



ZAŁĄCZNIK nr 5 – przykładowe tematy (scenariusze zajęć) poruszane na zajęciach wzmacniających z młodzieżą.

ZAJĘCIA WZMACNIAJĄCE Z MŁODZIEŻĄ

przykładowe tematy (scenariusze zajęć) poruszane na zajęciach

Spis treści

Temat: Złość. Agresja. Przemoc	3
Temat: Fajny ze mnie gość ;)	10
Temat: Dokąd zmierzam? – moje cele życiowe	12
Temat: „Masz jakiś problem do mnie?”- negatywne emocje	14
Temat: Pokojowe rozwiązywanie konfliktów	16
Temat : Przemoc w rodzinie	19
Temat : Nieśmiałość	20
Temat: Pan Stresorek	22
Temat: Tolerancja	26

Temat: Złość. Agresja. Przemoc

1. Zapoznanie z tematyką zajęć.

- Będziemy się zajmować różnymi formami przemocy w szkole, w domu i na ulicy. Istnieją różne tego typu zjawiska, które może być trudno od siebie odróżnić. Te zjawiska to: złość, agresja i przemoc.

- Hasła przewodnie zajęć:

„Nikt nie może mnie poniżyć, bić, krzywdzić, przezywać i każdego mogę na ratunek wzywać”.

„Przemoc nigdy nie popłaca, ale przeciw tobie się obraca”.

„Pamiętaj miły kolego, nie zaczepiaj bezbronnego”.

„Bez złości mamy więcej radości”.

2. Złość, agresja, przemoc - wyjaśnienie pojęć.

➤ **ZŁOŚĆ.**

- Kiedy, w jakich sytuacjach człowiek się złości?
- Wyjaśnienie pojęcia :
ZŁOŚĆ to emocja (uczucie). Pojawia się zazwyczaj w sytuacjach, w których napotykamy na przeszkodę w osiągnięciu ważnego dla nas celu. Przeżywają ją wszyscy i nie mamy wpływu na jej pojawienie się. Dlatego złościć się nie jest samo w sobie ani złe, ani dobre. Możemy mieć natomiast wpływ na to, co robimy, gdy czujemy złość.
- Co możemy zrobić, kiedy czujemy złość?

➤ **AGRESJA.**

- Czy złość może przerodzić się w agresję?

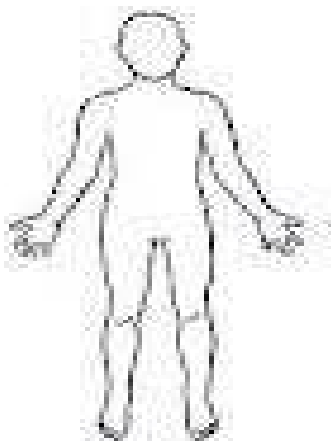


- Wyjaśnienie pojęcia:

AGRESJA to świadome, zamierzone działanie, mające na celu wyrządzenie komuś (lub sobie) krzywdy fizycznej, psychicznej lub materialnej. Jej charakterystyczną cechą jest używanie siły fizycznej lub psychicznej wobec osoby o zbliżonych możliwościach, mającej zdolność skutecznej obrony.

- **Ćwiczenie „Czarne punkty”.**

Na dużym arkuszu papieru narysowany jest kontur sylwetki człowieka. Prowadzący pyta uczestników, jakie reakcje ze strony organizmu towarzyszą ludziom, kiedy są agresywni? W konturze, stawiając czarne punkty, zaznaczamy miejsca zgłaszane przez grupę, np.



- *Kiedy jestem agresywny, zwijam ręce w pięści*- czarny punkt na dłoniach;
- *Bije mi szybko serce*- czarny punkt w miejscu, w którym znajduje się serce;
- *Na mojej twarzy pojawia się grymas niezadowolenia*- czarny punkt na twarzy;

- Rodzaje agresji (wyjaśniamy, jakie są i podajemy wspólnie ich przykłady):

Agresja fizyczna: napaść fizyczna na innego człowieka np. bicie, popychanie, wszczynanie bójek, kopanie, szarpanie, oplucie kogoś, uderzanie pięścią, duszenie, spoliczkowanie, trzaskanie drzwiami;



Agresja słowna: zachowania słowne takie jak np. wyśmiewanie, przezywanie, straszenie, grożenie, poniżanie, przeklinanie, krzyczenie, niegrzeczne odzywianie się, dokuczanie, plotkowanie, ubliżanie;

▪ **Ćwiczenie „Czy to jest agresja?”.**

- Wspólnie udzielamy odpowiedzi na poniższe stwierdzenia:

- ☛ Jaś zbił brata, bo przeszkadzał mu oglądać film.
- ☛ Babcia zabiła kurę i ugotowała z niej rosół.
- ☛ Kuba pchnął Marka na ścianę, bo ten go wyzywał.
- ☛ Lis zjadł kurę.
- ☛ Adam na treningu judo rzucił Jarka na matę.
- ☛ Ola przeczytała pamiętnik Joli (bez jej zgody).
- ☛ Kamil sfaulował Michała podczas gry w piłkę.
- ☛ Dzieci rzucali w bezpańskiego psa kamieniami.

▪ Czy spotkaliście się z jakimiś formami agresji w szkole, w domu, na ulicy?

▪ Agresja jest często, lecz nie zawsze, sposobem wyrażania złości. W szczególnych warunkach agresja może przerodzić się w przemoc.

➤ **PRZEMOC.**

▪ Wyjaśnienie pojęcia:

PRZEMOC to wykorzystanie swojej przewagi nad drugim człowiekiem. Mamy z nią do czynienia wówczas, gdy osoba słabsza (ofiara) poddana jest przez dłuższy czas negatywnym działaniom osoby lub grupy osób silniejszych (sprawcy przemocy).

Z przemocą często spotykamy się w szkole, ale również na ulicy lub nawet w domu.

- Wyrażenia, które rozpalają domowe konflikty.



„Bo ty zawsze...” „Bo ty nigdy...”

Przemoc może przyjmować wiele form. Niezależnie od tego, jaką formę ona przyjmuje, jej rezultaty są zawsze takie same. Ofiary przemocy czują się osamotnione, przygnębione, upokorzone i zastraszone, przeżywają złość i lęk, czują się bezwartościowi i zawstydzeni. W skrajnych przypadkach ofiary przemocy podejmują próby samobójcze.

- Rodzaje przemocy (wymieniamy i krótko charakteryzujemy):

Przemoc fizyczna- jest to wszelkiego rodzaju działanie z użyciem siły.

Przemoc psychiczna- jest to działanie prowadzące do zniszczenia pozytywnego obrazu własnej osoby.

Przemoc seksualna- jest to wymuszanie różnego rodzaju niechcianych zachowań w celu zaspokojenia potrzeb seksualnych sprawcy.

- **Formy przemocy- praca w grupach.**

Podział uczestników na trzy grupy. Każdej z grup przyporządkowany ostaje jeden rodzaj przemocy. Spośród przygotowanych stwierdzeń uczestnicy wybierają odpowiednio te pasujące do przemocy fizycznej, psychicznej i seksualnej i nakleją na brystol.

Przemoc fizyczna- popychanie, obezwładnianie, policzkowanie, szczypanie, kopanie, duszenie, ciągnięcie za włosy, bicie, uszkodzenia ciała (również z użyciem przedmiotów, np. noża).

Przemoc psychiczna- dokuczanie, wyśmiewanie, przezywanie, przedrzeźnianie, rozpowszechnianie kłamstw, poniżanie, upokarzanie, ciągłe krytykowanie, groźby, szantażowanie, izolowanie, zabieranie lub niszczenie rzeczy osobistych, wysyłanie obraźliwych wiadomości na telefon komórkowy czy pocztą internetową.

Przemoc seksualna- niechciane: obłąpywanie, całowanie, przytulanie, dotykanie miejsc intymnych, klepanie po pupie, „malinki”.

3. „Papierowe serce”- ćwiczenie.

Każdy z uczestników otrzymuje papierowe serce. Prowadzący odczytuje historię Franciszka. W trakcie odczytywania uczestnicy mówią „stop” w momencie, kiedy uznają, że chłopca spotkała przykrość ze strony kolegów- wtedy odrywają kawałek papierowego serca.

Po przeczytaniu historii próbują „naprawić” serce układając w całość oderwane części (zwrócenie uwagi, że ślady i tak pozostaną).

Franciszek chodził do piątej klasy. Jego nieszczęścia zaczęły się dwa miesiące temu. Miał kiepską formę podczas meczu piłki nożnej i przepuścił dwie bramki. Koledzy z klasy byli wściekli, że znowu przegrali z i ze złości wyrzucili Franciszka z drużyny, chociaż był bardzo dobrym bramkarzem. Chłopcy z tamtej klasy zaczęli mu za to strasznie dokuczać i przezywać go. Franciszek zauważył, że ktoś pomalował jego jedyną kurtkę niezmywalnym flamastrem, był zrozpaczony. W następnym tygodniu dowiedział się od kolegi, że cała klasa plotkuje na temat jego donoszenia nauczycielom. Franciszek wiedział, że to kłamstwo, ale nie mógł tego wyjaśnić, bo nikt nie chciał z nim rozmawiać. Nie zaproszono go nawet na imprezę klasową. Franciszek czuł się coraz gorzej, nie miał ochoty wychodzić z domu ani odrabiać lekcji.

4. „Jak radzić sobie z przemocą?”

Wspólnie ustalamy, co należy robić, kiedy stajemy się ofiarą przemocy. Gotowe sformułowania naklejamy na brystol.

GDY JESTEŚ OFIARĄ PRZEMOCY:

Porozmawiaj z kimś dorosłym, do kogo masz zaufanie.

Skorzystaj z telefonów zaufania, aby otrzymać wsparcie lub poradę.

Nie myśl nigdy, że to z tobą jest coś nie tak. To ci, którzy stosują przemoc, źle postępują.

Nie usuwaj z telefonu wiadomości związanych z dręczeniem.

Jeśli otrzymujesz niechciane wiadomości na telefon- zmień numer.

Nigdy nie trzymaj w tajemnicy faktu, że jesteś ofiarą przemocy.

5. Konsekwencje prawne stosowania przemocy.

Przemoc jest przestępstwem! Sprawcom przemocy grożą kary pozbawienia wolności od kilku miesięcy do kilku (a w ekstremalnych przypadkach nawet kilkunastu) lat. Przemoc wobec najbliższych osób, popularnie zwana „znęcaniem”, jest przestępstwem „ściganym z urzędu”, co oznacza, że osoba pokrzywdzona nie musi osobiście zawiadamiać o tym, co ją spotkało. Może to zrobić KAŻDY, kto wie o takich zdarzeniach – ktoś z rodziny, sąsiad, pedagog szkolny, lekarz, policjant, pracownik socjalny... Czasem osoba doznająca przemocy jest tak zastraszona przez sprawcę, zagubiona lub zależna (np. osoba niepełnosprawna, bardzo zaawansowana wiekiem, dziecko), że nie potrafi zatroszczyć się o swoje bezpieczeństwo. Dlatego prawo takie przysługuje każdemu z nas.

6. Zakończenie zajęć- „Bajka terapeutyczna o agresji”.

...Był sobie pewnego razu chłopiec o złym charakterze. Jego ojciec dał mu woreczek gwoździ i kazał wbijać po jednym w płot otaczający ogród, za każdym razem, kiedy chłopiec straci cierpliwość 45 i się z kimś pokłóci.

Pierwszego dnia chłopiec wbił w płot 37 gwoździ. W następnych dniach nauczył się panować nad sobą i liczba wbijanych gwoździ malała z dnia na dzień. Odkrył, że łatwiej jest panować nad sobą niż wbijać gwoździe.

Wreszcie nastał dzień, w którym chłopiec nie wbił w płot żadnego gwoździa. Poszedł więc do ojca i powiedział mu o tym. Wtedy ojciec kazał mu wyciągać z płotu jeden gwoździe każdego dnia, kiedy nie stracił cierpliwości i nie pokłócił się z nikim.

Mijały dni i w końcu chłopiec mógł powiedzieć ojcu, że wyciągnął z płotu wszystkie gwoździe. Ojciec zaprowadził chłopca do płotu i powiedział:

„Synu, zachowałeś się dobrze, ale spójrz ile w płocie jest dziur. Płot już nigdy nie będzie taki jak dawniej. Kiedy się z kimś pokłócisz, mówisz coś brzydkiego, zostawiasz w nim ranę taką, jak w płocie. Możesz wbić człowiekowi nóż a potem go wyjąć, ale rana pozostanie. Rana słowna boli, tak samo jak fizyczna”.

Temat: Fajny ze mnie gość ;)

Cel: wyrobienie umiejętności pozytywnego spostrzegania własnej osoby i doceniania posiadanych cech i umiejętności.

1. Cenne drzewo

Każdy z uczestników dostaje co najmniej po 10 zielonych karteczek wyciętych w kształcie listków, na których wypisuje swoje pozytywne cechy charakteru. Odczytuje i przykleja swoje propozycje na narysowanym na arkuszu wielkim drzewie. Na koniec grupa wymienia te, które najczęściej się powtórzyły. Jedna osoba zapisuje te cechy w korzeniach drzewa.

2. Ale ze mnie gość

Każda osoba pisze do siebie list lub wiersz na swój temat, zaznaczając dlaczego siebie lubi. Można korzystać z cech wypisanych wcześniej na drzewku. Prowadzący zbiera wszystkie listy i czyta je po kolei. Zadaniem grupy jest zgadnąć kto jest adresatem tego listu.

3. Żywiołowe cechy

Na czterech planszach narysowane są cztery żywioły (ogień, woda, powietrze, ziemia). Każdy zastanawia się jaki żywioł go charakteryzuje. Czy posiada cechy odpowiadające specyfice żywiołu. Młodzież rysuje siebie jako żywioł (mogą połączyć dwa ze sobą).
Prezentacja.

4. Recepta

Każdy zastanawia się nad radami, w jaki sposób wykształcić w sobie pożądane cechy i zalety. Uczestnicy piszą je na małych karteczkach. Czytają każdy po kolei i przyklejają na dużym arkuszu papieru, na którym u góry widnieje napis RECEPТА.

5. Dłoń

Na kartce każdy odrysowuje swoją dłoń. Na każdym z palców wypisuje osobę znaczącą w jego życiu, która wywarła wpływ na kształtowanie się jego systemu wartości. W środkowej części dłoni wypisują jakie cechy od nich nabyli. Prezentacja.

6. Moje przedmioty

Każdy z uczestników myśli jakie 3 przedmioty, rzeczy są dla niego cenne, ważne, wartościowe. Następnie omawiają te przedmioty, mówiąc dlaczego wybrali właśnie te i w jaki sposób są dla nich cenne, jaką przedstawiają dla nich wartość.

Poprzez opis tych przedmiotów odsłaniają znaczące osoby, istotne momenty oraz hierarchię wartości.

7. Góry

Każdy zastanawia się w jakich sytuacjach czuje się lepszy, a w jakich gorszy od innych ludzi. Przedstawia to na rysunku poprzez symbolikę gór. Góry symbolizują to kiedy ja czuję się lepszy od innych i w jakich sytuacjach, a niziny – doliny, kiedy gorszy. Prezentacja.

8. Ankieta

Każdy uczestnik otrzymuje ankietę, którą samodzielnie wypełnia.

ANKIETA

- a. jestem najlepszy w...
- b. cenię się za...
- c. boję się...
- d. lubię w sobie...
- e. jestem niepowtarzalny, gdyż...
- f. jestem szczęśliwy kiedy...
- g. podoba mi się w sobie...
- h. lubią mnie za..



Temat: Dokąd zmierzam? – moje cele życiowe

Cele:

- ✓ Uświadomienie co w moim życiu jest naprawdę ważne;
- ✓ Refleksja nad własnym życiem, nad przyszłością;
- ✓ Kształtowanie umiejętności dochodzenia do celu mimo przeszkód;

1. Wprowadzenie.

Aby określić dokąd zmierzamy i co w życiu chcemy osiągnąć musimy się zastanowić jakie są nasze oczekiwania względem przyszłości, kim chcielibyśmy być za lat kilka czy kilkanaście, jakie są nasze marzenia.

2. Wiem czego chcę.

Uczestnicy mają za zadanie wypisać swoje marzenia i cele, które chcieliby zrealizować i pomysły kim chcieliby być za 10-15 lat. Prowadzący wywiesza planszę na której narysowane są znaczki, które uczestnicy mają postawić przy wypisanych celach:

! – te, na których najbardziej mi zależy;

** - te, dość łatwe do zrealizowania;*

- te trudne do zrealizowania;

Wszyscy siedzą w kręgu. Każdy wybiera maksymalnie trzy bardzo ważne i jednocześnie trudne do zrealizowania marzenia, wypisuje je na osobnej kartce i podaje ją osobie siedzącej obok. Uczestnicy wypisują sobie nawzajem pomysły na zrealizowanie wypisanych marzeń. Gdy kartka wróci do właściciela jest wypełniona propozycjami spełnienia marzeń.

3. Drabina do mojego celu.

Prowadzący rozdaje kartki z narysowaną drabiną. Każdy wybiera z propozycji wypisanych przez kolegów te które najbardziej mu odpowiadają i

umieszczają je na kolejnych szczeblach drabiny do osiągnięcia swojego celu. Uczestnicy podpisują swoje drabiny i wywieszają je na ścianie.

4. **Rozbitek.**

Prowadzący prosi by uczestnicy wyobrazili sobie, że w tym momencie zostali przeniesieni na bezludną wyspę, na której spędzą 10 lat. Jednak w trakcie tego czasu muszą zrealizować te cele, które sobie wybrali. Dla ułatwienia realizacji tego zadania każdy może zabrać ze sobą 3 dowolne rzeczy. Każdy wypisuje i następnie odczytuje swoje propozycje.

5. **Cukierek prawdę Ci powie.**

Uczestnicy losują cukierki, w których są ukryte karteczki z przepowiedniami np.: wygrasz 8 milionów zł, zostaniesz dyrektorem największego banku w kraju, zostaniesz prezydentem małego państwa, zespół U2 zaproponuje Ci byś nagrał z nimi płytę. Każdy czyta wróżbę i mówi co by zrobił w takiej sytuacji, czy zmieniłby swoje plany życiowe.

7. **List.**

Każdy dostaje kopertę, którą podpisuje swoim imieniem, oraz tyle małych karteczek ilu jest uczestników. Każdy przykleja swoją kopertę pod swoją drabiną do celu. Następnie na małych karteczkach każdy każdemu wypisuje dlaczego ta osoba swój cel z drabiny osiągnie i wkłada tą karteczkę do koperty. Każdy wkłada 1 karteczkę do 1 koperty.

8. **Podsumowanie.**

Uczestnicy mówią co dały im te zajęcia, czy teraz łatwiej im dostrzec swój cel w życiu.

Temat: „Masz jakiś problem do mnie?”- negatywne emocje

Cele:

- Uświadomienie jakie dobre i jakie złe emocje pojawiają się w kontaktach z drugim człowiekiem;
- Zdobywanie umiejętności rozpoznawania i nazywania cudzych i własnych negatywnych emocji;
- Zdobywanie wiedzy na temat jak unikać powstawania negatywnych emocji podczas kontaktów z innymi ludźmi;

1. Wprowadzenie.

Gdy kontaktujemy się na co dzień z różnymi ludźmi, przebywając w ich towarzystwie czy współpracując z nimi towarzyszą nam różne uczucia, myśli oraz stany emocjonalne. Ważne jest by w kontaktach z drugim człowiekiem umieć rozpoznawać tak swoje jak i czyjeś stany emocjonalne i dostosowywać do nich swoje działania.

2. Burza mózgów.

Dlaczego podczas kontaktów z drugim człowiekiem budzą się w nas negatywne emocje. Wszystkie propozycje zapisujemy na kartce, te które grupa uzna za najważniejsze czy najczęściej spotykane podkreślamy.

3. Komiks.

Uczestników dzielimy na dwie grupy. Każda z grup dostaje arkusz papieru na którym narysowana jest grupa ludzi a nad nimi chmurki do wypełnienia napisami- takie jak w komiksach. Jedna grupa ma za zadanie wpisanie w te chmurki powodów dla których pomiędzy ludźmi pojawiają się złe emocje, druga grupa wpisuje dlaczego pojawiają się dobre emocje.

- 4. Scenki.** Prowadzący wybiera cztery osoby, które będą miały za zadanie przedstawić scenkę. Pierwsza para ma za zadanie przedstawić rozmowę dwóch osób, które są podenerwowane i złe emocje biorą górę, druga zaś para przedstawia tę samą sytuację tyle tylko, że tu osoby próbują zapanować nad sobą. Rozmowa może np. odbywać się pomiędzy pracodawcą i pracownikiem. Pracodawca twierdzi, że pracownik nie wykonał ważnego zadania, ten zaś uważa, że szef nic mu o tym zadaniu nie powiedział. Wszyscy pozostali obserwują te scenki i zapisują jakie słowa i gesty rozbudzają kłótnię a które pozwalają na jej uniknięcie.
- 5. Rzeźby emocji.**
- Każdy z uczestników losuje karteczkę na której napisana jest jakaś emocja np. smutek, żal, złość, wściekłość, niepokój, rozczarowanie itp. Uczestnicy dostają plastelinę, z której mają wykleić wylosowane przez siebie uczucie. Na koniec robimy wystawkę rzeźb emocji.
- 6.** Każdy jeszcze raz przygląda się zrobionej przez siebie figurce i pisze na kartce co musiałoby się zdarzyć w momencie gdy przeżywa takie negatywne uczucie w stosunku do jakiejś osoby, by zrobioną figurkę przerobić na radośniejszą, bardziej pozytywną. Każdy odczytuje swoje pomysły.(10 min.)

Temat: Pokojowe rozwiązywanie konfliktów.

CELE :

- kształtowanie postaw sprzyjających likwidowaniu barier między ludźmi
- zdobywanie umiejętności rozwiązywania konfliktów pomiędzy dwojgiem ludzi
- zastanowienie się co nas w życiu dzieli z drugą osobą

1. Wprowadzenie

prowadzący mówi, że istnieje powszechne przekonanie, że konflikty między ludźmi są czymś złym, że powinno się ich unikać za wszelką cenę. Można je nazwać „niszczycielami” poprawnych relacji dwóch osób, łączących więzi. Jednak nie jesteśmy w stanie uniknąć konfliktów, dlatego dzisiaj spróbujemy znaleźć sposoby na ich rozwiązanie.

2. Burza mózgów

prowadzący pyta grupę dlaczego istnieją konflikty między ludźmi, jakie są ich przyczyny. Pomysły zapisywane są na arkuszu papieru (np. różnice w postrzeganiu świata, odmienne sposoby myślenia itp.)

3. Trafnie spostrzegaj przebieg konfliktu!

prowadzący dzieli uczestników na pary i rozdaje karteczki z zapisanymi czterema rodzajami problemów:

- „ To Ty kochanie pójdziesz do sklepu”.
- „ To niesprawiedliwe. Nasze prace były identyczne, a moja została oceniona gorzej”.
- „ Jesteś okropna. Bez pytania ubrałaś moją bluzkę”.
- „ Jesteś oszustem, bo ciągle spisujesz moje zadania. Mnie przynajmniej zdarza się to rzadziej”.

Prowadzący prosi, aby w parach podyskutować na wylosowany temat (przy omawianiu ćwiczenia prowadzący zwraca uwagę na zniekształcenia w

postrzeganiu własnych i cudzych zachowań, intencji, stanowisk, występujących w sytuacjach konfliktowych).

5. **Otwarcie i skutecznie komunikuj się !** - prowadzący informuje grupę, że przy poszukiwaniu konstruktywnego rozwiązania konfliktu szczególną pomocą będzie umiejętność sięgania do następujących sposobów komunikowania się :
- powtarzanie wypowiedzi partnera aby upewnić się, czy dobrze rozumiemy jego wypowiedź,
 - otwarte i osobiste wypowiedzi dotyczące własnego stanowiska, własnych uczuć i intencji
 - mówienie o tym, jak się spostrzega partnera i jego zachowanie
 - komunikowanie akceptacji partnera jako osoby, pomimo krytyki czy sprzeciwu wobec jego konkretnych zachowań.

Po tym wstępie prowadzący wybiera dwie osoby do odegrania scenki „jedna z koleżanek ma żal do drugiej koleżanki z pracy za to, że dostała premię pomimo tego, że obydwie ciężko na to pracowały”.

W czasie trwania scenki czterokrotnie zatrzymywana jest akcja, aby podać kolejne wskazówki dotyczące wykorzystania wyżej wymienionych sposobów komunikowania się. Po odegraniu scenki prowadzący pyta o wrażenia (jak się czuli, czy jest to dobry sposób na porozumienie, czy będzie łatwo wprowadzić to w życie itp.)

6. **Określ istotę konfliktu!**

prowadzący dzieli uczestników na sześć grup rozdając im karteczki z napisami, które stanowią jednocześnie zalecenia prowadzące do określenia istoty konfliktu :

- określ istniejący problem
- określ przyczyny konfliktu
- poszukuj możliwych rozwiązań

- zdecyduj się na rozwiązanie, które będzie wspólnie akceptowane
- wcielaj w życie przyjęte wspólnie rozwiązanie
- oceń, czy przyjęte postępowanie rzeczywiście rozwiązało problem.

Poszczególne grupy przygotowują krótkie odczyty na swój temat, po czym zapisują na wcześniej przygotowanych transparentach hasła z kartek. Grupy kolejno wychodzą z transparentami i prezentują swoje odczyty. W ten sposób zostaje stworzona pewnego rodzaju demonstracja.

7. Stwórz klimat zaufania i współpracy!

grupa zostaje podzielona na pary, po czym każda para otrzymuje balonik, który należy odbijać nad linią graniczną (stanowi ją sznurek). Balonik nie może upaść i nie może być odbity dwa razy przez tę samą osobę. Prowadzący uświadamia uczestnikom, że tę sytuację z balonikami można przyrównać do sytuacji konfliktowej. W obu przypadkach niezbędna do osiągnięcia celu (rozwiązanie konfliktu, nieupuszczenie balonika) jest współpraca oraz zaufanie.

Uczestnicy mają za zadanie wymienić podobieństwa między obiema sytuacjami np:

sytuacja konfliktowa

- * dwie osoby uczestniczące w konflikcie
- * wypowiedzi partnerów
- *branie pod uwagę jego zdania
- * narzucanie swojego zdania
- * „opór komunikacyjny”

sytuacja z balonikiem

- * dwie osoby rzucające balon
- * odbijanie balona
- * rzucanie balona w kierunku partnera
- * zbyt mocne rzucanie balonem
- * opór balona

8. Zakończenie. Prowadzący kończy zajęcia słowami: „Proces rozwiązywania konfliktów jest bardzo skomplikowany i wymaga wiele wysiłku. Jednak nikt chyba nie ma wątpliwości, że warto podejmować trud konstruktywnego rozwiązywania sytuacji konfliktowych, aby „niszczyciele” nie zrównały z ziemią naszych stosunków z drugim człowiekiem.”

Temat : Przemoc w rodzinie

CELE :

- poszerzenie wiedzy uczestników na temat różnych aspektów i przejawów przemocy w rodzinie (czyli takiej, która ma miejsce w domu ze strony rodziców/opiekunów lub rodzeństwa)
- rozwijanie umiejętności rozpoznawania zagrażających sytuacji

Do realizacji zagadnienia dot. przemocy w rodzinie warto wykorzystać scenariusz zajęć przygotowany przez specjalistów dla Fundacji Dajemy Dzieciom Szansę.

[https://www.edukacja.fdds.pl/9f9ba5e8-7d78-4cb1-9fdd-4ac126d38346/Extras/scenariusz-przemoc w rodzinie FDDS-26042017.pdf](https://www.edukacja.fdds.pl/9f9ba5e8-7d78-4cb1-9fdd-4ac126d38346/Extras/scenariusz-przemoc%20w%20rodzinie%20FDDS-26042017.pdf)

Temat : Nieśmiałość

Cele:

- ✓ Uświadomienie sobie co się ze mną dzieje, gdy czuję się skrępowany
- ✓ Ukazanie, że nieśmiałość jest problemem wielu osób;
- ✓ Zdobycie umiejętności radzenia sobie w krępujących czy stresujących sytuacjach;

1. Wprowadzenie.

Prowadzący mówi, że każdy z nas ma wiele zalet i umiejętności, które mógłby w życiu wykorzystać, jednak nie zawsze to się udaje. Często jesteśmy zbyt skromni, zbyt nieśmiali by się zaprezentować i pokazać światu swoje mocne strony. Dlatego w trakcie tych zajęć spróbujemy „powalczyć” z naszą nieśmiałością.

2. Moja nieśmiałość.

Każdy z uczestników dostaje duży arkusz papieru na którym odrysowuje swoją postać. Zadanie polega na umieszczeniu w różnych częściach tej postaci nieśmiałości. Może to być w formie napisów lub rysunków, co się czuje w momencie kiedy czujemy się onieśmieleni zakłopotani. Każdy przedstawia i objaśnia swój rysunek.

3. Trudne sytuacje.

Prowadzący dzieli uczestników na grupki 3-4 osobowe. Każdy zespół ma za zadanie wymyślić jak najwięcej sytuacji w których ludzie się krępują. Każda z grup przedstawia jednorazowo po jednej scenie, aż do momentu wyczerpania pomysłów. Inne grupy odgadują o jaką sytuację chodzi i zapisują na arkuszu papieru.

4. Schowaj nieśmiałość.

Uczestnicy dobierają się w pary, najlepiej z osobami z którymi mają słaby kontakt i dzielą się na osobę A i B. Najpierw przez 3 min. Osoba A opowiada osobie B o swoich zainteresowaniach i związanych z nimi planach na przyszłość. Następnie osoba B opowiada o tym samym osobie A. Po tym ćwiczeniu wszyscy siadają w kole i każdy po kolei mówi czy było mu łatwo czy trudno opowiadać o sobie, czy coś go krępowało.

Prowadzący dzieli następnie uczestników na grupy 5-6 osobowe. W tych zespołach każdy przez 3 min. Opowiada reszcie grupy o swoich zdolnościach, umiejętnościach, które posiada.

Po tym ćwiczeniu również wszyscy wracają do koła i dzielą się swoimi wrażeniami. Czy było trudno mówić o swoich dobrych cechach, co przeszkadzało a co pomagało.

Na koniec cała grupa siada w półkolu i każdy z uczestników po kolei wychodzi przed grupę i ma w 4-5 zdaniach jak najlepiej się zaprezentować mówiąc: „jestem najlepszy gdyż.....” i tu wymienia swoje zalety, umiejętności, mówi o planach na przyszłość.

6. Zakończenie.

Każdy z uczestników mówi czy te zajęcia coś mu uświadomiły, czy mu w jakiś sposób pomogą w przezwyciężaniu nieśmiałości.

Temat: Pan Stresorek

CELE :

- uświadomienie zagrożeń związanych z przynależnością do grupy ludzi
- rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem

1. Prowadzący dokonuje wprowadzenia

„Człowiek jest istotą stadną, która żyje w grupie. Tę grupę może stanowić rodzina, przyjaciele czy grupa współpracowników. Czasami chcąc dostosować się do ogólnych wymogów panujących w grupie narażeni jesteśmy na obciążenia systemu nerwowego, zmiany w sferze emocji, motywacji i zachowania. Pojawia się swoistego rodzaju paraliż, który nazywać będziemy stresem”.

2. „Co to jest?”

prowadzący prosi o podanie skojarzeń dotyczących pojęcia „stres” (np. zdenerwowanie, napięcie, lęk). Pomysły zapisywane są na dużym arkuszu papieru.

3. Skąd się bierze?

prowadzący dzieli uczestników na cztery grupy za pomocą losów (np. grupa stresowców, nerwusów, zależnionych i bojaźliwych). Zadaniem grup będzie wypisanie jak największej liczby źródeł stresu (np. nowa praca, brak akceptacji, lęk przed nieznanym itp.). Grupy prezentują swoje prace.

4. Co powoduje?

wcześniejsze cztery grupy prowadzący łączy w dwie większe. Jedną z grup prosi o zapisanie objawów fizycznych na stres (co dzieje się z ciałem, organizmem), natomiast grupa druga skupia się na reakcjach psychicznych (co czujemy, myślimy, co dzieje się z naszymi emocjami).

Następnie prowadzący zawiesza planszę z postacią „pana Stresorka”, na której wpisywane są pomysły do poszczególnych części ciała (np. szybciej bije serce, zasycha w gardle, zaniki pamięci itp.).

5. Jak reagujemy?

prowadzący dzieli grupę na trzy zespoły i prosi o przedstawienie scenek rodzajowych :

- * rozmowa kwalifikacyjna w sprawie pracy
- * pierwsza randka
- * ważny egzamin

Po dokonanej prezentacji omawiamy ćwiczenie (prowadzący pyta o odczucia, charakterystyczne reakcje w sytuacjach stresowych itp.)

6. Jaki jest?

rodzaje sytuacji stresowych. Prowadzący rozdaje każdemu z uczestników kartki z wypisanymi rodzajami sytuacji stresowych i prosi aby każdy uszeregował je według własnej hierarchii istotności (od sytuacji wywołujących największy stres po sytuacje o minimalnej dawce stresu) :

- * śmierć dziecka
- * oczekiwana ciąża
- * narastające nieporozumienia z szefem i współpracownikami
- * niezdanie ważnego egzaminu
- * pobyt w więzieniu
- * przejście na emeryturę
- * poważna choroba somatyczna (związana z niezdolnością do pracy)
- * niewierność współmałżonka
- * zwolnienie z pracy
- * opuszczenie domu rodzinnego
- * narastające nieporozumienia ze stałym członkiem rodziny
- * przeniesienie się do innego kraju
- * poważne kłopoty finansowe

* śmierć współmałżonka

Następnie każdy przedstawia własną hierarchię i uzasadnia swój wybór.

7. W jakiej skali się mieści?

prowadzący informuje grupę, że stres można przedstawić na skali, gdzie przeciwległe, skrajne bieguny stanowią podatność i odporność. Po czym prosi, aby każdy podszedł do planszy i zaznaczył swój poziom stresu, jaki posiada na co dzień. Uczestnicy zaznaczając swój poziom stresu mówią dlaczego wybrali właśnie ten punkt.

PODATNOŚĆ

STRES

ODPORNOSĆ

Prowadzący uzupełnia ćwiczenie informując, że źródła podatności i odporności tkwią w osobowości, a ogólnym wymiarem emocjonalności i negatywnych odczuć jest neurotyzm. Osoby, które wykazują się dużym stopniem neurotyzmu łatwiej się dezorganizują, są skłonne do lęku, depresji, a także są bardzo wrażliwi na krytykę innych. Dlatego niezbędne jest pozytywne myślenie i wiara we własne siły.

8. Jak pomóc?

Prowadzący informuje grupę, że oddziaływanie stresu może zostać zmniejszone lub całkowicie zniesione dzięki wsparciu społecznemu. Przez społeczne wsparcie rozumiana jest dostępność rodziny, przyjaciół i innych ludzi, którzy mogą zapewnić różnego rodzaju pomoc :

- miłość, szacunek, akceptacja
- możliwość omawiania problemów osobistych i emocjonalnych
- towarzyszenie, po prostu robienie rzeczy razem
- konkretna pomoc, obejmująca pomoc finansową i dostarczanie informacji.

Następnie prowadzący prosi, aby każdy uczestnik podał inne sposoby walki ze stresem. Pomysły wpisywane są na planszy przedstawiającej ludzki mózg. Na

zakończenie prowadzący mówi, że na pewno dzięki tymże sposobom nasze umysły nie będą aż tak spięte, a nasz paraliż mózgu spowodowany stresem ustąpi.

Temat: Tolerancja

Cele:

- Wykształcenie własnego pojęcia tolerancji;
 - Zrozumienie co oznacza „być innym”;
 - Wykształcenie własnych poglądów na temat praw każdego człowieka;
1. Prowadzący wprowadza grupę w tematykę zajęć. Mówi o tym, że na dzisiejszym spotkaniu będziemy rozmawiać o tolerancji, oraz o tym, że niektórzy ludzie z jakiś powodów są dyskryminowani przez społeczeństwo. Chciałbym abyśmy dzisiaj spróbowali uświadomić sobie jak tacy ludzie mogą się czuć.

2. Każdy ma prawo do...

Prowadzący dzieli uczestników na grupy 5-6 osobowe i rozdaje duże arkusze papieru. Uczestnicy mają za zadanie stworzenie plakatu reklamowego pt.: „Każdy ma prawo do...”. Plakat może być w formie napisów, rysunków lub wydzieranek. Na koniec każdy przedstawia swój plakat.

3. Tolerancja

Prowadzący dzieli uczestników na grupy, każda grupa otrzymuje rozsypankę słowną, z której ma ułożyć definicję tolerancji. Wśród słów znajdują się takie, które nie pasują do tej definicji.

Tolerancja to liberalizm w stosunku do cudzych, odmiennych od naszych poglądów, wierzeń, wyrozumiałość dla czyjegoś odmiennego postępowania.

4. Lepszy-gorszy

Prowadzący rozdaje małe karteczki i prosi by na każdej z nich uczestnicy wypisali, kogo-jakie grupy ludzie dyskryminują lub traktują jako kogoś kto

jest „gorszy”. Każdy odczytuje na głos swoje pomysły i kładzie swoje karteczki na ziemi – te które się powtarzają kładziemy w jednym rzędzie. Gdy wszyscy już położą swoje karteczki patrzymy, których jest najwięcej. Wychowawca próbuje wywołać dyskusję dlaczego akurat te osoby zostały wymienione częściej niż inne? Czy w innych krajach jest może inaczej? Czy można temu jakoś zaradzić?

5. Zgadzam się...

Salę dzielimy na dwie części. Na jednym końcu prowadzący kładzie kartkę z napisem „zgadzam się”. Następnie odczytuje różne stwierdzenia a każdy z uczestników w zależności w ilu zgadza się z tym stwierdzeniem staje w odpowiednim miejscu przestrzeni zajęć (środek tej przestrzeni to 50%). Każdy może uzasadnić swój wybór, uczestnicy mogą dyskutować na ten temat i zmieniać miejsce jeżeli zmienia zdanie.

Stwierdzenia:

- Na polskich uczelniach studiować powinni tylko Polacy.
- Każdy powinien móc mieszkać w tym kraju, w którym chce.
- Osoby niepełnosprawne nie powinny uczyć się w tych samych klasach, co osoby zdrowe.
- Murzyni nie powinni mieć takich samych praw jak ludzie biali.
- Żadna kobieta nie będzie tak dobrym szefem, jak mężczyzna.
- W Polsce powinna być wprowadzona kara śmierci dla wszystkich morderców.
- Osoby żyjące z HIV powinny być izolowane od ludzi zdrowych.
- Homoseksualistów powinno się eliminować ze społeczeństwa.
- Narkomani sami są winni swojej sytuacji i nie powinno się im w żaden sposób pomagać.
- Widok 15 letniej dziewczyny w ciąży nie jest niczym gorszym.

6. Uczestnicy siadają w kole, na środku leży woreczek z cukierkami. Każdy otrzymuje karteczkę z przydzieloną rolą (tylko on wie co jest na tej karteczce). Trener odczytuje różne stwierdzenia-pytania, jeżeli uczestnik może na nie odpowiedzieć twierdząco, bierze ze środka jeden cukierek i kładzie go przed sobą.

Role:

- *19 letni murzyn studiujący w Polsce.*
- *20 letnia niepełnosprawna kobieta.*
- *30 letni niewidomy mężczyzna.*
- *20 letni homoseksualista.*
- *45 letnia bezrobotna matka dwojga dzieci.*
- *25 letni mężczyzna żyjący z HIV.*
- *18 letnia dziewczyna spotykająca się z Nigeryjczykiem.*
- *35 letni mężczyzna po odbytej karze więzienia.*
- *30 letni buddysta.*
- *22 letni żołnierz.*

Stwierdzenia – pytania: *Czy gdyby wszyscy wiedzieli kim jesteś mógłbyś:*

- *Chodzić po mieście ze swoją sympatią trzymając się za rękę.*
- *Zaadoptować dziecko.*
- *Mieszkać tam gdzie chcesz.*
- *Zostać nauczycielem.*
- *Zrobić prawo jazdy.*
- *Zostać politykiem.*
- *Pracować w swoim zawodzie.*
- *Pójść ze swoją sympatią do rodziców na obiad.*
- *Zwierzyć się komuś.*

Prowadzący prosi by każdy podzielił się swoimi przeżyciami po tym ćwiczeniu.