

Wskazówki dla specjalistów dotyczące pracy indywidualnej

7.1. Zasady pracy z uczniami z zaburzeniami zachowania

Literatura naukowa motywuje duże zainteresowanie dewiacyjnym zachowaniem dzisiejszych starszych dzieci i nastolatków:

- ☉ zwiększoną częstotliwością niedostosowania w rodzinie i szkole;
- ☉ zwiększonym zasięgiem występowania zachowań dewiacyjnych o charakterze antyspołecznym wśród starszych dzieci i młodzieży;
- ☉ znaczeniem roli, jaką odgrywają dewiacyjne zachowania w okresie poprzedzającym dojrzewanie i w okresie dojrzewania w pojawianiu się przestępczości nieletnich.

Praca specjalistów w zakresie problemów behawioralnych przebiega w dwóch odrębnych *kierunkach*:

- a) zapobieganie zachowaniom dewiacyjnym;
- b) zaradzenie problematycznym zachowaniom.

Aby zapewnić skuteczność *programów* psychospołecznych *mających na celu zapobieganie i naprawę zachowań dewiacyjnych*, specjaliści muszą przestrzegać pewnych *zasad*:

- ✓ działania zapobiegawcze i interwencyjne muszą być zintegrowane w konkretną i dobrze określoną strukturę, dostosowaną do psychologicznych i kulturowych cech grupy docelowej;
- ✓ realizacja programu powinna być prowadzona przez zespół multidyscyplinarny (np. psycholog, pedagog szkolny, pracownik socjalny,

nauczyciel, członkowie rodziny itp.) i angażować w to także uczestników ze struktur władzy, członków społeczności itp., aby podtrzymać działania;

- ✓ procesy interwencji muszą mieć ciągłość w czasie, zapewnioną poprzez długoterminowe zaangażowanie rodziny i szkoły;
- ✓ niezależnie od wybranego podejścia do zwalczania zachowań dewiacyjnych, zarówno beneficjenci, jak i wszystkie strony zaangażowane w proces powinny zostać poinformowane o korzyściach, kosztach i ryzyku związanym z interwencją.

Na poziomie indywidualnym należy zauważyć, że powodzenie interwencji zależy w dużej mierze od dobrej relacji terapeutycznej nawiązanej z uczniem oraz od sposobu interakcji specjalisty z nastolatkiem. Przymierze terapeutyczne - odnoszące się do sposobu, w jaki specjaliście udaje się osiągnąć zdrowy poziom zaufania ze strony osoby otrzymującej interwencję - odgrywa tutaj kluczową rolę. Aby nawiązać przymierze terapeutyczne, należy przestrzegać pewnych *zasad interakcji*:

- *poufność* - zachowanie tajemnicy informacji uzyskanych od ucznia jest nie tylko zasadą moralną, ale także prawną i ma bardzo nieliczne wyjątki, jak np. sytuacje, w których zachowanie tajemnicy mogłoby zagrozić życiu lub wolności ucznia lub innej osoby lub w której byłoby to sprzeczne z interesem ucznia;
- *świadomość własnych ograniczeń* - specjalista musi być świadomy własnych kompetencji i umiejętności i zabiegać o wsparcie ze strony wielodyscyplinarnego zespołu lub przekazywać przypadki, w których skomplikowany charakter interwencji przekracza jego możliwości;
- *unikanie nadmiernych próśb o nieistotne szczegóły* - nie trać czasu i nie zasypuj ucznia niepotrzebnymi pytaniami, gdyż wywiad nie jest celem ostatecznym, a prośba o informacje powinna być zrównoważona działaniami interwencyjnymi;
- *postawa akceptacji* - uczeń, niezależnie od tego, jak młody jest i jaki problem

behawioralny skierował go do interwencji, powinien być traktowany z szacunkiem, życzliwością, uczciwością i akceptacją, przy jednoczesnym unikaniu stygmatyzacji i deprecjacji; proszę zwrócić uwagę, że postawa akceptacji skierowana jest w stronę osoby, a nie zachowań ucznia;

- **nieudzielanie rad** - zadaniem specjalisty jest zachęcanie uczniów do odkrywania nowych alternatyw radzenia sobie z trudnościami życiowymi, a nie mówienie im, co mają robić i jak postępować; uczniowie z problemami behawioralnymi zwykle doświadczają konfliktu decyzyjnego i uczucia blokady w swoim myśleniu i zachowaniu, dlatego należy zapewnić im nową perspektywę, pomóc im przewyciężyć sztywne wzorce nieprzystosowanego zachowania i znaleźć rozwiązania swojego problemu, aby mogli stać się upodmiotowieni i niezależni;
- **przedefiniowanie problemu tak, aby można go było rozwiązać** - na podstawie informacji dostarczonych przez ucznia specjalista pomoże mu pozbyć się poczucia winy i bezradności, przeformułując problem i cele interwencji tak, aby stały się one rozwiązywalne, osiągalne, realistyczne i wzmacniające.

Wszystkie środki zapobiegania i przeciwdziałania problemom behawioralnym w okresie dojrzewania mają na celu usuwanie lub łagodzenie czynników ryzyka, które determinują, tworzą lub wyzwalały dewiacyjne zachowania. Do działań tych zalicza się także zapewnienie warunków harmonijnego rozwoju rozwijającej się osobowości oraz konieczność promowania polityki społecznej właściwej dla zwalczania przestępczości nieletnich. Działania, jakie mogą podjąć specjaliści w celu zapobiegania i zwalczania zachowań dewiacyjnych, mogą być skierowane do środowiska rodzinnego lub społeczności - reprezentowanej przez wszystkie grupy społeczne, które wchodzi w interakcje z nastolatkami lub mają na nie wpływ.

Najbardziej odpowiednie środki, jakie należy podjąć w środowisku rodzinnym w celu

zapobiegania i ograniczania dewiacyjnych zachowań nastolatków, to:

- ☛ zapewnienie w miarę możliwości obecności rodziców - nieobecność rodzica w mikrogrupie rodzinnej jest czynnikiem braku równowagi osobowości, prowadzącym do zaburzeń tożsamości społecznej i tendencji do nieodpowiednio dostosowanych wzorców zachowań;
- ☛ zapewnianie możliwości rozwoju intelektualnego - stymulowanie, nadzór i kontrola rozwoju intelektualnego jednostki;
- ☛ zapewnianie możliwości dojrzewania emocjonalnego - utrzymywanie stabilnego środowiska charakteryzującego się uczuciem, zrozumieniem i ochroną, ale także oferowanie treningu i stymulacji do introspekcji emocjonalnej i rozwoju umiejętności społecznych;
- ☛ unikanie skrajnych postaw - zarówno nadmierna autorytatywność, jak i nadopiekuńczość w stosunku do ucznia są wysoce szkodliwe dla rozwoju dorastającej osoby;
- ☛ edukacja przez dawanie przykładu - zachęcanie rodziców do zapewniania swoim dzieciom adaptacyjnych i społecznie pożądanых wzorców do naśladowania;
- ☛ edukowanie i przygotowanie rodziców do zadań związanych z tą rolą - sesje rodzicielskie czy sesje psychoterapii rodzinnej są często dobrą drogą do repozycjonowania relacji w rodzinie i zapewnienia większej funkcjonalności całego systemu, aby mógł on wspierać lepszą adaptację społeczną młodzieży.

Najbardziej reprezentatywne, ogólne działania, które zaleca się podjąć w społeczeństwie, aby zapobiegać i zwalczać dewiacyjne zachowania młodzieży, skupiają się głównie na kształtowaniu zdrowych postaw osobistych i społecznych. Mogą one odnosić się do:

- ☉ promocji racjonalnego i zbilansowanego żywienia;
- ☉ łagodzenia napięć wewnątrzpsychicznych poprzez aktywność sportową;
- ☉ zapewnienia optymalnych warunków zdrowotnych i higienicznych;
- ☉ stymulowania i optymalizacji zdrowych relacji międzyludzkich;

- ☉ podtrzymania kształtowania osobowości zrównoważonej, zdolnej do odnalezienia sensu życia.

Środki te okazują się skuteczniejsze, jeśli są łączone i stosowane przez dłuższy czas, także po ustąpieniu zachowania, tak aby zapobiec ponownemu wystąpieniu problemów behawioralnych po pewnym czasie. W tym kontekście konieczne jest zapewnienie nastolatkom nadzoru od pierwszych etapów rozpoznania dewiacyjnych zachowań aż do jego całkowitego wyzdrowienia i reintegracji społecznej.

7.2. Sesje indywidualne

Sesja wprowadzająca

SESJA INDYWIDUALNA 1

Tytuł/temat:

- Nawiąż relację terapeutyczną

Cele terapeutyczne/oczekiwane efekty: poprzez udział/wykonanie tego ćwiczenia nastolatki:

- poznają obszar działania specjalisty i w jaki sposób może być dla nich przydatny;
- poczują się rozumiane, bezpieczne i ważne;
- będą w stanie zastanowić się nad własnym zachowaniem;
- zyskają większą pewność, że pomoc, którą otrzymują, jest autentyczna.

Przygotowanie:

- Przestrzeń do sesji indywidualnej powinna być przyjazna i odosobniona.
- Specjalista prosi nastolatka, aby się rozgościł i zapoznał z przestrzenią.
- Specjalista opisuje swój obszar działania i wyjaśnia, jakie korzyści uczeń odniesie z poszczególnych sesji.
- Celem tej sesji jest wzajemne poznanie się i nawiązanie relacji opartej na zaufaniu.

Zasoby:

- opowieść terapeutyczna o przydatności otrzymania porady w potrzebie;
- papier do pisania i przybory do robienia notatek.

Główna aktywność:

- Specjalista pyta nastolatka, czy coś w tej przestrzeni przykuło jego uwagę i chciałby wyrazić swoją opinię lub zadać pytanie na ten temat. Odpowiedzi specjalisty muszą być szczerze i zachęcające. Jeżeli uczeń wzbrania się przed wyborem jakiegoś przedmiotu, specjalista może zaproponować podzielenie się czymś ciekawym lub udzielenie odpowiedzi na pytania dotyczące jego osoby.
- Następnie specjalista dowiadyuje się więcej o hobby i osobowości nastolatka za pomocą serii pytań, starając się nawiązać do podobieństwa pomiędzy przedmiotem, który przykuł uwagę ucznia, a jego zainteresowaniami, cechami, pragnieniami itp. (np. jeśli nastolatek zdecydował się porozmawiać o książce, specjalista może zapytać: *Czy lubisz czytać? Co czytasz? Jaka książka zrobiła na Tobie duże wrażenie?* Jeśli uczeń zdecydował się porozmawiać o przedmiocie osobistym, np. telefonie czy notebooku, specjalista może go zapytać: *Do czego używasz telefonu/notebooka? Co w nim przechowujesz/piszesz? Jak go personalizujesz? Komu udostępniasz jego zawartość?*).
- Bardzo ważne jest, aby słuchać, co uczeń ma do powiedzenia na każdy temat i szczerze odpowiadać na jego pytania lub obawy.
- Pod koniec sesji specjalista przedstawia opowieść terapeutyczną o znaczeniu korzystania z porady w potrzebie i prosi ucznia, aby podczas słuchania zapisał, co przychodzi mu na myśl. Znaczenie tej historii nie jest przedmiotem dyskusji w tym momencie.

Refleksja/diskusja/zadania na kolejną sesję:

- Uczeń może zabrać ze sobą notatki, które zrobił podczas słuchania metaforycznej opowieści.

- Zgodnie z informacjami uzyskanymi podczas tej sesji specjalista proponuje jedną z dwóch opcji: (a) do następnego spotkania nastolatek musi zastanowić się, jakiego rodzaju pomocy oczekuje od specjalisty lub (b) nastolatek absolutnie i pod żadnym pozorem nie zastanowi się nad historią, którą usłyszał podczas sesji (paradoksalne zalecenie).



SAMOŚWIADOMOŚĆ



SESJA INDYWIDUALNA 2

Tytuł/temat:

- Świat emocji nastolatka

Cele terapeutyczne/oczekiwane efekty: poprzez udział/wykonanie tego ćwiczenia nastolatki:

- poznają świat emocji;
- rozwiną umiejętności rozpoznawania emocji i wskazywania, jakie emocje odczuwają najczęściej;
- dowiedzą się, w jakich sytuacjach najczęściej odczuwają określone emocje i jak rozpoznać czynniki wywołujące te emocje.

Przygotowanie:

- Specjalista wita nastolatka i pyta jak się czuje. Pytania do wyboru: (1) Jak minął Ci dzień? (2) Jak się czujesz? (3) Co wydarzyło się dzisiaj lub w tym tygodniu, co sprawiło, że byłeś szczęśliwy? (4) Co wydarzyło się dzisiaj lub w tym tygodniu, co sprawiło, że byłeś smutny? (5) Co wydarzyło się dzisiaj lub w tym tygodniu, co cię zdenerwowało? Specjalista dostosowuje pytania do nastolatka i może pytać o różne emocje.

Zasoby:

- karta pracy „Dziennik emocji” (patrz załącznik na stronie 62);
- karta pracy „Paleta emocji” (patrz załącznik na stronie 63).

Główna aktywność:

- Specjalista wprowadza nastolatka w temat i cele dzisiejszego spotkania.
- W ramach wstępu specjalista wygłasza mini wykład na temat 6 podstawowych emocji: złości, strachu, radości, smutku, zawstydzenia, zaskoczenia. Zwraca uwagę, że wszyscy odczuwamy te same emocje, ale różnimy się ich intensywnością i sposobem ich wyrażania.
- Specjalista wręcza nastolatkowi wymieszane emocje (powycinana karta „Paleta emocji”). Zwraca uwagę, że oprócz emocji podstawowych istnieje wiele innych, które są powiązane z grupą podstawową. Prosi nastolatka, aby posegregował wymieszane emocje na 5 grup: 1) emocje związane ze złością 2) emocje związane z radością, 3) emocje związane ze strachem, 4) emocje związane ze smutkiem, 5) emocje złożone (tj. niezwiązane bezpośrednio z jedną z emocji podstawowych, emocje złożone często wiążą się z kilkoma emocjami, np. zazdrość może wiązać się zarówno ze smutkiem, jak i złością. Emocje złożone powstają poprzez połączenie kilku emocji podstawowych odczuwanych jednocześnie). Podczas segregowania specjalista dba o to, aby nastolatek znał każdą emocję, ewentualnie wyjaśniając, czym ona jest. Specjalista na bieżąco czuwa nad prawidłowym wykonaniem zadania, korygując źle posegregowane emocje lub pomagając segregować te, z którymi nastolatek ma trudności.
- **EMOCJE ZWIĄZANE ZE ZŁOŚCIĄ:** frustracja, nienawiść, irytacja, wściekłość, wkurzenie, gniew, zdenerwowanie, podrażnienie, zniecierpliwienie, oburzenie, niechęć, pogarda, mściwość, desperacja, furia, uraza, szal, wzburzenie.

- EMOCJE ZWIĄZANE Z RADOŚCIĄ: błogość, szczęście, rozbawienie, entuzjazm, zadowolenie, zachwyt, wdzięczność, ekscytacja, sympatia, życzliwość, satysfakcja, odprężenie, ożywienie, serdeczność, czułość, ulga, beztroska, spełnienie, docenienie, przyjemność, euforia.
- EMOCJE ZWIĄZANE ZE SMUTKIEM: gorycz, rozpacz, żal, zmartwienie, przybicie, depresja, przygnębienie, ból, zranienie, rozczarowanie.
- EMOCJE ZWIĄZANE ZE STRACHEM: niepokój, lęk, przerażenie, panika, obawa, niepewność, bojaźliwość, nieśmiałość, podejrzliwość, zagubienie, wahanie, podejrzliwość, popłoch.
- EMOCJE ZŁOŻONE: wstyd, poczucie winy, zakłopotanie, zdziwienie, wstręt, tęsknota, dyskomfort, trauma, upokorzenie, obojętność, skrępowanie, zazdrość, ulga, troska, bezsilność, bezradność, napięcie, współczucie, zmęczenie, oszołomienie, zakłopotanie, pogarda, wyrzuty sumienia, zaskoczenie, niezadowolenie, akceptacja, miłość, ufność.
- Specjalista wspólnie z nastolatkiem podsumowują zadanie.
- Specjalista pyta nastolatka o intensywność odczuwania przez niego 6 podstawowych emocji (radości, złości, strachu, lęku, wstrętu, zaskoczenia). Którą z podstawowych emocji czujesz najczęściej, a którą najrzadziej? Wymień przykładowe sytuacje, które wywołują w Tobie każdą z podstawowych emocji.

Refleksja/dyskusja/zadania na kolejną sesję:

- Podsumowanie sesji. Specjalista zadaje pytania dotyczące refleksji nastolatka po zajęciach, m.in. Jak podobały Ci się dzisiejsze zajęcia i dlaczego? Jakich nowych rzeczy się nauczyłeś? Co było dla Ciebie trudne? Co Cię szczególnie zaniepokoiło?
- Specjalista wyjaśnia nastolatkowi, że każdy z nas ma w życiu czułe punkty, wyzwalacze, które „naciśnięte” wywołują określoną emocję np.: złość, smutek, radość, strach, wstręt, zaskoczenie. Prosi nastolatka, aby przez następny tydzień spisał swój „Dziennik emocji”. W pamiętniku ma zapisywać, kiedy i jakie emocje odczuwał oraz co je wywołało. Celem zadania jest wskazanie konkretnych osób i sytuacji, które wywołały określone emocje. Uświadamiając sobie, kto i co wyzwała konkretne emocje nastolatka, można wyeliminować efekt zaskoczenia i lepiej radzić sobie z emocjami, które mu w danym momencie towarzyszą.



www.freepik.com

DZIENNIK EMOCJI

Data	Emocja	Sytuacja

CZEŚĆ 2

SAMO-
ŚWIADOMOŚĆ

PALETA EMOCJI

oburzenie	frustracja	zachwyty	zniecierpliwienie
pogarda	życzliwość	wstyd	ożywienie
wdzięczność	wściekłość	poczucie winy	serdeczność
mściwość	szczęście	zakłopotanie	czułość
desperacja	uraza	zdziwienie	ulga
ekscytacja	odprężenie	wstręt	beztroska
furia	entuzjizm	tęsknota	spełnienie
blęgość	zadowolenie	dyskomfort	docenienie
rozbawienie	satysfakcja	podrażnienie	gniew
trauma	przyjemność	obojętność	irytacja
upokorzenie	euforia	wzburzenie	podejrzliwość
nieśmiałość	bojaźliwość	niepewność	obawa
panika	przerażenie	lęk	niepokój
nienawiść	wkurzenie	sympatia	niechęć
popłoch	podejrzliwość	wahanie	zagubienie
rozczarowanie	zranienie	ból	przygnębianie
depresja	przybicie	zmartwienie	żał
rozpacz	gorycz	szal	zdenerwowanie
skrępowanie	zazdrość	ulga	troska
bezsilność	bezzadność	napięcie	współczucie
zmęczenie	oszołomienie	zakłopotanie	pogarda
wyrzuty sumienia	ufność	zaskoczenie	niezadowolenie
akceptacja	miłość	EMOCJE ZŁOŻONE	
EMOCJE ZWIĄZANE ZE ZŁOŚCIĄ		EMOCJE ZWIĄZANE Z RADOŚCIĄ	
EMOCJE ZWIĄZANE ZE SMUTKIEM		EMOCJE ZWIĄZANE ZE STRACHEM	

SESJA INDYWIDUALNA 3**Tytuł/temat:**

- Emocje i ciało

Cele terapeutyczne/oczekiwane efekty: poprzez udział/wykonanie tego ćwiczenia nastolatki:

- rozwiną umiejętność rozpoznawania w sobie 6 podstawowych emocji: złości, strachu, radości, smutku, wstrętu, zaskoczenia na podstawie wyrazu twarzy, gestów, postawy, pozycji ciała;
- poznają objawy somatyczne, poznawcze i behawioralne towarzyszące złości, lękowi, smutkowi, radości, wstrętowi i zdziwieniu.

Przygotowanie:

- Specjalista wita nastolatka i pyta jak się czuje.
- Specjalista prosi nastolatka o przedstawienie swojego „Dziennika emocji”. Wspólnie omawiają zapisane w nim emocje i sytuacje, które je wywołały. Specjalista zwraca uwagę na powtarzające się emocje lub sytuacje. Może zapytać nastolatka, jak się wówczas zachował, jak zakończyła się sytuacja i jakie ma po tym refleksje?

Zasoby:

- karta pracy „Dziennik emocji” (patrz załącznik na stronie 62).

Główna aktywność:

- Specjalista wprowadza nastolatka w temat i cele dzisiejszego spotkania.
- Rozpoczyna działanie z radością. Specjalista prosi nastolatka, aby przypomnieć sobie sytuację (jedną lub kilka), w której poczuł się szczęśliwy. Może odwoływać się do emocji i sytuacji z „Dziennika emocji”. Kiedy nastolatek przypomni sobie taką sytuację, specjalista prosi go o zamknięcie oczu (jeśli chce) i przypomnienie sobie, jak czuł tę radość? Jak ciało było wówczas szczęśliwe? Specjalista powoli zadaje następujące pytania (zaleca się, aby nastolatek miał wtedy zamknięte oczy i odpowiadał kolejno na zadawane pytania): 1) Jakie myśli towarzyszyły Ci wówczas? 2) Co działo się w Twojej głowie? 3) Jak zachowywało się Twoje serce? 4) Co się działo z Twoimi rękami? 5) Jak zareagowały Twoje nogi? 6) Jaka była Twoja postawa? 7) Jak oddychałeś? 8) Co czułeś w swoim brzuchu/klatce piersiowej? 9) Jak brzmiał Twój głos? 10) Jaki był Twój poziom energii? Po zadaniu wszystkich pytań nastolatek otwiera oczy, a specjalista podsumowuje ćwiczenie. Opowiada o tym, jak ważne jest poznanie reakcji swojego ciała na każdą emocję, bo wtedy łatwiej nam je zidentyfikować i dzięki temu zrozumieć siebie.
- Specjalista powtarza ćwiczenie w ten sam sposób, kolejno dla wszystkich podstawowych emocji (smutek, złość, strach, zaskoczenie i wstręt). Ważne jest, aby po każdym ćwiczeniu zrobić sobie chwilę przerwy, szczególnie w przypadku nieprzyjemnych emocji. Należy pamiętać, że emocje, szczególnie te nieprzyjemne, często są dla nastolatków trudne, dlatego warto wykorzystać przerwę na krótką rozmowę na temat zainteresowań/pasji/marzeń nastolatka.
- Specjalista pyta nastolatka, jaką inną emocję często odczuwa, którą chciałby przećwiczyć, aby nauczyć się ją lepiej rozpoznawać.
- Specjalista wygłasza mini wykład na temat tego, jak ważna jest umiejętność rozpoznawania emocji przez każdego. W końcu to emocje poruszają nas w środku i sprawiają, że czujemy pewnego rodzaju podniecenie. Czujemy, jak coś się zmienia w naszej głowie i całym ciele. Badania wykazały, że wszyscy ludzie na świecie odczuwają te same emocje. Różnią się jednak sposobem ich wyrażania, dlatego ważne jest, aby każdy człowiek nauczył się identyfikować swoje emocje.

Refleksja/dyskusja/zadania na kolejną sesję:

- Podsumowanie ćwiczenia. Specjalista zadaje pytania dotyczące refleksji nastolatka po ćwiczeniu, np.: Jak podobało Ci się dzisiejsze ćwiczenie i dlaczego? Jakich nowych rzeczy się nauczyłeś? Co było dla Ciebie trudne? Co Cię szczególnie zaintrygowało?
- Specjalista przypomina nastolatкови o konieczności regularnego wypełniania „Dziennika emocji” i przyniesieniu go na kolejne zajęcia (wypisuje pytania, na które uczeń będzie musiał odpowiedzieć, rzeczy, które będzie musiał zaobserwować lub zrealizować w następnym okresie itp.).

SESJA INDYWIDUALNA 4**Tytuł/temat:**

- Przyjemne i nieprzyjemne emocje

Cele terapeutyczne/oczekiwane efekty: poprzez udział/wykonanie tego ćwiczenia nastolatki:

- będą potrafiły rozróżniać przyjemne i nieprzyjemne emocje;
- będą umiały zidentyfikować przyjemne i nieprzyjemne emocje, które najczęściej towarzyszą nastolatкови.

Przygotowanie:

- Specjalista wita się z nastolatkiem i pyta jak się czuje.
- Specjalista prosi nastolatka o przedstawienie swojego „Dziennika emocji” z poprzedniego tygodnia. Wspólnie omawiają zapisane w nim emocje i sytuacje, które je wywołały. Specjalista zwraca uwagę na powtarzające się emocje lub sytuacje. Może zapytać nastolatka, jak się wówczas zachował, jak zakończyła się sytuacja i jakie ma po tym refleksje?

Zasoby:

- karta pracy „Dziennik emocji” (patrz załącznik na stronie 62);
- karta pracy „Paleta emocji” (patrz załącznik na stronie 63);
- karta pracy „Piramida” (patrz załącznik na stronie 67);
- flamastry/długopisy.

Główna aktywność:

- Specjalista wprowadza nastolatka w temat i cele dzisiejszego spotkania.
- Specjalista wręcza nastolatкови wycięte emocje z karty pracy „Paleta emocji” i prosi o podzielenie ich na 2 grupy: przyjemne i nieprzyjemne. Pogrupowane emocje pozostają na stole jako pomoc przy następnym ćwiczeniu.
- Specjalista wręcza nastolatкови kartę pracy „Piramida”. Pierwszą kartę nastolatek wypełnia przyjemnymi emocjami, jakich doświadcza w swoim życiu. U podstawy (na dole) zapisuje emocję, która mu towarzyszy najczęściej – im bliżej góry, tym rzadziej odczuwa daną emocję. Każda emocja, którą zapisuje nastolatek, jest oddzielona poziomą linią od boku do boku piramidy. Nastolatek uwzględnia w piramidzie tylko te przyjemne emocje, które w sobie odnajduje. Może skorzystać z pomocy wcześniej posortowanych emocji lub swojego „Dziennika emocji” z poprzednich tygodni. Po uzupełnieniu piramidy specjalista prosi nastolatka o przypomnienie i wymienienie przykładów sytuacji, które wywołują w jego życiu wymienione emocje. Następnie wokół ukończonej piramidy nastolatek zapisuje, w jaki sposób wyraża dane emocje (Co mówi? Jak się zachowuje?). Specjalista pyta nastolatka jakie są jego refleksje po wykonaniu tego zadania?

- Specjalista wręcza nastolatkowi kolejną kartę „Piramida” i powtarzają poprzednie zadanie - tym razem dla nieprzyjemnych emocji.
- Specjalista kończy ćwiczenie. Prowadzi mini wykład na temat tego, że nie ma złych i dobrych emocji, są tylko przyjemne i nieprzyjemne, trudne i łatwe do wyrażenia. Każda emocja jest nam potrzebna, ponieważ niesie ze sobą informację (np. złość informuje nas, że zostały naruszone nasze granice; smutek informuje nas, że straciliśmy coś, co jest dla nas ważne; niepokój/strach chroni nas przed niebezpieczeństwem; wstyd informuje nas, że przekroczyliśmy pewne normy; radość informuje nas, że czujemy się spełnieni i szczęśliwi). Specjalista zwraca uwagę, że ważna jest znajomość sposobów wyrażania określonych emocji, aby móc je rozpoznać, a tym samym zrozumieć siebie i swoje zachowania/reakcje.

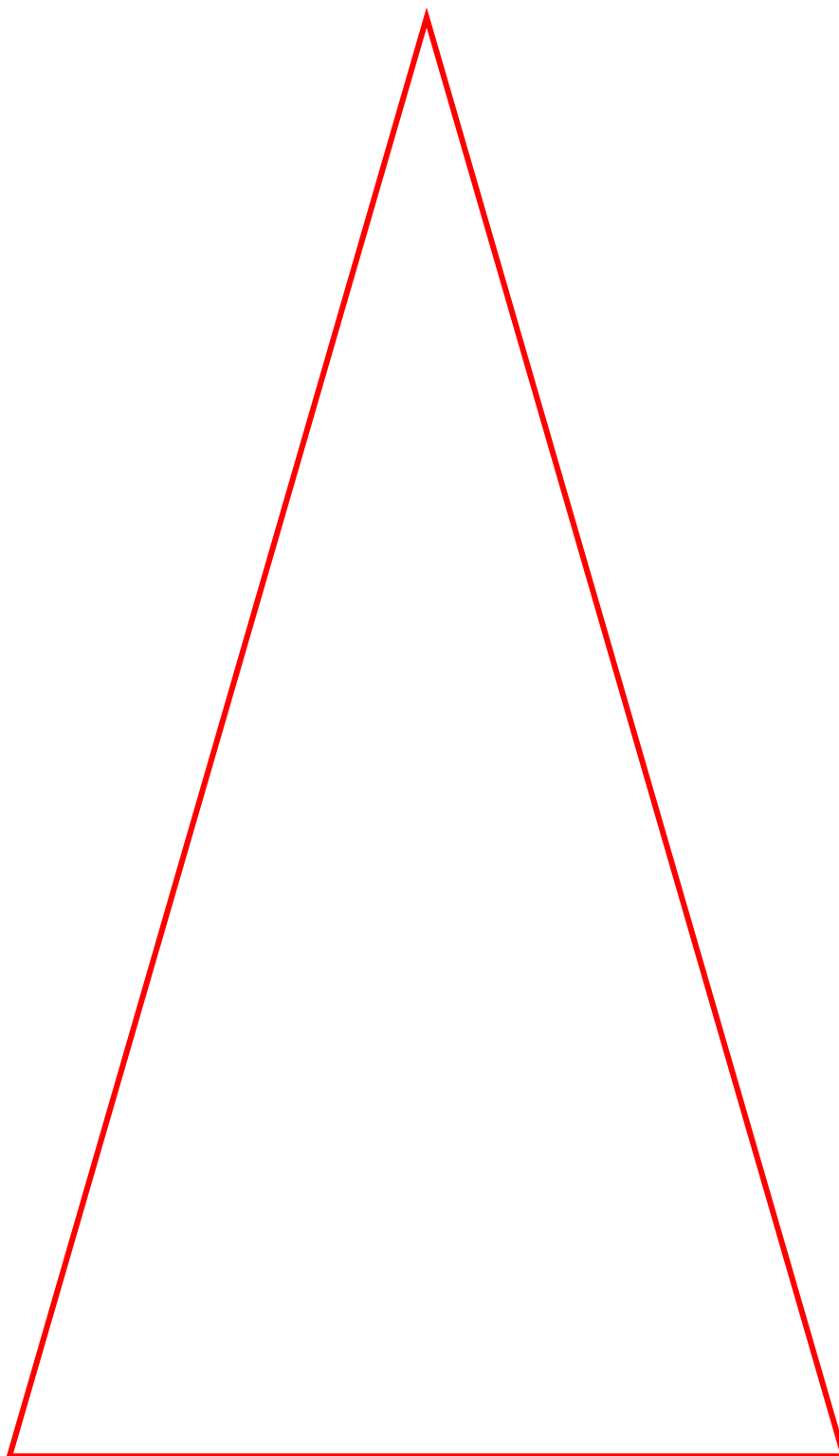
Refleksja/dyskusja/zadania na kolejną sesję:

- Podsumowanie ćwiczenia. Specjalista zadaje pytania dotyczące refleksji nastolatka po zajęciach, np.: Jak podobały Ci się dzisiejsze zajęcia i dlaczego? Jakich nowych rzeczy się nauczyłeś? Co było dla Ciebie trudne? Co Cię szczególnie zaintrygowało?
- Specjalista przypomina nastolatkowi o konieczności regularnego wypełniania „Dziennika emocji” i przyniesienia go na kolejne zajęcia.



www.freepik.com

PIRAMIDA



SESJA INDYWIDUALNA 5**Tytuł/temat:**

- Niestabilność emocjonalna i ambiwalencja - jak to jest u mnie?

Cele terapeutyczne/oczekiwane efekty: poprzez udział/wykonanie tego ćwiczenia nastolatki:

- poznają znaczenie labilności emocjonalnej i ambiwalencji;
- będą potrafiły rozpoznać labilność emocjonalną i ambiwalencję we własnym życiu.

Przygotowanie:

- Specjalista wita się z nastolatkiem i pyta jak się czuje.
- Specjalista prosi nastolatka o przedstawienie swojego „Dziennika emocji” z poprzedniego tygodnia. Wspólnie omawiają zapisane w nim emocje i sytuacje, które je wywołały. Specjalista zwraca uwagę na powtarzające się emocje lub sytuacje. Może zapytać nastolatka, jak się wówczas zachował, jak zakończyła się sytuacja i jakie ma po tym refleksje?

Zasoby:

- karta pracy „Huśtawka” (patrz załącznik na stronie 70);
- karta pracy „Ogień i woda” (patrz załącznik na stronie 71).

Główna aktywność:

- Specjalista wprowadza nastolatka w temat i cele dzisiejszego spotkania.
- Specjalista rozmawia z nastolatkiem o tym, co oznacza bycie niestabilnym emocjonalnie. W razie potrzeby uzupełnia jego wiedzę lub wyjaśnia tę kwestię. Specjalista podaje przykłady labilności u nastolatków.
- Zachęca nastolatka do przywołania z pamięci sytuacji, w których doświadczył labilności emocjonalnej. Wręcza mu kartę pracy „Huśtawka”, na której nastolatek opisuje sytuację, w której doświadczył labilnego zachowania, zaznacza po obu stronach huśtawki skrajne emocje, jakich wówczas doświadczał, a także kierunek przejścia od jednej emocji do drugiej i szacuje czas, w którym taka zmiana nastąpiła. Na kolejnych kartach może opisać 2-3 inne sytuacje. Na zakończenie pracy specjalista pyta nastolatka o jego refleksje na temat swoich stanów emocjonalnych.
- Specjalista rozmawia z nastolatkiem o tym, czym jest ambiwalencja emocjonalna. W razie potrzeby uzupełnia jego wiedzę lub wyjaśnia tę kwestię. Specjalista podaje przykłady ambiwalencji emocjonalnej u nastolatków.
- Specjalista zachęca nastolatka do przypomnienia sobie sytuacji, w których doświadczył ambiwalencji emocjonalnej. Wręcza mu kartę pracy „Ogień i woda”, na której nastolatek opisuje sytuację, w której doświadczył ambiwalencji, zaznaczając skrajne emocje, jakie odczuwał w tym momencie - po stronie ognia i po stronie wody/chmury. Na kolejnych kartach może opisać 2-3 inne sytuacje. Na zakończenie tej pracy specjalista pyta nastolatka, jakie ma refleksje na temat swoich stanów emocjonalnych.

Refleksja/dyskusja/zadania na kolejną sesję:

- Podsumowanie ćwiczenia. Specjalista zadaje pytania dotyczące refleksji nastolatka po zajęciach, np.: Jak podobały Ci się dzisiejsze zajęcia i dlaczego? Jakich nowych rzeczy się nauczyłeś? Co było dla Ciebie trudne? Co wydało Ci się szczególnie interesujące?
- Specjalista zachęca nastolatka do dalszego samodzielnego prowadzenia „Dziennika emocji”. Wskazuje na korzyści płynące z samorozwoju sfery emocjonalnej, a co za tym idzie, lepszego poznania/zrozumienia siebie i swoich emocji. Razem z nastolatkiem szukają w jego otoczeniu zaufanych dorosłych, do których może się

zwrócić, jeśli zajdzie potrzeba omówienia pamiętnika lub określonej sytuacji/emocji w nim zawartej.

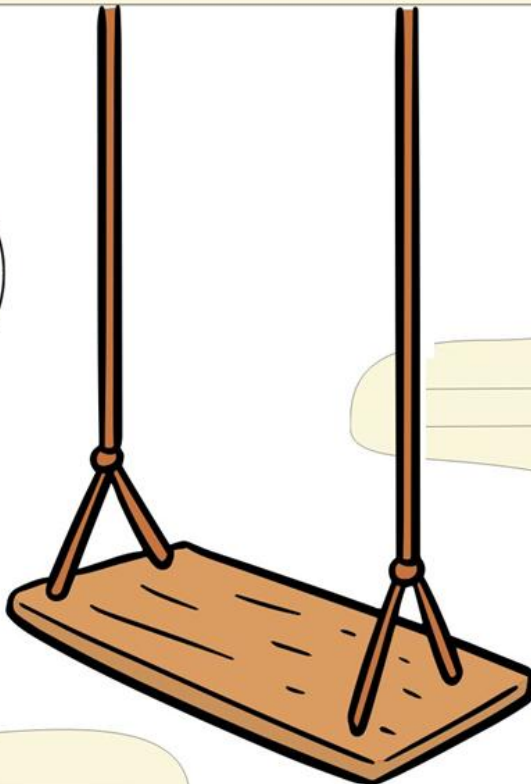
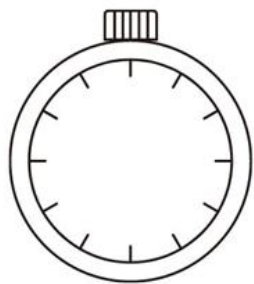


www.freepik.com

HUŚTAWKA

Opisz sytuację:

Wpisz czas:



OGIEŃ I WODA

Opisz sytuację

<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____



SAMOKONTROLA



SESJA INDYWIDUALNA 6

Tytuł/temat:

- „Mój krąg kontroli” - Wprowadzenie do samokontroli i zakresu kontroli indywidualnej

Cele terapeutyczne/oczekiwane efekty: poprzez udział/wykonanie tego ćwiczenia nastolatki:

- zrozumieją koncepcję samokontroli;
- będą potrafiły zidentyfikować swoje zasoby osobiste, które mogą być przydatne w samokontroli;
- będą potrafiły zidentyfikować rzeczy, które są pod ich kontrolą i te, które nie są;
- będą stosować pomocne strategie przystosowywania się do sytuacji, na które nie mają wpływu;
- będą bardziej otwarte na nowości.

Przygotowanie:

- Specjalista prowadzi krótką rozmowę sprawdzającą, co słyhać u nastolatka. Możliwe pytania:
 - Jak ci minął dzień?
 - Jak się dzisiaj czujesz?
 - Co wydarzyło się dzisiaj lub w tym tygodniu, co sprawiło, że byłeś szczęśliwy?
 - Co wydarzyło się dzisiaj lub w tym tygodniu, co sprawiło, że byłeś smutny?
 - Co wydarzyło się dzisiaj lub w tym tygodniu, co Cię zdenerwowało?

Specjalista dostosowuje pytania i pyta o różne emocje.

Zasoby:

- kartka A4;
- długopisy/ołówek/flamastry.

Główna aktywność:

- Specjalista przybliży nastolatkowi temat i cele dzisiejszego spotkania. Pyta nastolatka, czy wie, co oznacza samokontrola i z czym się wiąże. Następnie prosi nastolatka o podanie kilku przykładów, w których prezentuje umiejętność samokontroli (podpowiedzi: przestrzeganie instrukcji i trzymanie się rutyny, umiejętność powstrzymywania się od robienia rzeczy, których robić nie powinien, okazywanie samokontroli, umiejętność uspokojenia się w obliczu trudnych emocji, rozwiązywania problemów lub podejmowania decyzji itp.). Specjalista może omówić i pomóc w identyfikacji umiejętności, jakie posiada nastolatek.
- Następnie specjalista wyjaśnia, że chociaż kontrolowanie siebie jest ważne, zawsze są rzeczy, na które nie mamy wpływu. Uczeń proszony jest o wyjaśnienie, jak rozumie kontrolowanie i brak kontroli oraz jakie emocje towarzyszą każdej sytuacji. Następnie specjalista prosi go o narysowanie koła na kartce papieru. Reprezentuje to krąg kontroli, obejmujący wszystkie rzeczy, które znajdują się w naszym zasięgu, i które jesteśmy w stanie kontrolować. Prosi go o zapisanie takich rzeczy w kręgu, a poza nim rzeczy, na które nie ma wpływu. Specjalista może udzielić kilku podpowiedzi, jeśli nastolatek ma problemy ze znalezieniem przykładów (podpowiedzi: moje nastawienie, moje emocje, mój nastrój, pogoda, opinia innej

osoby, jak reaguję na sytuacje, jak reagują inni, słowa, które wypowiadam, mój wzrost, ulubiony program mojego przyjaciela, moja mowa ciała itp.).

- Następnie specjalista wyjaśnia, że chociaż na wiele rzeczy nie mamy wpływu, możemy kontrolować sposób, w jaki reagujemy na sytuację, a także nasze nastawienie. Specjalista następnie prosi nastolatka, aby zastanowił się, jak mógłby zareagować w zapisanych sytuacjach, na które nie ma wpływu. Specjalista może rozpocząć podając własny przykład (np. „Planowałem wybrać się na jednodniową wycieczkę w niedzielę, ale będzie padać deszcz. Zamiast tego zdecydowałem się zaprosić znajomych i zjeść razem z nimi lunch”).
- Specjalista wyjaśnia, że brak kontroli często powoduje, że czujemy się bezsilni i wywołuje nieprzyjemne emocje. Ważne jest, aby nauczyć się dostosowywać do takich sytuacji i stawiać im czoła z elastycznością i otwartością, tak aby nawet jeśli nie możemy kontrolować sytuacji, możemy kontrolować nasze uczucia z nią związane i w jakim stopniu pozwolimy jej na nas wpłynąć.
- Nastolatek może zatrzymać krąg kontroli i umieścić go w widocznym miejscu jako przypomnienie o rzeczach, nad którymi ma kontrolę.

Refleksja/dyskusja/zadania na kolejną sesję:

- Podsumowanie ćwiczenia.
- Specjalista zadaje pytania dotyczące refleksji dziecka na temat zajęć:
 - Jak podobały Ci się dzisiejsze zajęcia i dlaczego?
 - Jakich nowych rzeczy się nauczyłeś?
 - Co było dla Ciebie trudne?
 - Co było dla Ciebie szczególnie interesujące?
 - Co następnym razem zrobisz inaczej?

SESJA INDYWIDUALNA 7

Tytuł/temat:

- Radzenie sobie ze zmartwieniem, stresem i niepokojem

Cele terapeutyczne/oczekiwane efekty: poprzez udział/wykonanie tego ćwiczenia nastolatki:

- będą potrafiły zidentyfikować czynniki lub sytuacje, które wywołują zmartwienie, stres, strach, niepokój;
- będą umiały się uspokoić i radzić sobie z trudnymi sytuacjami.

Przygotowanie:

- Specjalista prowadzi krótką rozmowę sprawdzającą, co słyhać u nastolatka. Możliwe pytania:
 - Jak ci minął dzień?
 - Jak się dzisiaj czujesz?
 - Co wydarzyło się dzisiaj lub w tym tygodniu, co sprawiło, że byłeś szczęśliwy/smutny/zły itp.?
 - Jak sobie z tym poradziłeś?
 - Co mogłeś zrobić inaczej?

Specjalista dostosowuje pytania i pyta o różne emocje i zachowania.

Zasoby:

- kartki A4;
- długopisy/ołówki/flamastry.

Główna aktywność:

- Specjalista wprowadza nastolatka w temat i cele dzisiejszego spotkania. Wyjaśnia, że okres dojrzewania to okres przejściowy, w którym zachodzi wiele zmian wewnątrz i na zewnątrz ciała nastolatka. Nowe środowisko szkolne, więcej obowiązków, zmiany w relacjach, dążenie do niezależności i budowanie siebie, rozwijające się ciało itp. Wszystkie te nowe sytuacje i zmiany mogą powodować uczucie zmartwienia, stresu, strachu i niepokoju. Te emocje, choć nieprzyjemne, są bardzo ważne, ponieważ mogą zmobilizować nas do działania. W tym momencie specjalista może podzielić się osobistymi doświadczeniami dotyczącymi stresu i sposobów radzenia sobie z nim.
- Następnie specjalista prosi nastolatka, aby pomyślał i spisał listę sytuacji lub rzeczy, które mogą wywołać u niego zmartwienie, stres lub strach. Nastolatek proszony jest o powiedzenie kilku słów na temat każdego zidentyfikowanego stresora, np. jak często występuje, jego intensywności, jak się przez niego czuje i jak sobie z nim radzi - jeśli w ogóle.
- W nawiązaniu do poprzedniej lekcji na temat kręgu kontroli, nastolatek jest następnie proszony o umieszczenie w kręgu tych rzeczy, nad którymi mógłby mieć kontrolę (np. jeśli zgłasza obawy dotyczące swoich wyników w szkole, może być w zasięgu w jego kontroli, aby uczyć się więcej lub szukać korepetycji w celu uzyskania dodatkowej pomocy). Tak jak poprzednio, umieszcza poza kręgiem sprawy, na które nie ma wpływu (np. jeśli rodzina przeżywa trudny okres). W sprawach, na które ma wpływ, specjalista i nastolatek wspólnie szukają sposobów radzenia sobie z nimi, rozwiązań, które pozwolą złagodzić nieprzyjemne emocje związane z tymi sytuacjami. Tak samo postępują z rzeczami, na które nie ma on wpływu; specjalista i nastolatek zastanawiają się, jak można zmienić perspektywę lub postawę dotyczącą tych sytuacji, aby miały one mniejszy wpływ na nastolatka.
- W tym momencie dobrym pomysłem może być poproszenie nastolatka, aby ocenił intensywność tych stresujących, strasznych lub wywołujących niepokój okoliczności, od najniższego do najwyższego. W ten sposób można na przykład zachęcić nastolatka do rozpoczęcia swojej podróży w radzeniu sobie z sytuacją o najniższej intensywności, aby nabrać pewności co do swoich umiejętności radzenia sobie i zyskać pewną ulgę lub komfort, a następnie przechodzić do sytuacji coraz trudniejszych
- Kolejnym ćwiczeniem, które można wykonać, jest ocena prawdopodobieństwa wystąpienia tych sytuacji. Jest wiele rzeczy, które powodują stres lub strach, o których myślimy, ale ostatecznie nigdy się nie zdarzają. Jeśli można to zastosować do sytuacji, które nastolatek zidentyfikował podczas tej sesji, może to być dobre ćwiczenie racjonalizacji i radzenia sobie ze stresem, dzięki czemu można będzie przenieść uwagę gdzie indziej.
- Pod koniec sesji przydatne byłoby, aby specjalista omówił niektóre techniki uspokajające, które nastolatek może zastosować, gdy czuje się zestresowany lub przestraszony, np. poświęcenie czasu na uspokojenie się, wykonanie czynności, która sprawia mu radość, poszukiwanie pomocy i rozmowy z kimś, komu ufa, uprawiania jakiejś formy ćwiczeń lub sportu itp.

Refleksja/dyskusja/zadania na kolejną sesję:

- Podsumowanie działania. Specjalista prosi nastolatka, aby zastanowił się nad sesją:
 - Jak podobały Ci się dzisiejsze zajęcia i dlaczego?
 - Jakich nowych rzeczy się nauczyłeś?
 - Co było dla Ciebie trudne?
 - Co było dla Ciebie szczególnie interesujące?
 - Co od teraz będziesz robić inaczej?

SESJA INDYWIDUALNA 8

Tytuł/temat:

- Wyznaczanie celu z intencją

Cele terapeutyczne/oczekiwane efekty: poprzez udział/wykonanie tego ćwiczenia nastolatki:

- będą potrafiły skutecznie wyznaczać i planować pożądane cele.

Przygotowanie:

- Specjalista prowadzi krótką rozmowę sprawdzającą, co słyhać u nastolatka. Możliwe pytania:
 - Co wydarzyło się dzisiaj lub w tym tygodniu, co sprawiło, że byłeś szczęśliwy/smutny/zły itp.?
 - Jak sobie z tym poradziłeś?
 - Czy uważasz, że mogłeś coś zrobić inaczej?

Specjalista dostosowuje pytania i pyta o różne emocje i zachowania.

Zasoby:

- wydruk karty pracy wyznaczanie celów SMART (patrz załącznik na stronie 77);
- długopisy/ołówki.

Główna aktywność:

- Specjalista wprowadza nastolatka w temat i cele dzisiejszego spotkania oraz zadaje mu pytanie, w jaki sposób jego zdaniem realizuje się marzenia i cele. Czy zależy to tylko od szczęścia, czy też w grę wchodzi jakieś inne czynniki?
- Następnie specjalista pyta nastolatka o kilka jego marzeń, celów i aspiracji. Mogą to być cele na całe życie, duże lub małe, z możliwością realizacji w bliższej lub dalszej przyszłości. Specjalista może następnie podzielić się swoim marzeniem lub celem, już zrealizowanym lub do realizacji. Specjalista może opowiedzieć, w jaki sposób to marzenie zostało zrealizowane lub jak zamierza je osiągnąć w przyszłości. Następnie wyjaśnia nastolatkowi, że cele muszą być dokładnie zaplanowane i przemyślane, aby je zrealizować. Jednym ze sposobów osiągnięcia tego jest podzielenie celu na mniejsze, łatwo osiągalne kroki (podaje przykład). Innym sposobem jest planowanie zgodnie z wytycznymi dotyczącymi wyznaczania celów SMART.
- Następnie specjalista przedstawia nastolatkowi kartę pracy dotyczącą wyznaczania celów SMART. Prosi nastolatka, aby wybrał jeden cel, który chciałby zrealizować na przykład w ciągu najbliższego miesiąca i zaplanował go według arkusza SMART. Specjalista wyjaśnia, co oznacza akronim SMART (konkretny, mierzalny, osiągalny, istotny i określony w czasie, ang. Specific, Measurable, Attainable, Relevant, and Time-bound) i pomaga nastolatkowi na każdym etapie procesu, ponieważ będzie to coś, czego prawdopodobnie nastolatek nigdy wcześniej nie robił. Specjalista może skorzystać z powyższego linku, aby uzyskać więcej informacji na temat wytycznych dotyczących wyznaczania celów SMART, aby móc lepiej wspierać nastolatka w tym procesie.
- Po sporządzeniu planu specjalista i nastolatek mogą wspólnie pracować nad ustaleniem kolejnych kroków, jakie należy podjąć, aby osiągnąć ten cel. Kroki te powinny być jasne i stosunkowo łatwe do wykonania. Nastolatek powinien zachować kartę pracy i często do niej zaglądać, aby móc sprawdzać swoje postępy, ale także wprowadzać poprawki i zmiany, jeśli zajdzie taka potrzeba.

Refleksja/diskusja/zadania na kolejną sesję:

- Podsumowanie działania. Specjalista prosi nastolatka, aby zastanowił się nad sesją:
 - Jak podobały Ci się dzisiejsze zajęcia i dlaczego?

- Jakich nowych rzeczy się nauczyłeś?
- Co było dla Ciebie trudne?
- Co było dla Ciebie szczególnie interesujące?
- Co od teraz będziesz robić inaczej?

SMART GOAL SETTING

S

Skonkretyzowany
(Specific)

M

Mierzalny
(Measurable)

A

Osiągalny
(Attainable)

R

Istotny
(Relevant)

T

Określony w czasie
(Time-bound)

Co chcesz osiągnąć?

Jak będziesz mierzyć osiągnięcie celu?

Co pomoże Ci osiągnąć cel?

Jak istotny jest Twój cel?

Jak dużo czasu potrzebujesz na osiągnięcie celu?

CZĘŚĆ 2

SAMO-
KONTROLA

SESJA INDYWIDUALNA 9

Tytuł/temat:

- Rozpoznawanie i docenianie indywidualnych mocnych stron

Cele terapeutyczne/oczekiwane efekty: poprzez udział/wykonanie tego ćwiczenia nastolatki:

- będą w stanie rozpoznać swoje mocne strony i zastanowić się, jak mogłyby je wykorzystać.
- zyskają lepsze zrozumienie siebie.

Przygotowanie:

- Specjalista prowadzi krótką rozmowę sprawdzającą, co słyhać u nastolatka. Możliwe pytania:
 - Jak Ci minął tydzień?
 - Czy wydarzyło się coś, co sprawiło, że byłeś szczęśliwy/smutny/zły itp.?
 - Jak sobie z tym poradziłeś?
 - Co mogłeś coś zrobić inaczej?
 - Czy jest coś jeszcze, co chciałbyś omówić od czasu naszej ostatniej sesji?

Specjalista dostosowuje pytania i sprawdza, czy w odpowiedziach znajdują się oznaki umiejętności samokontroli.

Zasoby:

- wydruk chmury słów „Mocne strony charakteru” (patrz załącznik na stronie 80);
- laptop lub smartfon z dostępem do Internetu;
- kartki A4 i długopisy/ołówki.

Główna aktywność:

- Specjalista przedstawia nastolatkowi temat i cele sesji. Wyjaśnia nastolatkowi, że choć łatwiej jest zidentyfikować i wskazać „wady” lub „słabości” czyjegoś charakteru, równie ważne jest określenie jego mocnych stron, co czasami może być trudniejsze. Dlatego ta sesja będzie koncentrować się wokół identyfikacji przez nastolatka własnych mocnych stron, a jego zadaniem będzie przemyślenie sytuacji, w których musiał je wykorzystać (jeśli będzie czas, może obejrzeć następujący film: <https://www.youtube.com/watch?v=U3nT2KDAG0c>).
- Specjalista rozpoczyna ćwiczenie od pokazania nastolatkowi chmury słów „mocne strony charakteru”. Wyjaśnia, że mocne strony charakteru to cechy osobiste, które czynią cię tym, kim jesteś, pomagają ci radzić sobie w życiu, ale także być lepszą osobą. Niektórzy ludzie są mocniejsi pod względem tych cech od innych, co nie oznacza, że są lepsi od innych. Każdy ma inne mocne strony i zalety, ale wiedza o twoich mocnych stronach pomoże ci je wykorzystać, aby być szczęśliwszym. Nastolatek proszony jest o spojrzenie na chmurę słów i wybranie cech, które najlepiej go opisują i tych, które chciałby posiadać.
- Następnie specjalista prosi nastolatka, aby w odniesieniu do każdej swojej mocnej strony, którą zidentyfikował (lub jeśli jest ich wiele, wybierz 5 najważniejszych) pomyślał i zapisał na kartce sytuację, w której z niej skorzystał, a następnie jakie były rezultaty.
- Jeśli do końca sesji pozostało trochę czasu, nastolatek może wypełnić ankietę dotyczącą mocnych stron charakteru VIA (<https://www.viacharacter.org/survey/account/register>), która pomoże mu określić mocne strony jego charakteru po udzieleniu odpowiedzi na serię pytań. Wyniki można pobrać, a nastolatek może zachować ich kopię, aby mieć pełny obraz swoich najsilniejszych cech.
- Uwaga: aby nastolatek mógł wypełnić ankietę, specjalista musi wcześniej zarejestrować się, podając imię i nazwisko, adres e-mail i hasło. Następnie

specjalista musi wybrać ankietę dla młodzieży, wpisać dane nastolatka i dać nastolatkowi 10-15 minut na wypełnienie ankiety tak uczciwie i zgodnie z prawdą, jak tylko potrafi.

Refleksja/diskusja/zadania na kolejną sesję:

- Podsumowanie działania. Specjalista prosi nastolatka, aby zastanowił się nad sesją:
 - Jak podobały Ci się dzisiejsze zajęcia i dlaczego?
 - Jakich nowych rzeczy się nauczyłeś?
 - Co było dla Ciebie trudne?
 - Co było dla Ciebie szczególnie interesujące?
 - Co najbardziej utkwiło Ci w pamięci?



www.freepik.com

MOCNE STRONY CHARAKTERU

Kreatywność Perspektywa
Sprawiedliwość Ciekawość

Uczciwość **Odwaga** OSĄD
Humor **Zapał**

WYTRWAŁOŚĆ Praca zespołowa

Miłość Życzliwość Przywództwo

Inteligencja społeczna *Miłość do nauki*

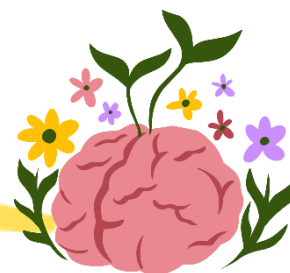
Nadzieja **PRZEBACZENIE** ROZWAGA

Docenianie piękna i doskonałości

SAMOREGULACJA Skromność

Wdzięczność Duchowość

ŚWIADOMOŚĆ SPOŁECZNA



SESJA INDYWIDUALNA 10

Tytuł/temat:

- „Odczuwanie tego, co widzę”

Cele terapeutyczne/oczekiwane efekty: poprzez udział/wykonanie tego ćwiczenia nastolatki:

- będą rozumieć pojęcia świadomości społecznej i empatii;
- będą potrafiły skupiać się na myślach i emocjach innych oraz rozpoznawać je.

Przygotowanie:

- Specjalista wita nastolatka i pyta go/ją, jak się czuje, jednocześnie kierując uwagę na uczucia innych. Możliwe pytania do wykorzystania: Jak minął Twój dzień? Jak się czujesz? Jak inni czuli się w Twojej obecności? Jak sprawiłeś/aś, że inni się czuli? Jak inni sprawili, że Ty się czułeś/aś? Specjalista dostosowuje pytania do ucznia, biorąc pod uwagę wszystkie dotychczas zebrane informacje na jego/jej temat.
- Zanim zaczniemy nadmiernie analizować to, co widzimy w zachowaniach innych oraz w relacjach grupowych, powinniśmy spróbować zidentyfikować, co dzieje się w nas samych w odniesieniu do naszego otoczenia. Dzięki temu aktywujemy nie poziom poznawczy, ale emocjonalny, zadając pytanie: „jak byśmy się czuli w tej sytuacji?”. W ten sposób zaczynamy budować świadomość społeczną, koncentrując się na empatii.
- Specjalista przedstawia cel nadchodzącego cyklu sesji (rozwijanie umiejętności społecznych), aby dostarczyć nastolatce prostą i jasną mapę procesu, zarówno przeszłego, jak i przyszłego, oraz wzmocnić go/ ją w zrozumieniu i zarządzaniu tym, gdzie aktualnie się znajduje.

Zasoby:

- Grupa postaci: figurki akcji / klocki Lego, w wystarczającej liczbie, aby symulować dynamikę par lub małych grup, składającą się z 3-5 elementów (do użycia, jeśli nastolatek potrzebuje mediującego obiektu do konfrontacji i/lub rozmowy);
- 5 obrazków przedstawiających twarze wyrażające 5 podstawowych emocji (zgodnie z modelem Ekmana): radość, strach, złość, wstręt i smutek.

Główna aktywność:

- Specjalista wprowadza pojęcia świadomości społecznej (Jak czuje się mój przyjaciel? Jak radzą sobie moi znajomi?) oraz empatii (Jak bym się czuł/a w tej sytuacji?).
- Specjalista rozpoczyna dyskusję, prezentując 5 obrazków z twarzami wyrażającymi emocje, i zaprasza nastolatka do przypomnienia sobie sytuacji, które zwykle wywołują te emocje (w razie potrzeby z wykorzystaniem postaci)
- Specjalista omawia dwie lub trzy sytuacje, charakteryzujące się dokładnie jedną z tych emocji, możliwie najbardziej zbliżone do kontekstu nastolatka, np. szkoła, uprawiany przez niego sport, impreza, wyjście z przyjaciółmi. Opowiada na przykład o wyjściu ze znajomymi, podczas którego nie są pewni, gdzie iść i co robić, a jeden z przyjaciół nie ma dość pieniędzy, aby udać się do określonego miejsca i coś zjeść. Specjalista zaprasza nastolatka do udziału i dodawania szczegółów do opowiadanej historii.

- Specjalista dąży do tego, aby nastolatek był aktywny i zaangażowany, dlatego zadaje pytania stymulujące:
 - Jak się czuje ta osoba?
 - Jak byś się czuł w tej chwili?
 - Dlaczego?
 - Jak myślisz, co ona myślała? Czego chciała?
 - Jak chciałaby się czuć? Co chciałbyś, żeby się wydarzyło?
- Podczas rozmowy należy używać kart lub przynajmniej mieć je pod ręką.
- We właściwym czasie, za pomocą kilku słów, starając się używać języka nastolatka, specjalista streszcza i wyjaśnia znaczenie świadomości społecznej i empatii.
- Specjalista stara się doprowadzić pod koniec komentarza do znalezienia wspólnie z nastolatkiem możliwego rozwiązania, w którym wystąpi sytuacja satysfakcji i zakończenie wydarzeń.

Refleksja/dyskusja/zadania na kolejną sesję:

- Specjalista używa kart wyjścia, aby zakończyć sesję i pożegnać się z nastolatkiem, prosząc go, aby podzielił się wrażeniami, które przeżyli razem. Karty wyjścia stanowią grywalizację zakończenia doświadczenia. Każda karta wymaga podzielenia się określonym elementem, na przykład:
 - Nowe słowo, którego się nauczyłeś.
 - Najtrudniejszy moment.
 - Jedna rzecz, którą próbujesz rozgryźć.
 - Najzabawniejszy moment.
 - Jak się teraz czujesz.
 - Dźwięk reprezentujący wasze wspólne doświadczenie.
 - Zrób figurę przedstawiającą, jak wyglądało to wspólne przeżycie.
- Niezależnie od tego, czy jest to karta, jakiś rodzaj gry, czy bezpośrednia prośba, specjalista oferuje możliwość podzielenia się opinią.
- Nastolatkowi można powierzyć zadanie obserwacyjne na następny tydzień: obserwowanie, jak czują się ludzie wokół niego/niej i jakie są ich potrzeby.

SESJA INDYWIDUALNA 11

Tytuł/temat:

- Dostrzeżenie różnic pomiędzy emocjami

Cele terapeutyczne/oczekiwane efekty: poprzez udział/wykonanie tego ćwiczenia nastolatki:

- będą rozpoznawać różne poziomy ekspresji emocjonalnej (twarz, postawa i głos).

Przygotowanie:

- Specjalista wita nastolatka i pyta go/ją, jak się czuje.
- Sesja skupi się na trzech poziomach ekspresji emocjonalnej:
 - twarz: główne kształty, które można prześledzić (linia ust i brwi), używając stylizowanej twarzy do przesuwania linii.
 - postawa: identyfikacja makrostruktur fizycznych (makrosygnały gotowości/odrzucenia i napięcia/relaksacji) poprzez ćwiczenia symulacyjne z własnym ciałem.
 - głos: rozpoznawanie głównych intonacji emocjonalnych Ekmana poprzez ćwiczenia symulacyjne z zamkniętymi oczami i użyciem głosu.
- Do pracy na twarzy należy przygotować się do trzech etapów:
 - pierwszy etap z emotikonami przedstawiającymi proste emocje, np. podstawy według Ekmana, 6 kart z emotikonami.

- drugi etap to biała kartka z nadrukowanymi/narysowanymi oczami i wyciętymi kartkami, które można przesuwać i umieszczać na kartce. Na kartkach powinny się znajdować: dwie proste linie przedstawiające brwi i jedną zakrzywioną linię w kształcie łuku przedstawiającą usta.
- trzeci etap ze zdjęciami twarzy nastolatków/dorosłych odczuwających różne emocje (jest ich wiele w sieci) - z pewnością te podstawowe, ale także mieszane i bardziej wyszukane.
- Do pracy nad postawą specjalista ponownie wykorzystuje emotikony lub zdjęcia nastolatków/dorosłych.
- Do pracy głosowej nie są potrzebne żadne materiały ani nie trzeba ponownie wykorzystywać zdjęć twarzy nastolatków/dorosłych.

Zasoby:

- 6 kart z emotikonami (strona 85);
- kartki z nadrukowanymi/narysowanymi oczami i wyciętymi kartkami z brwiami i ustami;
- zdjęcia twarzy nastolatków/dorosłych odczuwających emocje.

Główna aktywność:

- Specjalista omawia przebieg sesji, przedstawiając w kilku jasnych słowach pracę nad trzema aspektami rozpoznawania emocji. Zapewnia także miejsce na pytania lub podzielenie się wrażeniami z poprzedniego spotkania.
- Część 1: Emocje okazywane twarzą. Specjalista wyjaśnia, jak działa ta gra i dlaczego: odkrywanie emocji na podstawie wyrazu twarzy i wyobrażanie sobie, jak się czujesz, naśladując go. Korzystając z materiałów opisanych powyżej i w ustalonej kolejności, specjalista zaczyna od zaprezentowania emotikonów i zabawy w „odgadywanie, jak się czujesz” próbując je naśladować. Zaczyna od zwrócenia uwagi na dwa szczegóły: kształt brwi i ust oraz od przestudiowania różnic na obrazku i na własnej twarzy podczas naśladowania.
Etap drugi: specjalista bawi się kartkami oraz komentuje efekty i zmiany transformacji twarzy na kartce. Stara się utrzymać dobre tempo, dostosowując je do chęci i uwagi nastolatka.
Przechodzi do trzeciego etapu, pokazując obrazki i starając się wyobrazić sobie, co osoba na obrazku mówi lub myśli w tym momencie. Następnie specjalista wraca do tego, co czuje nastolatek, kiedy naśladuje tę twarz.
- Część 2: Emocje okazywane całym ciałem. W tym przypadku specjalista ponownie wykorzystuje najpierw emotikony, a następnie w bardziej złożony sposób zdjęcia, aby poprosić nastolatka o zabawę ciałem, poprzez wcielanie się w figury przedstawiające emocję. Pytaniem przewodnim jest, *jak wyglądałaby pozycja ciała przy takim wyrazie twarzy? Jak chodziłaby ta osoba?* Zaangażowanie nastolatka w rozmowę może być trudne. W takim przypadku specjalista może zapytać, jak nastolatek by siedział, odczuwając określoną emocję.
- Po eksperymentach w formie zabawy specjalista wraca do niektórych pozycji, opisując stan ciała: *która część ciała jest napięta, a która zrelaksowana?* Dla rozróżnienia specjalista podaje przykład dłoni otwartej lub zamkniętej lub po prostu opisuje, jak czują się barki lub ramiona w tej pozycji. Na koniec pyta nastolatka czego chce, gdy znajduje się w takiej sytuacji i prosi go, aby spróbował wyobrazić sobie możliwe skutki.
- Część 3: Emocje okazywane głosem. W tym momencie specjalista wraca do pozycji siedzącej, jeśli to możliwe, i bawi się głosem, wyjaśniając, że teraz celem jest sprawdzenie, czy możliwe jest zrozumienie emocji z zamkniętymi oczami. Próbują razem z nastolatkiem wybrać zdanie, które nastolatek może powiedzieć koleżance z klasy, nauczycielowi lub członkowi rodziny, np. „Pożycz mi telefon!”, „Czy mogę iść do łazienki?” itp. Na zmianę zamykają oczy (bez zasłaniania, aby mieć możliwość

ich swobodnego otwierania i zamykania) i próbują odgadnąć, jaki to może być rodzaj emocji, nazywając ją lub ponownie wybierając twarz, która reprezentuje ten głos.

Refleksja/diskusja/zadania na kolejną sesję:

- Podobnie jak w poprzedniej sesji, specjalista oferuje możliwość udzielenia informacji zwrotnej/podzielenia się opinią za pomocą karty, bezpośredniego pytania lub innego najbardziej przydatnego narzędzia.
- Możliwe zadanie na następną sesję: Specjalista prosi nastolatka, aby spróbował sprawdzić, czy w jego klasie lub grupie przyjaciół są osoby, które często odczuwają tę emocję, a nie inną. Wyjaśnia, że emocje są jak morze i nigdy nie stoją w miejscu, zmieniają się często jak ubrania, ale także to, że czasami nosimy te same ubrania przez wiele dni. Jeśli nastolatek chce, może podzielić się informacją, czy jacyś przyjaciele często robią specyficzny wyraz twarzy lub często poruszają się lub mówią w sposób omówiony podczas sesji.

	RADOŚĆ
	SMUTEK
	ZŁOŚĆ
	STRACH
	WSTRĘT
	ZASKOCZENIE

SESJA INDYWIDUALNA 12

Tytuł/temat:

- Nazywanie różnic między emocjami o różnym natężeniu

Cele terapeutyczne/oczekiwane efekty: poprzez udział/wykonanie tego ćwiczenia nastolatki:

- będą szczegółowo opisywać i różnicować rozpoznane emocje;
- zapoznają się z koncepcją intensywności emocjonalnej.

Przygotowanie:

- Specjalista wita nastolatka i pyta go/ją, jak się czuje oraz jak udało mu/jej się obserwować emocje innych.
- Specjalista wykorzystuje ponownie materiały z poprzedniej sesji (emotikony) i dodaje po dwie kopie dla każdego emotikona.
- Specjalista dodaje jeszcze kilka emotikonów, które są bardziej złożone i trudniejsze do interpretacji, ale nadal można je precyzyjnie zdefiniować pod względem emocjonalnym.
- Jeśli to możliwe, w zależności od zdolności nastolatka, specjalista wprowadza zmienną intensywności emocjonalnej (wysoka/niska).
- Przygotowuje osobne karty z nazwami emocji dla każdego emotikonu i dla każdej emocji - bardziej intensywną i mniej intensywną. Na przykład: szczęście jako emocja o średniej intensywności, entuzjazm o wysokiej intensywności i przyjemność o niskiej intensywności. Specjalista zapoznaje się z badaniami Ekmana i platformą naukową www.atlasofemotions.org.

Zasoby:

- 2 zestawy kart z emotikonami i 1 zestaw kart z nazwami emocji - dla każdego emotikonu po 3 słowa odpowiadające 3 różnym intensywnościom emocji.

Główna aktywność:

- Specjalista omawia przebieg sesji, zapewnia także miejsce na pytania lub podzielenie się wrażeniami z poprzedniego spotkania.
- Część 1: Specjalista prezentuje ponownie emotikony i umieszcza przy kartach nazwy każdej emocji, którą reprezentują. Robi to z nastolatkiem poprzez zabawę i opisanie szczególnych cech tego obrazka.
- Przed przejściem do następnego kroku specjalista wybiera lub prosi nastolatka o wybranie emocji, od której zacznie, i usuwa ze stołu, przestrzeni roboczej, inne obrazki, pozostawiając jedynie emotikon referencyjny.
- Część 2: specjalista proponuje, aby nieco zmniejszyć intensywność tej emocji, tak jakbyśmy mogli ściszyć głośność, jakbyśmy mieli na przykład „małe” szczęście, ale jednak szczęście. Kluczowe pytanie: *co stanie się z twarzą? Z ciałem? Z głosem?* Bawi się tymi zmiennymi, a na koniec modyfikuje wizerunek emotikonu (wykorzystuje do tego kopię) wspólnie z nastolatkiem lub pozwala mu to zrobić, a następnie proponuje nazwanie tego przy pomocy przygotowanej karty, np. „przyjemność”. Modyfikacja może być bardzo kreatywna: konkretny znak, zmiana położenia jakiegoś elementu, wstawienie słowa.
- Ten sam proces ze zwiększaniem intensywności przy użyciu drugiego zestawu kopii emotikonów. Specjalista powtarza tę grę tylko z emocjami, które są dla nastolatka najciekawsze, nie ma konieczności, aby powtarzać grę ze wszystkimi emocjami.

Refleksja/dyskusja/zadania na kolejną sesję:

- Podobnie jak w poprzedniej sesji, specjalista oferuje możliwość udzielenia informacji zwrotnej/podzielenia się doświadczeniami za pomocą karty, bezpośrednich pytań lub innego, najbardziej przydatnego narzędzia.

- Możliwe zadanie na następną sesję: *Następnym razem powiedz mi, czy jest wśród twoich znajomych ktoś, u kogo obserwujesz doświadczanie mniej lub bardziej intensywnej emocji z tych, o których dzisiaj wspólnie rozmawialiśmy.*

SESJA INDYWIDUALNA 13

Tytuł/temat:

- Wyciągnięte wnioski

Cele terapeutyczne/oczekiwane efekty: poprzez udział/wykonanie tego ćwiczenia nastolatki:

- będą w stanie utrwalić swoje zrozumienie pojęć i postępu.

Przygotowanie:

- Specjalista omawia przebieg sesji, przedstawiając w kilku jasnych słowach pracę, która zostanie wykonana. Zapewnia także miejsce na pytania lub podzielenie się wrażeniami z poprzedniego spotkania.

Zasoby:

- karty z emotikonami;
- karta pracy „Koło emocji” (patrz załącznik na stronie 87);
- zdjęcia twarzy nastolatków/dorosłych odczuwających emocje;
- stare gazety, nożyczki, klej.

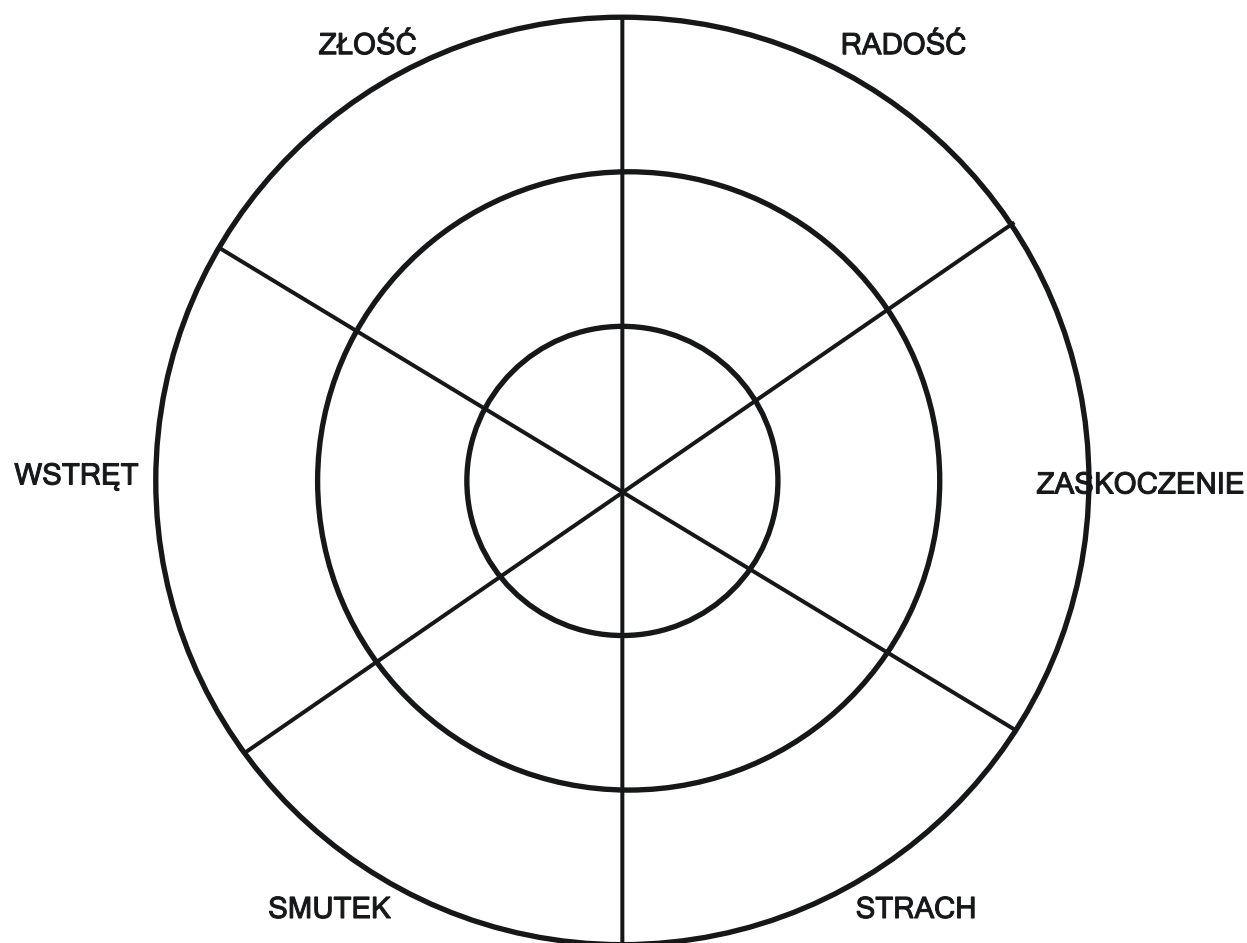
Główna aktywność:

- Specjalista zaprasza nastolatka do refleksji nad jego/jej postępami w zakresie świadomości społecznej: *Czego się nauczyłeś/aś?*
- Aby zapewnić możliwość skupienia się, specjalista opowiada, co zostało zrobione na poprzednich spotkaniach, ale nie tylko poprzez wymienienie ćwiczeń. Podkreśla także swoje obserwacje ucznia, na przykład: *„Widziałem, że dobrze się bawiłeś, gdy...”* lub *„Ta gra była trudniejsza, a udało ci się...”*.
- Specjalista próbuje skonstruować narrację, zachęcając do interakcji i, jeśli to możliwe, oferuje możliwość powrotu do doświadczenia poprzez ponowne wykonanie niektórych ćwiczeń z poprzednich sesji.
- Specjalista proponuje ćwiczenie jakim jest stworzenie koła/kwiatu/celu emocji (specjalista używa najodpowiedniejszej metafory). Nastolatek ma za zadanie wyciąć obrazki twarzy z dostrzegalnymi wyrazami emocji, a następnie przykleić je na karcie pracy, wewnątrz trzech koncentrycznych okręgów. Każda część należy do podstawowej rodziny emocji: szczęście, smutek, złość, zaskoczenie, wstręt, strach, natomiast od środka do zewnątrz następuje wzrost intensywności: najbardziej wewnętrzny krąg będzie zawierał obrazy twarzy o stłumionych emocjach; w środkowym kółku te o średniej intensywności; natomiast krąg najbardziej zewnętrzny będzie zawierał emocje o silnej wyrazistości.
- Celem jest sfinalizowanie zintegrowanego zrozumienia podstawowych współrzędnych emocjonalnych, bez ambicji ukończenia całego kolażu. Dobrym skutkiem będzie zatem skomentowanie wykorzystanych obrazków, choćby z uwzględnieniem kontekstu ich pochodzenia i próba umieszczenia ich w kolażu oraz w pewnym stopniu powiązania ich także z własnym doświadczeniem społecznym.

Refleksja/dyskusja/zadania na kolejną sesję:

- Podobnie jak w poprzedniej sesji, specjalista oferuje możliwość udzielenia informacji zwrotnej/podzielenia się refleksjami za pomocą karty, bezpośredniego pytania lub najbardziej przydatnego narzędzia, tym razem wyrażając opinię nie na temat sesji, ale na temat całej podróży ku świadomości społecznej.

KOŁO EMOCJI



CZĘŚĆ 2

ŚWIADOMOŚĆ
SPOŁECZNA

ZARZĄDZANIE RELACJAMI



SESJA INDYWIDUALNA 14

Tytuł/temat:

- Czym jest zarządzanie relacjami?

Cele terapeutyczne/oczekiwane efekty: poprzez udział/wykonanie tego ćwiczenia nastolatki:

- będą rozumieć czym jest zarządzanie relacjami;
- będą potrafiły jasno komunikować swoje uczucia.

Przygotowanie:

- Specjalista przygotowuje swoje biuro/miejsce pracy: dobre naturalne światło, wygodne siedzenia. Wskazówka: Lepiej nie siadać naprzeciwko ucznia za biurkiem. Rozważ siedzenie obok niego lub razem na sofie (ale w każdym razie bądź na tym samym poziomie fizycznym co uczeń).
- Specjalista przygotowuje materiały i sprawdza połączenie z Internetem, jeśli planuje pokazać proponowany film.
- Specjalista wita nastolatka i pyta go/ją, jak się czuje. Dalsza rozmowa może być rozpoczęta, wykorzystując już zebrane informacje, aby stworzyć luźną atmosferę pracy.

Zasoby:

- karta pracy „Moja piramida wartości” i karty wartości (patrz załącznik na stronach 91-92);
- czyste kartki papieru;
- ołówki, kredki, gumka do ścierania, temperówka, flamastry;
- połączenie z Internetem.

Główna aktywność:

- Specjalista wyjaśnia, że tematem kolejnych sesji będzie zarządzanie relacjami i pyta ucznia, co według niego to oznacza.
- Opcjonalnie może wyświetlić ten film: <https://www.youtube.com/watch?v=ELLaMPiPqPM>.
- Specjalista przechodzi do ćwiczenia „Piramida wartości”: prosi ucznia o obejrzenie kart zawierających różne wartości i wybranie sześciu najważniejszych dla niego samego. *Uwaga:* dokonując wyboru, uczeń powinien zastanowić się, kim jest jako osoba i czego chce od innych. Następnie stworzy piramidę wartości, porządkując sześć wartości według ich ważności (najważniejsza będzie na górze) i zapisując je na piramidzie przedstawionej w karcie pracy. Celem jest, aby uczeń zastanowił się nad swoimi wartościami i opowiedział o nich.
- Następnie specjalista przedstawia uczniowi kilka scenariuszy i pyta, jak by się czuł w takich sytuacjach i jak by zareagował, zgodnie z wyróżnionymi przez siebie wartościami. Scenariusze:
 1. Poprosiłeś znajomego, aby pożyczył Ci laptopa do wykonania projektu, ale teraz wygląda na to, że się zepsuł.
 2. Masz nowy telefon komórkowy i Twój znajomy pyta, czy może nim zrobić zdjęcia.
 3. Jesteś w centrum handlowym i twojemu przyjacielowi jest niedobrze.

4. Nauczyciel prosi Cię o rozwiązanie na tablicy bardzo trudnego zadania matematycznego.
5. Twoja mama powiedziała Ci, że może Cię dzisiaj później podwieźć do domu Twojego przyjaciela. Podała Ci dokładną godzinę, o której wyjdiesz z domu. Zapytałeś już mamę, czy możesz iść wcześniej, ale ona powiedziała, że najpierw ma inne rzeczy do zrobienia. Bardzo chcesz iść już teraz.

Refleksja/dyskusja/zadania na kolejną sesję:

- Specjalista pyta ucznia, co jego zdaniem powinien zrobić lub jak mógłby wykorzystać piramidę w swoim codziennym życiu i relacjach.
- Prosi ucznia, aby podał przykłady sytuacji, gdy jego wartości były szanowane i sytuacji, gdy nie były one przestrzegane. Prosi, aby opisał, jak się czuł i co zrobił w obu przypadkach.
- Pomaga mu uświadomić sobie, że wyznawane przez niego wartości, to, kim jest jako osoba i czego potrzebuje od innych, stanowi podstawę wszystkich relacji.
- Zadanie do wykonania przed ponownym spotkaniem: specjalista wyznacza uczniowi cel, aby przynajmniej raz dziennie komunikował jasno, jak się czuje i czego potrzebuje jednej osobie z rodziny, jednemu koledze/przyjacielowi z klasy, nauczycielowi. Następnym razem będzie musiał opowiedzieć specjaliście o trzech przypadkach, w których jasno wyraził, co czuje i czego potrzebuje zgodnie ze swoimi wartościami.

AKCEPTACJA

WSPÓŁCZUCIE

WSPÓŁPRACA

ODWAGA

EMPATIA

RÓWNOŚĆ

HOJNOŚĆ

WDZIĘCZNOŚĆ

UCZCIWOŚĆ

SPRAWIEDLIWOŚĆ

WYTRWAŁOŚĆ

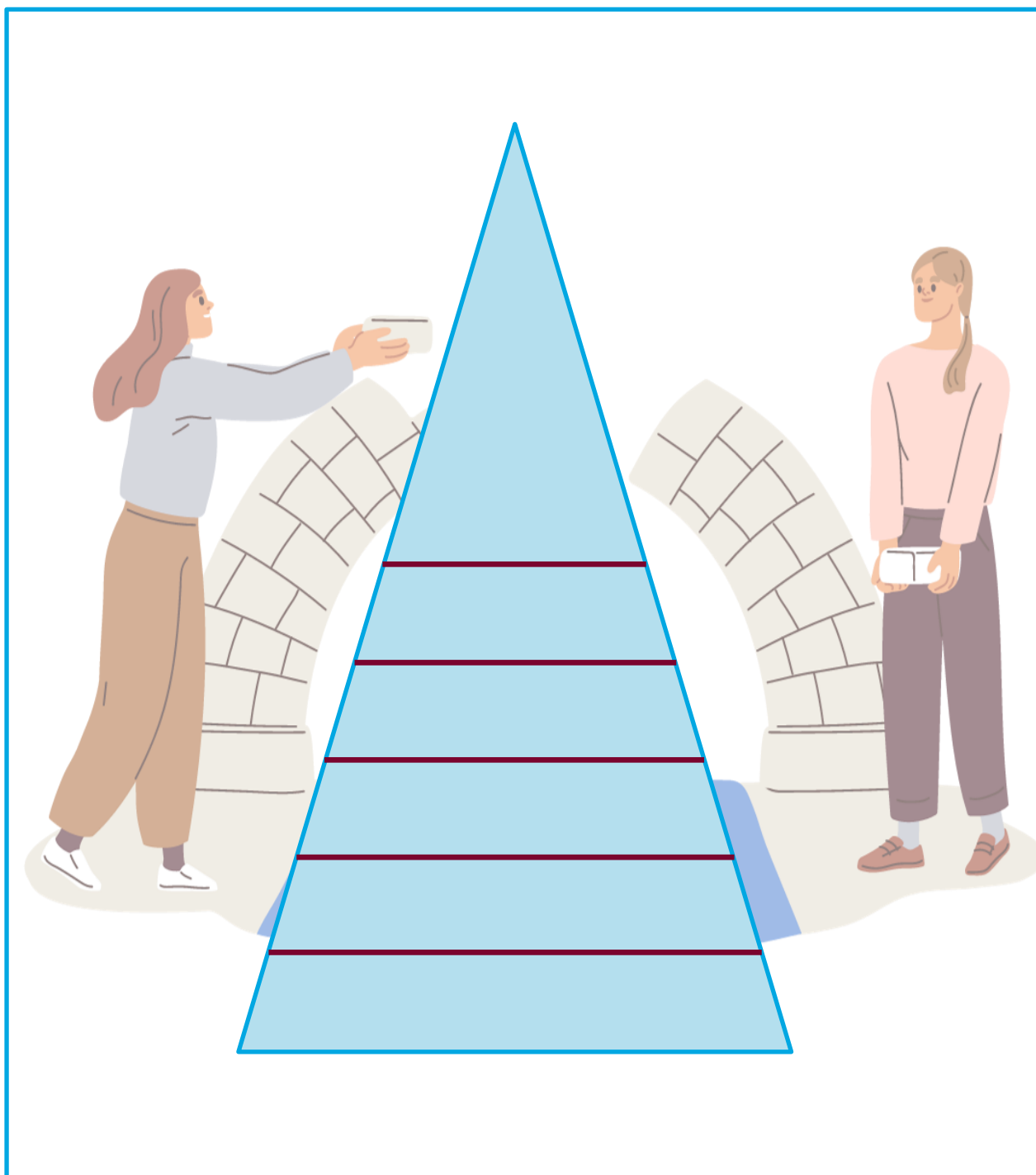
SZACUNEK

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

SAMOKONTROLA

DZIELENIE SIĘ

MOJA PIRAMIDA WARTOŚCI



SESJA INDYWIDUALNA 15

Tytuł/temat:

- Zrozummy się!

Cele terapeutyczne/oczekiwane efekty: poprzez udział/wykonanie tego ćwiczenia nastolatki:

- będą potrafiły rozpoznawać uczucia innych i zwracać na nie uwagę;
- będą rozumieć, że wszystkie emocje są ważne i akceptowalne, ale nie wszystkie zachowania są takie;
- nawiążą relacje z innymi w sposób, który pomaga im czuć się rozumianymi i wspieranymi.

Przygotowanie:

- Specjalista wita nastolatka i pyta go/ją, jak się czuje oraz o postępy w zadaniu z poprzedniej sesji.

Zasoby:

- karta pracy i karty (patrz załącznik na stronie 94);
- czyste kartki papieru;
- ołówki, kredki, gumka do ścierania, temperówka, flamastry.

Główna aktywność:

- Specjalista prosi ucznia, aby dopasował emotikony emocji: pokazuje uczniowi karty z emotikonami emocji i ich podpisy na oddzielnych karteczkach oraz prosi, aby dopasował emocje do ich nazw. Może poprosić nastolatka, aby narysował nowy emotikon i napisał dla niego podpis.
- Następnie specjalista prosi ucznia, aby użył swojej wyobraźni i opisał, jak zachowałby się w określonych sytuacjach: przedstaw uczniowi różne sytuacje i zapytaj, co by zrobił w każdej z nich. *Uwaga:* Specjalista prosi ucznia, aby zwrócił uwagę na uczucia innych i postępował z empatią i współczuciem, ale bez lekceważenia swoich wartości. Scenariusze:
 1. W autobusie starszy mężczyzna pyta, czy zamienisz się miejscami z jego żoną, aby mogli usiąść razem. Przyszedłeś wcześniej, żeby zająć miejsce przy oknie i nie podoba Ci się miejsce jego żony. Co robisz?
 2. Twój przyjaciel nie chce się z Tobą spotkać w weekend i wygląda na to, że ma nowych przyjaciół. Co robisz?
 3. Zdajesz sobie sprawę, że zraniłeś uczucia przyjaciela, dzieląc się jego prywatnymi sekretami z innym przyjacielem. Co robisz?
 4. Jesteś w centrum handlowym i Twój znajomy zapomniał zabrać ze sobą pieniądze na jedzenie. Masz trochę, ale to nie wystarczy dla was obu. Co robisz?
 5. Twój przyjaciel zgubił telefon, a inne dzieci mówią, że go masz, chociaż to nieprawda. Te inne dzieci upierają się, że masz ten telefon. Co robisz?

Refleksja/dyskusja/zadania na kolejną sesję:

- Specjalista omawia odpowiedzi ucznia dotyczące scenariuszy. Wyjaśnia, że wszystkie emocje są ważne i akceptowalne, ale nie wszystkie zachowania z nich wynikające są właściwe.
- Zadanie do wykonania przed ponownym spotkaniem: Specjalista wyznacza uczniowi cel, aby pomóc trzem potrzebującym osobom (przyjaciołom, kolegom z klasy, członkom rodziny) uporać się z trudnymi uczuciami, pytając ich, czy potrzebują pomocy, lub bezpośrednio, robiąc dla nich coś miłego. To zadanie pomaga uczniom ćwiczyć rozpoznawanie emocji innych i nawiązywanie kontaktu z innymi w sposób, który pomoże im poczuć się zrozumianym i wspieranym.

ZŁOŚĆ

SMUTEK

STRACH

RADOŚĆ

MIŁOŚĆ

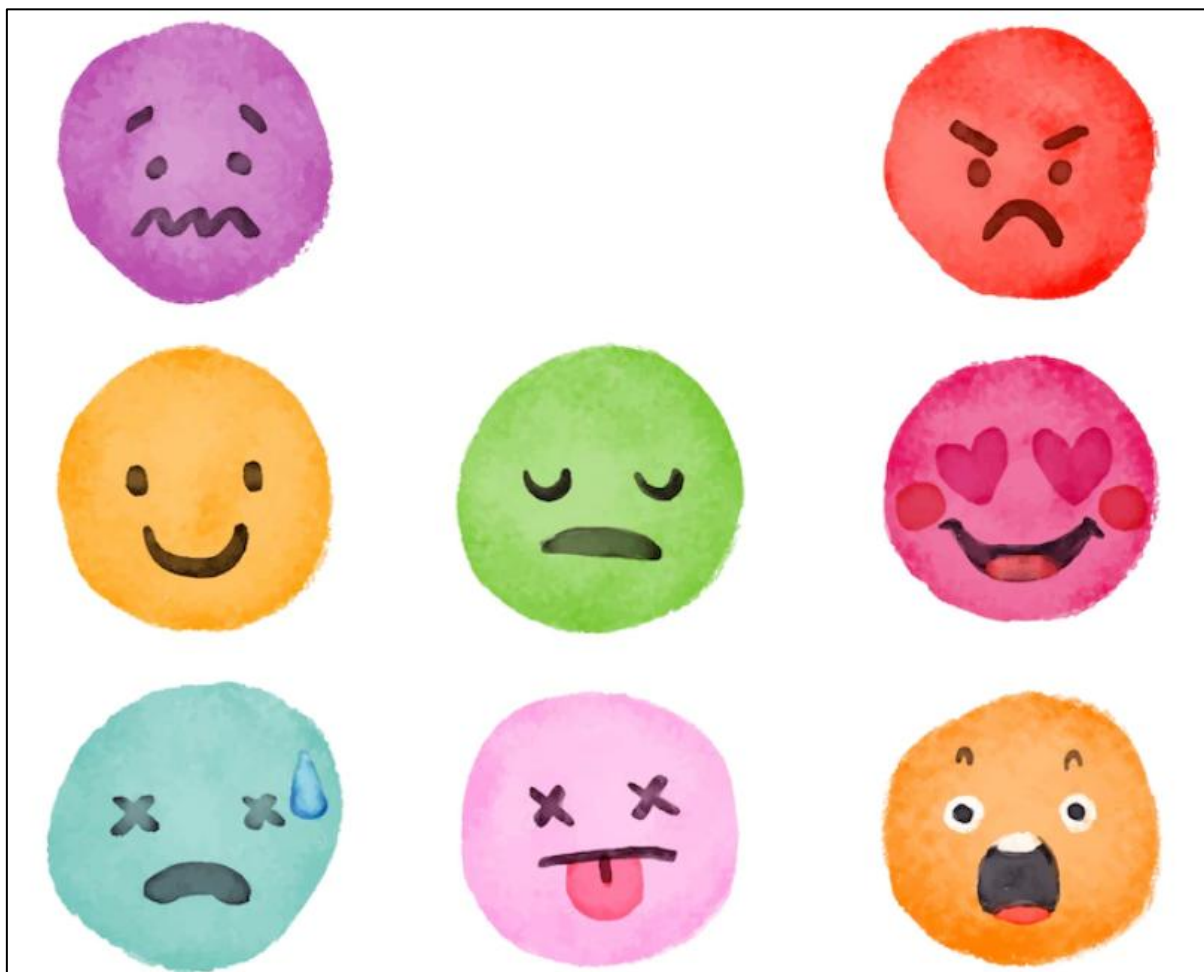
ZASKOCZENIE

WSTRĘT

WSTYD

CZĘŚĆ 2

ROZDZIAŁ 7

ZARZĄDZANIE
RELACJAMI

SESJA INDYWIDUALNA 16

Tytuł/temat:

- Zdrowe wyznaczanie granic - co powiedzieć, a czego nie

Cele terapeutyczne/oczekiwane efekty: poprzez udział/wykonanie tego ćwiczenia nastolatki:

- będą potrafiły wyznaczać granice w relacjach z innymi;
- będą respektować i szanować te granice.

Przygotowanie:

- Specjalista wita nastolatka i pyta go/ją, jak się czuje oraz o postępy w zadaniu z poprzedniej sesji.

Zasoby:

- karta pracy „Sytuacje ustalania granic” i karty „Kwestie do powiedzenia” (patrz załączniki na stronach 96-97);
- czyste kartki papieru;
- ołówki, kredki, gumka do ścierania, temperówka, flamastry;

Główna aktywność:

- Specjalista wyjaśnia, że granice osobiste to ograniczenia i zasady, które ustalamy sobie w relacjach. Osoba o zdrowych granicach może powiedzieć innym „nie”, kiedy chce. Granice powinny opierać się na własnych wartościach lub rzeczach, które są dla nas ważne.
- Specjalista wręcza uczniowi karty z *Kwestiami do powiedzenia* i prosi, aby sklasyfikował je jako:
 1. *kwestie do powiedzenia, które pomagają wyznaczyć jasne granice, oraz*
 2. *kwestie do powiedzenia, które nie pomagają zbytnio w wyznaczaniu wyraźnych granic.*
- Przedstawia uczniowi kilka sytuacji (odczytuje je, korzystając z *kart z sytuacjami dotyczącymi granic*), które podważają granice i pyta, jak by zareagował. Uczeń opisuje, co by zrobił i powiedział w takiej sytuacji.

Refleksja/dyskusja/zadania na kolejną sesję:

- Specjalista omawia reakcje uczniów na temat omawianych scenariuszy. Wskazuje zdrowe granice i proces ich wyznaczania.
- Zadanie do wykonania przed ponownym spotkaniem: Specjalista określa cel, aby uczeń wyznaczył jasne granice w 3-5 przypadkach podczas codziennych interakcji. Podczas następnej sesji uczeń będzie musiał podzielić się swoimi doświadczeniami w zakresie wyznaczania granic. Inną opcją jest postawienie uczniowi za cel szanowanie granic innych osób w co najmniej 3-5 sytuacjach i podzielenie się tymi doświadczeniami podczas następnej sesji.

KWESTIE DO POWIEDZENIA

“ Nie czuję się z tym komfortowo.”

„Nie mogę tego dla ciebie zrobić.”

„Proszę, nie rób tego.”

„To się u mnie nie sprawdza.”

„Postanowiłem tego nie robić.”

„To jest nie do zaakceptowania.”

„Zrobię to, jeśli chcesz.”

“Może.”

„Zobaczymy.”

„Nie będę miał czasu, żeby odpocząć, ale chodźmy.”

„Przykro mi, ale nie mogę.”

„O nie! Czuję się winny, że nie przyjdę.”

CZĘŚĆ 2

ZARZĄDZANIE
RELACJAMI

SYTUACJE USTALANIA GRANIC

Zaprosiłeś znajomego do domu na obejrzenie filmu, ale teraz jest już późno. Chciałbyś przygotować się do snu, ale Twój przyjaciel wydaje się nieświadomy, że jak późno już jest.

Opuściłeś kilka dni w szkole z powodu problemów w domu. Kiedy wracasz, jakiś kolega z klasy pyta, co się stało. Uważasz, że te informacje są osobiste i nie chcesz się nimi dzielić.

Twoi przyjaciele jedzą przekąski, które przynosisz do szkoły w czasie przerwy. Nigdy nie miałeś planu dzielić się jedzeniem i nie chcesz, żeby jedli to, co ze sobą przyniosłeś.

Twój kolega z klasy jest zdenerwowany porażką w zawodach. Zaczyna krzyczeć i uderzać pięścią w biurko. To sprawia, że czujesz się bardzo niekomfortowo.

Twój kolega z klasy nieustannie prosi Cię o wyświadczenie mu przysług. Na przykład prosi Cię o zabranie jego kurtki do klasy lub przyniesienie mu wody. Nie chcesz być jego służącym.

SESJA INDYWIDUALNA 17

Tytuł/temat:

- Zarządzanie konfliktem

Cele terapeutyczne/oczekiwane efekty: poprzez udział/wykonanie tego ćwiczenia nastolatki:

- będą potrafiły zarządzać konfliktem.

Przygotowanie:

- Specjalista wita nastolatka i pyta go/ją, jak się czuje oraz o postępy w zadaniu z poprzedniej sesji.

Zasoby:

- karta pracy „Duże problemy vs. małe problemy i jak sobie z nimi radzić” i karty „Sposoby radzenia sobie z konfliktem” (patrz załączniki na stronach 99-100);
- czyste kartki papieru;
- ołówki, kredki, gumka do ścierania, temperówka, flamastry;

Główna aktywność:

- Specjalista omawia zdrowe i niezdrowe sposoby radzenia sobie z konfliktem. Korzysta z kart *Sposoby radzenia sobie z konfliktem* i prosi ucznia, aby sklasyfikował je jako zdrowe i niezdrowe. Omawia wybory.
- Specjalista inicjuje dyskusję na temat dużych problemów w porównaniu z małymi problemami. Próbuje powiązać wielkość problemu z różnymi sposobami radzenia sobie z konfliktem.
- Strategie rozwiązywania konfliktów obejmują **negocjacje, mediację i arbitraż**.
- W zależności od rodzaju konfliktu, z jakim mają do czynienia uczniowie, mogą być w stanie poradzić sobie z nim samodzielnie (małe problemy) lub może zaistnieć potrzeba zaangażowania w sytuację osoby dorosłej (mediacja/arbitraż w przypadku dużych problemów).
- Specjalista korzysta z karty pracy *Duże problemy kontra małe problemy*. Uczeń może napisać przykłady problemów. W części dotyczącej radzenia sobie z nimi uczeń może skorzystać ze strategii rozwiązywania konfliktów, które specjalista omówił wcześniej, lub wyjaśnić, jak by się zachował.
- Pomysły na rozwiązanie konfliktu: poproś o pomoc, negocjuj, idź na kompromis, unikaj problemu.
- Specjalista powinien podkreślić znaczenie unikania przemocy w rozwiązywaniu konfliktów

Refleksja/diskusja/zadania na kolejną sesję:

- Specjalista omawia odpowiedzi ucznia dotyczące potencjalnego sposobu rozwiązania jego małych, średnich i dużych problemów. Przedstawia sugestie i prosi o przemyślenia na temat wyników każdej sytuacji.
- Prosi ucznia, aby zaczął filtrować myśli, gdy napotka konflikt. Oto kilka pytań, które mogą pomóc w refleksji:
 - Dlaczego o tym myślę?
 - Czy jest to dla mnie przykre?
 - Czy jest to przykre dla drugiej osoby?
 - Czy to się u mnie sprawdza?
 - Czy to się sprawdza w przypadku drugiej osoby?
 - Co się sprawdza w obu przypadkach?
 - Czy mogę/powiniem pójść na kompromis?

SPOSOBY RADZENIA SOBIE Z KONFLIKTEM

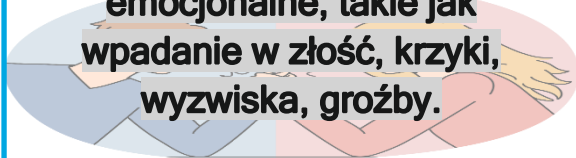
Nie warto przejmować się punktem widzenia drugiej osoby.



Zrezygnuj z czegoś, co jest dla Ciebie ważne.



Zalecane są intensywne reakcje emocjonalne, takie jak wpadanie w złość, krzyki, wyzwiska, groźby.



Nigdy nie idź na kompromis.



Chowaj urazę!



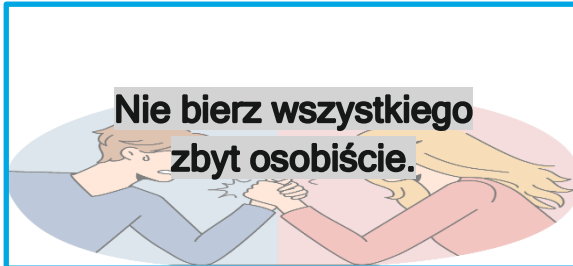
Interesuj się punktem widzenia drugiej osoby.



Używaj spokojnego i stanowczego głosu, aby wyrazić swoje uczucia.



Nie bierz wszystkiego zbyt osobiście.



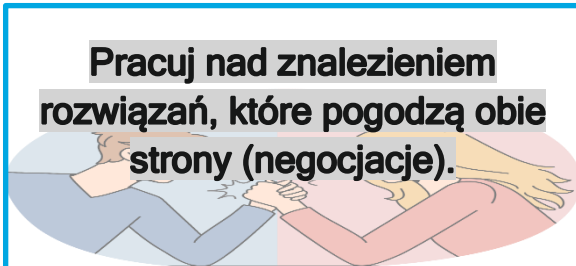
Naucz się wybaczać.



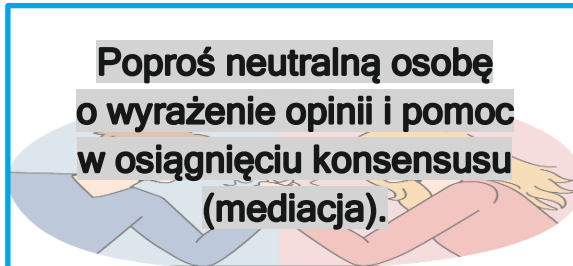
Stań się zdolny do kompromisu.



Pracuj nad znalezieniem rozwiązań, które pogodzą obie strony (negocjacje).



Poproś neutralną osobę o wyrażenie opinii i pomoc w osiągnięciu konsensusu (mediacja).



DUŻE PROBLEMY VS. MAŁE PROBLEMY I JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ

RODZAJ PROBLEMU	PRZYKŁADY	JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ
DUŻE PROBLEMY		
ŚREDNIE PROBLEMY		
MAŁE PROBLEMY		

Sesja końcowa

SESJA INDYWIDUALNA 18

Tytuł/temat:

- Wykorzystaj ważne lekcje i mądrość, aby zastosować je w przyszłości

Cele terapeutyczne/oczekiwane efekty: poprzez udział/wykonanie tego ćwiczenia nastolatki:

- będą potrafiły zastanowić się nad tym, czego się nauczyły i ocenić, jak bardzo się zmieniły;
- będą potrafiły wyciągnąć ważne wnioski dotyczące swojego zachowania w przyszłości;
- będą czuły się silniejsze i odpowiedzialne za swoje relacje.

Przygotowanie:

- Specjalista stworzy kameralną atmosferę i ogłosi, że będzie to ostatnia sesja.
- Aby promować bezpieczeństwo i wzmocnienie, specjalista ponownie potwierdzi swoją dostępność w przyszłości, jeśli pojawią się trudne sytuacje.
- Celem tej sesji jest pomóc uczniowi podsumować to, czego nauczył się podczas sesji i aby poczuł się na siłach, aby zastosować te lekcje w praktyce.

Zasoby:

- papier do pisania i przybory do robienia notatek.

Główna aktywność:

- Specjalista ułatwi refleksję nad rozwojem ucznia, pomagając mu przypomnieć sobie, jak się zachowywał lub co mówił podczas pierwszych zajęć.
- Następnie specjalista poprosi ucznia o wyrażenie swojej opinii na temat chwili obecnej w porównaniu z początkowym momentem ich relacji. Można zachęcić ucznia do robienia notatek. Oto kilka pytań, które można wykorzystać:
 - *Jak się czujesz teraz w porównaniu z tym, jak czułeś się na początku?*
 - *Jak zmieniło się Twoje życie/zachowanie/relacje? Czy się poprawiły? Jak możesz to wyjaśnić?*
 - *Jakie wnioski wyciągnęłaś z naszej pracy? Gdzie i jak można je zastosować?*
 - *W jaki sposób będziesz dbał o swój rozwój? Jak zapobiegiesz nawrotowi starych, niezbyt zdrowych nawyków/zachowań?*
 - *Jakie obszary uważasz, że nadal musisz udoskonalić/rozwinąć?*

Refleksja/dyskusja/zadania:

- Uczeń może zabrać ze sobą notatki z przemyśleniami.
- Specjalista podsumuje przemyślenia i przekaże uczniowi przesłanie motywacyjne, aby zachęcić go do zastosowania zdobytych doświadczeń i wzięcia odpowiedzialności za własny rozwój.