|
|-----------------------|--------------------------|

| Obszar relacji z dorosłymi (ja – dorośli) | |
|--|---|
| Jeśli coś zrobię, to dorośli wynajdą niedociągnięcia i skrytykują mnie. | Jeśli coś zrobię, mogę liczyć na to, że dorośli dostrzegą mój wysiłek – nawet jeśli popełnię błędy. |
| Nie jestem dla dorosłych ważną osobą, moje potrzeby nie obchodzą ich. | Jestem dla dorosłych osobą, której potrzeb są ciekawi i chcą, aby zostały zaspokojone. |
| Dla dorosłych nie jest ważne, co przeżywam, chcę i co mnie interesuje. | Dorośli interesują się mną i chcą, abym był sobą. Lubią mnie. |
| Dorośli chcą ode mnie wyłącznie tego, abym spełniał ich oczekiwania. Jeśli tego nie robię, nie akceptują mnie. | Dorośli respektują moje chęci, zainteresowania, potrzeby i moją chęć działania. Akceptują mnie. |
| Obszar relacji z rówieśnikami (ja – rówieśnicy) | |
| Nie jestem dla innych atrakcyjnym partnerem. Jestem gorszy od innych. | Jestem atrakcyjny dla innych, można mnie lubić, mam dużo do dania. Mam swoje specyficzne zalety i osiągnięcia innych nie obniżają mojej wartości. |
| Chcąc zdobyć sympatię, muszę spowodować, aby inni śmiali się ze mnie. | Mogę zdobyć sympatię pokazując, jaki naprawdę jestem. |
| Atakowanie innych i zdobywanie kontroli jest jedynym sposobem uniknięcia poniżenia, odrzucenia i lekceważenia. | Wzajemna pomoc i współpraca daje bliskość i satysfakcję. Wyrażanie sympatii i docenianie innych jest dobre dla mnie. |
| Obszar relacji zadaniowych (ja – zadanie) | |
| Nic mi się nie udaje, więc nie warto próbować. | Jestem w stanie wiele zrobić. Mam wiele szans na sukces. |
| Nie jestem w stanie rozwiązać trudnych zadań. Zaraz spotka mnie niepowodzenie, więc lepiej pomyśleć, jak przetrwać najbliższy czas. | Trudne zadania są ciekawe i odpowiednie dla mnie. Przyjemnie jest mierzyć się z trudnościami i pokonywać je. |
| Jestem niezdolny, a matematyka jest dla mnie za trudna. | Jestem zdolny. Mogę zrozumieć zadania matematyczne. Potrafię dobrze dodawać. |
| Obszar ustosunkowań do samego siebie (ja – ja) | |
| Można mieć tutaj do czynienia z niedostatecznym wykształceniem obrazu samego siebie lub jego zaburzeniami. Oddziaływania socjoterapeutyczne powinny zmierzać do rozwoju poczucia tożsamości, zwiększenia świadomości własnych przeżyć w celu poprawy funkcjonowania dziecka jako podmiotu i osoby doświadczającej, podejmującej decyzje i realizującej cele życiowe. | |
| Jestem zły. Nikt mnie nie ceni. | Jestem dobry. Jestem towarzyski, wesoły, pomagam innym. |
| Nie lubię siebie. | Mogę siebie lubić. Jestem ładny, silny, sprawny. Potrafię bawić się z innymi. |
| Nie jestem inteligentny. | Radzę sobie z różnymi trudnymi zadaniami. Moją mocną stroną są opowiadania. |

Źródło: M. Herzberg, *Koncepcja socjoterapii Jacka Strzemięcznego*, Instytut Nauk Społecznych WSG, materiały dla studentów, 2014r.

2) **Zmiana wzorców zachowań** - rezultatem zajęć socjoterapeutycznych powinna być: korekta występujących u dzieci zaburzeń zachowania, opanowanie nowych, konstruktywnych sposobów funkcjonowania, poprawa kontaktów z innymi ludźmi, zdolność do realizacji własnych celów. Korygowanie zaburzeń odbywa się poprzez oddziaływania na przyczyny. Udział w zajęciach może być dla dzieci m. in.: ćwiczeniem umiejętności optymalnego sposobu funkcjonowania. Np w obszarze „ja-ja” należy rozwijać umiejętności: koncentrowania się na sobie, rozpoznawania własnych stanów emocjonalnych, rozpoznawania własnych potrzeb, rozpoznawania własnych sprawności. W obszarze kontaktów z rówieśnikami należy rozwijać umiejętności interpersonalne jak: umiejętność współdziałania, umiejętność rozwiązywania konfliktów, negocjowania, wzajemnego słuchania, udzielania informacji zwrotnych, dzielenia się doświadczeniami, poglądami i planami. W zakresie kontaktów z dorosłymi należy kształcić umiejętność dzielenia się przeżyciami, korzystania ze wsparcia dorosłych czy wyrażania próśb. Przy trudnościach w zakresie radzenia sobie w sytuacjach zadaniowych należy rozwijać umiejętności: określania celów, planowania zadań, stopniowego realizowania działań.

3) **Odreagowanie emocjonalne.** Przebudowa struktur poznawczych i zmiana wzorców zachowań uwalnia związane z bolesnymi przeżyciami silne emocje. Ich zablokowanie uniemożliwia zajście zmian w sferze poznawczej i behawioralnej, co powstrzymuje przebieg procesu socjoterapeutycznego. Niezbędne jest zatem wyrażanie uczuć i uwolnienie niewyrażonych emocji. Stąd należy tworzyć sytuacje, w których dzieci będą miały okazję do: śmiechu, krzyku, ożywionego mówienia, pewnej swobody ruchowej, a nawet pocenia się drżenia czy płaczu (odreagowanie niektórych emocji np. żal, poczucie krzywdy itp.). Dodatkowym czynnikiem jest brak logiki podawanych przez dziecko przyczyn własnych emocji. Dzieci przeważnie nie są świadome powodów własnych przeżyć i przeważnie szukają pretekstu, aby ujawnić emocje dotyczące ważnej, czasem odległej w czasie sprawy.

Socjoterapia – jest formą pomocy psychologicznej kierowaną do dzieci i młodzieży, realizującą przeplatające się wzajemnie cele: *terapeutyczne* (są realizowane przez dostarczanie odpowiednio zorganizowanych doświadczeń społecznych, przeciwstawnych do doświadczeń urazowych. Mają za zadanie wywołać zmianę patologicznych wzorców jego zachowań, które hamują jego rozwój społeczny i emocjonalny), *edukacyjne* (realizowane przez wspomaganie procesu nabywania wiedzy o samym sobie i o innych ludziach, mechanizmach zachowań destrukcyjnych, uczenia pełnienia określonych ról, np. ucznia, kolegi. Ukierunkowują zmiany zachowań tak, by mogły one chronić dziecko przed kolejnymi urazami psychicznymi), *rozwojowe* (ściśle korespondują z wiekiem uczestników socjoterapii, ze specyfiką potrzeb danego okresu

rozwojowego. Uwzględniają rozwijanie i realizację indywidualnych zainteresowań i zamiłowań, podejmowanie zagadnień ważnych dla określonej grupy wiekowej). Rys 1.

Podstawą działań socjoterapeutycznych (realizacji ww celów) jest trafna diagnoza. W warunkach placówek edukacyjnych diagnoza zawarta w orzeczeniu stanowi część wielospecjalistycznej oceny funkcjonowania dziecka i jest podstawą planowania IPET, w tym konstruowania programu zajęć socjoterapeutycznych.

Realizacja celów powinna odbywać się przez właściwie dobrane formy i metody pracy, odpowiednie do potrzeb dzieci i młodzieży związanych z ich wiekiem, sytuacją życiową, szkolną czy zaburzeniami zachowania, jakie ujawniają. Socjoterapeuci prowadzący zajęcia powinni kierować się zasadami, które mogą stanowić elementy sytuacji korygujących szeroki zakres doświadczeń urazowych: afirmacji, bliskiego kontaktu, otwartości, istnienia norm.

Rys. 1. Socjoterapia - diagram kołowy



Źródło M. Chmielewska <http://www.stowarzyszeniefidesetratio.pl/Presentations61/Slide%201.swf> (dostęp 19.02.2016r.)

Socjoterapia odbywa się w warunkach naturalnych (w przeciwieństwie do resocjalizacji), a praca grupowa przebiega zgodnie z zasadami społeczności korekcyjnej, wśród których szczególne znaczenie mają budujące klimat bezpieczeństwa i wsparcia: otwartość, szczerłość, demokracja, tolerancja, współdecydowanie w ustalaniu zasad i norm obowiązujących wszystkich członków społeczności. Podstawą pracy socjoterapeutycznej jest budowanie świadomych, partnerskich relacji z dziećmi i młodzieżą, w których unika się funkcjonowania w rolach (np. wychowawcy, opiekuna,

terapeuty) a wpływ wychowawczy opierać się powinien na naturalnym, nieformalnym autorytecie. Relacja między socjoterapeutą a podopiecznym ma charakter nieantagonicznej zależności wewnętrznej (emocjonalnej) co pozwala na efektywność zmian i ich trwalsze skutki.

W socjoterapii stosowane są różne techniki oddziaływania psychokorekcyjnego, a ich różnorodność wyraźnie wskazuje na czerpanie inspiracji do zajęć z różnych metod terapeutycznych, a także wynika ze specyfiki adresata (głównie dzieci i młodzież). Wartością psychoterapeutycznych korzeni socjoterapii jest wyraźne wprowadzenie reguły, że relacja terapeutyczna i kontakt interpersonalny to są narzędzia, poprzez które można najskuteczniej oddziaływać na drugą osobę.

W 2014r. w Zamościu przeprowadziłam cykl zajęć warsztatowych „Socjoterapia jako forma pomocy psychologiczno-pedagogicznej.” Wynikiem wspólnych dociekań w obszarze socjoterapii i doświadczeń uczestników warsztatów (grupa pedagogów, psychologów, nauczycieli różnych poziomów edukacji od przedszkola po szkoły ponadgimnazjalne, wychowawców placówek oświatowych (świetlice, dom dziecka) oraz pracowników pomocy społecznej oraz zainteresowanych tematem) powstały programy socjoterapeutyczne, które zostały zrealizowane na terenie województwa lubelskiego, głównie w zamojskich placówkach oświatowych.

Program zajęć socjoterapeutycznych dla uczniów gimnazjum przejawiających zaburzenia zachowania jest koncepcją mgr Moniki Pałczyńskiej (pedagog – specjalność resocjalizacja, pracownik jednostki: Organizator Pieczy Zastępczej i Wspierania Rodziny w Zamościu) oraz mgr Barbary Mizerskiej (pedagog szkolny w gimnazjum, doradca zawodowy, kurator sądowy). Jako doradca merytoryczny miałam okazję uczestniczyć we wszystkich fazach budowy programu i uważam, że zawarte treści i rozwiązania metodyczne są zgodne z ideą socjoterapii i zasadami pracy socjoterapeutycznej. Za zgodą współauterek, po przeprowadzeniu cyklu zajęć socjoterapeutycznych i po dokonaniu ewaluacji postanowiłam przedstawić program jako godny polecenia szerszemu gronu odbiorców.

PROGRAM ZAJĘĆ SOCJOTERAPEUTYCZNYCH DLA MŁODZIEŻY W WIEKU GIMNAZJALNYM

*Kształtować i przekazywać motywy życia i nadziei to nasz obowiązek wobec
współczesnych i przyszłych pokoleń
Jan Paweł II*

Głównym zadaniem SOCJOTERAPII jest wspomaganie młodzieży w rozwoju i pojmowaniu rzeczywistości poprzez realizację celów rozwojowych, edukacyjnych i terapeutycznych.

I. Cel główny programu: poprawa społecznego i emocjonalnego funkcjonowania młodzieży

poprzez dostarczenie społecznie pożądanym wzorców zachowań i zorganizowanych doświadczeń społecznych, a także rozwijanie czynników chroniących przed pojawieniem się zachowań ryzykownych.

Cele szczegółowe:

Cele terapeutyczne:

- odreagowanie emocjonalne,
- rozpoznawanie swoich mocnych stron,
- zwiększenie poczucia bezpieczeństwa,
- rozwijanie szacunku do siebie i innych,
- dostarczenie pozytywnych informacji o sobie

Cele edukacyjne:

- rozwijanie i ćwiczenie umiejętności społecznych,
- rozbudzenie pozytywnej aktywności własnej młodzieży,
- rozwijanie umiejętności rozpoznawania i wyrażania uczuć i emocji,
- pozyskanie informacji o skutkach zachowań ryzykownych,
- zobrazowanie funkcjonowania rodziny alkoholowej.

Cele rozwojowe:

- rozwijanie twórczego myślenia,
- poznanie własnej podatności na wpływy innych osób,
- wzmocnienie aktywności własnej młodzieży,
- uwrażliwienie na piękno przyrody i wytworów ludzkich,
- zaspokojenie potrzeb wynikających z rozwoju młodego człowieka poprzez zabawę, sport i ekspresję twórczą.

II. Uczestnicy programu

Zajęcia socjoterapeutyczne opracowane zostały dla młodzieży w wieku gimnazjalnym pochodzącej z rodzin dysfunkcyjnych, gdzie zaburzona jest komunikacja między poszczególnymi członkami rodzin, występuje problem uzależnienia czy niewydolności wychowawczej rodziców. Młodzież u której zaburzenia zachowania znacznie utrudniają kontakty społeczne. Działania socjoterapeutyczne zamierzamy rozpocząć od postawienia wstępnej diagnozy indywidualnej, polegającej na rozpoznaniu trudności młodego człowieka i analizie zaburzeń w jego relacjach ze światem, wykorzystując w do tego celu w miarę możliwości wywiady z rodzicami, nauczycielami i kuratorami ds. rodzinnych i nieletnich.

III. Opis programu

Realizowane zajęcia socjoterapeutyczne będą formą pomocy psychologicznej dla dzieci

i młodzieży z grup ryzyka oraz z zachowaniami problemowymi społecznie. Ich „lecniczy” charakter polega na dostarczeniu młodym ludziom nowych doświadczeń interpersonalnych niosących ze sobą, przeciwstawne do urazowych, treści poznawcze na temat własnej osoby i związane z nimi emocje. Kształtują się one na skutek niekorzystnych wydarzeń zagrażających życiu i zdrowiu lub powtarzających się trudnych sytuacji, z którymi dziecko, młody człowiek sobie nie radzi, bo przerastają jego potencjalne możliwości. Te z kolei powodują silne przeżycia emocjonalne jak gniew, złość, bezradność, strach poczucie winy, zazdrość, zawiść itd.

W przypadku zajęć socjoterapeutycznych dla młodzieży gimnazjalnej naszym celem podczas realizowania zajęć psychoedukacyjnych jest zmiana wzorców zachowania, odreagowania emocjonalnego jak również opanowania nowych, bardziej konstruktywnych sposobów radzenia sobie w sytuacjach trudnych i konfliktowych. Tylko intensywne i długofalowe oddziaływania mogą wywołać zmianę dotychczasowych zachowań oraz pozytywnie wpłynąć na funkcjonowanie młodego człowieka w społeczeństwie. Podczas prowadzonych zajęć z młodzieżą postaramy się wytworzyć właściwą atmosferę, pełną akceptacji, ciepła oraz życzliwej konsekwencji i stanowczości w przypadku pojawienia się zachowań destrukcyjnych. Modelując swoim zachowaniem zachowania uczestników grupy postaramy się ułatwić zdobycie doświadczeń korekcyjnych i edukacyjnych. Kierując się zasadą afirmacji, otwartości, istnienia norm, osobistego i bliskiego kontaktu.

Zajęcia odbywać się będą od października 2014 r. do czerwca 2015 r. z częstotliwością 1 spotkanie (2 godz.) raz w tygodniu w godzinach pozalekcyjnych.

Dokumentami służącymi odnotowaniu przeprowadzonych zajęć będą dzienniki, zawierające dane tj. data spotkania, temat, lista osób, czas trwania, dane o prowadzącym. Dodatkowo każdy uczestnik będzie miał założoną Indywidualną Kartę Uczestnika.

IV. Miejsce realizacji programu oraz realizatorzy

Spotkania odbywać się będą w małej sali gimnastycznej z lustrami i w sali świetlicowej. Dodatkowe zajęcia pod nazwą „Szkoła Przetrwania” będą realizowane w miejscowości Susiec.

Realizatorami programu będą Gimnazjum Nr 6 w Zamościu (pedagog, nauczyciel w-f) oraz Organizator Pieczy Zastępczej i Wspierania Rodziny w Zamościu (pedagog, psycholog, asystent rodziny i koordynator rodzinnej pieczy zastępczej). Wolontariusze (studenci pedagogiki WSZiA w Zamościu).

V. Finansowanie programu

Środki własne, aplikowanie o finansowanie Szkoły Przetrwania i zajęć z kulturoterapii z Miejskiego Programu Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

VI. Realizacja programu

Spotkania będą mieć charakter ustrukturalizowanych spotkań grupowych, na które składać się będzie wiele technik pracy. Poszczególne zadania i formy realizacji programu będą się odbywać przy użyciu następujących metod i form pracy z grupą:

- **praca w kręgu** – umożliwia wszystkim uczestnikom grupy bezpośredni kontakt wzrokowy, sprzyja nawiązywaniu kontaktu emocjonalnego, zmniejsza dystans między dorosłym a dziećmi;
- **rundka** – pomaga uczestnikom zwerbalizować swoje uczucia, doświadczenia; każdy ma prawo wypowiedzieć się (nie obowiązek), podczas gdy inni słuchają i nie komentują wypowiedzi;
- **„burza mózgów”** – aktywizuje grupę i wyzwala jej potencjał twórczy, służy generowaniu pomysłów na rozwiązanie określonego problemu, polega na zapisywaniu wszystkich pomysłów bez ich oceny, zwłaszcza ze strony prowadzącego;
- **rysunki i prace plastyczne** – są bardzo ważną formą wypowiedzi dla dzieci mających trudności z werbalizacją, posługiwanie się kodem pozawerbalnym sprzyja lepszemu porozumiewaniu się; dziecko przekazuje swoją wiedzę o świecie i swój stosunek emocjonalny do jego elementów, pokazuje, co widzi, co czuje, jak myśli;
- **inscenizacje, odgrywanie scenek** – umożliwia wczucie się w sytuację innej osoby i jej zrozumienie, poruszenie ważnego problemu, odreagowanie emocjonalne ze zwrotną informacją od uczestników grupy;
- **zabawy i gry** – uwalniają dzieci od negatywnych przeżyć, służą relaksowi i wprowadzeniu dobrego nastroju, podnoszą energię grupy, sprzyjają integracji grupy;
- **gry psychologiczne** – wprowadzają do grupy nową sytuację, w której uczestnik zdobywa nowe doświadczenie z zaangażowaniem własnego „ja”, kończą się one zwykle omówieniem,

Materiały pomocnicze:

- przybory i akcesoria plastyczne,
- teksty opowiadań, bajek
- nagrania muzyczne i filmy edukacyjne,
- różnego rodzaju przedmioty użytku dziennego,

VII. Tematyka Zajęć Socjoterapeutycznych:

Blok I Zajęcia integrujące grupę i budujące zaufanie (2 spotkania).

- poznanie się wzajemne, wytworzenie atmosfery bezpieczeństwa, zaufania i otwartości.
- ustalenie reguł i norm grupowych
- praca nad budowaniem poczucia własnej wartości, adekwatna ocena swojej siły i słabości.
- wzmacnianie samodzielności i indywidualności.

Blok II Emocje, uczucia i wartości (3 spotkania).

- dostrzeganie uczuć i ich wyrażanie
- rozpoznawanie i nazywanie przeżywanych uczuć.
- konstruktywne wyrażanie i odreagowanie emocji.
- budowanie własnego systemu wartości i silnej osobowości
- umiejętność relaksacji
- nauka informowania o swoich potrzebach i pragnieniach,
- nauka szukania rozwiązania z każdej trudnej sytuacji

Blok III Poczucie własnej wartości (3 spotkania)

- nauczenie się akceptacji własnych ograniczeń
- rozwijanie wyobraźni i twórczego myślenia
- rozwijanie świadomości i dzięki temu rozszerzenie możliwości wyboru działania
- uczenie się wykorzystywania swoich mocnych stron
- zobrazowanie funkcjonowania rodziny alkoholowej.

Blok IV Komunikacja interpersonalna (1 spotkanie)

- uczenie się skutecznego słuchania
- poznanie barier w komunikacji
- uczenie się nadawania komunikatów „ja”
- nawiązywanie nieagresywnych kontaktów
- uczenie się spokojnych sposobów rozwiązywania konfliktów

Blok V Konflikty i umiejętność radzenia sobie z nimi (2 spotkania).

- zdobycie umiejętności negocjowania i konstruktywnego porozumiewania się.
- zdobycie wiedzy na temat barier komunikacyjnych.
- zdobycie umiejętności rozwiązywania konfliktów
- poznanie znaczenia pojęcia konfliktu oraz jego wpływu na nasze życie
- poznanie strategii rozwiązywania konfliktów
- nabycie umiejętności wyboru dla siebie najlepszej strategii rozwiązywania konfliktów oraz jej praktycznego zastosowania

Blok VI Asertywność (1 spotkanie)

- poznanie modeli zachowań ludzi: uległość – asertywność-agresywność
- nauka respektowania praw innych
- rozwijanie umiejętności odmawiania (bez agresji)
- uczenie się radzenia sobie z konfliktami na drodze dyskusji

Blok VII Czas wolny od zajęć szkolnych (5 spotkań)

- poznanie sposobów spędzania czasu wolnego w sposób pozytywnie kreatywny: spływ kajakowy, park linowy, stadnina koni, gra terenowa nocna
- nabycie umiejętności planowania dnia i rozkładu zajęć
- nabycie umiejętności radzenia sobie w warunkach wypadkowych: rozpalanie ognia, budowanie schronienia, pierwsza pomoc przed medyczna, zdobywanie pożywienia w lesie.
- uwrażliwienie na piękno otaczającego nas świata przyrody: spacery po lesie

Blok VIII Muzyka jako łącznik między pokoleniami (1 spotkanie)

- wpływ muzyki na samopoczucie
- wartości artystyczne i estetyczne w muzyce
- uświadomienie sobie jakie emocje przekazuje wykonawca
- umiejętność rozpoznawania swoich emocji za pomocą aktualnie lubianego utworu muzycznego
- wskazanie na zachowania antyagresywne oraz kształtowanie postawy szacunku do innych.

Blok IX Zamknięcie pracy z grupą (1 spotkanie).

- a. Spotkanie podsumowujące pracę grupy.
- b. Zakończenie zajęć.

VIII. Konspekty zajęć socjoterapeutycznych

Blok I Zajęcia integrujące grupę i budujące zaufanie (2 spotkania).

I Spotkanie: Poznajmy się lepiej

Cele:

- poznanie się uczestników ze sobą nawzajem i prowadzącym zajęcia
- zawarcie wstępnego kontraktu, integracja grupy
- zapewnienie uczestnikom poczucia bezpieczeństwa

Przebieg zajęć

- 1. Krąg rozpoczynający zajęcia:** nakreślenie celu i istoty oraz programu zajęć, wyjaśnienie pojęć: rundka, krąg.

2. Przedstawienie reguł postępowania

Reguły, normy grupowe mające przyczynić się do powstania bezpośredniości i lepszego kontaktu są wypisane różnymi kolorami na dużym arkuszu papieru, a potem zawieszono w widocznym miejscu i szczegółowo omówiono.

Reguły są następujące;

- *gwarancja bezpieczeństwa fizycznego* – nie używaj siły fizycznej, chyba że według zasad przyjętych w danej zabawie,
- *kulturalne odnoszenie się* – nie używaj wulgarnych słów, wyzwisk, ksyw, zwracaj się do innych po imieniu,
- *szczerłość* – bądź sobą, nie graj, nie popisuj się
- *życzliwość i tolerancja, równe prawa* – nie napadaj, nie oceniaj, daj innym szansę, wysłuchaj, co mają do powiedzenia
- *odwaga* – jeśli ci się coś nie podoba, chcesz zmienić zabawę, mów o tym głośno
- *dyskrecja* – to co się tutaj dzieje zostanie między nami

3. Zawieranie kontraktu z grupą

Dotyczy formy prowadzenia grupy zaakceptowania reguł postępowania. Uczestnicy podnoszą prawą rękę i wypowiadają słowa „*przysięgam brać udział w zajęciach i przestrzegać reguł*”.

4. „Burza mózgu”

Uczestnicy generują własne pomysły co do prowadzenia zajęć, zgłaszają swoje oczekiwania. Prowadzący zapisuje wszelkie pomysły na papierze, wieszają koło reguł grupy i szczegółowo omawia z grupą.

5. Poznajemy się

Ćwiczenie 1 „*Wykrzykiwanie imion*” - każdy z uczestników jednocześnie krzyczy na głos swoje imię.

Ćwiczenie 2 „*Pierwsza litera imienia*” – każdy z uczestników podaje swoje imię, oraz zawód, miejsce zamieszkania, tak by słowa zaczynały się na pierwszą literę imienia

6. Zabawa „wszyscy którzy”

Ustawienie krzeseł w kręgu (o jedno mniej niż uczestników) jedna osoba stoi w jego środku reszta siedzi na krzesłach. Osoba stojąca mówi np. „*wszyscy którzy lubią lody zamienią się miejscami*”. Na hasło ci, których dotyczy to stwierdzenie zamieniają się miejscami, a ta osoba, która została na środku podaje następne hasło rozpoczynające się od „*wszyscy, którzy*”

7. Pantomima

Każdy z uczestników przedstawia pantomimicznie, co potrafi robić najlepiej, inni zgadują co przedstawił. Aktora nagradza się brawami. Jeśli grupa nie zgadnie aktor mówi co to było.

8. Krąg kończący zajęcia

„Iskierka” - Puszczanie prądu (uścisk dłoni niewidoczny dla innych), który ma dotrzeć do osoby rozpoczynającej uścisk puszczanie iskierki.

II Spotkanie: Bezpieczeństwo i zaufanie jako podstawa pracy naszej grupy.

Cele:

- zwiększenie poczucia przynależności do grupy
- budowanie poczucia bezpieczeństwa i zaufania
- przełamywanie dystansu fizycznego między uczestnikami

Pomoce: długopis

Przebieg zajęć

1. Krąg rozpoczynający zajęcia

Zabawa „*Imię z gestem*”- Wszyscy stoją w kręgu. Jedna osoba staje w środku mówiąc swoje imię z intonacją, wykonuje wymyślone przez siebie gesty. W ten sposób po kolei przedstawiają się wszyscy uczestnicy.

2. Przypomnienie reguł grupowych

Prowadzący prosi, któregoś z uczestników o przypomnienie reguł obowiązujących w grupie. Jedną z nich wzajemne słuchanie, nie przerywanie wypowiedzi osobie mówiącej. Prowadzący proponuje wprowadzić do grupy nowy element – długopis i informuje, że nikt nie może się odezwać, dopóki nie otrzyma długopisu do ręki. Będzie to dotyczyło wszystkich zabaw, kiedy uczestnicy kolejno się wypowiadają.

3. Zabawa „Grupki”

Uczestnicy chodzą po sali. Kiedy prowadzący mówi: „dwa”, „trzy”, lub „cztery”- uczestnicy tworzą grupy składające się z odpowiedniej liczby osób. Ci, którym nie uda się dołączyć do żadnej z grup – nie odpadają z zabawy, ale dalej biorą w niej udział.

4. Ćwiczenie „Ślepiec”

Każdy z uczestników wybiera sobie partnera. Jeden z partnerów zamyka oczy (lub ma je zasłonięte) drugi prowadzi go, pomaga mu poznać otoczenie dostarczając informacji za pomocą dotyku, węchu i słuchu.

5. Ćwiczenie „Toczenie kłody”

Jeden z uczestników kładzie się na podłodze reszta grupy wspólnymi siłami, ostrożnie, równo toczy go po podłodze jak kłodę.

6. Zabawa „Siatka bezpieczeństwa”

Troje dzieci staje obok mocno chwytając się za ręce i ustawiają się w niewielkiej odległości od ściany (tyłem do niej). Reszta uczestników staje w rzędzie, kolejno, z zamkniętymi oczami zbliża się do ściany. Dzieci tworzące „siatkę” wyłapują ich przed zderzeniem ze ścianą. Każde dziecko

usiłuje podejść do ściany kilka razy przyspieszając kroku w kolejnych podejściach. Wraz z ilością podejść wzrasta poczucie bezpieczeństwa, po pewnym czasie dzieci mogą biec w kierunku ściany.

7. Zabawa „ Wańka – Wstańka”

Uczestnicy stoją w zwartym kole, jedno dziecko w środku koła staje wyprostowane, ręce opuszcza wzdłuż ciała, stopy ma złączone i stara się nie odrywać ich od podłoża, zamyka oczy i zaczyna pochylać się w różnych kierunkach – całkowicie powierzając się rękóm członków grupy. Uczestnicy natomiast przepychają „wańkę” do siebie nawzajem przyjmując ją na otwarte dłonie i amortyzując nogami ciężar opadającego ciała.

8. Rundka końcowa

Dzieci kończą zdanie „*Dzisiaj na zajęciach czułem się...*”

9. Krąg kończący zajęcia - „Iskierka”

Blok II Emocje, uczucia i wartości (3 spotkania).

I spotkanie:

Cele:

- poprawa kontaktu werbalnego i niewerbalnego, nauka słuchania innych
- cd. budowania poczucia bezpieczeństwa i zaufania
- autoprezentacja, kształcenie samoświadomości

Pomoce: kłębek nitki, kartka z bloku, pisak.

Przebieg zajęć

1. Krąg rozpoczynający zajęcia - Zabawa „Imię z gestem”

2. Rundka „Po kłębku”

Osoba, która zabiera głos otrzymuje kłębek włóczki i ma odpowiedzieć na pytanie „*Jakie zdarzenie było dla mnie najważniejsze w ubiegłym tygodniu*”. Po skończonej wypowiedzi zatrzymuje koniec nitki i rzuca kłębek innej osobie, która ma po niej zabrać głos. Kłębek wędruje do kolejnych wypowiadających się osób. Każdy kto mówił podtrzymuje ręką nitkę. Po wypowiedzeniu się wszystkich następuje zwijanie nitki. Poszczególne osoby przypominają sobie co ważnego powiedziała osoba, która rzuciła do nich kłębek.

3. Zabawa „Poznajmy się przez dotyk”

Ćwiczenie 1 Jeden z uczestników wychodzi z sali reszta zamienia się miejscami. Osoba opuszczając salę ma zawiązane oczy. Jej zadanie polega na tym, by poznać innych wyłącznie poprzez dotykanie ich rąk i twarzy.

Ćwiczenie 2 Wszyscy mają zamknięte oczy, zegnają się i spotykają na środku sali, zadanie polega

na rozpoznaniu osoby z którą się spotyka każdy z uczestników.

4. Ćwiczenie „Dwa Koguty”

Uczestnicy dobierają się dwójkami, splecają ręce na piersiach. Skacząc na jednej nodze potrącają partnera splecionymi rękami starając się wytrącić go z położenia równowagi, by musiał się podeprzeć drugą nogą.

5. Zabawa „Wchodzenie do koła”

Uczestnicy stają w kole ciasno do siebie przylegając i trzymając się za ręce. Jeden pozostaje na zewnątrz i usiłuje wszelkimi sposobami dostać się do wnętrza koła w dowolny sposób, ale aby nie zrobić nikomu krzywdy. Gdy dana osoba dostanie się do wnętrza, pozostaje tam przez moment, potem wchodzi w krąg a do środka „wdziera się” następna osoba.

6. Ćwiczenie „Dwuminutowa autobiografia”

Uczestnicy dobierają się dwójkami -, znajdując partnera, którego mało znają. W ciągu 2 minut jedna osoba opowiada drugiej o swojej przeszłości, planach, zamierzeniach. Potem następuje zmiana. Następnie każda osoba przedstawia swojego partnera całej grupie zaczynając od słów - „Dowiedziałem się, że...”

7. Zabawa „Protestuję – akceptuję”

Grupa siedzi w kręgu. Każdy z uczestników kończy zdanie „*Nie zgadzam się...*”

„Zgadzam się”

8. Rundka końcowa - Zabawa „Dłoń”

Każdy z uczestników na kartce z papieru odrysowuje swoją dłoń, a potem w kręgu opowiada „*Co taką ręką lubi robić najlepiej...*”

9. Krąg kończący zajęcia - „Iskierka”

II spotkanie:

Cele:

- zapoznanie się z różnymi rodzajami uczuć,
- uczenie ich rozpoznawania i nazywania,
- budowanie współdziałania i integracji w grupie

Pomoce: koc, ilustracje, karteczki, piłeczka tenisowa, symbole graficzne; słońca, czarnej chmury, błyskawicy, różowego obłoku.

Przebieg zajęć

1. Krąg rozpoczynający zajęcia - przywitanie

Uczestnicy mówią jak się dzisiaj czują, czy są zmęczeni, czy boli ich coś. Potem prowadzący pokazuje, jak się dziś źle czuje, a pozostali opisują jego przeżycia.

2. Zabawa „Wszystkie dzieci, które...”

Prowadzący zadaje dzieciom pytanie dotyczące różnych uczuć i stanów emocjonalnych rozpoczynające się słowami „*niech wstaną wszystkie dzieci, które...*

...lubią chodzić do szkoły

...nie lubią robić zakupów

...złością się gdy ktoś je bije”

Dzieci wymyślają kolejne zadania.

3. Oglądanie kolorowych ilustracji

Prowadzący demonstruje ilustrację przedstawiającą różnego rodzaju uczucia. Potem wyciąga karteczki z nazwami uczuć. Każdy wyciąga los i ma za zadanie twarzą oraz postawą ciała zademonstrować daną emocję. Pozostali odgadują jej nazwę.

4. Ćwiczenie „Skala”

Uczestnicy tworzą pary i siadają plecami do siebie. Jedno z nich stawia opór, a drugie próbuje go przesunąć. Następuje zmiana ról.

5. Zabawa „Rekin”

Dzieci siadają płasko na podłodze w kręgu i trzymają mocno koc na wysokości brody. Jedna z osób – „*rekin*” wchodzi pod naprężoną tkaninę i próbuje wciągnąć wybraną przez siebie osobę pod koc. Następuje zamiana. Podsumowaniem zabawy jest rozmowa na temat: Jak czułeś się w roli rekina, a co czułeś będąc ofiarą?

6. Turlanie do siebie piłeczki tenisowej

Po rozłożonym i trzymanym przez wszystkich uczestników kocu ze słowami skierowanymi do określonej osoby: daję Ci ...(uśmiech, przyjaźń, sympatię). Musi to być rzecz związana z uczuciami.

7. Rundka końcowa

Prowadzący rozkłada na środku kręgu symbole graficzne i omawia ich znaczenie. Każdy z uczestników wybiera symbol odzwierciedlający jego samopoczucie:

słońce – radość

czarna chmura – smutek

błyskawica – złość

różowy obłok – spokój i rozmarzenie

Następuje werbalizacja słowna swoich odczuć kolejno przez wszystkich członków grupy.

8. Krąg kończący zajęcia - „Iskierka”

III spotkanie

Cele:

- budowanie świadomości swojego ciała, mowy ciała

- nauka prostych metod uwalniających napięcia z różnych obszarów ciała
- trening relaksacji
- budowanie własnej świadomości własnych możliwości bez względu na rodzinę pochodzenia,
- zobrazowanie funkcjonowania dziecka z rodziny alkoholowej.

Pomoce: bibuła, balony.

Przebieg zajęć

1. Krąg rozpoczynający zajęcia Zabawa „Imię i nastrój”

Uczestnicy mówią swoje imiona w nastroju radosnym, potem smutnym. Wszyscy powtarzają.

2. Rundka początkowa

Przypomnienie przez dzieci co było tematem wcześniejszych zajęć. Uczestnicy kładą się na kocach zamykają oczy i przypominają sobie jakąś przykrą sytuację. Ich zadaniem jest skoncentrowanie się na uczuciach negatywnych i doznaniach w ciele, jakie im wtedy towarzyszyły, a także, co odczuwają w tej chwili przypominając sobie to wydarzenie.

3. Zabawa „Turlanie po bibule”

Jednego z uczestników kładziemy na rozłożonej bibule i turlamy go równocześnie zawijając go w bibułę. Na znak prowadzącego np. „pokaż prawą rękę” uczestnik musi pokonać opór bibuły, przebić ją i pokazać prawa rękę.

4. Ćwiczenie „Napinanie – rozluźnianie”

Prowadzący wyjaśnia uczestnikom, że przez świadome napinanie i rozluźnianie się można pozbyć się napięcia wynikającego z przyczyn zewnętrznych. Uczestnicy stają w kręgu i kolejno napinają poszczególne partie ciała przez około 10 sekund (liczymy od 1 do 10), po czym rozluźniają powoli (liczymy od 10 do 1). Najpierw zaciskają pięści, potem mięśnie pośladków, a na koniec palce u stóp.

5. Dylemat moralny „nie ważne z jakiej rodziny jestem – ważne co robię ze swoim życiem”

Prowadzący czyta treść historyjki:

Pewien trzynastoletni chłopiec o imieniu Patryk, pewnego dnia postanowił uciec z domu. Wziął swój wysłużony plecak i spakował do niego jedną podkoszulkę, spodnie i skarpetki. Na siebie nałożył grubą bluzę, która i za koldrę i za poduszkę będzie mu służyć. Narzucił plecak i cicho wyszedł z pokoju. Ostatni raz obejrzał się za siebie, zamknął oczy i westchnął ciężko. Przed wyjściem z domu postanowił zajrzeć do pokoju rodziców. Uchylił zasłonkę oddzielającą ich pokoje. Widok nie był ciekawy. Ojciec chrapał głośno, mamrocząc coś przy tym pod nosem. W dłoni trzymał kurczowo prawie pustą już flaszkę po wódce. Matka spała obok, taka rozczochrana i niespokojna. Z popielniczki obok tlił się jeszcze nie przygaszony papieros.

- Nie mam czego żałować – powiedział chłopak do siebie – wychodzę! i wyszedł... Zadanie dla

uczestników: *dokończ historię Patryka*

Pytania pomocnicze dla prowadzącego:

1. Co się dalej stanie? Gdzie pójdzie? Co zrobi?
2. Dlaczego Patryk uciekł z domu? Co go do tego popchnęło?
3. Jak potoczyło by się jego życie gdyby jednak został?
4. Jak może wpłynąć na swoje życie? Jak może je zmienić? Jakie działania powinien podjąć by poprawić swój los?

6. Ćwiczenie „Dmuchanie balonów”

Uczestnicy nadmuchują balony, wyobrażając sobie jednocześnie, że wydychają z siebie wszystkie negatywne emocje i napięcia. Nadmuchane balony podpisują swoim imieniem.

7. Ćwiczenie relaksacyjne – „Strzepywanie emocji”

Każdy z uczestników stoi w kręgu, ręce ma opuszczone swobodnie wzdłuż ciała, potrząsa dłońmi, kręci szyją, ramionami, całym tułowiem, unosi w górę prawą nogę – potrząsa, potem to samo wykonuje lewą nogą.

8. Zabawa „Zaufaj mi”

Uczestnicy wybierają jedną osobę. Stawiają ją w środku koła, który tworzą. Zadanie polega na tym by wszyscy przy użyciu palca wskazującego utrzymały tą osobę przez chwilę w powietrzu w pozycji leżącej. Każdy z uczestników wybiera miejsce na ciele osoby trzymanej. Osoba, która ma się położyć na rękach innych, powoli przechyla się do tyłu. do momentu aż będzie w pozycji leżącej.

9. Zabawa „Krażący śmiech”

Wszystkie osoby leżą w kręgu na plecach. Każdy trzyma swoją rękę na brzuchu partnera, pierwsza osoba zaczyna się śmiać, inne osoby zaczynają się śmiać, gdy poczują drgania brzucha u swojego partnera. Śmiech krąży.

10. Krąg kończący zajęcia

„Dziś było mi dobrze gdy...” - wypowiedzi w rundce. Pożegnanie - „Iskierka”

Blok III Poczucie własnej wartości (3 spotkania)

I Spotkanie

Cele:

- uwalnianie negatywnych emocji takich jak: gniew, złość, niepokój
- uczenie się konstruktywnych metod rozładowania napięcia
- zwiększenie poczucia przynależności i zaufania do grupy
- ukazanie braku wpływu dziecka na chorobę alkoholową rodzica.

Pomoce: kartki z bloku rysunkowego, kredki, kawałki tkaniny, piłeczki pingpongowe, tasiemki

Przebieg zajęć

1. Krąg rozpoczynający zajęcia

Przywitanie – rozmowa „Co spotkało mnie miłego po ostatnich zajęciach...”

2. Rundka - „Lista emocji”

Uczestnicy dzielą się na pary. W parze jest jeden rzeźbiarzem, a drugi modelem. Każdy rzeźbiarz rzeźbi jakąś emocję (np. gniew, złość, lęk, agresję) używając modelu. Reszta odgaduje, co to za emocja. Model biernie oddaje się rzeźbiarzowi. Następuje wymiana. Po scenie omawia się: co czuli uczestnicy w każdej roli, czy przypominają sobie jakieś zdarzenie z ostatnich dni, kiedy wystąpiły u nich takie emocje.

3. Ćwiczenie „Słowny bokser”

Uczestnicy dobierają się parami. Jeden zawodnik staje na środku twarzą do drugiego. Zawodnicy kłócą się za pomocą wymyślnych dźwięków. „Walka” trwa 30 sekund.

4. Inscenizacja „wspierania rodzica – alkoholika” przez najbliższe otoczenie

Prowadzący wybiera ochotnika, którego prosi o stanięcie na krześle. Kolejno wybiera ucznia, który będzie pełnił rolę żony/męża, dziecka „bohatera”, dziecka „kozła ofiarnego”, dziecka „maskotki”, matki, kolegi z pracy. Wszyscy trzymają mocno osobę na krześle, która zaczyna się kiwać. Prowadzący zadaje pytanie, kto pierwszy odejdzie – kolega (osoba ta odchodzi), następnie dziecko – bohater, kozioł ofiarny i maskotka. Kolejna osoba to żona/mąż a ostatnią osobą jest matka. Uczestnicy sami konstruują wniosek trzeba opuścić osobę uzależnioną (zaprzestać wyręczania go, zatajania informacji problemowej itp.) aby taka osoba zaczęła myśleć o zmianie. Dopóki kryjemy osobę pijącą i wyręczamy ją we wszystkim dajemy przyzwolenie na „niszczenie naszego życia”.

Po zakończeniu przedstawienia uczestnicy sami dokonują oceny swojej pracy, dzielą się wrażeniami, opowiadają o swoich przeżyciach

5. Wykonanie pacynek

Każdy z uczestników wykonuje swoją pacynkę-lalkę wykorzystując do tego proste materiały (kawałki tkaniny, piłeczki pingpongowe, tasiemki). Z wykorzystaniem tych pacynek zostanie pokazane przedstawienie na następnych zajęciach.

6. Ćwiczenie „Namaluj swoją złość”

Uczestnicy mają przedstawić swoją złość w dowolny sposób. Prowadzący nie sugeruje niczego. Na wszelkie pytania odpowiada „*Jak chcesz, jak uważasz*” Na koniec omawia się wszystkie prace – najpierw robi to autor, a później grupa dzieli się skojarzeniami, wrażeniami dotyczącymi danej pracy.

7. Trening relaksacyjny

Prowadzący mówi: ponieważ jesteśmy sennymi misiami kładziemy się wygodnie na podłodze na wznak, zamykamy oczy, rozluźniamy wszystkie mięśnie. Rozluźniamy mięśnie prawej ręki, lewej

ręki. Oddychamy równo, lekko, spokojnie. Czujemy się spokojni, odprężeni. Otwieramy oczy, poruszamy rękoma, unosimy nogi, siadamy.

8. Krąg kończący zajęcia - „Iskierka”

II spotkanie:

Cele:

- cd. uwalniania negatywnych emocji takich jak: gniew, złość, niepokój
- uczenie się jak radzić sobie z negatywnymi stanami za pomocą tańca, psychodramy
- tworzenie klimatu sprzyjającego współpracy

Pomoce: Pozycja J. Grochulskiej Agresja u dzieci (tekst „Piłka nożna” s.158), taśma magnetofonowa z muzyką taneczną.

Przebieg zajęć

1. Krąg rozpoczynający zajęcia - omówienie programu zajęć

2. Ćwiczenie – „Tłuczenie słoików”

Uczestnicy rozstawiają się po sali. Każdy wyobraża sobie, że jest wewnątrz wielkiego szklanego słoika. Wszyscy starają się rozruszać. Słoiki obijają się o siebie tak, żeby rozbić szkło. Ważne jest, by wszyscy rozbili swoje słoiki. Jeśli dana osoba broni się przed rozbiciem danego słoika nie należy dążyć do tego na siłę.

3. Teatr pacynek „Piłka nożna”

Przywitanie się pacynek. Wymiana grzeczności. Prowadzący tłumaczy zasadę uczestnictwa w przedstawieniu. A następnie czyta nie dokończoną historyjkę:

Po codziennej pracy dla szczepu chłopcy poszli grać w piłkę nożną. W czasie gry Bystry Sokół kilkakrotnie protestował przeciw pomijaniu go w grze przez chłopców z własnej drużyny. Gdy znowu zdarzyło się, że jeden z graczy nie podał piłki Bystremu Sokolowi, ten przypomniał mu, żeby jemu podawał piłkę. Kiedy po raz drugi Szybki Tygrys nie kopnął do niego piłki, Bystry Sokół...

— Co zrobił Bystry Sokół?

Następuje dobrowolne zgłoszenie się uczestników do wzięcia udziału w improwizacji oraz podział na rolę, wyznacza się scenę, widzów. Należy pozwolić graczom na swobodną improwizację, dobrą zabawę w trakcie grania scenki. Po odegraniu prowadzący podsumowuje to co się odbyło, a reszta uczestników seansu dzieli się swoimi spostrzeżeniami i refleksjami. Scena grana jest kilkakrotnie, aby uczestnicy mogli znaleźć się w różnych rolach.

4. Zabawa „Taniec”

Uczestnicy stają w kręgu i chwytają się za ręce. Tańczą w rytm muzyki w/g sekwencji kroków ułożonych i przygotowanych przez prowadzącego. Kroki ćwiczy się na „sucho” przed

rozpoczęciem tańca.

5. Ćwiczenie „Pan i jego cień”

Uczestnicy dobierają się parami, jedna osoba z pary naśladuje ruch drugiej, następuję zmiana ról. W razie potrzeby prowadzący pomaga. Po ćwiczeniu można omówić jego przebieg - wyszukując jego trudne i śmieszne momenty.

6. Zabawa „Fala”

Czworo dzieci wykonuje klęk podparty w rzędzie w małej odległości od siebie. Wybrany uczestnik kładzie się na ich plecach, leży swobodnie z wybranymi z zamkniętymi oczami. Rząd rozpoczyna kołysanie naśladując morską falę – przesuwa się w przód, tył i na boki.

7. Ćwiczenia oddechowe

Uczestnicy leżą na plecach ramiona mają swobodnie ułożone wzdłuż tułowia, nogi ugięte, stopy oparte na podłodze i zaczynają naśladować syczenie węża: wdech przez nos, wydech przez usta z głośnym, długim syczeniem „sssss”.

8. Krąg kończący zajęcia

„Dziś było mi dobrze gdy...” - wypowiedzi w rundce. Pożegnanie - „Iskierka”

III spotkanie:

Cele:

- stworzenie sytuacji korygujących zaburzenia związane z funkcjonowaniem społecznym
- utrwalanie poczucia wspólnoty i solidarności grupowej
- poznawanie swoich mocnych stron oraz innych uczestników
- zobrazowanie rodziny z problemem alkoholowym i określenie uczuć towarzyszących osobom w niej żyjących
- uświadomienie uczestnikom, potrzeby mówienia o problemach w domu.

Pomoce: długopis, kartki z bloku,

Przebieg zajęć

1. Krąg rozpoczynający zajęcia – Zabawa „Wykrzykiwanie imion”

2. Rundka początkowa

Uczestnicy odpowiadają na pytanie „*Jakie zdarzenie w ubiegłym tygodniu było dla mnie trudne lub czy miała miejsce sytuacja konfliktowa – jeżeli tak, to jak sobie z nią poradziłeś?*”

3. Zabawa ruchowa „Zdobywanie kąta”

Kąt jest broniony przez kilka osób z jednej drużyny lub cała drużyna trzymająca się za ręce. Zdobywa go jedna osoba. Łańcuch rąk raz rozerwany nie może się złączyć. Gdy jedna osoba zdobędzie (ma na to dwie minuty) – próbują kolejne osoby z drużyny przeciwnej, aż spróbują

wszyscy. Zwycięża ta drużyna, z której więcej osób zdobyło kąć przeciwnika.

4. Ćwiczenie „List do rodzica”

Uczestnicy mają za zadanie napisać list w imieniu kolegi do jego spożywających alkohol rodziców. Prowadzący rozpoczyna słowami: *twój najlepszy kolega/koleżanka ma problemy w domu. Widzisz w jej oczach smutek, żal i rozgoryczenie. Raz się śmieje raz wybucha złością. Wiesz, że problemem w jego/ jej rodzinie jest alkohol nadmiernie spożywany przez jego/jej rodziców. Chcesz pomóc. Twoim zadaniem jest napisanie listu do rodziców kolegi/koleżanki.*

Informacje, które powinny znaleźć się w liście:

- opis sytuacji rodziny – czyli co widzisz, co wiesz o tej sytuacji
- opis uczuć kolegi/koleżanki – co przeżywa, jak się z tym czuje, co myśli?
- jak ta sytuacja wpływa na jego zachowanie? na funkcjonowanie w szkole?

Po napisaniu listu i odczytaniu, przez każdego z uczestników, prowadzący prosi o wspólne rozwiązanie problemu przyjaciela. Za pomocą burzy mózgów odpowiadają na pytania: co chciałbyś by się zmieniło w tej rodzinie, propozycje rozwiązań dla rodziców ale również i dla swojego kolegi/koleżanki, Jak może sobie ta osoba sama pomóc? Co może zrobić?

5. Zabawa „Nadajnik –zagłuszasz – odbiornik”

Grupa dzieli się na trzy równe zespoły. „Nadajniki” wymyślają krótkie hasło, które próbują przekazać „odbiornikom” stojącym po przeciwnej stronie sali. Zadaniem osób stojących w środku jest uniemożliwienie odbioru informacji. Zespoły zamieniają się rolami, aż do chwili, gdy każdy będzie w jednej z trzech ról. Po zabawie prowadzący zadaje pytanie „*Co czułeś w każdej z ról...*”

6. „Tworzenie kwiatu”

Prowadzący prosi, by grupa podzieliła się na podgrupki. Każda z nich ustala wspólne charakterystyczne cechy tej grupki. Następnie wpisuje się do narysowanego na kartonie kwiatka (każda podgrupa zapisuje jeden płatek), a następnie uczestnicy znajdują wspólne cechy grupy jako całości i wpisują do środka kwiatka.

7. Pantomima „kim chciałbym być?”

Każdy z uczestników ma za zadanie w dowolny sposób (nie używając słów) przedstawić zawód, w którym chciałby pracować w przyszłości. Pozostali mają za zadanie odgadnąć jaki to zawód. Kiedy uczestnicy już odgadną przedstawiający mówi, dlaczego wybrał ten zawód.

8. Ćwiczenie relaksacyjne „Powstanie z niczego”

Prowadzący prosi uczestników, aby zmniejszyli się tak bardzo jak tylko mogą lub po prostu mówią „skulcie się jak najbardziej pozostając na swoich miejscach. A teraz wyrastacie na wielkoludów... (np. wielkoludów, jakieś zwierzęta itp.) Uczestnicy powoli unoszą się na palcach, ręce mocno wyciągają w górę.

9. Krąg kończący zajęcia

Uczestnicy kończą zdanie wypowiedziane przez prowadzącego „*Dziś na zajęciach było mi dobrze gdy...*” Pożegnanie - „Iskierka”

Blok IV Komunikacja interpersonalna

I i II spotkanie

Cele:

- poznanie czynników, zachowań ułatwiających porozumiewanie się,
- kształtowanie umiejętności konstruktywnego porozumiewania się z innymi,
- uświadomienie roli aktywnego słuchania w procesie porozumiewania się,
- budowanie pozytywnych komunikatów,
- poznawanie barier komunikacyjnych i ich wpływu na proces porozumiewania się,
- uświadamianie znaczenia niewerbalnego porozumiewania się.

Pomoce:

- bajka „Olbrzym bez słów” (załącznik 1), karta pracy (załącznik 2), karteczki z wypisanymi nazwami uczuć, karteczki z wypisanymi tytułami książek, filmów, nazwiskami słynnych ludzi, przysłowiami, „Zasady skutecznego komunikowania się” (załącznik 3)- kserokopia dla każdego ucznia.

Przebieg zajęć:

1. **Krąg rozpoczynający zajęcia** - Rozmowa o uczuciach. Zadaniem każdego ucznia jest dokończenie rozpoczętych przez nauczyciela zdań:
Dzisiaj odczuwam ...
Wiem (lub nie wiem), dlaczego tak się czuję ...
Dzisiaj czuję się szczęśliwa, ponieważ rodzice zabierają mnie ze sobą na wycieczkę.
Dzisiaj czuję się zdenerwowana, gdyż piszemy klasówkę z matematyki.
Dzisiaj odczuwam niepokój i obawę, gdyż....
Dzisiaj odczuwam akceptację(życzliwość), gdyż....
Dzisiaj odczuwam zakłopotanie (zażenowanie), gdyż....
3. Nauczyciel wprowadza uczniów w temat zajęć, stara się zbudować atmosferę zainteresowania.
4. Nauczyciel przypina w widocznym miejscu arkusz papieru z napisem KOMUNIKACJA, prosi uczniów o podanie synonimów i skojarzeń do tego słowa – ich lista powstaje na tablicy. Nauczyciel definiuje słowo KOMUNIKACJA.
5. Nauczyciel czyta bajkę „Olbrzym bez słów” (załącznik 1)
6. Mini wykład na temat porozumiewania się, wprowadzenie pojęcia komunikacja werbalna i komunikacja niewerbalna.

Nasze codzienne życie wypełnione jest doświadczeniami porozumiewania. Komunikując się ze sobą, ludzie osiągają wzajemne zrozumienie, uczą się lubić siebie, wpływać na siebie, budować zaufanie, dowiadują się czegoś o sobie samych i o tym, jak inni ich widzą.

Z komunikacją mamy do czynienia, kiedy ktoś wysyła jakiś przekaz ze świadomym zamiarem wywołania odpowiedzi. Tego kto wysyła informację będziemy nazywać nadawcą, a adresata przekazu- odbiorcą.

Informacje można przekazać za pomocą sygnału werbalnego, niewerbalnego, albo jakiegoś zachowania, które nadawca kieruje do odbiorcy.

Środek przekazywania informacji- to kanał (fale akustyczne, fale świetlne, słowa, gesty, sygnały).

Skuteczna komunikacja zachodzi między dwiema osobami- wtedy, kiedy odbiorca rozumie sytuację tak, jak zamierzał nadawca.

Komunikacja werbalna(słowna) - przekazywanie informacji i wiadomości słowem.

Komunikacja niewerbalna(bezsłowna) może wyrażać się poprzez: gestykulację, mimikę i wyraz twarzy, dotyk i kontakt fizyczny, dystans przestrzenny, kontakt wzrokowy i wymianę spojrzeń, sposób w jaki chodzimy , stoimy, siedzimy, nasze otoczenie, nasz wygląd, niewerbalne aspekty mowy (intonacja głosu, akcent, rytm mówienia).

Podczas normalnej rozmowy dwóch osób, tylko niecałe 35 % informacji przekazywanych jest werbalnie, a niewerbalnie ponad 65%.

Niewerbalne komunikaty dotyczą uczuć, sympatii i preferencji.

Sympatię i akceptację komunikują zazwyczaj następujące zachowania niewerbalne:

- kontakt wzrokowy,
- wyprostowana postawa ciała, znajdowanie się blisko drugiej osoby bez naruszania jej intymnej przestrzeni prywatnej,
- ciepły ton głosu, mówienie wyraźnie, bez szeptu i krzyku.

Dobra komunikacja sprzyja dobrym relacjom. Jest to taki sposób porozumiewania się, w którym nie ma oceniania, oszczędzania czy bezpodstawnego krytykowania drugiego człowieka. Każdy ma prawo odczuwać i mówić o swoich emocjach, wyrażać własne zdanie i ma prawo zostać wysłuchany.

7. Ćwiczenie „Odgadnij tytuł”. Przy pomocy gestów, mimiki itp., lecz bez pomocy słów, uczniowie „odgrywają” tytuły książek, filmów, programów telewizyjnych, nazwiska słynnych ludzi, przysłowia. Reszta grupy odgaduje, o co chodzi. Omówienie ćwiczenia.

8. Praca indywidualna - losowanie uczuć, prezentacja na forum, odgadywanie przez innych.

Omówienie ćwiczenia- wniosek: komunikacja niewerbalna jest wieloznaczna, niejednoznaczna i nieprecyzyjna.

9. Praca w grupach: Co służy dobrej rozmowie? Przypomnienie dobrej rozmowy, odwołanie się do

doświadczeń uczniów. Nauczyciel wspólnie z uczniami przygotowuje listę cech dobrej rozmowy, uwzględniając cechy dobrego słuchacza. Wprowadzenie terminu **aktywne słuchanie**:

- wyrażenie zainteresowania poprzez zwrócenie się do mówiącego, zachęcanie do kontynuowania wypowiedzi,
- utrzymanie kontaktu wzrokowego ze swoim rozmówcą (nie patrzymy bez przerwy, ale przez większość czasu),
- pozwolenie drugiej osobie wypowiedzieć się w pełni, prowokowanie tej osoby, aby wyrażała swoje uczucia, aby swobodnie wypowiadała się,
- przekazywanie drugiej osobie informacji, że chcemy ją wysłuchać i zrozumieć oraz, że ją akceptujemy,
- słuchając nie udzielamy rad, pozwalamy osobie mówiącej na samodzielne odszukanie rozwiązań dla jej problemów,
- nieprzeszkadzanie i nierozpraszenie mówcy,
- delikatne zachęcanie mówiącego poprzez wyrażanie na bieżąco swoich odczuć,
- dopytywanie o szczegóły i dodatkowe informacje, ale robimy to z umiarem, delikatnie, (należy uważać, aby zadawanie pytań nie zmieniło się w wypytywanie),
- powstrzymywanie się od wyrażania własnej opinii czy dezaprobaty,
- okazujemy cierpliwość oraz akceptujemy chwile ciszy, pauzy, które służą rozmówcy do znalezienia odpowiednich określeń,
- milczące skupienie.

10. Rozmowa na temat ważności aktywnego słuchania. *Prawidłowe prowadzenie rozmowy zaczyna się i kończy aktywnym słuchaniem. Podstawowym celem aktywnego słuchania jest zrozumienie funkcjonowania innego człowieka poprzez empatię.*

„Empatia oznacza zdolność wczuwania się w niepowtarzalny świat rozmówcy. Jest umiejętnością jakby wejścia do wnętrza drugiego człowieka i spojrzenia na życie i wydarzenia z jego perspektywy- z perspektywy jego specyficznej historii, osobowości, potrzeb i sytuacji, w jakiej się on obecnie znajduje”. (M. Dziewiecki: Kochać i wymagać)

Na obraz aktywnego słuchania składają się następujące zachowania, cechy i umiejętności:

- **Odzwierciedlanie uczuć**- odnajdywanie i wypowiedzianie właściwych słów, które adekwatnie nazywają emocje, przeżywane przez rozmówcę. Dzięki temu rozmówca upewnia się, że został wysłuchany i rozumiany. Zachęca to rozmówców do pozostania w kontakcie.

-**Parafrazowanie**- polega na wyrażaniu za pomocą własnych słów tego, co powiedział ktoś inny. Celem parafrazy jest sprawdzenie, czy usłyszany tekst został właściwie zrozumiany przez odbiorcę komunikatu.

- **Asertywność**- zachowanie pomagające w konkretnym i zdecydowanym komunikowaniu potrzeb, chęci i uczuć innym ludziom, bez naruszania w jakikolwiek sposób ich praw. Jest to alternatywa zachowania agresywnego, manipulacyjnego i biernego.

- **Klaryfikacja**- empatyczne zastopowanie, uporządkowanie, skupienie się na najważniejszym.

Ćwiczenie aktywnego słuchania. Dobra rozmowa- przeprowadź dobrą rozmowę, uwzględniając cechy dobrego słuchacza. Uczniowie dobierają się parami, dzielą się na osobę

A i B. Osoba A opowiada przez 3 minuty o swoich ulubionych wakacjach. Osoba B ma uważnie słuchać. Po 3 minutach następuje zamiana.

11. **Komunikat typu „ja”**- przykłady i omówienie.

Komunikat typu „ja” polega na tym, że mówimy o swoich uczuciach (potrzebach) wywołanych zachowaniem drugiej osoby, biorąc jednocześnie odpowiedzialność za te uczucia. Ważne jest, abyśmy mówili rzeczywiście o swoich odczuciach, bez obwiniania i oceniania innych. Najistotniejsza w komunikatach typu „ja” jest świadomość, że informujemy, jaki skutek wywiera na nas określone zachowanie i jak wpływa na nasze uczucia.

Komunikat typu „ja” jest takim sposobem udzielenia informacji zwrotnej, który pozwala nam wyrazić swoje myśli, uczucia, oczekiwania w takiej formie, która nie obraża i szanuje osobę, do której mówimy.

Komunikat typu „ja” można przedstawić za pomocą następującego schematu:

- **co ja czuję...** (mogę poinformować o swoich uczuciach, myślach, oczekiwaniach),

- **kiedy ty...** (obiektywny opis wydarzeń lub faktów),

- **co to dla mnie znaczy, co powoduje...**

Np. „Przeszkadza mi, kiedy spóźniasz się po raz kolejny pół godziny, co dezorganizuje moje zaplanowane obowiązki i mnie złości”.

12. **Praca indywidualna**- nauczyciel rozdaje karty pracy (załącznik 2)

Zadaniem uczniów jest:

- Odszukać komunikaty typu „ja”.

- Do opisanych sytuacji utworzyć komunikaty typu „ja”. Uczniowie prezentują swoje odpowiedzi.

Omówienie ćwiczenia.

13. **Bariery komunikacyjne**- praca w grupach (uczniowie przypominają sobie własne doświadczenia, kiedy im się źle rozmawiało). Robią listę zachowań, które im nie służyły.

Przedstawiciele każdej z grup prezentują swoje odpowiedzi, tworząc w ten sposób wspólną listę zachowań niepożądanych. Nauczyciel podsumowuje zajęcia.

14. **Krąg kończący zajęcia:** uczestnicy wypowiadają się na temat wrażeń z zajęć:

„Dzisiaj na zajęciach najbardziej podobało mi się....”Przekazanie „iskierki”.

Załącznik 1

Bajka „Olbrzym bez słów”

Żył kiedyś mężczyzna wielki i tęgi, o nogach tak długich i ramionach tak szerokich, że wszyscy uważali go za olbrzyma. Był wprawdzie tylko człowiekiem, ale człowiekiem tak dziwnym, że budził lęk wśród innych. Miał brwi tak gęste jak krzaki rosnące wśród skał, a włosy jak żywopłot. Musiał obcinać je sobie sam nożycami ogrodnika, gdyż fryzjerzy bali się ich dotknąć.

Przed wszystkim jednak miał wygląd tak smutny, że chciało się płakać i nie mówił nigdy nawet jednego słowa. Nazywano go dlatego „Bez Słów”. Zbudował w lesie dom odpowiedni do swego wzrostu z drzwiami i oknami tak wysokimi, że jego córeczka Belfiore (Piękny Kwiat), aby je otworzyć lub zamknąć musiała wchodzić na stołek.

Często wieczorami, nie wiadomo dlaczego, dziewczynka płakała i wzdychała:

- Dlaczego, ach dlaczego, mój ojciec taki ogromny? I dlaczego nigdy nie odzywa się do mnie ani jednym słowem?

Choć przynosiła z lasu wspaniałe bukiety kwiatów a ze szkoły wspaniałe stopnie. Bez Słów i wówczas nigdy nie odzywał się do niej. Kiedyś dziewczynka przyniosła z lasu pokrzywy, a ze szkoły bardzo złe stopnie. Ale Bez Słów i wówczas nic nie powiedział.

Gdy stara pani Alicja, która przychodziła codziennie rano, by posprzątać i ugotować obiad, pytała olbrzyma:

- Co mam dziś przygotować na obiad? Makaron czy ryż?

Bez Słów spoglądał na nią zagniewany i wzruszając ramionami wychodził z domu.

Koszyk słów

Pewnego dnia Belfiore zapytała:

- Pani Alicjo, dlaczego mój tatuś nigdy nie mówi? Nigdy się tego nie nauczył, czy też już wyczerpał cały zapas swoich słów?

Pani Alicja westchnęła.

- O biedna dziewczynko. Kiedyś twój tatuś mówił dużo i śmiał się, a w każdą niedzielę tańczył. Ale od dnia, w którym ty się urodziłaś, a umarła twoja mamusia, stał się niemową. Mówią, że umieścił wszystkie swoje uśmiechy i wszystkie słowa w wiklinowym koszyku i że rzucił ten koszyk do stawu.

Tego samego popołudnia, gdy tylko odeszła pani Alicja, Belfiore udała się do lasu, zdecydowana odnaleźć koszyk ze słowami. Ale ponieważ niezbyt dobrze знаła las, spytała czarną owieczkę uwiązaną do kołka:

- Czarna owieczko, czy wiesz, gdzie znajduje się staw?

Czarna owca pomyślała: - Staw jest niebezpieczny dla dzieci, ale ona jest córką złego olbrzyma,

który przez cały dzień trzyma mnie uwiązaną do kołka. Tym gorzej dla niej, powiem, gdzie znajduje się staw. I owca powiedziała:

- O tam, idź tamtą ścieżką!

Belfiore podziękowała i poszła ścieżką pełną kwiatów i dojrzałych jeżyn. Gdy wreszcie dotarła do stawu, zobaczyła zieloną kaczkę.

- Powiedz mi kaczo, czy przypadkiem nie widziałaś koszyka z wikliny w stawie?

Kaczka pomyślała sobie: Ta dziewczynka nie powinna wchodzić do stawu, może się w nim utopić. Ale jest córką złego olbrzyma, który stara się mnie zabić co roku, gdy zaczyna się okres polowań. Tym gorzej dla niej, powiem jej. Odpowiedziała więc:

- Tak, tak, widziałam go, znajduje się na samym środku stawu. Belfiore podziękowała i zaczęła płynąć. Woda była chłodna i przyjemnie było popływać, ale staw był tak szeroki, że dziewczynka dotarła do jego połowy, była bardzo zmęczona.

Oddychając ciężko zapytała starego karpia o szarych łuskach:

- Czy widziałeś koszyk pełen uśmiechów i słów? Karp pomyślał: -Jeżeli będzie chciała wziąć ten koszyk - utonie. Ale jest córką złego olbrzyma, który łowi ryby. Tym gorzej dla niej, powiem jej. Karp powiedział:

- Koszyk jest tam, w głębi jeziora.

Twoja córeczko utonęła!

Ale gdy tylko główka dziewczynki zniknęła w czarnej wodzie, stary karp pożałował tego, co zrobił i trzepocząc płetwami, by szybciej płynąć, pomknął na brzeg stawu i krzyknął:

- Kaczko, kaczo, córka olbrzyma tonie, pobiegnij i zawiadom go o tym!

Również kaczka była skruszona, więc bijąc skrzydłami, by przyspieszyć lot, poleciała i dotarła do owcy.

- Owieczko, owieczko, pobiegnij i zawiadom olbrzyma, że jego córeczka tonie!

Owca szybko przegryzła sznur, by uwolnić się i pełna wyrzutów pobiegła do olbrzyma Bez Słów.

- Twoja córeczka tonie, chodź szybko!

Tymczasem Belfiore, uradowana, gdyż odnalazła koszyk, zaczęła wypływać. Ale trudno jej było z tym ciężkim koszykiem. Mogła posługiwać się tylko jedną ręką, by odsuwać korzenie, łodygi trzciny i wodnych hiacyntów, które oplatały jej nóżki. Dziewczynka tak szybko się zmęczyła, że zaczęła tonąć. Biedna dziewczynka spadła z jednego korzenia na drugi i myślała;

- O, nie chciałam utonąć!

Podczas, gdy powoli tonęła, olbrzym Bez Słów dostrzegł z łodzi swą małą córeczkę. Szerokim ruchem zarzucił sieć aż do dna stawu. Gdy wyciągnął ją, zobaczył, że w sieci była córeczka. Bez Słów przyciągnął z całych sił sieć do brzegu, owieczka pomogła mu zębami, kaczka nóżkami,

a karp z głębi stawu popychał się swym grzbietem i głową.

Gdy Belfiore, ułożona na dnie łodzi, otworzyła oczy, zobaczyła twarz ojca, pochyloną nad sobą. Oczy olbrzyma pełne były łez, ale nadal nic nie mówił. Wówczas Belfiore szybko otworzyła koszyk. Natychmiast słowa pośpieszyły do olbrzyma i powiedziały głosem pełnym tklivości:

- O, na szczęście wyłowilem moją dziewczynkę! A mało brakowało, bym pozostał zupełnie sam. Do kogo wtedy mógłbym mówić? A tyle mam jej do powiedzenia! Daję słowo, słowo człowieka bez słów!

Załącznik 2

Wśród poniższych zdań odszukaj komunikaty typu „Ja”.

1. *Nie lubię, kiedy się spóźniasz na umówione spotkanie.*
2. *Znowu brzydko się ubrałaś.*
3. *Przestań się uzalać nad sobą i weź się do roboty.*
4. *Oczekuję, że coś z tym zrobisz i powiadomisz mnie o swojej decyzji.*
5. *Przeszkadza mi to, że rozmawiasz.*
6. *Nie lubię czekać na kogoś, zdenerwowałam się czekając na ciebie.*
7. *Jesteś wyjątkowo nieodpowiedzialna, spóźniłaś się trzy kwadranse.*
8. *Nie chcę, abyś źle mówił o koledze.*
9. *Takiego nieodpowiedzialnego ucznia to ze świecą szukać.*
10. *To Twoja wina, przez ciebie nie zdążyłam zrobić pracy na czas.*
11. *Starasz się wykręcić od swoich obowiązków.*
12. *Jesteś leniwy, wciąż odkładasz wszystko na później.*
13. *Musisz lepiej planować swoje zajęcia w ciągu dnia, wówczas ze wszystkim zdążysz na czas.*
14. *Przestań wtrącać się w nie swoje sprawy.*
15. *Denerwują mnie te śmiechy, nie lubię takich sytuacji.*
16. *To żenujące, co zrobiłeś. Czy naprawdę nie wiesz, jak należało się zachować? Dlaczego wciąż zapominasz o moich wskazówkach? Ile razy mam ci powtarzać? Czy to jest takie trudne?*
17. *Nie mogę skupić się w takim bałaganie.*
18. *Nie jesteś dobry z zadań, ale nie martw się.*
19. *Jest mi przykro, gdy zapominasz o naszej umowie.*
20. *Jesteś najlepszy. Jestem pewna, że dasz sobie z tym radę.*
21. *Zachowujesz się jak przedszkolak. Ty nigdy nic dobrego nie zrobiłeś.*
22. *Nie rozumiem dlaczego nie chcesz pojechać z nami do cioci.*
23. *Nie pozwalałam, abyś na mnie krzyczał.*

Utwórz do opisanych sytuacji komunikaty typu „Ja”.

1. Kolega nie zwraca pożyczonej książki.
2. Kolega po raz kolejny spóźnia się na omówione spotkanie.
3. Koleżanka przeszkadza ci w trakcie lekcji.
4. Siostra zrobiła bałagan w twoim pokoju.
5. Kolega mówi do ciebie po przydomku, którego nie lubisz.
6. Koleżanka zdradza twoje sekrety.
7. Koleżanka nie dotrzymuje obietnicy.
8. Koleżanka krytykuje twój ubiór.
9. Kolega krzyczy na ciebie.
10. Kolega nie oddaje pożyczonej książki.
11. Kolega zniszczył twoje rzeczy.
12. Koleżanka przeszkadza ci w nauce.
13. Koleżanka bez pozwolenia bierze twoje rzeczy.

Załącznik 3 Zasady skutecznego komunikowania się

- **Śluchaj** uważnie tego, co mówi druga osoba.
- Podczas wypowiedzi drugiej osoby **staraj się zrozumieć**, co to dla niej znaczy, co ona przeżywa.
- Nie wykorzystuj czasu wypowiedzi partnera do przygotowywania własnej wypowiedzi.
- Kiedy wyrażasz to, co myślisz, czujesz albo zrobiłaś, **mów „ja”**, zamiast używać słów: „ty, oni, ludzie, się robi”. Daj poznać uczciwie, że to co mówisz, dotyczy ciebie: pozwól innym poznać siebie.
- **Unikaj zadawania pytań do czasu**, kiedy naprawdę potrzebujesz informacji albo chcesz coś wiedzieć. Często pytania są sposobem na stwierdzenie czegoś i przerzucanie na kogoś innego odpowiedzialności za to stwierdzenie: np. „Czy nie czas zrobić przerwę? zamiast „Myślę, że byłby czas zrobić przerwę” albo „Zmęczyłam się, potrzebuję odpoczynku”.
- **Unikaj niedoceniań** (lekceważenia) drugiej osoby lub samej siebie. Chodzi tu o takie zachowanie się w procesie porozumiewania się, jakby to, co myślisz lub czujesz, było ważniejsze niż to, co myśli i czuje druga osoba albo odwrotnie: o obniżanie znaczenia samego siebie i takie zachowanie, jakby to druga osoba była ważniejsza.
- **Nie wyręczaj**. Wyręczanie jest robieniem (np. mówieniem) za kogoś czegoś, co on sam może zrobić dla siebie. Np. przypomnij sobie, jak cię irytowało, gdy twoja ciocia lub mama odpowiadały na pytania kierowane do ciebie.
- **Unikaj interpretowania**. Interpretowanie ma miejsce wtedy, gdy mówisz komuś, dlaczego tak się zachowuje, co powoduje, że tak myśli, czuje. Np. „jesteś osobą nastawioną

obronnie” zamiast „zauważyłam, że kłócisz się i nie zgadzasz się z większością tego, co mówię i trudno mi rozmawiać z tobą”.

- **Istnieje różnica między myślami i uczuciami.** Np. „Czuję, że się mylisz” (ocena, że ktoś się myli, jest myślą, a nie uczuciem). Słowa „czuję” używaj tylko wówczas, gdy wyrażasz uczucie.
- **Unikaj przesadnych określeń,** takich jak: „zawsze”, „nigdy”, „niemożliwe”, „niewiarygodne”. Używa się ich głównie dla uniknięcia problemu lub odpowiedzialności za swoje zachowanie.
- **Unikaj określeń obniżających pewność wypowiedzi,** takich jak: „może”, „można by sądzić”, „można by powiedzieć”. Używaj ich tylko wtedy, kiedy naprawdę nie jesteś czegoś pewna. Takie słowa są również sposobem unikania odpowiedzialności za to, co się mówi. Inne słowo- „spróbuję”- jest często używane zamiast „nie zrobię tego”.
- **Reaguj na nieadekwatność wypowiedzi innych osób.** Rób to tak delikatnie jak potrafisz, nie rezygnuj z tego. Jeśli ignorujesz czyjeś „gry” lub wchodzisz w nie, w ostatecznym rozrachunku szkodzisz graczowi. „Grami” nazywa się takie zachowania, gdy człowiek komunikuje coś, ukrywając prawdziwe intencje.
- **Weź odpowiedzialność za to, co mówisz i za to, jak się zachowujesz.** Nie mów: „Sprawiasz, że jestem smutna”, bo w ten sposób przerzucasz odpowiedzialność za swoje uczucia na drugą osobę. Mów: „Jestem smutna, ponieważ....”

Blok V Konflikty i umiejętność radzenia sobie z nimi (2 spotkania).

I spotkanie

Cele:

- zdobycie umiejętności analizy sytuacji konfliktowej - wyodrębnienie potrzeb, uczuć i zachowań
- poznanie schematu rozwiązywania trudnych sytuacji oraz ćwiczenie tej umiejętności
- nauka wyrażania uczuć i potrzeb w takich sytuacjach

Pomoce: tekst wiersza A. Fredry „Paweł i Gaweł”, pacynki, piłka

Przebieg zajęć

1. Krąg rozpoczynający zajęcia – Zabawa „Imiona i piłka”

Dzieci przekazują piłkę. Każdy kto ją złapie mówi swoje imię i imię osoby od której otrzymał

2. Zabawa siłowa

Ćwiczenie 1 uczestnicy leżą na plecach naprzeciw siebie tak, aby ich stopy dotykały się, kolana ugięte. W takiej pozycji należy wykonać:

- naprzemienne popychanie się nogami
- wspólny rowerek – całe stopy oparte o stopy partnera

Ćwiczenie 2 uczestnicy dobierają się parami, są odwróceni do siebie tyłem w siadzie skulonym.

Odpychanie się stopami jednego powoduje odepchnięcie partnera, który wykonuje ruch maszerowania stopami. Następuje zmiana ról

Ćwiczenie 3 jeden z uczestników leży na plecach, partner chwyta go za ręce lub stopy i idąc tyłem ciągnie go. Następuje zmiana ról.

3. Improwizacja wiersza A. Fredry „Paweł i Gaweł”

Prowadzący proponuje przeczytanie przez jednego z uczestników wiersza A. Fredry „Paweł i Gaweł”, potem prosi o zinterpretowanie jego treści w postaci improwizowanych scenek. Uczestnicy w swobodnych improwizacjach używając właściwych słów z dodaniem gestykulacji prezentuje treść wiersza. Następnie prowadzący analizuje scenkę z grupą w/g rozwiązania sytuacji konfliktowej:

Czego chce Paweł

Czego chce GAWEŁ

Co czuje Paweł

Co czuje Gaweł

Co robi Paweł

Co robi Gaweł

- wszyscy uczestnicy poszukują wspólnej potrzeby (dla Pawła i Gawła), która stanowiła by podstawę do szukania rozwiązania konfliktu, zastanawiamy się w grupie, co stracą obie strony nie rozwiązując konflikt
- wspólne zastanowienie się nad możliwościami konstruktywnego rozwiązania tej sytuacji, które zaspokoiliby wspólne potrzeby
- uczestnicy oceniają rozwiązania i wybierają jedno - uznane przez grupę za najlepsze

4. Zabawa „Kłębowski”

Wszyscy uczestnicy leżą płasko na brzuchu z zamkniętymi oczami. Na dany znak wszyscy jednocześnie czołgają się po sobie, aż utworzą skłębioną piramidę. Dopiero po utworzeniu piramidy można otworzyć oczy.

5. Teatr Pacynek „Konflikt”

Prowadzący proponuje odegranie przez pacynki konfliktu na wzór faktycznie zaistniałej w grupie sytuacji. Po odegraniu konfliktu widzowie proponują rozegranie go w sposób dobry dla wszystkich uczestników. Odgrywane są różne proponowane zakończenia.

6. Krąg kończący zajęcia

Każdy uczestnik składa postanowienie dotyczące rozwiązania konfliktu, który może się pojawić po zajęciach - nie w sposób agresywny, ale bardziej konstruktywny.

Pożegnanie - „Iskierka”

II spotkanie: Nauka rozwiązywania konfliktów

Cele warsztatów:

Cele szczegółowe:

- Uczeń rozwija umiejętności radzenia sobie z napięciem pojawiającym się w trudnych sytuacjach,
- uczeń umie panować nad własnymi emocjami
- uczeń uświadamia sobie pozytywne i negatywne zachowania wobec innych i siebie
- uczniowie poznają swoje mocne strony, budują pozytywny obraz siebie
- Uczeń rozumie pojęcie konfliktu
- uczeń poznaje strategie rozwiązywania konfliktów
- uczeń umie wybrać dla siebie najlepszą strategię rozwiązywania konfliktów

Pomoce dydaktyczne: arkusz samopoznania, arkusz „JA w relacjach interpersonalnych”, arkusz sytuacyjny, arkusz strategii rozwiązywania konfliktów, arkusz tej samej sytuacji, duży arkusz papieru, kartki papieru, kredki/flamastry, długopisy

Przebieg zajęć

1. Krąg rozpoczynający zajęcia Wprowadzenie – przywitanie i zaproszenie uczestników do zajęć, przedstawienie tematu, przypomnienie uczestnikom, że mają prawo użyć słowa „pass” jeżeli nie chcą omawiać wykonanego zadania/udzielać odpowiedzi na forum grupy.

2. Część właściwa:

Poznanie siebie

a) uczniowie otrzymują arkusz samooceny, który wypełniają indywidualnie. Po zakończeniu wypełniania, każdy po kolei prezentuje swoje odpowiedzi pozostałym osobom (uwaga: każdy uczestnik robi to dobrowolnie) – załącznik nr 1

b) uczniowie otrzymują arkusz „JA w relacjach interpersonalnych”, który wypełniają indywidualnie (należy przypomnieć uczniom, iż im szersze odpowiedzi tym prawdziwsze wyniki). Po zakończeniu zadania, prowadzący przedstawia interpretację wyników i wspólnie z uczestnikami omawia zadanie – załącznik nr 2.

Sytuacje konfliktowe

c) uczniowie otrzymują arkusze sytuacyjne, które wypełniają indywidualnie. Po zakończeniu wypełniania, każdy po kolei prezentuje swoje rozwiązania i towarzyszące im uczucia. Prowadzący wyjaśnia powyższe sytuacje w kategorii trudności, wyjaśnia, że między stronami wystąpiły sprzeczności interesów, dążeń i oczekiwań. W takich sytuacjach występuje

.....(uczniowie muszą odgadnąć wspólnie efekt w/w sytuacji „konflikt”).

Uczniowie wspólnie wymieniają sytuacje konfliktowe jakich sami doświadczyli przed zajęciami – załącznik nr 3.

d) uczniowie za pomocą „burzy mózgów” wypisują na dużym kartonie sposoby rozwiązania w/w konfliktów jak i ich osobistych konfliktów. Karton dzielią na trzy części: I cz. wypisują przykład, II cz. wypisują negatywne rozwiązanie, III wypisują pozytywne rozwiązanie. Po za kończeniu zadania wspólnie wyciągają wnioski., iż nie właściwa komunikacja doprowadza do konfliktów, którym towarzyszą silne emocje, spoty czy kłótnie.

e) Prowadzący zapoznaje uczniów z różnymi sposobami rozwiązywania konfliktów. Każdy uczeń dostaje arkusz ze strategiami rozwiązywania konfliktów (zawierający opis poszczególnych sposobów: walka, ustępstwo, unikanie, negocjacje) oraz arkusz tej samej sytuacji. Po omówieniu strategii rozwiązywania konfliktów, uczniowie wypełniają „arkusz tej samej sytuacji” (opisują przebieg sytuacji, stosownie do danej strategii). Następnie uczniowie omawiają poszczególne sceny oraz dzielą się między sobą spostrzeżeniami – załącznik nr 4 i 5

f) Dyskusja na temat najlepszego, zadowalającego wszystkich sposobu rozwiązywania trudnych sytuacji (prowadzący naprowadza delikatnie uczniów na negocjacje), uczniowie uzasadniają swoje wypowiedzi. Ochotnik zapisuje wniosek na tablicy.

g) *Kalambury* – prowadzący prosi uczestników o dobranie się w pary, które wymyślają krótką scenkę przedstawiającą wskazaną na kartce, przez prowadzącego, strategię. Pozostali uczniowie mają odgadnąć prezentowany sposób, notując odpowiedzi na kartkach, następnie omawiają je z prowadzącym.

3. Zakończenie - podsumowanie zebranych wiadomości; prowadzący prosi uczniów o zapisanie własnego, nie rozwiązanego do tej pory konfliktu i wypisanie możliwości jego rozwiązania w oparciu o negocjacje (uczniowie, którzy mają taką potrzebę mogą skonsultować się z nauczycielem). Wszyscy sprzątają wspólnie salę. Prowadzący żegna uczestników.

Załącznik nr 1 Arkusz samopoznania

SAMOPOZNANIE

1. Kim jestem?

2. Co lubię robić?

3. Czego nie znoszę?

4. O czym marzę?

5. Jakie mam zdolności, zainteresowania?

6. Kim chciałbym być?

Załącznik nr 2

JA w relacjach z innymi ludźmi. Odpowiedz na następujące pytania (odpowiedź zaznacz w tabeli)

| Pytanie | Zdecydowanie tak | Tak | Raczej tak | Raczej nie | Nie | Zdecydowanie nie |
|--|------------------|-----|------------|------------|-----|------------------|
| a) w rozmowie z drugą osobą to ja częściej mówię | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| b) często kieruje innymi, ludzie liczą się z moim zdaniem | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| c) nie można ufać ludziom, czasem nawet przyjaciel może zawieść | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| d) opowiadam innym o moich osobistych sprawach | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| e) w rozmowie z drugą osobą to ja częściej słucham | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| f) trudno narzucać mi swoją wolę innym | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| g) zależy mi, abym był lubiany przez innych ludzi | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| h) nie zależy mi szczególnie na opinii innych ludzi | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| i) to ja inicjuję kontakty z moimi znajomymi | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| j) kępuje mnie przedstawienie się obcym osobom | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| k) nie warto ujawniać innym własnych uczuć | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| l) dla dobra relacji ze znajomymi warto zrezygnować z ważnych dla siebie spraw | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| m) nawet jak mam rację, wolę ustąpić niż się kłócić | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| n) czuję się zwykle zakłopotany w towarzystwie obcych osób | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| o) w trudnych sytuacjach tak naprawdę można liczyć tylko na siebie | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| p) towarzystwo innych mnie męczy, wtedy lubię побыć sam | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Wyniki zapisz poniżej

| Dominacja: | Uległość: | Chłód: | Ciepło: |
|------------|-----------|---------|---------|
| a = | b = | c = | d = |
| e = | f = | g = | h = |
| i = | j = | k = | l = |
| m = | n = | o = | p = |
| Razem = | Razem = | Razem = | Razem = |

Wykonaj poniższe działania:

Dominacja (+Y) - Uległość (-Y) = wynik wpisz na osi rzędnych (Y)

Ciepło (+X) - Chłód (-X)..... = wynik wpisz na osi odciętych (X)

Narysuj układ współrzędnych i zaznacz swoje wyniki.

Załącznik nr 3 Arkusze sytuacyjne

1) Kiedy nie było Cię w domu, twój brat pożyczył twojemu koledze grę, na której miałeś grać wieczorem...

Jestem

Mówię

2) Moja koleżanka/kolega zaprosił/a mnie do kina, jednak pod kinem widzę, że razem z nią/nim stoi znajoma/znajomy, którego nie lubię...

Jestem.....czuję.....
.....

3) Jesteś w sklepiku i chcesz kupić ostatni sok owocowy, w tym samym czasie twój/twoja kolega/koleżanka również chce go kupić. Nikt z was nie chce ustąpić...

Jestem.....

Mówię.....

Czuję się

Załącznik nr 4

STRATEGIE ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW

1. **WALKA** – dążenie do osiągnięcia własnych celów przy użyciu siły fizycznej, bądź psychicznej (przewaga, szantaż)

Wynik: Z – P (zwycięzca – przegrany).

2. **USTĘPSTWO** – rezygnacja z własnych celów, dążeń na rzecz drugiej osoby

3. **UNIKANIE** – ucieczka od problemu, udawanie że nic się nie stało
4. **NEGOCJACJE** – poszukiwanie rozwiązania zadowolającego obie strony, dochodzenie do porozumienia, wysłuchanie argumentów, wyjawienie interesów i wspólne znalezienie rozwiązania

a) **KOMPROMIS** – częściowe osiągnięcie celów dla obu stron (np. ciastko przekrojone na pół)

b) **WSPÓŁPRACA** – najlepsze rozwiązanie dla każdej ze stron

Jeżeli nie można w żaden sposób dojść do porozumienia, stosuje się

MEDIACJĘ – udział osoby trzeciej w rozmowach między stronami

lub

ARBITRAŻ – osoba trzecia narzuca sposób rozwiązania konfliktów

Załącznik nr 5 Arkusz tej samej sytuacji

| Strategia rozwiązywania konfliktu | Sytuacja konfliktowa, np. Moja przyjaciółka mówi mi, że umówiła się na imprezę z inną koleżanką |
|-----------------------------------|---|
| Walka | |
| Ustępstwo | |
| Unikanie | |
| Negocjacje | |
| a) kompromis | |
| b) współpraca | |

Blok VI Asertywność (1 spotkanie)

I spotkanie

CELE :

- uświadomienie uczestnikom ich własnych praw asertywnych,
- uczenie radzenia sobie w sytuacjach trudnych,
- ukazanie czym się różnią między sobą zachowania agresywne, uległe i asertywne,
- rozwijanie umiejętności asertywnych.

Materiały i pomoce: tablica lub duży arkusz papieru, plansza „Twoje prawa asertywne”.

Przebieg zajęć:

1. Krąg rozpoczynający zajęcia -powitanie i mini wykład nt. „Co to jest asertywność ?”

Teoria asertywności jest oparta na założeniu, że każda jednostka ludzka posiada pewne prawa, a są nimi: prezentacja planszy „Twoje prawa asertywne” – (z książki „Jak żyć z ludźmi”, str. 6 – 19)

2. Burza mózgów na temat :
- Jakie rodzaje zachowań znacie z własnych doświadczeń?
 - Które z nich najczęściej stosujecie?

Na tablicy lub arkuszu papieru zapisujemy wypowiedzi uczniów przyporządkowując je trzem rodzajom postaw (zachowań) : uległe, agresywne, asertywne.

Prowadzący wyjaśnia znaczenie tych trzech rodzajów postaw stosowanych w kontaktach z innymi ludźmi:

a/ postawa uległa (in. bierna) – zakłada przekładanie ważności i praw innych ludzi nad własne, np. zawsze zgadza się z krytyką własnej osoby; nie umie przyjmować komplementów; pomniejsza swoje zasługi; zawsze podporządkowuje się innym; nie umie prosić o to, czego potrzebuje; jest niepewny i ulega wpływom; nie potrafi rozmawiać o trudnych sprawach itp.

b/ postawa agresywna - to tendencja do kontrolowania cudzych zachowań i stawiania własnej osoby na „podium”, np. nie umie być sobą bez wywierania presji na innych; pokazywanie innym, że są gorsi ode mnie; manipulowanie ludźmi; żądanie tego, czego się potrzebuje; nie obchodzą uczucia innych; despotyzm, wyniosłość i zarozumiałość; liczenie się tylko z własnym zdaniem itp.

c/ postawa asertywna (in. stanowcza) - to wyrażanie siebie (własnych emocji, uczuć, doznań) bez straszenia kogokolwiek, np. jest pewny swojej wartości i nie obawia się tego; nie manipuluje ludźmi; szanuje siebie tak samo jak innych; umie przyjąć zarówno słowa pochwały jak i krytyki; prosi o to, czego jej potrzeba; potrafi otwarcie i głośno cieszyć się z tego co robi dobrze itp.

3. Praca w 3 grupach - na podstawie w/w informacji

1 grupa stara się opracować cechy człowieka agresywnego;

2 grupa - „ - uległego;

3 grupa - „ - asertywnego

Prowadzący powinien w razie potrzeby pomagać uczestnikom używając następujących podpowiedzi: agresywny – dominacja, akcentowanie siły, bezczelność, nie szanowanie uczuć innych, walka, ranienie; uległy – skromność, wahanie się, bezbronność, wycofywanie się, bierność, brak szacunku do siebie; asertywny – bezpośredni, grzeczny, taktowny, szanujący siebie i innych, śmiały, pozytywny. Prowadzący powinien też powiedzieć uczestnikom, że w skład umiejętności

asertywnych wchodzi:

- obrona swoich praw,
- wyrażanie zarówno uczuć pozytywnych, jak i negatywnych,
- przyjmowanie uczuć i opinii innych osób,
- stanowienie własnych przekonań,
- zabieranie głosu na forum publicznym,
- reakcja na własne poczucie winy lub krzywdy.

4. **Ćwiczenie indywidualne** „Czy jesteś asertywny?” - prowadzący czyta listę 20 stwierdzeń (z „Jak żyć z ludźmi”), na które uczestnicy pisemnie udzielają odpowiedzi TAK lub NIE. Omówienie ćwiczenia: im więcej mają odpowiedzi TAK, tym bardziej trzeba starać się pracować nad sobą, by umieć zachowywać się asertywnie.

5. **Ćwiczenie grupowe** „Rozpoznajemy zachowania asertywne” – prowadzący czyta głośno przykłady różnych zachowań i reakcji z nimi związanych, a uczestnicy starają się ustalić o jakim zachowaniu jest mowa.

6. **Ćwiczenie umiejętności asertywnego odmawiania** - uczestnicy dobierają się w trójki. W każdej z nich dwie osoby odgrywają scenkę, trzecia jest obserwatorem. Zadaniem osoby A jest namawianie osoby B do zrobienia czegoś, na co ona nie ma ochoty (np. zapalenia papierosa, wypicie piwa, ukradzenie czegoś, ucieczkę z lekcji itp.). Zadaniem osoby B jest odpowiadanie na namowy kolegi w sposób spokojny, ale stanowczy, poprzez używanie w podanej kolejności zwrotów: **nie, dziękuję – nie mam ochoty na...** (picie, palenie, kradzież, ucieczkę); **nie, nie zrobię tego** (nie wypiję, nie zapalę, nie ukradnę, nie ucieknę). Po odegraniu scenki osoby A i B mówią o swoich odczuciach, a obserwator komentuje ich zachowanie, zwracając szczególną uwagę na następujące kwestie: jakie było zachowanie uczestników: agresywne lub uległe; jak osoba A reagowała na kolejne odpowiedzi osoby B i w jakim stopniu odmowa była skuteczna?

Jeśli czas pozwoli uczestnicy powtarzają scenki (zmieniając sytuację) – tak, aby każdy wystąpił w każdej roli.

7. Dyskusja na temat: Czy w każdej sytuacji można korzystać z umiejętności asertywnych.

W jakich sytuacjach przydają się one najbardziej? Prowadzący może powiedzieć uczestnikom „Kiedy używać umiejętności asertywnych?”, ale to uzależnione jest od składu grupy uczestników, ich poziomu zrozumienia tematu i oczywiście wystarczającej ilości czasu przeznaczonego na te zajęcia. Natomiast koniecznie trzeba powiedzieć, że warto ich używać w sytuacji presji grupowej lub indywidualnej dotyczącej eksperymentowania z różnego rodzaju używkami.

8. Zakończenie spotkania - Krąg kończący zajęcia uczestnicy w rundce kończą zdanie: „Dzisiejsze zajęcia uzmysłowiły mi, że ...”

Blok VII Czas wolny od zajęć szkolnych (5 spotkań)

Zajęcia wyjazdowe:

cel: poznanie sposobów spędzania czasu wolnego i nabycie umiejętności radzenia sobie w warunkach wypadkowych:

- 1. Spływ kajakowy, park linowy** – przełamanie swoich słabości i lęków, nauka współpracy i odpowiedzialności za siebie i innych.
- 2. Stadnina koni** - uwrażliwienie na kontakt ze zwierzętami
- 3. Gra terenowa nocna** - umiejętność planowania i organizacji, nauka obsługi GPS i czytania mapy, nauka racjonalnego wykorzystywania pożywienia
- 4. Pierwsza pomoc przedmedyczna**
- 5. Budowanie schronienia, rozpalenie ognia, zdobywanie pożywienia** - survival
- 6. Spacer po lesie** – uwrażliwienie na otaczające nas piękno przyrody.

Blok VIII Muzyka jako łącznik między pokoleniami (1 spotkanie)

I spotkanie: Wyrażanie naszych emocji za pomocą utworu muzycznego

Cele warsztatów:

Cele szczegółowe:

- uczeń zna pojęcie utworu muzycznego
- uczeń zna różne interpretacje utworów muzycznych
- uczeń uświadamia sobie jakie emocje przekazuje wykonawca
- uczeń umie rozpoznać swoje emocje za pomocą aktualnie lubianego utworu muzycznego
- uwrażliwienie na przejawy agresji w otoczeniu,
- wskazanie na zachowania antyagresywne oraz kształtowanie postawy szacunku do innych.

Metody i formy: słowne, praktyczne (aktywizujące); praca indywidualna i grupowa, praca w kręgu (zestawienie kilku ławek, wokół krzesła, każdy uczestnik zajmuje miejsce przy wspólnym stole)

1. Krąg rozpoczynający zajęcia - przywitanie poprzez wyciągnięcie ręki do każdego dziecka

Wprowadzenie –zaproszenie uczestników do zajęć, przedstawienie tematu, przypomnienie uczestnikom, że mają prawo użyć słowa „pass” jeżeli nie chcą omawiać wykonanego zadania/udzielać odpowiedzi na forum grupy. Wprowadzenie w tematykę zajęć (agresja we współczesnym świecie lansowana przez media: publicystyka (pisma młodzieżowe), film, muzyka (koncerty), komputer, Internet, moda, kultura pozoru, itd.).

2. Część właściwa:

a) prowadzący prosi każdego z uczestników o wyjęcie telefonów i odtworzenie (każdy uczestnika

po kolei) swojej ulubionej piosenki. Po odsłuchaniu omawia z uczestnikami dlaczego tą piosenkę wybrali.

b) prowadzący prosi uczestników o wymienienie emocji jakie zauważyli w puszczonej przez siebie piosenkach oraz zapisanie ich na tablicy

c) prowadzący odtwarza uczestnikom poniższe utwory:

- „Symphony No. 5” - Beethoven,
- „Ameno” – ERA,
- „Kocham” – Bartelone,
- „Cztery pory roku” - Vivaldi,
- „+ i -” – Kaliber 44,
- „Po co Ci to życie” – DKA feat. Piecu,
- „They don't care about us” – Michael Jackson,
- „W stronę słońca” – Ewelina Lisowska,
- „Iris” – Goo Goo Dolls,
- „Bounce” – Timberlake „Step up 2”,
- „To był dobry dzień” – DKA,

Uczestnicy indywidualnie zapisują na kartkach swoje odczucia i emocje w trakcie odsłuchiwania każdego utworu. Po zakończeniu zadania uczniowie na dużym kartonie wypisują „wspólne” odczucia.

d) Prowadzący zadaje pytanie „co autorzy piosenek nam próbują przekazać swoją twórczością?”

Uczniowie wspólnie swoje przemyślenia zapisują na dużym kartonie. Prowadzący tłumaczy sens znaczenia muzyki w życiu każdego człowieka, jako sposób wyrażania emocji, w tym również gniewu i agresji np. 2PAC, Eminem, Paktofonika, Peja (prowadzący przedstawia po kilka zdań z życiorysu gwiazd w/w). Uczniowie są poproszeni o wymienienie kilku osób z branży muzycznej, której „lans” gwiazdora zaszkodził (zachowania negatywne) oraz gwiazdy, które zachowują się pozytywnie.

3. Zakończenie. Prowadzący prosi uczestników o udzielenie odpowiedzi na pytanie „co mi daje słuchanie muzyki?” i „czy muzyka łagodzi obyczaje?” (odpowiedzi spisują wspólnie na tablicy).

Korzystając z wcześniejszych ustaleń, własnych doświadczeń życiowych i wiedzy układają piosenkę w wybranym rodzaju muzyki młodzieżowej, np. hip-hop (negacja agresywnych zachowań, pochwała zachowań etycznie - moralnych - szacunek do pracy, nauki, do ludzi starszych, niepełnosprawnych, itp.)

Krąg kończący zajęcia Każdy z uczestników dzieli się na koniec swoimi wrażeniami z zajęć. Pożegnanie - „Iskierka” – następnie każdy podchodzi do każdego i żegna się z nim jak chce. Na zakończenie wszyscy uczestnicy wybierają jeden utwór muzyki i przy dźwiękach muzyki następuje

pożegnanie uczestników.

Blok IX Zamknięcie pracy grupą (1 spotkanie)

Cele:

- utrwalanie poczucia własnej wartości wśród uczestników
- kształtowanie umiejętności samooceny i wiary w samego siebie
- nauka akceptowania własnych ograniczeń
- podsumowanie doświadczeń i umiejętności nabytych w czasie zajęć

Pomoce: mazaki, kartka papieru

Przebieg zajęć

1. Krąg rozpoczynający zajęcia - przywitanie poprzez wyciągnięcie ręki do każdego dziecka

2. Rundka początkowa

Siedząc w kręgu każdy z uczestników kończy zdanie „*Najmilszą rzeczą jaka mi się zdarzyła w tym tygodniu było...*” Prowadzący podkreśla, że może to być duża, ekscytująca sprawa, ale również mała i przyjemna.

3. Zabawa ruchowa

- Wszyscy uczestnicy stoją w kręgu i mają ręce zaplecione pod pachami sąsiadów - wspólnie siadają i wstają kilka razy. Następnie siadają w kręgu (ręce dalej splecione) i starają się maksymalnie zacieśnić krąg. Prowadzący obrysowuje kredką koło, jakie powstało przy maksymalnym ściśnięciu się uczestników.
- Stanie w kręgu z zaplecionymi rękoma jak w/w ćwiczeniu i odliczanie do dwóch. Na sygnał dany przez prowadzącego - dwójki unoszą nogi do góry, a zadaniem jedynek jest utrzymanie partnerów w powietrzu. Potem następuje zmiana.

4. Zabawa „Studio gwiazd”

Prowadzący informuje wszystkich, że są gwiazdami. Każdy po kolei przechodzi przez szpaler wiwatującego na jego cześć tłumu. Bardzo ważne jest, by w tym ćwiczeniu brali udział wszystkie osoby z grupy, ponieważ podnosi ono samoocenę.

5. „Herby”

Każdy z grupy dostaje kartkę papieru, mazaki i ma za zadanie zaprojektowanie własnego herbu. Po narysowaniu dzieli go na cztery części. W pierwszej powinno znajdować się coś w czym każdy jest bardzo dobry, w drugiej – w czym chce być lepszy. W części trzeciej przedstawia swoją największą porażkę, natomiast w czwartej wpisuje trzy słowa, które chciałby usłyszeć o sobie od innych. Po wykonaniu zadania wszyscy wieszają swoje herby na macie. Uczestnicy oglądają herby swoich kolegów, rozmawiają o nich. Później wszyscy siadają w kręgu i prowadzący prosi o swobodne

wypowiedzi na temat „*przeżyć i trudności dzieci w trakcie opisu siebie*”. Teraz wszyscy wspólnie projektują herb grupy.

6. Zabawa „Maszyna”

Uczestnicy zabawy dzielą się na trzy grupy. Każda z grup tworzy maszynę z poruszającymi się częściami np. maszyna śmiechu, złości, szafa grająca. Każdy uczestnik ma swoją rolę. Maszyny mogą wydawać dźwięki. Po prezentacji każdej maszyny, prowadzący proponuje skonstruowanie jednej, składającej się z wszystkich uczestników maszyny.

7. Ćwiczenie relaksacyjne.

Jedna osoba leży na brzuchu, pozostali wykonują masaż pleców. Prowadzący mówi: *Teraz wszyscy piszemy na maszynie...*” Każdy naśladuje pisanie na plecach danego dziecka. Potem kolejna osoba mówi coś innego i wszyscy naśladują jej ruch. Następnie następuje zmiana uczestnika.

8. Krąg kończący zajęcia

Każdy z uczestników dzieli się na koniec swoimi wrażeniami z zajęć. Pożegnanie - „Iskierka” – następnie każdy podchodzi do każdego i żegna się z nim jak chce.

I. Założone efekty osiągnąć:

- minimalizacja zachowań agresywnych wśród dzieci na terenie klasy i szkoły
- integracja grupy

Po zrealizowaniu wszystkich przewidzianych w programie zajęć uczestnicy powinni:

- znać pokojowe sposoby rozwiązywania konfliktów
- znać sposoby niekonfliktowego wyładowywania napięć
- dostrzegać i wyrażać agresywne uczucia
- rozpoznawać elementy wyzwalające w nich złość i agresję
- lepiej rozumieć samych siebie i dzięki temu innych ludzi
- panować nad własną agresją i wściekłością, przewycięzać ją
- budować poczucie własnej wartości i tożsamości
- chcieć zmieniać swoje życie,
- umieć planować swoje przyszłe życie.

II. Ewaluacja

Elementem ewaluacji powyższego programu będzie skonstruowanie i przeprowadzenie ankiety wśród uczestników zajęć mającej na celu pozyskanie informacji zwrotnej od dzieci na temat prowadzonych zajęć. Także w scenariuszach zajęć zawarte będą techniki ewaluacji, m.in. rundki, niedokończone zdania, prace plastyczne.

Program opracowano na podstawie:

- Covan D., Palomares S., Schelling D., *Jak nauczać rozwiązywania konfliktów*, Fraszka Edukacyjna, Warszawa 2007
- Dambach K. E., *Odwaga cywilna a przemoc w szkole*, GWP, Gdańsk 2005
- Ferrero B., *Historie*, Wydawnictwo Salezjańskie, Warszawa 1994
- Gordon T., *Wychowanie bez porażek*, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 1991
- Hamer H., *Bliżej siebie*, VEDA, Warszawa 2001
- Hamer H., *Oswoić nieśmiałość*, VEDA, Warszawa 2000
- „Jak żyć z ludźmi – program profilaktyczny dla młodzieży MEN, Agencja Informacji Użytkowej, Warszawa 1997
- Kłusek - Sac U., *Aby nie miotał nami wiatr...*, Rubikon, Kraków 2004,
- Kwiatkowski K., *Survival po polsku*, Wyd. F-ma Tomczak, 2001.
- Lipińska J., *Przemoc i agresja w społeczności uczniów w okresie dorastania*. Opieka, Wychowanie – Terapia. 1997/2
- *Poradnik Wychowawcy*, Marzec 2006
- *Shapiro D.: Konflikt i komunikacja; przewodnik postępowania w labiryncie sytuacji konfliktowych (cz. I i II). Instytut Społeczeństwa Otwartego (Open Society Institute, 888 Seventh Avenue, Nwe York, 1995).*
- Rode D., *Przemoc w szkole – rozmiary i charakter zjawiska*. Chowanna 1989/10
- Sobolewska Z., *Zajęcia socjoterapeutyczne dla dzieci i młodzieży – zasady projektowania zajęć*, OPTA, Warszawa 1993.

Zakończenie

Metody pracy grupowej polegają na tworzeniu i umacnianiu więzi społecznych, na włączaniu jednostki w krąg życia społecznego przez aktywne uczestnictwo w małych grupach. Grupa jest naturalnym środowiskiem rozwoju i edukacji dzieci i młodzieży, stanowi zatem najlepszą formę prowadzenia zajęć. Grupa zapewnia możliwość odczucia przynależności, zapobiega izolacji, sprawia iż uczestnik ma szansę dostrzec zarówno podobieństwa z innymi jak i różnice, zaznacza swoją pozycję określa miejsce i rolę. Ponadto grupa zapewniając bezpieczeństwo sprawniej mobilizuje do wysiłku i stwarza pole nauki zachowań społecznych, które z czasem mają być przeniesione do szerszego środowiska społecznego. Wsparcie udzielane przez uczestników grupy pozwala na modyfikowanie zachowań, praktyczne trenowanie nowych

umiejętności i uwalnianie emocji. Wytwarzana więź między uczestnikami grupy stanowi źródło pozytywnych emocji i schemat norm, wartości czy relacji.

Grupa socjoterapeutyczna stanowi zatem specyficzne terapeutyczne środowisko, które może stać się „grupą odniesienia” dla jej uczestników. Istnieje tu możliwość precyzyjnego planowania doświadczeń korygujących i dostarczania wiedzy w sposób przemyślany i zorganizowany.

A. Matyja analizując działania grupy jako środowiska leczniczego wskazuje czynniki leczące w socjoterapii:

- Korektywne doświadczenie emocjonalne, przeżywanie rozbieżności pomiędzy sytuacją przeniesienia a aktualną relacją. Dziecko w okolicznościach, kiedy zrobi coś złe w obecności dorosłego, którego utożsamia z dorosłym karzącym – rodzicem, nie ponosi kary. Socjoterapeuta nie stosuje kary fizycznej, tylko konstruktywną perswazję.
- Bliski, otwarty, autentyczny kontakt z drugim człowiekiem.
- Modelowanie zachowań przez prowadzących.
- Naśladowanie i utożsamianie się z postawami prowadzących — dlatego ważny jest też ich świat.
- Konstruktywny wpływ grupy na dysfunkcyjne wzory zachowań.
- Katarktyczne przeżycia, tj. uwolnienie się od silnych, a z różnych powodów powstrzymywanych, uczuć.
- Kształtowanie poprawnych, adekwatnych do sytuacji sądów o sobie i świecie.
- Spójność i atmosfera bezpieczeństwa w grupie.
- Uczucie się umiejętności społecznych w grupie.
- Poczucie podobieństwa do uczestników grupy.
- Obserwacja innych uczestników i dzięki temu uświadamianie sobie możliwości zmiany.
- Wyjaśnianie zjawisk dotychczas niezrozumiałych.
- Wzrost poczucia altruizmu.
- Uczucie się empatii wobec cierpienia innych.
- Korektywne odtwarzanie ról rodzinnych, grupa bowiem jest jak analog — uczestnicy dzięki wytwarzającym się relacjom mogą przewyciężyć pewne zachowania.
- Wzajemne uczenie się w grupie, dzięki informacjom zwrotnym o własnym zachowaniu¹⁵

Socjoterapeutyczne programy wykorzystują różne metody pracy z grupą, które z powodzeniem można wykorzystać w trakcie pracy wychowawczej z klasą szkolną. Fundamentem zajęć są te techniki, które umożliwiają uczestnikom dzielenie się z innymi własnymi

15 A. Matyja, grupa jako środowisko lecznicze. Od zachowań pomocowych do socjoterapii, Psychoterapia 1 (144) 2008, s.71 <http://www.psychoterapiaptp.pl/uploads/PT2008n1s67Matyja.pdf> (dostęp 22.02.2016r.)

doświadczeniami, pomagają w nawiązywaniu pozytywnych kontaktów społecznych z rówieśnikami, wzmacniają poczucie własnej wartości, samooceny, odpowiedzialności za własne działania przy jednoczesnym tworzeniu warunków do rozwoju zainteresowań.

Socjoterapia to cykl zajęć, które oparte są na metodach warsztatowych. Do najczęściej stosowanych oddziaływań socjoterapeutycznych zalicza się: dialog terapeutyczny, dramę, socjodramę, elementy terapii Gestalt, elementy arteterapii i muzykoterapii, ale także treningi: interpersonalny, komunikacji, asertywności, radzenia sobie ze stresem. Ponadto przydatne są proste formy typu: burza mózgów, rozmowa w kręgu, odgrywanie krótkich ról i scenek czy inna aktywność grupowa (sport, turystyka, rekreacja, zabawa, psychoedukacja itp.) Wszystkie działania grupowe, które z jednej strony pozwalają realizować cele edukacyjne, poznawcze, wychowawcze czy rozwojowe, a z drugiej terapeutyczne i korekcyjne.

Podsumowując warto wspomnieć, że o przebiegu zajęć decyduje nie tylko adekwatny do potrzeb konkretnej grupy i celów dobór metod, form, gier, zabaw i ćwiczeń, ale także przyjazna atmosfera, która w znacznym stopniu zależy od sposobu pracy osób prowadzących.

Mimo różnego rodzaju odgraniczeń jakie są podnoszone przez badaczy zajmujących się metoda socjoterapii (np. sztuczny dobór grupy, brak identyfikacji z celami, niewystarczające oddziaływania na środowisko życia uczestnika itp.¹⁶) praktyka (szczególnie szkolna) wskazuje na społeczne zapotrzebowanie tej formy pomocy psychopedagogicznej jaką jest socjoterapia.

Literatura

Herman T., Socjoterapia w profilaktyce w pracy z młodzieżą za: K. Sawicka, Socjoterapia https://repozytorium.amu.edu.pl/bitstream/10593/13620/1/SE%2033_2014_Tomasz_Herman.pdf

<http://www.psychiatria.pl/artukul/ksiazka-macieja-wilka-diagnoza-w-socjoterapii-ujecie-psychodynamiczne/13971.html>

Jagiela J., *Socjoterapia w szkole. Krótki poradnik psychologiczny*, Wyd. Rubikon, Kraków, 2007

Karasowska K., W poszukiwaniu nowych metod pomocy, http://nereusz.pl/wp-content/uploads/2013/07/09_A.Karasowska_W_poszukiwaniu_nowych_metod_pomocy.pdf

Kratochvil S., *Zagadnienia grupowej psychoterapii nerwic*. Warszawa, PWN, 1981

Mała encyklopedia medycyny, t. III, red. S. Bogusławski i in., Warszawa 1987

Matyja A., Grupa jako środowisko lecznicze. Od zachowań pomocowych do socjoterapii, *Psychoterapia* 1 (144) 2008

Milerski B., Śliwerski B. (red), *Pedagogika. Leksykon PWN*, Warszawa 2000

16 Więcej: A. Karasowska, W poszukiwaniu nowych metod pomocy, http://nereusz.pl/wp-content/uploads/2013/07/09_A.Karasowska_W_poszukiwaniu_nowych_metod_pomocy.pdf

Pużyński S. (red.), *Leksykon psychiatrii*, Warszawa 1993

Pużyński S., (red.), *Leksykon psychiatrii*, Warszawa 1993

Reber A.S., *Słownik psychologii*, Warszawa 2000

Rozporządzenie MEN w sprawie zasad udzielania i organizacji pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach z dnia 30 kwietnia 2013r.

Dz.U. 2013 poz. 532

Sawicka K., *Socjoterapia-proces i metoda*, K. Sawicka (red), Socjoterapia, Warszawa, 1999

Strzemieczny J., *Pomoc psychologiczna dla dzieci alkoholików*, Zeszyt III Ośrodka Rozwoju

Umiejętności Psychologicznych PTP, Warszawa 1988

Strzemieczny J., *Program zajęć socjoterapeutycznych, min.: rodzaje i przyczyny zaburzeń*

zachowaniu, proces socjoterapeutycznych, 1989 w: *Zagadnienia profilaktyki społecznej w szkołach*

i innych placówkach opiekuńczych, pod red. W. Ciczkowskiego, J., Rusieckiego, Olsztyn, KOiW

Szewczuk R. (red) *Słownik psychologiczny*, Warszawa 1979

Wardaszko-Łyskowska H., *Analiza roli socjoterapii we współczesnej psychiatrii*, 1996