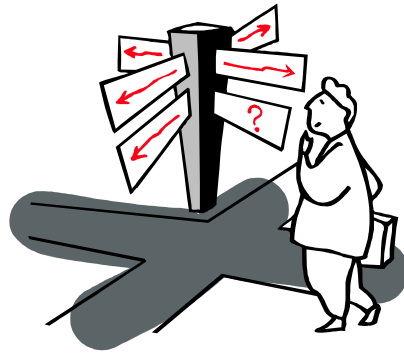


Człowiek



w świecie ludzi.

Małgorzata Kuźma - Śliwińska

ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE

Emocje budzą emocje. Różnie są postrzegane i interpretowane przez ludzi. Dla jednych stanowią o smaku i barwach życia, dla innych są niewygodnym balastem, przeszkodą w jasnym, logicznym myśleniu i konkretnym, precyzyjnym działaniu. Niewątpliwie są jednak wielką siłą, która ma znaczący wpływ na funkcjonowanie organizmu człowieka.

Źródłem emocji są wszelkie odbierane przez nasze zmysły bodźce, a także potrzeby. Emocje informują człowieka o znaczeniu rozmaitych zdarzeń dla jego życia, funkcjonowania, celów. Dzieje się to szybciej i sprawniej, niż mógłby on tego dokonać, przeprowadzając myślową analizę sytuacji. Emocje są biologicznym czujnikiem zmian w otoczeniu, a także subiektywnym stanem psychicznym, uruchamiającym program działania, jego kierunek i sprawność. Informują o stanie naszej psychiki oraz o charakterze relacji z ludźmi.

Warto więc lepiej poznać naturę emocji, prawa, które nimi rządzą i formy ich regulacji.

Ma to istotne znaczenie zwłaszcza w przypadku dzieci 11-13 letnich. Jest to bowiem etap rozbudowywania wiedzy o sobie samym, charakteryzujący się świadomą, zamierzoną dążnością do samopoznania (ciekawością człowieka i motywów jego działania, postępowania) Chcąc zrozumieć siebie, swoje reakcje, lęki i mechanizmy zachowań, muszą one uruchomić swoje wewnętrzne pokłady możliwości i siły, swój życiowy potencjał.

Tematyka zajęć oraz aktywne metody pracy mają im pomóc zrozumieć siebie i innych.

Program zajęć integracyjnych daje możliwość bliższego poznania się uczniom w klasie i ich wychowawcy, uczy zawiązywania satysfakcjonujących relacji społecznych, kształtuje samoocenę.

Proponowane w programie ćwiczenia rozwijają samowiedzę, umożliwiają samopoznanie, dzięki czemu młody człowiek łatwiej odnajduje własne miejsce i rolę w społeczności klasowej a później w innych relacjach społecznych, co w okresie dorastania i dojrzewania jest szczególnie istotne.

W trakcie codziennych kontaktów w klasie szkolnej młodzież i wychowawca coraz lepiej się poznają. Proces zawiązywania więzi społeczności klasowej zachodzi powoli i stopniowo. Proponowane zajęcia warsztatowe przyspieszają ten proces, wzmagają proces integracji oraz dają szansę wszystkim członkom grupy, szczególnie tym stojącym na uboczu klasy.

ADRESACI:

Opracowany przez nas program przeznaczony jest dla młodzieży szkół gimnazjalnych. Celem programu jest podniesienie poziomu integracji klasy i zawiązanie więzi społeczności klasowej. Szczególnie polecany jest dla uczniów klas pierwszych, ale można go przeprowadzić w każdej dowolnej klasie.

Wychowawca klasy uczestniczy w zajęciach na takich samych zasadach jak młodzież.

CZAS TRWANIA: godzin lekcyjnych(lekcje wychowawcze, każde spotkanie przewidziane jest na 45 minut).

MIEJSCE: klasa lekcyjna.

Cele programu:

UCZEŃ

- Lepiej zna kolegów i koleżanki z klasy;
- Poprawia swoje kontakty z innymi w klasie;
- Odczuwa pozytywną więź z zespołem klasowym;
- Czuje się emocjonalnie związany z klasą;
- Nawiązuje bliższe kontakty z rówieśnikami;
- Ma większe zaufanie do kolegów i koleżanek z klasy;
- Pogłębia swoją zdolność do empatycznego odczuwania i rozumienia innych;
- Potrafi przewidywać i rozumieć reakcje innych osób;
- Pogłębia swoje uczucia solidarności grupowej;
- Rozwija umiejętności interpersonalne;

- Potrafi aktywnie słuchać, co mają do powiedzenia inni;
- Potrafi skoncentrować się;
- Nabywa pewności siebie;
- Wzmacnia poczucie własnej wartości;
- Rozwija szacunek i tolerancję dla innych;
- Poszerza samowiedzę;
- Zna lepiej swojego wychowawcę.
- Doskonalenie umiejętności rozpoznawania i nazywania emocji.
- Ćwiczenie umiejętności wyrażania uczuć negatywnych i pozytywnych.
- Rozwijanie umiejętności aktywnego słuchania, komunikowania i prawidłowego odczytywania sygnałów niewerbalnych oraz udzielania informacji zwrotnych.
- Dostarczenie wiedzy i kształtowanie umiejętności z zakresu konstruktywnego rozwiązywania konfliktów i problemów, podejmowania właściwych decyzji w „sytuacjach trudnych”.
- Rozwijanie empatii jako formy inteligencji i dojrzałości emocjonalnej.
- Wzmocnienie poczucia własnej wartości i samooceny poprzez rozwijanie umiejętności pozytywnego myślenia o sobie.

WYCHOWAWCA

- Zna lepiej uczniów w klasie;
- Poprawia swoje kontakty w klasie;
- Poszerza samowiedzę.

METODY PRACY:

- praca indywidualna,
- praca w małych grupach, ,
- rysunek,
- karta ćwiczeń,
- scenki,
- zdania niedokończone,
- analiza materiałów pisanych,
- dyskusja,
- omówienie-„rundka”.
- Psychodramy
- Praca w parach

FORMA PRACY:

Zajęcia będą prowadzone metodami warsztatowymi, opartymi na aktywności własnej uczestników. Ćwiczenia oparte są na metodzie uczenia się przez doświadczenie, służą doskonaleniu osobowości uczniów.

KONSTRUKCJA ĆWICZEŃ:

Wszystkie ćwiczenia będą przebiegały wg określonego schematu:

1. Instrukcja.

Zawiera opis ćwiczenia i konkretne polecenie dla osób w nim uczestniczących.

2. Działanie.

Jest to czas przeznaczony na wykonanie poleceń. Niektóre ćwiczenia trwają do momentu, w którym uczestnicy sygnalizują wyczerpanie pomysłów.

3. Omówienie i podsumowanie.

KONTRAKT:

Na pierwszych zajęciach uczestnicy zawierają kontrakt, czyli umowę dotyczącą zasad obowiązujących podczas trwania warsztatów. Zasady kontraktu są sformułowane i zapisane na planszy, która wisi podczas wszystkich zajęć w widocznym dla uczestników miejscu.

AKTYWNE SKŁADNIKI PROGRAMU

UMIEJĘTNOŚCI EMOCJONALNE

- Rozpoznawanie i nazywanie uczuć.
- Wyrażanie uczuć.
- Ocenianie intensywności uczuć.
- Kierowanie uczuciami.
- Odkładanie zaspokożenia pragnień na później.
- Panowanie nad impulsami.
- Redukowanie stresu.
- Rozpoznawanie różnicy między uczuciami a działaniami.

UMIEJĘTNOŚCI POZNAWCZE

- Rozmowa z samym sobą – prowadzenie „dialogu wewnętrznego” jako sposobu radzenia sobie z tematem, stawianie czoła wyzwaniu albo wzmocnienia swojego zachowania.
- Odczytywanie i interpretowanie sygnałów społecznych, na przykład umiejętność dostrzegania wpływu otoczenia na zachowanie jednostki i widzenia siebie jako części społeczności.
- Korzystanie z poszczególnych kroków procesu skutecznego rozwiązywania problemów i podejmowania decyzji, takich jak: panowanie nad impulsami, ustanawianie sobie celów, dostrzeganie alternatywnych posunięć, przewidywanie skutków.
- Rozumienie punktu widzenia innych.
- Rozumienie norm zachowania (tego co jest, a co nie jest dopuszczalnym zachowaniem).
- Pozytywne nastawienie do życia.
- Samoświadomość, na przykład tworzenie sobie realistycznych oczekiwań co do własnej osoby.

UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNE

- Niewerbalne – komunikowanie przez kontakt wzrokowy, wyraz twarzy, ton głosu, gesty itp.
- Werbalne – jasne stawianie pytań, skuteczne reagowanie na uwagi krytyczne, opieranie się negatywnym wpływom, uważne wysłuchiwanie innych osób, pomaganie innym, przynależność do przyzwoitych grup rówieśniczych.

Zajęcia nr 1.

1. Przedstawienie uczniom celów cyklu zajęć.

2. Zabawa na powitanie.

Cele: wywołanie zaciekawienia, przełamanie onieśmienia.

Pomoce: niepotrzebne

Przebieg: uczniowie siedzą, prowadzący podaje kolejne hasła a uczniowie, których dotyczy wymienione kryterium, wstają.

Witam wszystkich, którzy:

- noszą okulary,
- potrafią pływać,
- lubią jeść lody,
- noszą kolczyki,
- mają na sobie coś niebieskiego,
- lubią chodzić do szkoły,
- umyli dziś rano zęby,
- mają na sobie dzinsy,
- mają czarne włosy,
- nie urodzili się w Warszawie.

(Po kilku powitaniach inne osoby przejmują rolę prowadzącego.)

3. Poznajemy swoje imiona.

Cele: wzajemne poznanie się, przełamanie onieśmienia.

Pomoce: niepotrzebne

Przebieg: uczniowie siedzą w kole, wybrana osoba podaje swoje imię do którego dodaje słowo najlepiej charakteryzujące daną osobę np. roztargniony Marek, następnie kolejne osoby robią to samo najpierw wymieniając imiona osób je poprzedzających. Zabawa kończy się kiedy pierwsza osoba wymieni imiona i przydomki wszystkich uczestników.

4. Zakończenie „Iskierka”.

Przebieg: wszyscy uczestnicy zajęć stoją w kręgu i trzymają się za ręce. Prowadzący lekko ściska dłoń osoby z prawej strony, jednocześnie mówiąc: „iskierkę przyjaźni puszczam w krąg, niech powróci do mych rąk.”

Zajęcia nr 2.

1. Ustalenie zasad pracy grupowej.

Zawarcie kontraktu - „Co zrobić aby te zajęcia się udały?”

Prosimy uczniów, by podali jakich zasad powinniśmy się wszyscy trzymać, aby w czasie zajęć każdy mógł czuć się bezpiecznie, by dobrze nam się pracowało. Wspólnie ustalone zasady mają ułatwić pracę, np. nie rozmawiamy, nie śmiejemy się, gdy komuś coś nie wyjdzie, nie jemy, każdy ma prawo mówić to co chce, nie przerywamy sobie wzajemnie, pomagamy innym itd.

Ważne aby pojawiły się takie zasady jak: mówimy „od siebie, do siebie i o sobie”, nie przerywamy sobie (jeden mówi reszta słucha), nie oceniamy, nie komentujemy, staramy się mówić na temat, osobiste rzeczy o których mówimy w grupie, zostają między nami (dyskrecja), pomagamy sobie w przestrzeganiu reguł. Jeżeli uczniowie mają kłopoty z określeniem zasad, wówczas prowadzący podaje swoje propozycje.

Ustalone z uczniami zasady zapisujemy w formie kontraktu na dużym arkuszu papieru i eksponujemy w widocznym miejscu. Będzie on wisiał tam podczas każdego zajęcia. Wszyscy uczniowie z klasy podpisują się pod kontraktem.

2. Moje imię mówi o mnie.

Cele: stworzenie okazji do wzajemnego poznania się uczniów w klasie oraz skłanianie do autorefleksji.

Pomoce: kartki papieru, długopisy.

Przebieg: Każdy uczestnik pisze na kartce swoje imię pionowo. Następnie do każdej litery dopisuje wyraz, który przedstawi jego myśli, marzenia, plany, motto życiowe itp. Wyglądać to może następująco:

B oję się ciemności	M arzę o podróżach
A takuję swoje wady	A mbitny jestem
S zanuję swoich rodziców	R ysuję dobrze karykatury
I nterесuję się malarstwem	E goistów nie lubię
A kceptuję poglądy innych	K siążki lubię czytać

Po kilku minutach każdy przedstawia swoją kartkę krótko ją wyjaśniając. Ważne jest, aby każdy z uczestników miał możliwość zaprezentowania się, powiedzenia czegoś o sobie, natomiast pozostali uczestnicy nie powinni krytykować go, ani oceniać. Zapisywanie imion i dopisywanie do niego wyrazów może być dokonywane przez wszystkich uczestników jednocześnie na dużym arkuszu papieru. Ćwiczenie nie tylko pozwala na lepsze poznanie się w grupie, ale również skłania do autorefleksji.

3. Zakończenie – „Iskierka”.

Przebieg: wszyscy uczestnicy zajęć stoją w kręgu i trzymają się za ręce. Prowadzący lekko ściska dłoń osoby z prawej strony, jednocześnie mówiąc: „iskierkę przyjaźni puszczam w krąg, niech powróci do mych rąk.”

Zajęcia nr 3.

1. Reporter

Cele: Ćwiczenie stwarza okazję do nawiązania bliższych kontaktów z członkami grup, do poznania ich upodobań i zainteresowań. Ułatwia wzajemne poznanie się.

Pomoce: kartki, długopisy, karteczki z obrazkami do podziału klasy na grupy.

Przebieg:

- a. podział klasy na dwuosobowe zespoły (losowanie karteczek z różnymi obrazkami; osoby które wylosowały ten sam obrazek tworzą parę)
- b. uczniowie w parach uzgadniają między sobą kto jest osobą A a kto B
- c. osoba A jest reporterem a osoba B -udzielającą wywiadu. Zadaniem reportera jest, aby w ciągu 5 minut dowiedzieć się jak najwięcej ciekawostek o osobie B. Następnie osoby zamieniają się rolami(osoba B jest reporterem)
- d. wszyscy siadają w kręgu i każdy po kolei zaczynając swoją wypowiedź od zdania:
Spotkałem bardzo interesującą osobę. Jest nią.....
przekazują wszystkim co ciekawego dowiedzieli się o rozmówcy.

2. Podobieństwa.

Cele: Stworzenie okazji do wzajemnego poznania się uczniów w klasie, do poznania zainteresowań i upodobań uczniów.

Pomoce: karteczki (do podziału klasy na grupy) kartki papieru, długopisy.

Przebieg:

- a) uczniowie dzielą się w pięcioosobowe zespoły(losowanie kartek, osoby z takimi samymi kartkami tworzą jeden zespół).
- b) w ciągu kilku minut starają się znaleźć jak najwięcej podobieństw między sobą; zapisują je na kartce.
- c) następnie każda grupa prezentuje swoje podobieństwa na forum klasy.

3. Zakończenie.

Każdy uczeń kończy zdanie: *Dowiedziałem się że.....*

Zajęcia nr 4.

1. Ja jako....

Cele: umożliwienie lepszego, wzajemnego poznania się.

Pomoce: Karteczki e 4 kolorach do podziału klasy na grupy, kartki białego papieru, kredki, flamastry.

Przebieg:

- a) podział klasy na cztery grupy poprzez losowanie karteczek o czterech kolorach; osoby, które wylosowały ten sam kolor tworzą jedną grupę.
- b) każdy uczeń ma się przedstawić w formie rysunku jako: kwiat (uczniowie z grupy czerwonych karteczek), krajobraz (uczniowie z grupy żółtych karteczek), drzewo (uczniowie z grupy zielonych karteczek), owoc (uczniowie z grupy niebieskich karteczek).
- c) po kilkunastu minutach każda osoba przedstawia swoją kartkę i krótko ją komentuje; pozostali nie komentują, nie oceniają, ale mogą pytać o to co ich zaintrygowało.

2. Niedokończone zdania.

Cele: umożliwienie lepszego poznania się, pobudzenie do autorefleksji.

Pomoce: niepotrzebne.

Przebieg:

A. Uczniowie siadają w kręgu;

B. Prowadzący odczytuje przygotowane wcześniej zdania i prosi o ich dokończenie; uczniowie odpowiadają w takiej kolejności, jak siedzą w kole, zmieniając po każdej rundzie kierunek.

NIEDOKOŃCZONE ZDANIA

Dzisiaj czuje się.....

Mój ulubiony kolor to.....

Bardzo lubię.....

Moja ulubiona potrawa to....

Mój znak zodiaku to....

Nienawidzę kiedy ludzie.....

Na bezludną wyspę zabrałbym

Nie chciałbym nigdy....

Moja ulubiona pora roku to....

Gdybym miał dużo pieniędzy to.....

Zawsze chciałem....

Najbardziej szanuję w innych....

Bardzo nie lubię...

Największą radość sprawia mi....

Najbardziej cieszę się...

Nie chcę, żeby.....

Mój ulubiony piosenkarz to....

Najbardziej lubię.....

W wolnym czasie....

Najważniejsza cecha wymarzonej dziewczyny (chłopaka).....

W grupie przeważnie znajduję się w roli.....

Gdybym mógł pojechać gdzie zechcę, wybrałbym....

Dwie rzeczy, które podobają mi się w sobie samym to

Mój ulubiony pisarz (książka, kompozytor, piosenkarz)...

Jedna z najszcześniejszych chwil mojego życia

Osiągnięcie z którego jestem naprawdę dumny, to....

Chciałbym, żeby.....

Uczę się.....

Jest mi smutno kiedy...

Moją ulubioną gwiazdą filmową jest...

Moje hobby to...

Kiedy jestem sam lubię...

Dwa słowa opisujące mnie to

Najważniejsza cecha przyjaciela to moim zdaniem ...

Jedną z moich najlepszych cech jest....

Prezent urodzinowy, który pamiętam, to ...

W mojej rodzinie jestem ..,

Mój ulubiony deser to...

Moje najlepsze wakacje....

W przyszłości chciałbym...

Chce mi się śmiać kiedy...

Mój ulubiony film to ...

Kiedy jestem zły....

Polak, Którego naprawdę podziwiam, to ...

Mój ulubiony napój to....

Cenię ludzi, którzy

Zajęcia nr 5.

1. Szanujmy wspomnienia.

Cele: lepsze wzajemne poznanie się.

Pomoce: każdy przynosi jakieś przedmioty – pamiątki, które mają dla niego wartość sentymentalną oraz fotografie i przedmioty, dzięki którym może kolegom z klasy pokazać, co go interesuje, co lubi robić, pochwalić się osiągnięciami itp.

Przebieg: uczniowie siedząc w kręgu, prezentują przyniesione zdjęcia i przedmioty, opowiadają historie z nimi związane, tłumaczą dlaczego przedmioty te mają dla nich szczególną wartość oraz co przedstawiają fotografie.

Uwaga!

Podczas ćwiczenia należy czuwać, by każdy mógł pokazać pamiątki i przedmioty jakie przyniósł. Jeżeli ktoś nic nie przyniesie, jest to okazja, by wyjaśnić, że zajęcia udadzą się pod warunkiem aktywnego uczestnictwa wszystkich.

2. Zakończenie „Iskierka”.

Przebieg: wszyscy uczestnicy zajęć stoją w kręgu i trzymają się za ręce. Wybrany uczeń lekko ścisną dłoń osoby z prawej strony, jednocześnie mówiąc: „iskierkę przyjaźni puszczam w krąg, niech powróci do mych rąk.”

Zajęcia nr 6.

1. Prawda-falsz.

Cele: zwiększenie bliskości między uczniami w klasie, stworzenie okazji do bardziej otwartego komunikowania się.

Pomoce: niepotrzebne.

Przebieg: Każdy uczeń na kartce pisze 3 zdania o sobie: dwa zdania prawdziwe a jedno fałszywe. Pozostali uczniowie z klasy zgadują, które ze zdań odczytywanych przez daną osobę jest fałszywe.

Ćwiczenie pozwala lepiej wzajemnie poznać się uczniom w klasie.

2. Rysunek.

Cele: Ćwiczenie stwarza okazje do jeszcze głębszego poznania się uczniów w klasie.

Pomoce: kartki papieru, pisaki, kredki.

Przebieg: Uczniowie przedstawiają na rysunku, co umieją robić bardzo dobrze, w czym są ekspertami, na czy się znają. Następnie prezentują swoje prace na forum klasy.

3. Zakończenie.

Każdy uczeń kończy zdanie *Na dzisiejszych zajęciach zauważyłem.....*

Zajęcia nr 7.

1. Bank pytań.

Cele: budowanie zaufania, zwiększenie bliskości między uczniami w klasie, stworzenie okazji do bardziej otwartego komunikowania się, stymulowanie rozwoju osobistego.

Pomoce: kartki papieru, długopisy, pudełko..

Przebieg: Każdy uczeń na kartce zapisuje pytanie, które uważa za szczególnie ważne dla lepszego poznania drugiej osoby (*Czego nie lubisz lub lubisz u innych ludzi?, Jak chciałbyś spędzić randkę?*)

Kartki wkłada się do pudełka, reklamówki, losują po jednym pytaniu a następnie odpowiadają.

2. Zakończenie-komplementy.

Uczniowie mówią sobie komplementy próbując znaleźć u drugiej osoby jej pozytywne cechy.

Zajęcia nr 8.

1. Zaczarowany ołówek.

Cele: budowanie poczucia wspólnoty grupowej, integracja zespołu klasowego.

Pomoce: arkusze białego papieru, mazaki.

Przebieg: uczniowie dzielą się na kilkuosobowe zespoły (np. poprzez odliczanie) i na arkuszach rysują, co dobrego chcieliby wyczarować dla swojej klasy. Następnie prezentują swoje rysunki na forum klasy i wspólnie zastanawiają się, które pomysły i w jaki sposób mogliby zrealizować.

2. Wspólne opowiadanie.

Cele: zwiększanie integracji klasy.

Pomoce: niepotrzebne.

Przebieg: uczniowie siedzą w kręgu. Zadanie polega na stworzeniu wspólnego opowiadania w ten sposób, że każda osoba kolejno mówi jedno zdanie. Opowiadanie można zakończyć w dowolnym momencie.

Omówienie: dyskusja: jak uczniowie oceniają efekt pracy grupowej.

Zajęcia nr 9 – Zakończenie w klasie I

1. Wspomnienia, refleksje.

Uczniowie siadają w kręgu i kolejno opowiadają o najważniejszym przeżyciu i sytuacji, którą najbardziej zapamiętali podczas zajęć. Dzielą się swoimi refleksjami, uwagami.

2. Uczniowie wypełniają ankietę ewaluacyjną.

3. „Iskierka”.

Przebieg: wszyscy uczestnicy zajęć stoją w kręgu i trzymają się za ręce; wybrany uczeń lekko ściska dłoń osoby z prawej strony, jednocześnie mówiąc: „iskierkę przyjaźni puszczam w krąg, niech powróci do mych rąk.”

ANKIETA EWALUACYJNA

Zaznacz wybraną odpowiedź lub wpisz w wykropkowane miejsca. Ankieta jest anonimowa.

1. Czy zajęcia pozwoliły ci poznać lepiej kolegów z klasy ?

TAK

NIE

2. Co dały ci te zajęcia, czego się dowiedziałeś, nauczyłeś?

.....
.....
.....

3. Które ćwiczenia podobały Ci się najbardziej? Dlaczego?

.....
.....
.....

4. Które ćwiczenia oceniasz jako najgorsze ? Dlaczego ?

.....
.....
.....

5. Czego brakowało Ci na zajęciach?

.....
.....
.....

6. Oceń sposób prowadzenia zajęć.

1 2 3 4 5 6

7. Czy po zakończeniu zajęć zauważyłeś(-aś) jakieś zmiany w waszej klasie? Jeśli tak, to jakie?

.....
.....

8. Twoja ocena zajęć integracyjnych.

bardzo ciekawe, ciekawe, przeciętne, nieciekawe.

9. Twoje uwagi i spostrzeżenia dotyczące zajęć.

.....
.....
.....

Dziękuję

Zajęcia nr 10

KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA

Cele zajęć:

- Dostarczenie wiedzy na temat skutecznych form komunikacji.
- Rozwijanie umiejętności aktywnego słuchania.
- Doskonalenie umiejętności komunikowania i odczytywania sygnałów niewerbalnych.
- Zapoznanie z zasadami konstruktywnego udzielania informacji zwrotnych.
- Rozwijanie umiejętności ważnych w kontaktach z ludźmi.

Metody pracy: ćwiczenia i zabawy integracyjne, psychodrama, burza mózgów, swobodna ekspresja słowna.

Pomoce dydaktyczne: arkusze papieru, kolorowe flamastry.

Przebieg zajęć:

1. Ćwiczenia i zabawy integracyjne – „Jestem osobą, która...”test niedokończonego zdania. Każdy uczestnik zajęć ma określony czas, by mówić o sobie. Przedstawia się podając informacje, które będą reklamą jego osoby (zalety, mocne strony osobowości).
2. Teatr uczuć.
Dzieci uzewnętrzniają różne uczucia (strach, złość, zdenerwowanie, czułość, obojętność, smutek, wesołość) w sposób pantomimiczny.
3. Marionetki.
Dzieci ćwiczą parami. Jedno jest marionetką leżącą na podłodze, drugie animatorem pociągającym za wymaginowane sznureczki w celu nadania marionetce określonego kształtu. Dzieciom nie wolno dotykać się bezpośrednio, ani porozumiewać werbalnie.
4. Huśtawka nastrojów.
Każdy uczestnik przypomina sobie i zapisuje na kartce sytuacje, w których czuł się niedowartościowany i nieważny. Następnie wypisuje sytuacje, w których miał znakomite samopoczucie – czuł się wartościowy, akceptowany, ważny dla innych. Omówienie własnych przeżyć i spostrzeżeń, wyciągnięcie wniosków.
5. Gra w skojarzenia.
Siedząc w kręgu, jedna z osób mówi wymyślone słowo na ucho do sąsiada po prawej stronie. Ten swojemu sąsiadowi, także po prawej stronie mówi wyraz kojarzący mu się z usłyszanym poprzednio. W ten sposób bawią się wszyscy. Po zakończeniu rundy każdy uczestnik głośno przedstawia swoje skojarzenie.
6. Bariery komunikacyjne.
Omówienie barier, jakie utrudniają porozumiewanie się ludzi między sobą na podstawie klasyfikacji Roberta Baltona (osądzanie, decydowanie za innych, uciekanie od cudzych problemów).
7. Porozmawiajmy o ...
Uczestnicy dobierają się w trzyosobowe grupy. W każdej z nich dwie osoby są rozmówcami, a trzecia jest obserwatorem, którego zadanie polega na identyfikacji pojawiających się barier komunikacyjnych. Rozmowy dotyczą sposobów rozwiązywania konfliktów rówieśniczych.
8. Podsumowanie – Uczestnicy zajęć mają za zadanie pożegnać się z grupą tekstem w formie telegramu lub SMS-a.

Czas realizacji: 90 minut

Zajęcia nr 10

SAMOŚWIADOMOŚĆ EMOCJONALNA

Cele zajęć:

- Rozpoznawanie uczuć i tworzenie słownika do ich wyrażania.
- Dostrzeganie powiązań między uczuciami, myślami i reakcjami.
- Komunikowanie przez kontakt wzrokowy, wyraz twarzy, ton głosu, gesty.

Metody pracy: swobodna ekspresja słowna, burza mózgów, praca w grupach, psychodrama.

Pomoce dydaktyczne: zdjęcia twarzy wyrażające różne emocje, „kostka uczuć”, arkusze papieru, długopisy.

Przebieg zajęć:

1.Ćwiczenia i zabawy integracyjne.

W kręgu rozmawiamy o tym jak się dzisiaj czujemy-liczby od 1 do 10 charakteryzują ten stan (podły nastrój - werwa). Kiedy są niskie, wskazujące na złe samopoczucie, to stwarzają możliwość postawienia pytania: „Chcecie porozmawiać o tym dlaczego się tak czujecie?”

2.Album emocji.

Na planszy znajdują się zdjęcia wycięte z czasopism przedstawiające różne twarze. Zadanie polega na określeniu emocji, jakie one wyrażają i wyjaśnieniu, na jakiej podstawie uczeń uważa, że chodzi o takie właśnie emocje. Wymienione nazwy uczuć numeruje się i wypisuje na tablicy. Potem dzieci otrzymują kartki z opisem jednej z sześciu podstawowych emocji – radości, smutku, gniewu, zdziwienia, strachu i wstrętu. Dopasowują te opisy do zdjęć i wcześniej nazwanych emocji.(Można tu także wykorzystać Kalejdoskop uczuć z programu „Siedmiu Kroków”)

3.„Kostka uczuć”.

Kostka, na której ściankach wypisane są słowa: smutny, radosny, zawstydzony, przestraszony, znudzony, rozgniewany.

Uczniowie, którzy losują daną ściankę opisują chwile, kiedy doznawali takiego uczucia (ćwiczenie to pozwala nabrać większej pewności w łączeniu uczuć z wyrażającymi je słowami i pomaga rozwijać zdolność empatii, kiedy dzieci słuchają rówieśników opisujących te same uczucia, których one też doświadczają).

4. Twórczość ze szkolnej ławy.

3-4 osobowe grupy w ciągu 10 minut piszą opowiadanie na temat wylosowanych wcześniej „dwóch emocji” (smutek i złość, miłość i wstyd, zazdrość i radość, lęk i ulga, nuda i żal). Potem jedna osoba z danej grupy czyta opowiadanie a pozostałe dzieci z innych grup odgadują o jakie uczucia chodziło. (Nie wolno zapominać o brawach !)

5. Fotografia emocji.

Zamknięcie oczu i skoncentrowanie się na tym co każdy przeżył podczas tych godzinnych zajęć i co rzeczywiście teraz każdy czuje (mimiką ukształtować na twarzy „maskę” a także ruchy ciała i odgłosy).

6. Chcę wam powiedzieć, że...

Doznawanie wszystkich uczuć jest w porządku! Jedną z najważniejszych umiejętności, którą warto zdobyć, jest oczywiście panowanie nad złością. Każdy ma prawo odczuwać niekiedy złość (podobnie jak wszystkie pozostałe emocje).

Chodzi jednak o to, aby mieć wpływ na reakcje, które może ona powodować.

7. Podsumowanie – podzielenie się wrażeniami z zajęć.

Czas realizacji: 90 min.

Zajęcia nr 12

PANOWANIE NAD EMOCJAMI

Cele zajęć:

- Rozpoznawanie różnicy między uczuciami a działaniami.
- Panowanie nad impulsami.
- Rozmowa z samym sobą, prowadzenie „dialogu wewnętrznego”.
- Jasne stawianie pytań i wytyczanie celów.
- Uważne wysłuchiwanie innych osób.
- Pomaganie innym.

Metody pracy: ćwiczenia i zabawy integracyjne, psychodrama, dyskusja.

Pomoce dydaktyczne: plakat z „sygnalizacją świetlną”, magnetofon, papier, flamastry.

Przebieg zajęć:

1. Ćwiczenia i zabawy integracyjne – Samopoczucie w skali 1 – 10.

Zabawa „Wszystkie osoby które...” (uczniowie podnoszą rękę do góry)

- czuły się dobrze na naszym ostatnim spotkaniu,
- lubią się przytulać do rodziców,
- boją się starszych kolegów

2. Psychodrama „Dwaj bracia”.

Scenka, w której starający się odrobić pracę domową starszy brat ma w pewnym momencie dość młodszego, słuchającego taśmy z głośną muzyką i mimo jego protestów wyłącza magnetofon. Cała grupa się zastanawia, jak mogliby rozwiązać ten problem w sposób satysfakcjonujący obu.

3. Mediator.

Bezstronny „mediator” siada ze skłóconymi stronami i mówi każdemu, żeby wysłuchał drugiego nie przerywając mu ani nie obrażając. Kiedy obaj przeciwnicy uspokoją się i przedstawią swoje stanowiska, prosi każdego z nich, aby opisał własnymi słowami, co powiedział drugi - aby było jasne, że obaj się wysłuchali. Potem wszyscy starają się znaleźć rozwiązanie zadowalające obie strony (może być sporządzona na piśmie i podpisana przez niedawnych przeciwników ugodą.)

4. Sygnalizacja świetlna.

Sposób kontrolowania impulsów przedstawiony na naśladowym sygnalizację świetlną plakacie. Jest ona zestawem konkretnych kroków pomagających zareagować na stresującą sytuację w bardziej wyważony sposób. Nie tylko uczy panowania nad emocjami, ale też może być podstawową strategią radzenia sobie w sytuacjach trudnych.

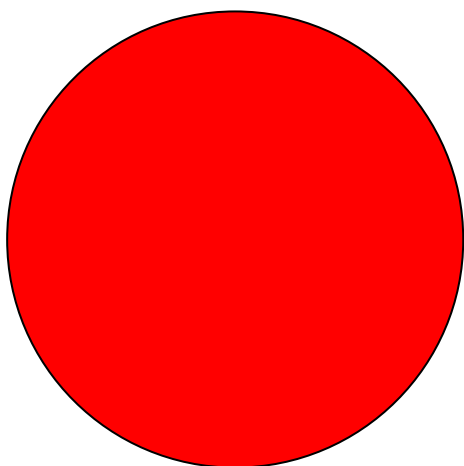
5. Porozmawiajmy o...

Uczestnicy dobierają się w trzy osobowe grupy (2 rozmówców i mediator). Rozmowy dotyczą najczęstszych konfliktów rówieśniczych. Próby mediacji.

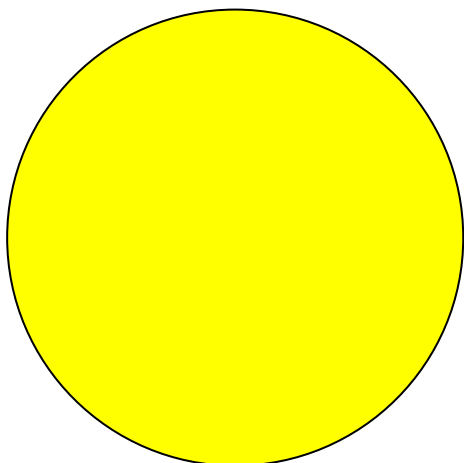
6. Podsumowanie – Każdy uczestnik formułuje zdanie, które może być skuteczne w sytuacji opanowania złości.

Czas realizacji: 90min.

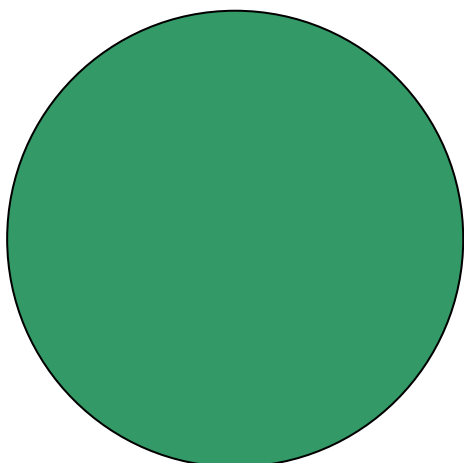
SPOSÓB KONTROLOWANIA IMPULSÓW ZA POMOCĄ „SYGNALIZACJI ŚWIETLNEJ”



1. ZATRZYMAJ SIĘ, USPOKUJ I POMYŚL,
ZANIM COŚ ZROBISZ.



2. POWIEDZ, NA CZYM POLEGA PROBLEM
I CO CZUJESZ.
3. WYZNACZ SOBIE POZYTYWNY CEL.
4. POMYŚL O RÓŻNYCH ROZWIĄZANIACH.
5. POMYŚL Z GÓRY O KONSEKWENCJACH.



6. PRZYSTĄP DO DZIAŁANIA WEDŁUG
NAJLEPSZEGO PLANU.

Zajęcia nr 13

ROZUMIEMY SWOJE I CUDZE UCZUCIA

Cele zajęć:

- Nauczenie rozpoznawania uczuć przeżywanych w różnych sytuacjach oraz ich ujawniania.
- Uświadamianie sobie swoich uczuć.
- Akceptowanie uczuć przeżywanych przez inne osoby.
- Respektowanie różnic w uczuciach, które budzą w ludziach te same rzeczy.

Metody pracy: zabawa, gra, pantomima, ćwiczenia ruchowe, techniki relaksacyjne.

Pomoce dydaktyczne: karty z „buziami” wyrażającymi różne uczucia, lusterka, kasetta z muzyką relaksacyjną.

Przebieg zajęć:

1. „Wszystkie dzieci, które...”

Prowadzący zadaje dzieciom pytania dotyczące różnych uczuć i stanów emocjonalnych: Niech wstaną wszystkie dzieci które np.:

- lubią chodzić do szkoły,
- boją się być same w domu,
- złością się, gdy ktoś je bije,
- cieszą się, gdy dostaną piątkę.

2. „Co widzę, myślę i czuję”

Prowadzący zaczyna zdanie np.: „Widzę, że ma białą bluzkę.” Następnie uczniowie układają zdania rozpoczynające się od słowa „Widzę”. Kolejnym elementem tego ćwiczenia jest poprawne używanie słowa *myślę*. Prowadzący układa zdanie np.: „Myślę, że uda mi się wyjechać podczas wakacji”. Następnie dzieci układają zdania zaczynające się od słowa „Myślę”.

3. Protestuję-akceptuję.

Prowadzący pokazuje ilustracje przedstawiające różne uczucia np.: rozczarowanie, wstręt, obawa, żal, zdziwienie, znudzenie, obrzydzenie, spokój, smutek, zachwyt, itp. Dzieci podejmują próbę określenia, które uczucia są przyjemne, a które nie.

Prowadzący prosi, aby uczniowie wybrali po jednym uczuciu przyjemnym i nieprzyjemnym. Po zastanowieniu się mówią kiedy tak się czuli, np.:

- Byłam szczęśliwa, gdy spotkałam koleżankę.
- Bałem się, gdy zgubiłem książkę.

4. Moja twarz.

Prowadzący czyta dzieciom zdania opisujące różne zdarzenia. Uczniowie za pomocą kart z buziami pokazują rodzaje uczuć jakie odczuwaliby w takich sytuacjach.

Przykłady zdań:

- dostałam piątkę w szkole,
- popsuła mi się zabawka,
- zgubiłam ulubiony długopis,
- brat przeszkadza mi w nauce,
- jestem chory,
- idę do dentysty, itp.

Zwracamy uwagę na to, jak przeżywają te same sytuacje różne dzieci.

5. Chce cię zaprosić...

Każdy uczeń wybiera jedną osobę, którą chce zaprosić do siebie do domu, układa krótki tekst zaproszenia i zaprasza gościa.

Omówienie:

- Co czułeś podczas zabawy?
- Czy czekałeś na zaproszenie?
- Czy obawiałeś się, że nie będziesz zaproszony?
- Czy miło jest być zaproszonym?

6. W świecie marzeń.

Dzieci siedzą w kręgu. Prowadzący włącza nastrojową muzykę i prosi uczniów o zamknięcie oczu i przyjęcie wygodnej pozycji ciała. Następnie cichym, spokojnym, łagodnym głosem opowiada wymyśloną historyjkę.

7. Zakończenie zajęć.

Prowadzący i uczniowie stoją w kręgu i śpiewają wybraną piosenkę.

Czas realizacji: 90 minut.

Zajęcia nr 14

ASERTYWNOŚĆ

Cele zajęć:

- Zdobyć podstawowych wiadomości o postawie asertywnej.
- Rozwijanie umiejętności zachowań asertywnych.
- Doskonalenie umiejętności rozróżniania postaw asertywnych, agresywnych i uległych.
- Doskonalenie umiejętności asertywnego inicjowania kontaktów rówieśniczych.

Metody pracy: ćwiczenia i zabawy integracyjne, burza mózgów, psychodrama, dyskusja.

Pomoce dydaktyczne: balony, arkusze papieru, flamastry, ankieta.

Przebieg zajęć:

1. Ćwiczenia i zabawy integracyjne – Szkoła śmiesznych kroków: każda z osób prezentuje swoisty dla siebie, wymyślony sposób chodzenia. Pozostali uczestnicy starają się naśladować oraz zaobserwować ciekawe gesty.

2. Balony.

Uczestnicy zajęć przywiązują balon do nogi na wysokości kostki. Zadanie polega na tym, aby zniszczyć baloniki innych osób, ale jednocześnie nie pozwolić na zniszczenie swojego. Po zakończonej zabawie grupa dokonuje analizy odczuć i wrażeń towarzyszących uczestnikom podczas realizacji zadania. W oparciu o wspólne ustalenia i przemyślenia zostają wprowadzone trzy kategorie zachowań: agresywne, uległe, asertywne.

3. Kontrola biletów. Pożyczone pieniądze.

Każda scenka zostaje odegrana dwa razy Najpierw w sposób, jaki jest najczęściej spotykany w analogicznych sytuacjach życiowych, a następnie ze świadomym wykorzystaniem zachowań asertywnych. Uczestnicy dokonują analizy sytuacji w zależności od zachowania głównych bohaterów oraz towarzyszących im uczuć i emocji.

4. Gadu gadu.

Uczestnicy zajęć odgrywają scenki, w których głównym zadaniem jest zainicjowanie rozmowy towarzyskiej np. w pociągu, kawiarni lub w kolejce. Zadaniem grupy jest stworzenie listy zachowań, które ułatwiają lub utrudniają kontakty towarzyskie.

5. Chcę wam powiedzieć, że...

Dyskusja nad problemem, czy zachowania asertywne zawsze gwarantują osiągnięcie zamierzonego celu.

6. Znajdź właściwe rozwiązanie.

Uczestnicy wypełniają ankietę, która umożliwi im rozpoznanie obszarów własnej asertywności.

7. Podsumowanie- Uczestnicy dzielą się wrażeniami i doświadczeniami z zajęć.

Czas realizacji: 90 minut

SPRAWDŹ CZY JESTEŚ ASERTYWNY

Podkreśl właściwą odpowiedź

Ktoś ci przerywa, gdy mówisz:

- Przepraszam, ale chciałbym skończyć swoją wypowiedź.
- Cicho bądź!

Młodsza siostra prosi o pomoc w odrabianiu lekcji:

- Odczep się! Nie widzisz, że jestem zajęty!
- W tej chwili jestem zajęty, ale mogę ci pomóc za godzinę.

Na przyjęciu ktoś częstuje papierosami:

- Dziękuję, nie palę papierosów.
- No, ostatecznie jednego mogę zapalić.

Kolega chce pożyczyć 5 zł. chociaż jego dług wynosi już 10zł.

- No dobrze, ale pamiętaj, aby oddać.
- Nie mogę pożyczyć ci pieniędzy, ponieważ nie oddałeś mi jeszcze długu w wysokości 10zł.

Młodsze rodzeństwo prosi cię, abyś się z nim pobawił:

- Bawcie się sami! Nie jestem „brzdącem”!
- Chętnie pobawię się z wami, ale jak odrobię lekcje.

Kolega oskarża cię jako bramkarza o przegrany mecz drużyny osiedlowej:

- Rzeczywiście, to wszystko przeze mnie.
- Sądzę, że jesteś niesprawiedliwy. Broniałem najlepiej, jak potrafiłem.

Chora sąsiadka prosi cię o zrobienie zakupów w sklepie spożywczym:

- Nie mam teraz czasu! Nie jestem służącym.
- W tej chwili jestem bardzo zajęty, ale z przyjemnością pomogę Pani za kilka minut.

Zajęcia nr 15

ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW INTERPERSONALNYCH

Cele zajęć:

- Dostarczenie wiedzy i doskonalenie umiejętności z zakresu konstruktywnego rozwiązywania konfliktów i problemów, podejmowania właściwych decyzji.
- Doskonalenie umiejętności rozpoznawania i nazywania emocji towarzyszących konfliktom międzyludzkim.
- Rozwijanie umiejętności radzenia sobie w różnych sytuacjach konfliktowych.
- Doskonalenie umiejętności samooceny własnych postaw i zachowań.

Metody pracy: burza mózgów, odgrywanie scenek, praca w grupach.

Pomoce dydaktyczne: plansza „Etapy rozwiązywania konfliktu”, flamastry, arkusze papieru.

Przebieg zajęć:

1. Ćwiczenia i zabawy integracyjne.

Rzeźba: dzieci ćwiczą parami. Jedno jest bryłą gliny, drugie rzeźbiarzem. Wyklucza się bezpośredni dotyk i kontakt słowny. „Rzeźbiarz” nadaje formę swojej glinie wyłącznie za pomocą sugestywnych gestów z niewielkiego oddalenia. Uczestnicy zabawy rzeźbią przedmioty, rośliny, zwierzęta.

2. Wiele hałasu o nic.

Dwóch uczestników odgrywa scenkę kłótni rodzeństwa o pomarańczę nie znając nawzajem swoich intencji. Brat potrzebuje skórkę, aby zrobić łódkę na zajęcia do szkoły, siostra chce zrobić sok. Istotą problemu jest ustalenie po co każdemu z nich potrzebna jest pomarańcza. Omówienie przyczyn i charakteru sprzeczki.

3. Co dwie głowy to nie jedna.

Grupa dzieli się na trzy zespoły zadaniowe, które stworzą listę pomysłów i skojarzeń do następujących zagadnień:

- Charakterystyka pojęcia *konflikt*.
- Typowe reakcje w sytuacji konfliktowej.
- Konsekwencje i sposoby rozwiązania sytuacji konfliktowej.

Liderzy grup prezentują wyniki pracy zespołów. Omówienie problematyki.

4. Kto ma rację.

Grupa dzieli się na trzyosobowe zespoły. Dwie osoby rozwiązują konflikt wg zasad podanych na pomocniczej planszy*, a trzecia pełni rolę obserwatora i udziela informacji zwrotnych. Uczestnicy dzielą się osiągnięciami i trudnościami w rozwiązywaniu konfliktów.

5. Na moim podwórku.

Każdy uczestnik zajęć rysuje sześć kół, które podpisuje: *moje rzeczy, moja przestrzeń, mój czas, moje myśli, moje uczucia, moje ciało*. Jednocześnie zastanawia się, jakie zachowania innych osób naruszają jego granice w tych zakresach. Omówienie własnych spostrzeżeń i przemyśleń.

6. Style zachowań- Grupa dzieli się na pięć zespołów zadaniowych. Każdy zespół ma opracować scenkę, w której dominującym stylem radzenia sobie w konflikcie będzie:

- Zespół „A”-rywalizacja
- Zespół „B”- dostosowanie się
- Zespół „C”- unikanie
- Zespół „D”- wypracowanie kompromisu
- Zespół „E”- współpraca

7. Budowanie opisu strategii- Wszyscy uczestnicy zajęć dokonują charakterystyki poszczególnych rodzajów scenek ze szczególnym uwzględnieniem umiejętności zaspokojenia potrzeb własnych i umiejętności konstruktywnego rozwiązywania konfliktów.

8. Podsumowanie- Siedząc w kręgu uczestnicy dzielą się wrażeniami i odczuciami z zajęć oraz własnymi przemyśleniami dotyczącymi sposobów i możliwości pozytywnego rozwiązywania sytuacji konfliktowych.

Czas realizacji: 180 minut

ETAPY ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW *

1. Wyrażamy gotowość rozwiązywania konfliktu:
 - uzgadniamy dogodny termin,
 - ustalamy reguły pracy nad problemem.
2. Określamy istotę problemu:
 - nazywamy problem,
 - mówimy, jakie uczucia wywołują w nas zachowania partnera,
 - określamy nasze potrzeby i oczekiwania.
3. Poszukujemy możliwych rozwiązań:
 - zgłaszamy różne pomysły rozwiązań,
 - oceniamy je z punktu widzenia interesów obu stron.
4. Wybieramy rozwiązanie satysfakcjonujące obie strony.
5. Oceniamy wyniki, podkreślając strony pozytywne.

TEMATY KONFLIKTÓW DO WYBORU

- Uważasz, że rodzice nadmiernie ograniczają twoją swobodę i samodzielność.
- Uważasz, że nauczyciel nie jest wobec ciebie sprawiedliwy.
- Uważasz, że podział obowiązków domowych jest niesprawiedliwy.
- Uważasz, że twój bliski kolega wykorzystuje waszą przyjaźń i twoją dobroć.
- Uważasz, że twoje kieszonkowe powinno być znacznie większe niż rodzeństwa.

Zajęcia nr 16

RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

Cele zajęć:

- rozwijanie umiejętności radzenia sobie z napięciem pojawiającym się w trudnych sytuacjach,
- rozpoznawanie oznak stresu,
- rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem,
- przybliżenie znaczenia pozytywnego myślenia,
- poznanie metod relaksacji.

Metody pracy: mini wykład, dyskusja, praca indywidualna, ćwiczenia ruchowe, praca w grupie, rozmowa w parach, zabawa, burza mózgów, psychodrama, techniki relaksacyjne.

Pomoce dydaktyczne: plansze, kartki papieru, arkusz papieru, kredki, ołówki, koce lub materace, kasy z muzyką, magnetofon.

Przebieg zajęć:

I. Co w trawie piszczy?

Rozpoznanie energii grupy. Krótka wypowiedź każdego uczestnika o tym, jak się czuje i co wydarzyło się ciekawego w ostatnich trzech dniach?

II Czym jest stres?

1. Zapoznanie uczniów z informacjami na temat stresu.

2. Prezent od wróżki.

Wrózka wyczarowała mi...

Uczestnicy siedząc w kręgu powtarzają kwestię: „Wrózka wyczarowała mi...”

i wymieniają przedmiot. Dwie lub trzy osoby z kręgu są wtajemniczone i wiedzą, że prawidłowa jest ta odpowiedź, gdzie przedmiot zaczyna się na pierwszą literę imienia osoby, która go wymienia. Reszta grupy stara się zgadnąć zasadę obserwując osoby znające „szyfr”.

Gra toczy się tak długo, aż wszyscy grający odgadną zasadę.

Omówienie:

- Jak czułeś się, gdy nie znałeś zasady gry?
- Co utrudniało ci myślenie, znalezienie rozwiązania?

3. „Na wprost na skos”

Uczestnicy siedzą w kręgu. Podając sobie długopis mówią słowa „na wprost” lub „na skos”. Zasadę znają tylko 1-2 osoby i one oceniają czy odpowiedzi grupy są dobre lub złe. Grupa obserwując wtajemniczonych ma za zadanie zgadnąć zasadę gry. Polega ona na tym, że poprawność nie polega na sposobie przekazywania długopisu, tylko na sposobie siedzenia.

Jeżeli nogi stoją prosto, mówimy „na wprost”, jeżeli są skrzyżowane lub założone jedna na drugą, mówimy „na skos”

Omówienie:

- Jak się czułeś, kiedy nie potrafiłeś zgadnąć zasady?
- Jak się czułeś, kiedy już ją zgadłeś?
- Jak znalazłeś rozwiązanie?

4. Parada pomysłów.

Prowadzący spisuje myśli na arkuszu zbiorczym na temat: „Jakie sytuacje wywołują u ludzi stres?”

III Oznaki stresu.

Prowadzący dzieli grupę na 3 zespoły, każdy zespół tworzy listę oznak stresu jakie widoczne są u człowieka. Następnie wywiesza swoją listę w widocznym miejscu i podkreśla na czerwono objawy fizjologiczne, na zielono emocje, na żółto zachowania, na niebiesko sprawność myślenia.

OBJAWY FIZJOLOGICZNE: pocenie się, drżenie rąk i nóg.

SPRAWNOŚĆ MYŚLENIA: luki w pamięci, obsesyjne trzymanie się jednej myśli, trudności w koncentracji, zapominanie.

EMOCJE: lęk, nerwowość, złość, depresja, zamykanie się w sobie.

ZACHOWANIE: agresja, nerwowy śmiech, tiki nerwowe.

IV Gdzie mieści się mój stres?

Uczestnicy rysują kontury człowieka i zaznaczają na szablonie te miejsca na ciele, które najszybciej i najbardziej reagują na stres. Następnie każdy chodzi po pokoju prezentując grupie swoje miejsca stresu i ogląda szablony innych osób.

„Nie taki diabeł straszny”

Osoby dobierają się parami i opowiadają o własnych sposobach radzenia sobie ze stresem, następnie przedstawiają je na forum grupy. Grupa sporządza listę pomysłów „jak radzić sobie ze stresem?”

V Jak unikać stresu?

Omówienie planszy – Sposoby unikania nadmiernego stresu:

- realistyczne wymagania,
- planowanie czasu nauki,
- zdrowy styl życia,
- dbanie o przyjaźnie.

„Ja i mój przyjaciel”

Podział uczestników na grupy. Każda grupa ma zastanowić się jak można dbać o przyjaźnie, jak się zachować, żeby inni chcieli się z nami przyjaźnić. Po burzy mózgów w grupach, na dużym arkuszu papieru wypisujemy wszystkie pomysły. Ustalamy listę rankingową – nadajemy numery podanym propozycjom.

VI Metody radzenia sobie ze stresem.

Wywieszenie planszy przedstawiającej metody radzenia sobie ze stresem:

- pozytywne myślenie,
- obrócenie trudnej sytuacji w żart,
- rozmowa z bliską osobą,
- ćwiczenia fizyczne,
- ćwiczenia relaksacyjne.

Głośno odczytujemy informacje z planszy i zapewniamy, że omówimy i doświadczymy każdą metodę.

Metoda I POZYTYWNE MYŚLENIE

1. „Jes-tem su-per”

Ćwiczenie podnoszące poziom pozytywnej energii w sobie.

Stań prosto, kolana lekko zgięte. Pochyl się, a następnie dotknij dłońmi podłogi. Potem wyprostowując się powoli daj sobie klapsa w uda, po czym uderz się w piersi. Unosząc ręce nad głowę, zawołaj: JES-TEM SU-PER. Wołaj, energicznie klaszcząc. Ćwiczenie powtórz trzy lub cztery razy, za każdym razem wykonując je coraz szybciej.

2. Licz swoje zalety.

Pomyśl o swoich siedmiu pozytywnych cechach. Zapisz je na kartce. Następnie przekształć je w zaklęcia, pamiętając, aby miały one formę czasu teraźniejszego, np.

- „Jestem silny i spokojny.”
- „Jestem pełen energii i osiągam cele.”
- „W każdej trudnej sytuacji ufam w swoje siły wewnętrzne.”

Każdy z uczestników głośno i z głębokim przekonaniem wypowiada swoje zaklęcia.

Metoda II OBRACANIE TRUDNYCH SYTUACJI W ŻART

1. „Ale jaja”

Uczestnicy do podanych poniżej problematycznych sytuacji tworzą humorystyczne zakończenia:

- „Uczennica otrzymała kolejną ocenę niedostateczną z matematyki i zrozpaczona postanowiła zażyć fiolkę tabletek.”
- „Dowiadujesz się od koleżanki, że twoje dobre przyjaciółki opowiadają o tobie różne nieprzyjemne plotki.”
- „Stoisz na dworcu kolejowym i czekasz na pociąg. Nagle słyszysz, że pociąg spóźni się o 1 godz. Nie zdążysz na umówione spotkanie. Jesteś wściekły.”

2. Krążący śmiech.

Wszyscy uczestnicy leżą w kręgu na plecach. Każdy trzyma swoją rękę na brzuchu sąsiada. Pierwsza osoba zaczyna się śmiać. Śmiech krąży. Inne osoby zaczynają się śmiać, gdy poczują drgania brzucha u kolegi.

Metoda III ROZMOWA Z BLISKĄ OSOBĄ

Poczuj energię przyjaciela.

Uczestnicy dobierają się parami. Dzielią się na osobę A i B. Kolejno, począwszy od osoby A, rozmawiają po trzy minuty na temat: „Najbardziej w życiu bałem się...”

Omówienie ćwiczenia na forum – co nowego odkryłem u siebie podczas tego ćwiczenia?

Metoda IV ĆWICZENIA FIZYCZNE

1. W sadzie.

Stań na palcach lewej, a następnie prawej stopy i unosząc ręce wyobraź sobie, że zbierasz jabłka z drzewa.

2. Ścięte drzewa.

Dzieci leżą w pozycji na plecach. Są przewracane do leżenia na brzuchu przez innych uczestników zabawy.

3. Na plaży.

Dzieci kładą się na podłodze i starają się tak ułożyć, aby jak największą powierzchnią ciała przylegać do podłoża. Prowadzący mówi: „Leżymy na plaży, piasek jest ciepły, miękki. Staramy się ułożyć na nim jak najwygodniej”.

Metoda V ĆWICZENIA RELAKSACYJNE

1. Odczuwanie siebie.

Uczestnicy leżą wygodnie na materacach, prowadzący włącza relaksującą muzykę i wydaje grupie polecenia napinania – wytrzymania – i rozluźnienia kolejnych partii mięśni – począwszy od stóp, a skończywszy na mięśniach twarzy.

2. Kraina fantazji.

Wszyscy uczestnicy leżą wygodnie na materacach z zamkniętymi oczami i pozwalają swojej wyobraźni wędrować. Wędrówce towarzyszy odpowiednio dobrana muzyka. Ekspresyjność emocjonalną dzieci można rejestrować na taśmie video.

VII Zakończenie zajęć.

Otwarty krąg.

Uczestnicy siadają w kręgu, każdy ma dokończyć zdanie: „Chciałbym powiedzieć wam na pożegnanie, że...”

Czas realizacji: 360 minut

Zajęcia nr 17

PODEJMOWANIE DECYZJI

Cele zajęć:

- rozwijanie umiejętności podejmowania decyzji,
- analizowanie podejmowanych działań i przewidywanie ich konsekwencji,
- rozpoznawanie, czy przy podejmowaniu decyzji kieruje myśl czy uczucie,
- dostarczenie wiedzy na temat pracy z grupą,
- znaczenie ról pełnionych w grupie,
- rozumienie zjawisk zachodzących w grupie.
-

Metody pracy: zabawa w grupach.

Pomoce dydaktyczne: drobiazgi w czterech kolorach (żółtym, zielonym, niebieskim, czerwonym): bibuły, sznurek, spinacze do bielizny, pinezki, szpilki, tasiemki, balony, flamastry, taśma samoprzylepna, arkusze papieru.

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie – Imię z gestem.

Każdy z uczestników podaje swoje imię, pokazując przy tym jakiś gest, figurę lub minę.

2. Zabawa „Nasze królestwo”.

Prowadzący zapoznaje uczestników ze schematem zabawy. Uczestnicy poprzez losowanie karteczek w czterech kolorach, dzielą się na grupy i gromadzą w odpowiednim miejscu sali. Każda grupa przygotowuje dekorację swojej krainy.

ETAP I

Zadania dla grup:

- przygotowanie i odśpiewanie pieśni narodowej,
- zbudowanie pomnika,
- wymyślenie okrzyku i gestu,
- ułożenie królewskiego menu,
- ułożenie historii rodu królewskiego,
- przedstawienie tańca danego królestwa,
- zaprojektowanie stroju narodowego,
- przygotowanie reklamy turystycznej swojego królestwa.

ETAP II

Prezentacja grup.

Omówienie wrażeń i własnych doświadczeń uczestników zajęć ze szczególnym uwzględnieniem trudności w podejmowaniu decyzji w grupie.

Czas realizacji: 180 minut.

Zajęcia nr 18

POZYTYWNE MYŚLENIE

Cele zajęć:

- Wydobywanie swoich mocnych stron.
- Wskazanie pozytywnych i atrakcyjnych celów w życiu.
- Dostrzeganie pozytywnych cech u innych i wyrażanie ich.
- Kształtowanie umiejętności pozytywnego myślenia o sobie i o świecie.
- Wzmacnianie poczucia własnej wartości.

Metody pracy: ćwiczenia integracyjne, rundka, burza mózgów, praca indywidualna, praca w grupach, w parach i na forum.

Pomoce dydaktyczne: arkusze papieru, kartki papieru, kartki z bloku, kredki, mazaki, koperty.

Przebieg zajęć:

1. Gry i zabawy integracyjne- Kram z pomysłami.

Rozpoznanie energii grupy. Burza mózgów: Uzupełnianie przez każdego z uczestników zdań niedokończonych typu:

- „Samopoczucie poprawia mi...” itp.

2. Skrzynka zapomnienia.

Każdy uczestnik otrzymuje kartkę, na której wypisuje wszystko to, co go dręczy: lęki, obawy, tajemnice. Potem następuje wrzucenie jej do skrzynki zapomnienia. Jest to moment symbolicznego odrzucenia swoich problemów.

3. Wymień swoje skarby.

Każdy z uczestników wypisuje swoje imię pionowo i ma za zadanie do każdej litery dopisać pozytywny przymiotnik, który jest zgodny z jego osobowością np.:

- A - ambitna,
- S - solidna,
- I - inteligentna,
- A – asertywna

4. Wywiad z „gwiazdą”.

Uczestnicy dobierają się parami. Praca polega na przeprowadzeniu z partnerem wywiadu za pomocą 3 pytań. Następnie zmieniają się rolami. Na forum należy przedstawić swojego partnera jako „gwiazdę”, wykorzystując informacje uzyskane z wywiadu.

5. Jestem indywidualnością.

Każdy z uczestników pisze 5 szczególnych umiejętności, które posiada i wypisuje na specjalnych karteczkach-cegiełkach „Jestem indywidualnością, ponieważ...”. Potem wszyscy wyklejają swoje cegiełki na wspólnej planszy w wymyślony sposób tworząc np.: ścianę, dom,

krag, itp. Omówienie ćwiczenia – jakie mamy wspólne cechy, co nas wyróżnia wśród innych, jak się z tym czuję?

6. Jestem największym „cudem świata”.

Zadaniem prowadzącego zajęcia jest uświadomienie uczestnikom zajęć bezcennej wartości własnego zdrowia i darów natury. (Można tu wykorzystać fragmenty książki Og Mandino „Największy cud świata”).

7. Przyrzekam sobie...

Gdy każdy ustalił już swoje umiejętności musi zastanowić się, co pozytywnego i zgodnie ze swoimi możliwościami może osobiście zrobić np.; w szkole, w klasie, w grupie rówieśniczej, itp. Wypisywanie deklaracji, przyczepianie ich na specjalnej planszy.

8. Jaki będę...

Uczestnicy wykonują cztery rysunki według projektu:

- Ja za 15 lat.
- Moja rodzina za 15 lat.
- Moja praca za 15 lat.
- Moje hobby za 15 lat.

Omówienie – każdy prezentuje swoje prace i omawia je.

9. Podsumowanie zajęć.

Każdy uczestnik wypowiada się na temat: „O czym będę myśleć przed snem”.

Czas realizacji: 180 minut.

OCZEKIWANE REZULTATY SPOŁECZNEGO I EMOCJONALNEGO UCZENIA SIĘ

Samoświadomość emocjonalna

- Lepsze rozpoznawanie i nazywanie swych własnych emocji.
- Lepsze zrozumienie przyczyn uczuć.
- Rozpoznawanie różnicy między uczuciami i działaniami.

Panowanie nad emocjami

- Lepsze znoszenie frustracji i panowanie nad złością.
- Mniej niewłaściwego zachowania na lekcji, mniej potyczek słownych i bijatyk.
- Bardziej pozytywne uczucia w stosunku do własnej osoby.
- Mniejszy niepokój w stosunkach z innymi i mniejsze poczucie osamotnienia.

Produktywne wykorzystanie emocji

- Większa odpowiedzialność.
- Większa zdolność koncentrowania się na zadaniu i skupienia uwagi.
- Mniejsza impulsywność, większa samokontrola.
- Lepsza zdolność motywowania się.
- Lepsze wyniki w testach osiągnięć szkolnych.

Empatia – odczytywanie emocji

- Lepsza zdolność patrzenia z punktu widzenia innej osoby.
- Większa empatia i wrażliwość na uczucia innych osób.
- Lepsza zdolność słuchania innych.

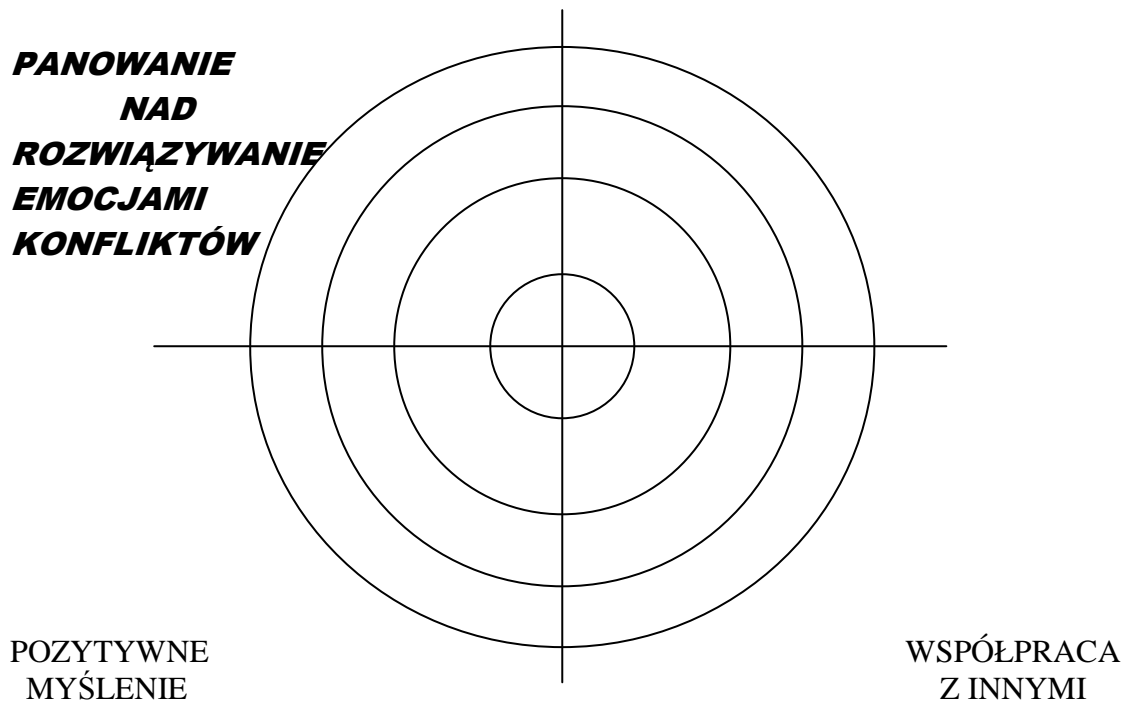
Stosunki z innymi osobami

- Większa zdolność analizowania i rozumienia natury stosunków międzyludzkich.
- Lepsze rozwiązywanie konfliktów i wyjaśnianie nieporozumień.
- Większa pewność siebie i zręczność w komunikowaniu się.
- Większa otwartość i popularność wśród rówieśników, bardziej ożywione i przyjazne kontakty z nimi.
- Więcej zastanowienia i rozwagi.
- Bardziej harmonijna współpraca w grupie.
- Większa chęć dzielenia się z innymi, współdziałania i pomagania innym.
- Tolerancja i pozytywne nastawienie do ludzi.

Umiejętność uczenia się, planowania działania i swojego rozwoju

- Lepsza umiejętność uczenia się, myślenia i korzystania ze źródeł informacji.
- Umiejętność planowania działania i swojego rozwoju.
- Podejmowanie odpowiedzialności za efekty planowanych działań.

Karta ewaluacji – tarcza strzelecka



Oddaj cztery strzały, po jednym w każdej ćwiartce tarczy, oceniając samego siebie po spotkaniach z programem „ABC Emocji” pod względem: panowania nad emocjami, rozwiązywania konfliktów, pozytywnego myślenia i współpracy z innymi.

Im strzał jest bliższy środka tarczy, tym lepiej się oceniasz.

Przyjrzyj się wynikom i wyciągnij wnioski na przyszłość.

BIBLIOGRAFIA

1. *Balawajder K., Komunikacja, konflikty, negocjacje w komunikacji, Katowice 1998.*
2. *Bodanko A. (red.), Wspomaganie procesu wychowawczego programami profilaktyczno-educacyjnymi, Kraków 1999.*
3. *Braun-Gałkowska M.: W tę samą stronę. Antologia tekstów do lekcji wychowawczych. T.1-2. „Wydaw. Krupski i S-ka”, Warszawa 1994.*
4. *Braun-Gałkowska Maria.: W tę samą stronę. Książka dla nauczycieli o wychowaniu i lekcjach wychowawczych. „Wydaw. Krupiński i S-ka”, Warszawa 1994.*
5. *Brzeziński J., Metodologia badań psychologicznych, Warszawa 1996.*
6. *Chomczyńska-Miliszkiwicz M., Pankowska D.: Polubić szkołę. WSiP, Warszawa 1995.*
7. *Chomiczyńska-Miliszkiwicz M., Pankowska D., Polubić szkołę. Ćwiczenia grupowe do*
8. *Doliński D. Mechanizmy wzbudzania emocji. Ekspresja emocji. Emocje, poznanie*
9. *Ekman P., Davidson R. (red.), Natura emocji, Gdańsk 2000.*
10. *Everly G. S., Rosenfeld R., Stres, przyczyny, terapia i autoterapia, Warszawa 1992.*
11. *Ferguson J., Asertywność doskonała, Poznań 1999.*
12. *Fuchs B.: Gry i zabawy na dobry klimat w grupie. „Wydaw. Jedność”, Kielce 1999.*
13. *Goleman D., Inteligencja emocjonalna, Poznań 1997.*
14. *Golińska L., Emocje: przyjaciel i wróg, Warszawa 2002.*
15. *i zachowanie. W: J. Strelau (red.), Psychologia. Podręcznik akademicki, Gdańsk 2000.*
16. *Jachimska M., Grupa bawi się i pracuje. Zbiór grupowych gier i ćwiczeń psychologicznych,*
17. *Jachimska M.: Grupa bawi się i pracuje. UNUS, Wałbrzych 1994.*
18. *Jak żyć z ludźmi. Umiejętności interpersonalne. Program profilaktyczny dla młodzieży. Ćwiczenia grupowe. MEN, Warszawa 1997.*
19. *Janowski A., Uczeń w teatrze życia szkolnego, Warszawa 1995.*
20. *Janowski A.: Poznawanie uczniów. WSiP, Warszawa 1985.*
21. *Janowski A.: Uczeń w teatrze życia szkolnego.*
22. *Król-Fijewska M., Trening asertywności, Warszawa 1992.*
23. *Mika S.: Psychologia społeczna dla nauczycieli. WSiP, Warszawa 1980.*
24. *pracy wychowawczej, Warszawa 1998..*
25. *Rylke H., Klimowicz B.: Szkoła dla ucznia. Jak uczyć życia w klasie. WSiP, Warszawa 1992.*
26. *Siek S., Walka ze stresem, Warszawa 1989.*
27. *Taraszkiewicz M., Jak uczyć jeszcze lepiej?, Poznań 2001.*
28. *Warszawa 1994.*
29. *Wojciszke B., Psychologia miłości, Gdańsk 1993.*
30. *WSiP, Warszawa 1989.*