

Wskazówki dla specjalistów dotyczące pracy indywidualnej

7.1. Zasady interwencji u młodszych uczniów z problemami w zachowaniu

Coraz częściej specjaliści są zapraszani do zajęcia się problemami z zachowaniem uczniów szkół podstawowych, ponieważ mamy do czynienia z:

- ☉ zwiększoną częstotliwością nieprzystosowania w rodzinie i szkole;
- ☉ alarmującym wzrostem liczby przypadków znęcania się wśród uczniów szkół podstawowych;
- ☉ szeregiem osobistych i społecznych konsekwencji zachowań dewiacyjnych zarówno dla ucznia przejawiającego tego rodzaju zachowanie, jak i dla społeczności, w której żyje (np. zażywanie narkotyków, przestępstwa prawne, niebezpieczne i agresywne środowisko).

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 dzieckiem. Dziecko musi być w stanie zaufać ekspertowi wyznaczonemu do udzielenia mu pomocy - w większości przypadków opinia dziecka w tej sprawie nie jest istotna, ponieważ rodzice lub nauczyciele decydują za nie i wyznaczają lub wybierają, zgodnie z własnymi kryteriami, eksperta uznanego za najbardziej kompetentnego do udzielenia pomocy. W niektórych przypadkach specjalista automatycznie staje się osobą godną zaufania, jeśli ufa mu rodzina dziecka lub nauczyciele - ponieważ małe dzieci mają tendencję do polegania bardziej na swojej rodzinie lub innych dorosłych, którzy decydują za nie. Nie zawsze jednak tak jest w przypadku dzieci wykazujących zachowania dewiacyjne, które najczęściej mają problemy z zaufaniem w relacjach rodzinnych, a tym samym są bardziej podejrzliwe, bardziej niechętne i bardziej wycofane, a nawet niewspółpracujące w nowych relacjach. Dlatego to, czego wymaga się od specjalisty, to dołożenie dodatkowych starań, aby zdobyć zaufanie takich dzieci i przestrzegać pewnych *zasad interakcji*.

- *poufność i proszenie o zgodę na udostępnianie treści* - zachowanie tajemnicy informacji uzyskanych od

ucznia jest nie tylko zasadą moralną, ale także prawną; jednak w przypadku mniejszych dzieci, których rozwój i zmiana zależy od wsparcia środowiska społecznego, rozmowy podczas sesji często ujawniają rzeczy, którymi należy podzielić się z rodzicami lub nauczycielami (np. obawy dziecka lub sposób, w jaki zazwyczaj interpretuje pewne zachowania); w takich przypadkach specjalista musi poinformować dziecko, że tymi intymnymi myślami i emocjami należy się podzielić, aby czuło się rozumiane przez innych, a uczeń może być zachęcany do dzielenia się nimi na własnych zasadach lub może być wspierany przez specjalistę przekazującego te treści, ale tylko za wcześniej uzyskaną zgodą ucznia;

- **postawa akceptacji** - niezależnie od tego, jak młody jest i jaki problem behawioralny skierował go do interwencji, uczeń nie chce stwarzać trudności sobie ani innym, po prostu nie potrafił znaleźć lepszej strategii dostosowania się do własnych emocji i kontekstu, dlatego specjalista musi unikać dodatkowej stygmatyzacji i dewaluacji oraz okazywać życzliwość, szacunek, uczciwość i akceptację; należy zwrócić uwagę, że postawa akceptacji jest skierowana do osoby, a nie do zachowania ucznia;
- **nieoczekiwanie prostych odpowiedzi i niepoleganie wyłącznie na rozmowie** - dzieci w tym wieku tak naprawdę nie są w stanie udzielić prostych odpowiedzi na pytania odwołujące się do tego, co czują lub myślą, dlatego umiejętność empatii, "czytania między wierszami" i wychwytywania wskazówek z zachowań symbolicznych jest absolutnie niezbędną w tego typu pracy; wykorzystuj środki plastyczne, terapię poprzez zabawę, metaforyczne historie lub obrazki zarówno w fazie oceny, jak i w fazie interwencji, aby nadać sens temu, co dziecko czuje i myśli oraz wywołać zmianę, do której dążysz;
- **proponuj nowe perspektywy, zamiast pouczać i etykietować** - trafiając w ręce specjalisty, dziecko już wie, że jest "inne" w najbardziej negatywny możliwy sposób, ma już świadomość, że jego zachowanie nie jest właściwe, ale nie wie, jak to zmienić i jak skierować swoje działania

w innym kierunku; należy pamiętać, że zachowanie dewiacyjne to jedyny sposób, w jaki dziecko było w stanie odnaleźć w celu radzenia sobie ze swoim wewnętrznym i zewnętrznym kontekstem; z tej perspektywy od specjalisty wymaga się otwarcia drzwi do nowych sposobów działania, do nowych środków wyrazu, do zdrowszych i bardziej funkcjonalnych metod uzupełniania wewnętrznej pustki;

- **przedefiniowanie problemu tak, aby można było go rozwiązać** - nieprzystosowane dziecko ma poczucie, że jest problemem, ponieważ wszyscy inni postrzegają je jako problem (w domu, w klasie, na placu zabaw itp.), ale specjalista powinien być w stanie przeformułować to i wyznaczyć osiągalne i realistyczne cele interwencji, pomagając w ten sposób uczniowi nie czuć się winnym i bezradnym oraz prowadząc go do funkcjonalności i upodmiotowienia;
- **świadomość własnych ograniczeń** - specjalista musi być świadomy własnych kompetencji i umiejętności oraz zabiegać o wsparcie zespołu multidyscyplinarnego lub przekazywać przypadki, w których skomplikowany charakter interwencji przekracza jego możliwości; nie możemy wiedzieć wszystkiego, nie ma w tym wstydu, ale powinniśmy mieć na uwadze również najlepszy interes dziecka.

Działania, które mogą być podejmowane przez specjalistów w celu zapobiegania i przeciwdziałania zachowaniom dewiacyjnym w młodym wieku, mogą być ukierunkowane na środowisko rodzinne lub na społeczność - reprezentowaną głównie przez środowisko szkolne.

Najbardziej odpowiednie środki, jakie należy podjąć w środowisku rodzinnym w celu zapobiegania i ograniczania dewiacyjnych zachowań dzieci, to:

- ☛ zachęcanie rodziców i członków rodziny do spędzania jak największej ilości czasu razem, ponieważ silne więzi rodzinne zapewniają dziecku bezpieczeństwo emocjonalne, którego tak desperacko potrzebuje, aby czuć się i działać w zrównoważony i zdrowy sposób;
- ☛ zapewnienie możliwości rozwoju intelektualnego - stymulowanie, nadzór

i kontrola rozwoju intelektualnego jednostki;

- # zapewnianie możliwości rozwoju emocjonalnego - utrzymywanie stabilnego środowiska charakteryzującego się uczuciem, zrozumieniem i ochroną, ale także oferowanie treningu i stymulacji do introspekcji emocjonalnej i rozwoju umiejętności społecznych;
- # zarówno nadmierna autorytatywność, jak i nadopiekuńczość w stosunku do ucznia są wysoce szkodliwe dla rozwoju dorastającej osoby;
- # tworzenie nowych możliwości eksploracji i interakcji - wspieranie autonomii dziecka poprzez zachęcanie go do uprawiania sportu, przejmowania inicjatywy na placu zabaw, poznawania nowych potencjalnych przyjaciół;
- # wychowanie przez osobisty przykład - zachęcanie rodziców do zapewnienia swoim dzieciom adaptacyjnych i społecznie pożądaných 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 psychologiczną i społeczną dziecka.

Najbardziej reprezentatywne ogólne działania, które zaleca się podjąć w społeczności w celu zapobiegania i zwalczania zachowań dewiacyjnych uczniów szkół podstawowych skupiają się głównie na kształtowaniu zdrowych postaw osobistych i społecznych. Mogą one odnosić się do:

- ☉ promocji racjonalnego i zrównoważonego żywienia;
- ☉ łagodzenia napięć intrapsychicznych poprzez aktywność sportową;
- ☉ zapewnienia optymalnych warunków zdrowotnych i higienicznych;
- ☉ stymulowania i optymalizacji zdrowych relacji międzyludzkich poprzez skupienie się na poprawie komunikacji;
- ☉ podtrzymywanie ciągłego odkrywania i rozwijania talentów i umiejętności dziecka;

- ☉ dostosowywanie się do potrzeb dzieci zamiast wymagania od nich przystosowania się do świata dorosłych.

Środki te okazują się bardziej skuteczne, 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 dziecku nadzoru od pierwszych etapów rozpoznania dewiacyjnych zachowań aż do jego całkowitego wyzdrowienia i reintegracji społecznej.



www.freepik.com

7.2. Sesje

Sesja wprowadzająca

SESJA INDYWIDUALNA 1

Tytuł/ temat:

- Nawiąz relację terapeutyczną

Cele terapeutyczne/oczekiwane efekty: poprzez udział/wykonanie tego ćwiczenia, dzieci:

- poznają dziedzinę działalności specjalisty oraz dowiedzą się jak może być ona przydatna dla niego/niej;
- poczują się zrozumiane, bezpieczne i ważne;
- będą zdolne do refleksji nad własnym zachowaniem;
- zyskają większą pewność, że pomoc, którą otrzymują, jest prawdziwa.

Przygotowanie:

- Przestrzeń indywidualnej sesji powinna być przyjazna i odosobniona.
- Specjalista szkolny zaprasza dziecko, aby rozgościło się i zapoznało z przestrzenią.
- Specjalista opisuje swój obszar działania i wyjaśnia, w jaki sposób uczeń odniesie korzyści z poszczególnych sesji.
- Celem tej sesji jest wzajemne poznanie się i nawiązanie relacji opartej na zaufaniu.

Zasoby:

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

Główna działalność:

- Specjalista rozpoczyna sesję od zapytania ucznia, czy coś z tej przestrzeni przykuło jego uwagę i chciałby wyrazić swoją opinię lub zadać pytanie na ten temat. Odpowiedzi specjalisty muszą być szczerze i zachęcające. Jeśli uczeń wzbrania się przed wyborem jakiegoś przedmiotu, specjalista może zaproponować podzielenie się interesującymi rzeczami lub może zaproponować udzielenie odpowiedzi na pytania na swój temat.
- Specjalista następnie dowiadyuje się więcej o hobby i osobowości dziecka poprzez serię pytań, starając się nawiązać do podobieństwa między przedmiotem, który przykuł uwagę ucznia, a jego/jej zainteresowaniami, cechami, pragnieniami itp. (np. jeśli dziecko zdecydowało się porozmawiać o zabawce lub grze, specjalista może zapytać: *Lubisz się bawić? Jaka jest Twoja ulubiona zabawka? Czym/z kim zazwyczaj lubisz się bawić?*, jeśli uczeń zdecyduje się porozmawiać o osobistym przedmiocie lub zdjęciu, specjalista może skorzystać z okazji, aby podzielić się kilkoma rzeczami o sobie: *Dostałem to od.../Osoba na zdjęciu jest moją bliską... Czy otrzymałeś prezent, który jest dla ciebie cenny?/Czy masz osobę, która jest ci szczególnie bliska?*).
- Bardzo ważne jest, aby słuchać, co uczeń ma do powiedzenia na każdy temat i odpowiadać na jego pytania lub obawy w szczerzy i uspokajający sposób.
- 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/ dyskusja/ zadania na kolejną sesję:

- Uczeń może zabrać ze sobą notatki, które zrobił podczas słuchania metaforycznej historii.
- Zgodnie z danymi wejściowymi z tej sesji, specjalista proponuje jedną z dwóch opcji: (a) do następnego spotkania dziecko musi stworzyć plakat (rysunek / kolaż / nawet cyfrową reprezentację, jeśli jest to odpowiednie) ze swoimi wrażeniami z tego pierwszego spotkania i zawrzeć pewne pragnienia dotyczące następnego spotkania lub (b) dziecko zostanie poproszone w zabawny sposób, aby absolutnie nie myśleć o tej historii, którą usłyszało podczas sesji (paradoksalna recepta).



www.freepik.com

SAMOŚWIADOMOŚĆ



SESJA INDYWIDUALNA 2

Tytuł/ temat:

- "Świat emocji" - paleta ludzkich emocji

Cele terapeutyczne/oczekiwane efekty: poprzez udział/wykonanie tego ćwiczenia, dzieci będą:

- eksplorować świat emocji;
- rozwijać swoje umiejętności rozpoznawania emocji;
- miały szansę dowiedzieć się, w jakich sytuacjach najczęściej odczuwają daną emocję.

Przygotowanie:

- Specjalista szkolny wita się z dzieckiem i pyta je, jak się czuje. Możliwe pytania do wykorzystania: *Jak minął Ci dzień? Jak się czujesz? Co wydarzyło się dzisiaj lub w tym tygodniu, co sprawiło, że jesteś szczęśliwy? Co wydarzyło się dzisiaj lub w tym tygodniu, co sprawiło, że jesteś smutny? Co wydarzyło się dzisiaj lub w tym tygodniu, co cię zdenerwowało?* Specjalista dostosowuje pytania do dziecka i może pytać o różne emocje.

Zasoby:

- karta pracy "Świat emocji" (patrz załącznik na stronie 59);
- papier do pisania/rysowania, kredki/ flamastry.

Główna aktywność:

- Specjalista wprowadza dziecko w temat i cele dzisiejszego spotkania.
- Ćwiczenie rozpoczyna się od karty pracy "Świat emocji". Dziecko jest proszone o narysowanie/napisanie (samodzielnie lub z pomocą specjalisty) na każdej planecie innej emocji, którą zna. Specjalista oferuje wsparcie, wymieniając inne emocje, o których dziecko nie pomyślało, ale musi upewnić się, że dziecko zna i rozumie każdą emocję. Z każdą emocją/planetą mogą być powiązane różne kolory.
- Po zakończeniu pracy z kartą, specjalista podsumowuje zadanie, mówiąc: *Istnieje wiele emocji, które odczuwamy. Niektóre z nich są większe, inne mniejsze - podobnie jak planety. Każda z nich jest inna, ale wszystkie mają swoje miejsce w kosmosie, tak jak każda emocja ma swoje miejsce w naszym życiu.*
- Specjalista prosi dziecko, aby zaznaczyło kółkiem na karcie planety odpowiadające emocjom, które odczuwa najczęściej. Na podstawie emocji zaznaczonych przez dziecko, specjalista poprowadzi resztę aktywności.
- Specjalista wybiera jedną z emocji zaznaczonych przez dziecko i prosi, aby dziecko narysowało tę emocję na czystej kartce papieru. Obok rysunku dziecko ma za zadanie narysować lub opisać (samodzielnie lub z pomocą specjalisty) sytuację lub zachowanie, które wywołuje tę emocję. W razie potrzeby specjalista wspiera dziecko, zadając pytania naprowadzające, takie jak: *Czy czujesz złość, gdy ktoś jest dla Ciebie niemiły? Czy boisz się ciemności? Czy cieszysz się, bawiąc się z kolegami?* Pytania te mają na celu znalezienie wspólnie z dzieckiem jak największej liczby sytuacji, tak aby można było zidentyfikować wspólny wyzwalacz dla każdej emocji.

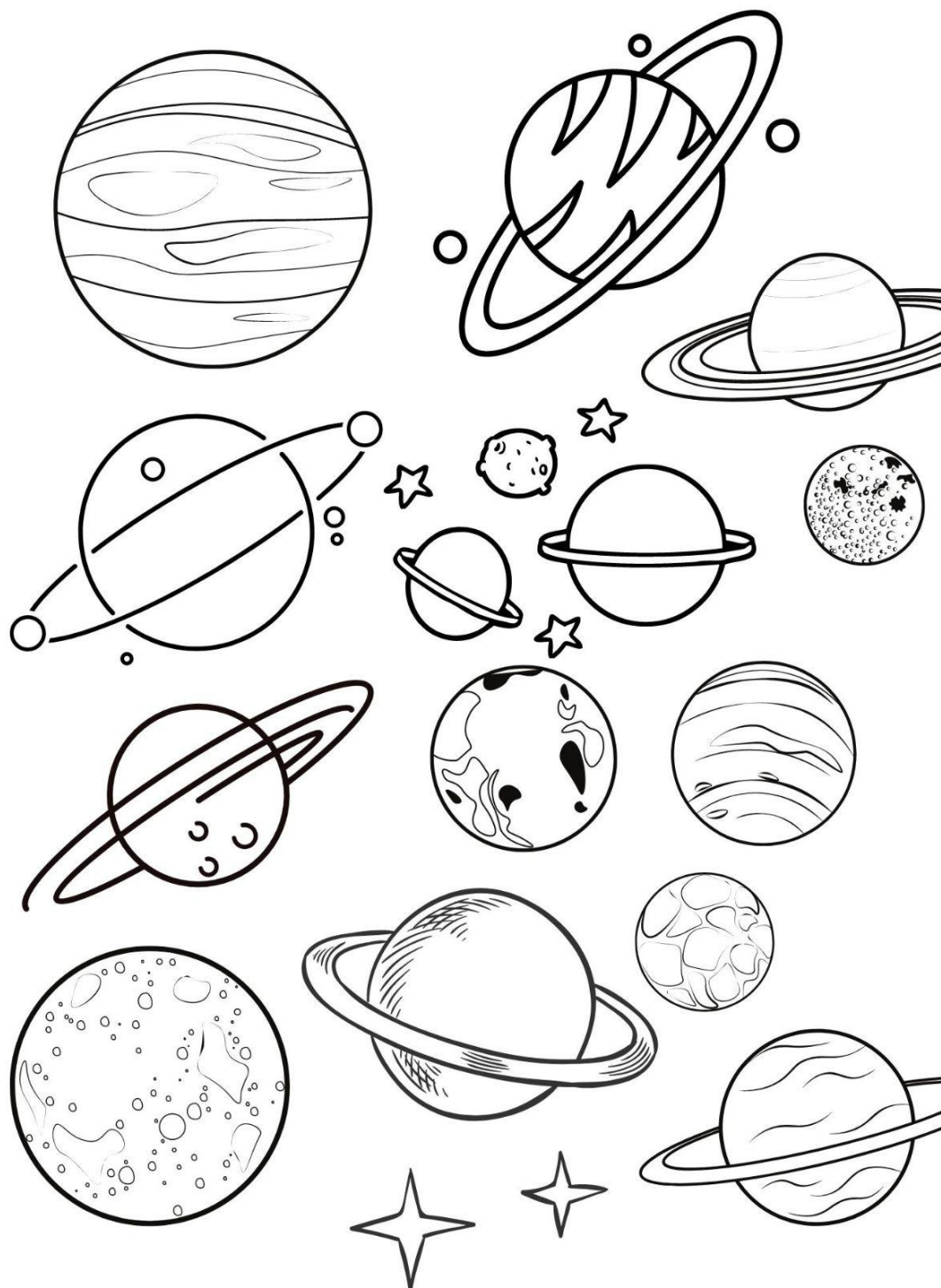
Refleksja/dyskusja/zadania na kolejną sesję:

- Podsumowanie sesji. Specjalista zadaje dziecku pytania dotyczące refleksji po zajęciach, np.: *Jak podobało Ci się dzisiejsze ćwiczenie i dlaczego? Czego nowego się nauczyłeś? Co było dla Ciebie trudne? Co Cię szczególnie zaintrygowało?*



www.freepik.com

ŚWIAT EMOCJI



SESJA INDYWIDUALNA 3

Tytuł/ temat:

- "Gdzie mieszkają moje emocje?"

Cele terapeutyczne/oczekiwane efekty: poprzez udział/wykonanie tego ćwiczenia, dzieci:

- rozwijają 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, strachowi, smutkowi, radości, wstrętowi i zaskoczeniu.

Przygotowanie:

- Specjalista szkolny wita się z dzieckiem i pyta je, jak się czuje. Możliwe pytania do wykorzystania: *Jak minął Ci dzień? Jak się czujesz? Co wydarzyło się dzisiaj lub w tym tygodniu, co sprawiło, że jesteś szczęśliwy? Co wydarzyło się dzisiaj lub w tym tygodniu, co sprawiło, że jesteś smutny? Co wydarzyło się dzisiaj lub w tym tygodniu, co cię zdenerwowało?* Specjalista dostosowuje pytania do dziecka i może pytać o różne emocje.

Zasoby:

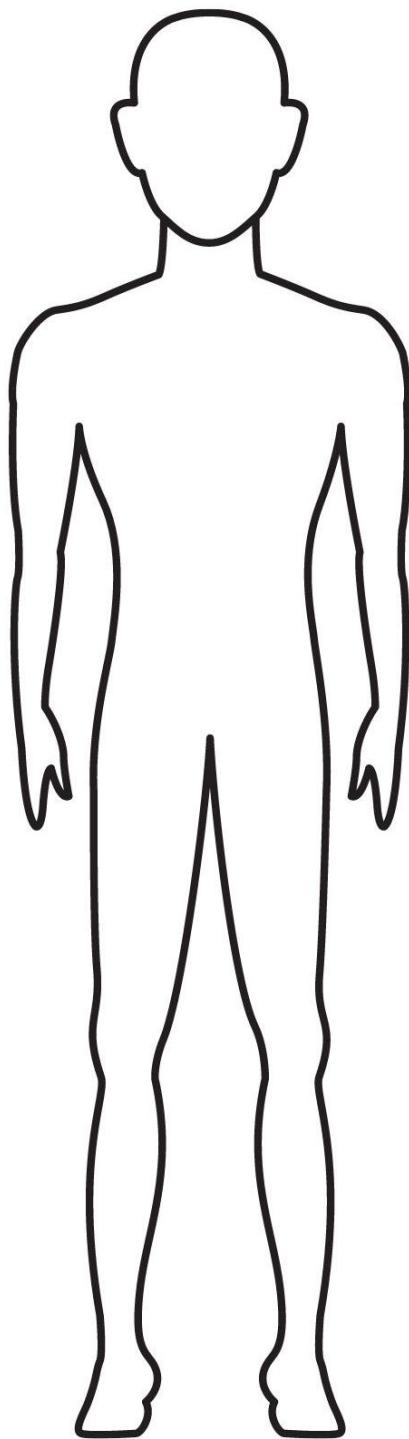
- karta pracy z konturem człowieka (patrz załącznik na stronie 61).
- 6 materiałów edukacyjnych do wydrukowania (po jednym dla każdej emocji): "Jak wyglądam, gdy...?" (patrz załączniki na str. 62-67);
- kredki/flamastry.

Główna aktywność:

- Specjalista wprowadza dziecko w temat i cele dzisiejszego spotkania.
- Ćwiczenie rozpoczyna się od skupienia na emocji radości. Specjalista prosi dziecko, aby przypomniało sobie sytuację (lub kilka), w której czuło się szczęśliwe. Może odwołać się do emocji i sytuacji omówionych na poprzedniej sesji, w karcie "Świat emocji". Gdy dziecko przypomni sobie taką sytuację, specjalista prosi, aby zamknęło oczy (jeśli chce) i przypomniało sobie, jak odczuwało radość, jak ciało reagowało na to uczucie, gdzie w ciele czuło szczęście.
- Następnie specjalista wręcza dziecku kartę z konturem człowieka, na której dziecko samodzielnie lub z pomocą specjalisty zaznacza miejsca, w których odczuwa radość w swoim ciele (może rysować/pisać/kolorować itp.).
- Kolejnym krokiem jest pokazanie dziecku karty pracy „Jak wyglądam, gdy jestem szczęśliwy?” i porównanie z dzieckiem objawów, które pojawiły się na obu kartach. Można również omówić inne objawy, których dziecko nie wymieniło, aby upewnić się, że dziecko rozumie, w jaki sposób radość może być wyrażana w ciele. Jeśli dziecko rozpoznaje u siebie dany objaw, zaznacza go na obrysie postaci
- Specjalista powtarza ćwiczenie w ten sam sposób dla pozostałych emocji: smutku, złości, strachu, zaskoczenia i wstrętu, korzystając z odpowiednich kart pracy.

Refleksja/dyskusja/zadania na kolejną sesję:

- Podsumowanie aktywności. Specjalista zadaje dziecku pytania dotyczące refleksji po zajęciach, np.: *Jak podobało Ci się dzisiejsze ćwiczenie i dlaczego? Czego nowego się nauczyłeś? Co było dla Ciebie trudne? Co Cię szczególnie zaniepokoiło?*



Jak wyglądam, kiedy jestem zły?

- Zaciskam pięści
- Pocę się
- Jest mi gorąco
- Cały się trzęsę
- Moje serce bije szybko
- Nie mogę usiedzieć w miejscu
- Boli mnie brzuch
- Robię się czerwony
- Czuję się wzburzony
- Zaciskam zęby
- Boli mnie głowa
- Nie potrafię jasno myśleć
- Tupię nogami



Jak wyglądam, kiedy jestem smutny?

- Nie mam ochoty nic robić
- Niewiele mówię
- Trudno mi przetykać
- Czuję się zmęczony
- Poruszam się powoli
- Nogi się pode mną uginają
- Nic mnie nie interesuje
- Tracę apetyt
- Płaczę
- Nie uśmiecham się
- Czuję się przygnębiony
- Unikam patrzenia na innych
- Trzęsę się, kiedy płaczę



Jak wyglądam, kiedy jestem radosny?

- Mówię miłe słowa
- Myślę jasno
- Moje ciało jest zrelaksowane
- Moje oczy są szeroko otwarte
- Mam mnóstwo energii
- Uśmiecham się i śmieję
- Chcę się bawić
- Czuję się podekscytowany
- Krzyczę z radości
- Dużo mówię
- Gestykuluje dłońmi
- Poruszam się szybko



Jak wyglądam, kiedy się boję?

- Nogi się pode mną uginają
- Mam trudności z oddychaniem
- Mam gulę w gardle
- Drży mi głos
- Boli mnie serce
- Mam suchość w ustach
- Moje oczy są szeroko otwarte
- Nie mogę mówić
- Jest mi niedobrze
- Jeżą mi się włosy
- Serce mi wali
- Chcę się ukryć
- Pocę się



Jak wyglądam, kiedy jestem zniesmaczony?

- Mam kwaśną minę
- Jestem niezadowolony
- Marszczę brwi
- Wystawiam język
- Nie mam ochoty nic robić
- Przechodzą mnie ciarki
- Nie chcę o tym rozmawiać
- Pocę się
- Zaciskam pięści
- Nie chcę niczego dotykać
- Nie chcę, żeby mnie dotykano



Jak wyglądam, kiedy jestem zaskoczony?

- Moje oczy są szeroko otwarte
- Często mam otwarte usta
- Przechodzą mnie ciarki
- Jestem blady
- Nie wiem co robić
- Nie wiem co powiedzieć
- Czasem mam ochotę się schować
- Podnoszę ręce



SESJA INDYWIDUALNA 4

Tytuł/ temat:

- Przyjemne emocje

Cele terapeutyczne/oczekiwane efekty: poprzez udział/wykonanie tego ćwiczenia, dzieci będą:

- umiały rozpoznawać przyjemne emocje;
- identyfikować przyjemne emocje, które najczęściej im towarzyszą.

Przygotowanie:

- Specjalista szkolny wita się z dzieckiem i pyta je, jak się czuje. Możliwe pytania do wykorzystania: *Jak minął Ci dzień? Jak się 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 zenerowało?* Specjalista może dostosować pytania do wieku dziecka, używając prostszych słów i kierując rozmowę w sposób, który zachęca do wyrażania emocji i dzielenia się doświadczeniami.

Zasoby:

- karta pracy "Moja przyjemna emocja to..." (patrz załącznik na stronie 69);
- papier do pisania/rysowania;
- kredki, flamastry/długopisy.

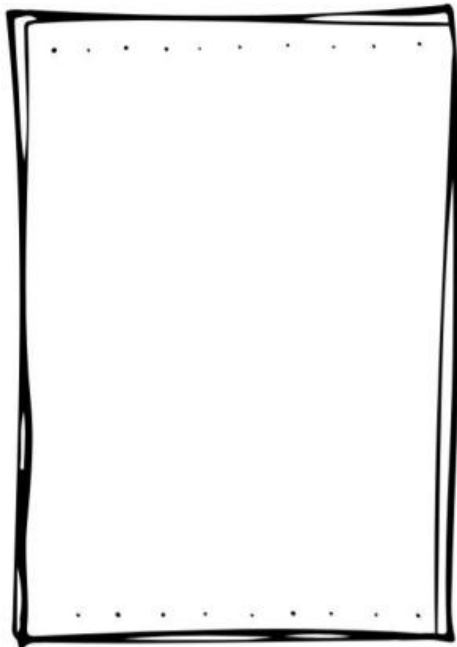
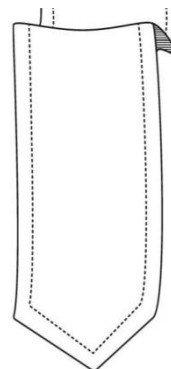
Główna aktywność:

- Specjalista wprowadza dziecko w temat i cele dzisiejszego spotkania.
- Ćwiczenie rozpoczyna się od podania dziecku czystej kartki papieru i kredek/flamastrów. Dziecko ma za zadanie narysować lub zapisać (samodzielnie lub z pomocą specjalisty) wszystkie przyjemne emocje, które zna. Specjalista uzupełnia pracę dziecka o przyjemne emocje, które jeszcze nie zostały wymienione, upewniając się, że dziecko rozumie te uczucia (np. radość, szczęście, wdzięczność, duma, zachwyt, zadowolenie, ulga, życzliwość, odprężenie itp.).
- Specjalista zwraca uwagę, że nasze emocje są zwykle wyzwalane przez jakąś sytuację. Prosi dziecko, aby zamknęło oczy i przypomniało sobie sytuację (lub kilka) z ostatniego tygodnia, która była dla niego przyjemna. Następnie dziecko zaznacza na swojej kartce przyjemne emocje, które odczuwało podczas wspomnianych sytuacji.
- Specjalista wręcza dziecku kartę pracy "Moja przyjemna emocja to...". Na samej górze karty pracy (w przewidzianym do tego miejscu) specjalista zapisuje jedną z przyjemnych emocji, które dziecko właśnie zaznaczyło. Następnie dziecko wypełnia kartę pracy zgodnie z podanymi na niej instrukcjami (w razie potrzeby specjalista pomaga w przeczytaniu instrukcji). Dziecko może narysować lub zapisać swoje odpowiedzi (samodzielnie lub z pomocą specjalisty). Po zakończeniu specjalista krótko podsumowuje to, co widzi na karcie.
- Ćwiczenie powtarza się dla każdej emocji, którą dziecko wcześniej zaznaczyło. Do każdego ćwiczenia wykorzystywana będzie nowa, niewypełniona karta pracy. Jeśli dziecko zaznacza tylko jedną emocję, specjalista może zaproponować dyskusję na temat jednej lub kilku pozostałych emocji, które nie zostały uwzględnione.

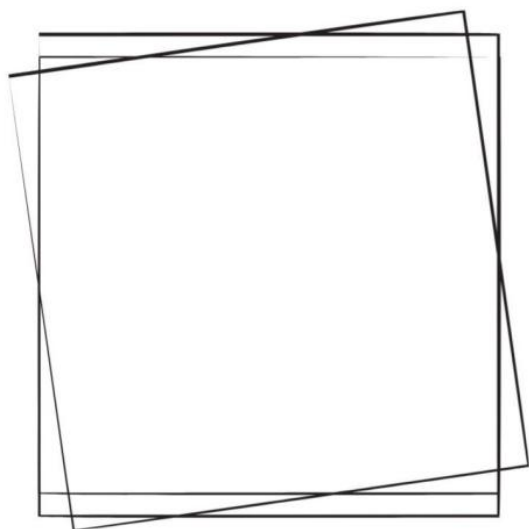
Refleksja/dyskusja/zadania na kolejną sesję:

- Podsumowanie aktywności. Specjalista zadaje dziecku pytania dotyczące refleksji po zajęciach, np.: *Jak podobało Ci się dzisiejsze ćwiczenie i dlaczego? Czego nowego się nauczyłeś? Co było dla Ciebie trudne? Co Cię szczególnie zaciękawilo*

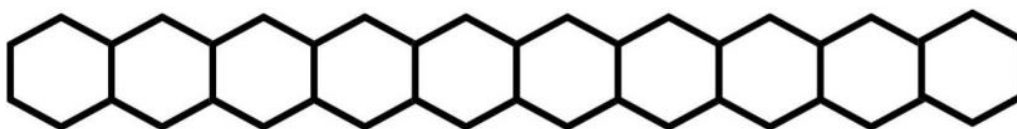
Moja przyjemna emocja to...



Narysuj/napisz, co wywołało
tę emocję



Narysuj/napisz, co wtedy
zrobisz?



Jak często odczuwasz tę emocję? Pokoloruj płytki.

SESJA INDYWIDUALNA 5

Tytuł/ temat:

- Nieprzyjemne emocje

Cele terapeutyczne/oczekiwane efekty: poprzez udział/wykonanie tego ćwiczenia, dzieci będą:

- umiały rozpoznać nieprzyjemne emocje;
- identyfikować nieprzyjemne emocje, które najczęściej im towarzyszą.

Przygotowanie:

- Specjalista szkolny wita się z dzieckiem i pyta je, jak się czuje. Możliwe pytania do wykorzystania: *Co wydarzyło się dzisiaj lub w tym tygodniu, co cię zirykowało?, Co wydarzyło się dzisiaj lub w tym tygodniu, czego się wstydzisz?, Co wydarzyło się dzisiaj lub w tym tygodniu, co cię zasmuciło?* Specjalista dostosowuje pytania do dziecka i może pytać o różne emocje, koncentrując się jednak na tych nieprzyjemnych.

Zasoby:

- karta pracy "Moja nieprzyjemna emocja to..." (patrz załącznik na stronie 71);
- papier do pisania/rysowania;
- kredki, flamastry/długopisy.

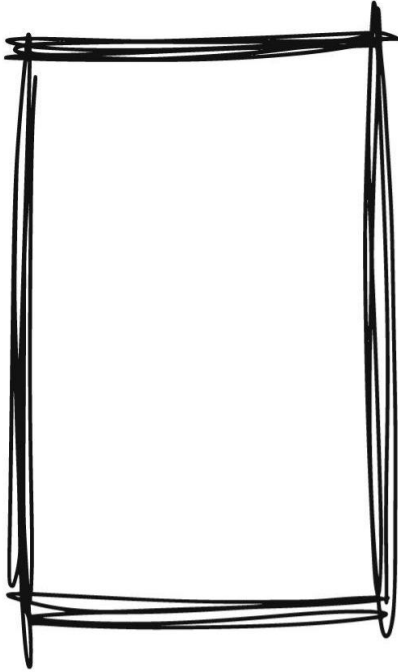
Główna aktywność:

- Specjalista wprowadza dziecko w temat i cele dzisiejszego spotkania.
- Ćwiczenie rozpoczyna się od podania dziecku czystej kartki papieru i kredek/flamastrów. Dziecko ma za zadanie narysować lub zapisać (samodzielnie lub z pomocą specjalisty) wszystkie znane mu nieprzyjemne emocje. Specjalista uzupełnia pracę dziecka o emocje, które nie zostały jeszcze wymienione, upewniając się, że są one znane i rozumiane (np. złość, wściekłość, zazdrość, wstyd, poczucie winy, tęsknota, niechęć, nerwowość, bezradność, żal, strach, zmartwienie itp.).
- Specjalista zwraca uwagę, że emocje zazwyczaj wyzwała jakaś sytuacja. Prosi dziecko, aby zamknęło oczy i przypomniało sobie sytuację (lub kilka), która miała miejsce w ostatnim tygodniu i była dla niego nieprzyjemna. Następnie dziecko zaznacza na swojej kartce te nieprzyjemne emocje, które odczuwało podczas wspomnianych sytuacji.
- Specjalista wręcza dziecku kartę pracy „Moja nieprzyjemna emocja to...”. Na samej górze karty, w wyznaczonym miejscu, zapisuje jedną z nieprzyjemnych emocji, które dziecko wcześniej zaznaczyło. Następnie dziecko wypełnia kartę pracy zgodnie z podanymi instrukcjami (w razie potrzeby specjalista pomaga dziecku przeczytać instrukcje). Dziecko może narysować lub zapisać swoje odpowiedzi (samodzielnie lub z pomocą specjalisty). Po zakończeniu wypełniania karty, specjalista krótko podsumowuje to, co zostało zapisane lub narysowane.
- Ćwiczenie powtarza się dla każdej emocji, którą dziecko wcześniej zaznaczyło. Do każdego ćwiczenia wykorzystywana będzie nowa, niewypełniona karta pracy. Jeśli dziecko zaznacza tylko jedną emocję, specjalista może zaproponować dyskusję na temat jednej lub kilku pozostałych emocji, które nie zostały uwzględnione.

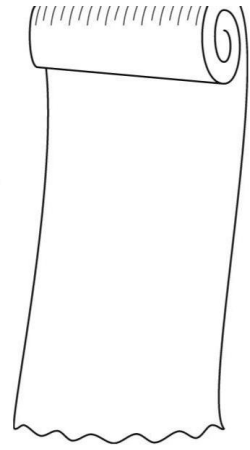
Refleksja/dyskusja/zadania na kolejną sesję:

- Podsumowanie aktywności. Specjalista zadaje dziecku pytania dotyczące refleksji po zajęciach, np.: *Jak podobało Ci się dzisiejsze ćwiczenie i dlaczego? Czego nowego się nauczyłeś? Co było dla Ciebie trudne? Co Cię szczególnie zaniepokoiło?*

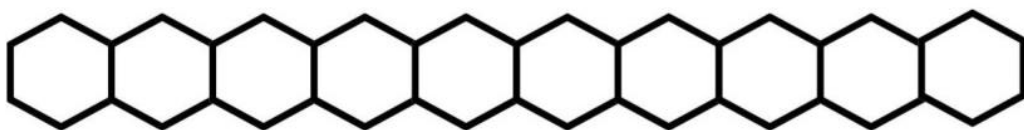
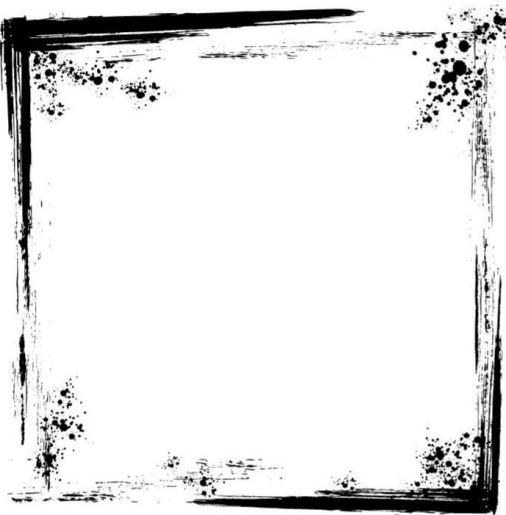
MOJA NIEPRZYJEMNA EMOCJA To...



Narysuj/napisz, co wywołało tę
emocję



Narysuj/napisz, co wtedy
zrobisz?



Jak często odczuwasz tę emocję? Pokoloruj płytki.

SAMOKONTROLA



SESJA INDYWIDUALNA 6

Tytuł/ temat:

- "Co sprawia, że moje serce jest pełne?" - rozpoznawanie przyjemnych emocji związanych z czynnościami/rzeczami/hobby

Cele terapeutyczne /oczekiwane efekty: poprzez udział/wykonanie tego ćwiczenia, dzieci:

- powtórzą sobie, czego nauczyły się o przyjemnych emocjach;
- zidentyfikują czynności, które sprawiają, że są szczęśliwe/radosne/podekscytowane itp.;
- dowiedzą się, w jaki sposób wyrażają siebie, odczuwając przyjemne emocje.

Przygotowanie:

- Specjalista szkolny wita się z dzieckiem i pyta je, jak się czuje. Możliwe pytania do wykorzystania: *Jak minął Ci 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 do dziecka i pyta o różne emocje.

Zasoby:

- karta pracy (kilka egzemplarzy) "Serce z puzzli" (patrz załącznik na stronie 74);
- arkusze A4;
- długopisy/ołówki/flamastry;
- klej

Główna aktywność:

- Specjalista przybliży dziecku temat oraz cele dzisiejszego spotkania, wyjaśniając, że choć łatwiej jest skupić się na nieprzyjemnych emocjach, ważne jest również rozpoznawanie emocji pozytywnych, aby życie było bardziej zrównoważone.
- Ćwiczenie rozpoczyna się od karty pracy "Serce z puzzli". Dziecko otrzymuje (pocięte) kawałki puzzli, które tworzące serce, a specjalista prosi je, aby pomyślało o wszystkich rzeczach, które sprawiają, że czuje się szczęśliwe/podekscytowane/radosne itp. Specjalista może zasugerować przykłady, takie jak przyjaciele lub rodzina, zwierzęta domowe, sport lub hobby, jedzenie, muzyka, gry, aby pomóc dziecku łatwiej zidentyfikować te sytuacje. Następnie dziecko rysuje lub zapisuje na kawałkach puzzli rzeczy, które je uszczęśliwiają, i przystępuje do składania serca z powrotem. Jeśli dziecko zidentyfikuje wiele przyjemnych rzeczy, można użyć kilku serc.
- Po ponownym złożeniu serca specjalista pyta dziecko, jak się czuje, kiedy wykonuje te rzeczy i jak wyraża swoje szczęście. Można zadać pytania takie jak: *Jak wygląda Twoja twarz, gdy robisz te rzeczy? Jak czuje się twoje ciało? Gdzie w swoim ciele czujesz szczęście? Jak wyrażasz swoje szczęście? (np. skacząc, śmiejąc się, przytulając itp.) Jak się czujesz po zakończeniu przyjemnej aktywności?*
- Następnie specjalista prosi dziecko, aby spośród zidentyfikowanych rzeczy/aktywności wybrało swoją ulubioną i inicjuje dyskusję na ten temat. Jeśli

dziecko wcześniej pisało na elementach układanki, może zostać poproszone o narysowanie tego ćwiczenia. Można użyć takich pytań jak: *Dlaczego jest to Twoja ulubiona rzecz/czynność? Co czujesz, kiedy to robisz? Czy są w to zaangażowane inne osoby, czy wolisz robić to sam? Jak często to robisz? Jak byś się czuł, gdybyś musiał przestać to robić?*

- Po wykonaniu tych czynności specjalista może zasugerować dziecku, aby zabrało karty pracy, rysunki do domu i umieściło je w miejscu, w którym będzie mogło je zobaczyć, aby pamiętać o przyjemnych uczuciach, jakie te rzeczy wywołują.

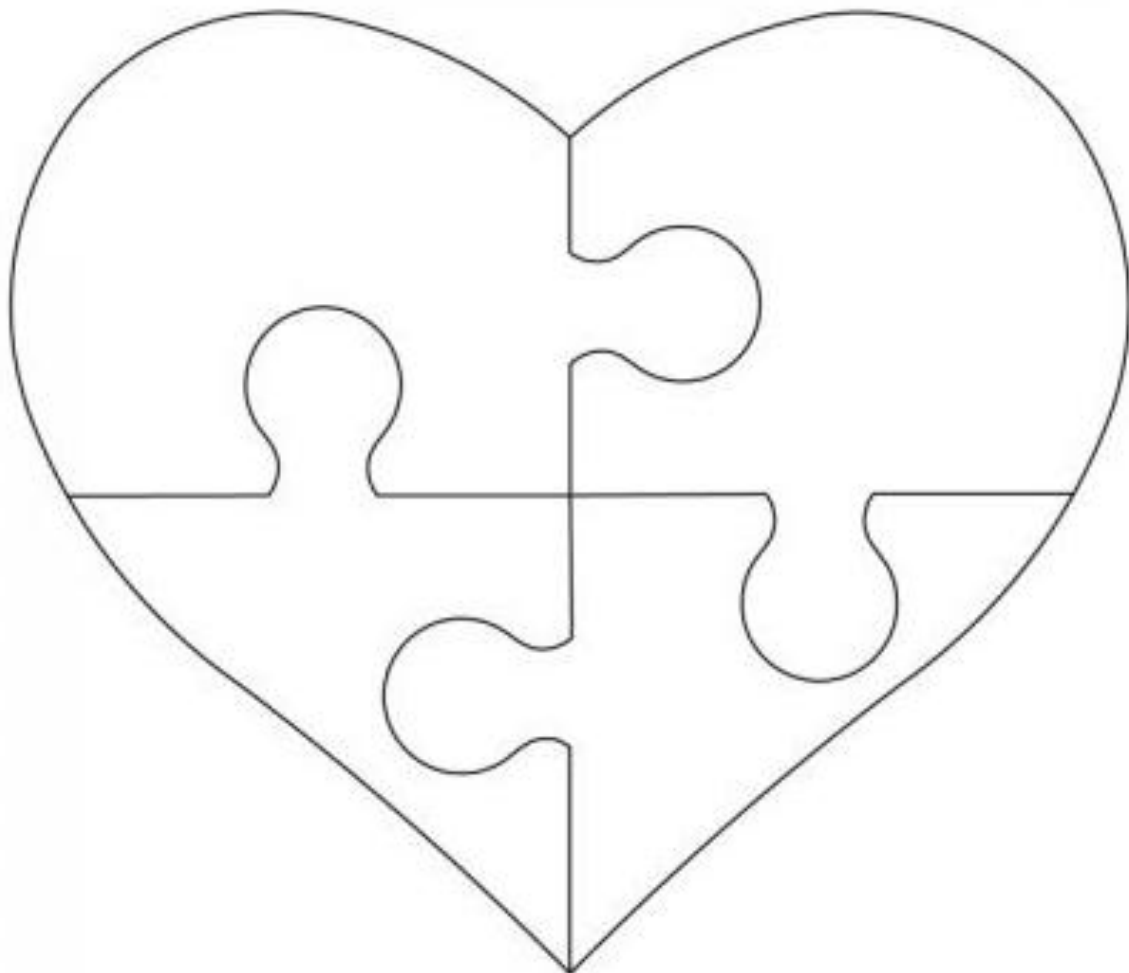
Refleksja/dyskusja/zadania na kolejną sesję:

- Podsumowanie aktywności. Specjalista zadaje dziecku pytania dotyczące refleksji po zajęciach, np.: *Jak podobało Ci się dzisiejsze ćwiczenie i dlaczego? Czego nowego się nauczyłeś? Co było dla Ciebie trudne? Co Cię szczególnie zaintrygowało?*



www.freepik.com

SERCE Z PUZZLI



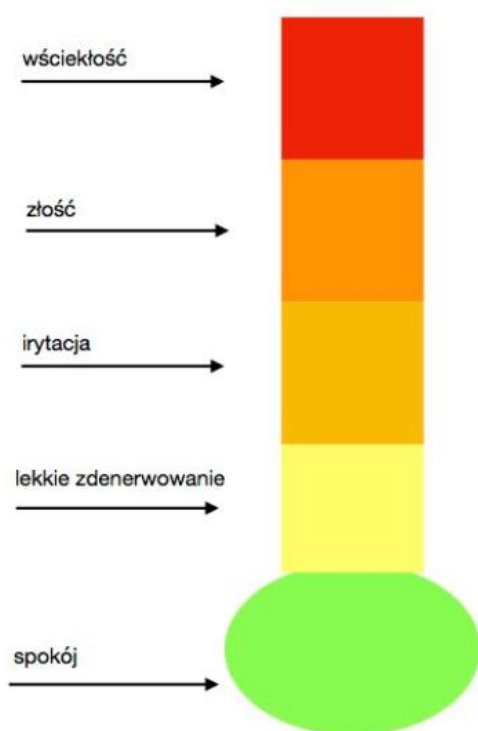
CZEŚĆ 2

SAMO-
KONTROLA

SESJA INDYWIDUALNA 7	
Tytuł/temat:	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ "Czasem mógłbym eksplodować!" - nauka rozpoznawania i radzenia sobie ze złością 	
Cele terapeutyczne /oczekiwane efekty: poprzez udział/wykonanie tego ćwiczenia, dzieci:	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ będą rozpoznawać sytuacje, które wywołują złość lub frustrację; ➤ dowiedzą się, jak uspokoić się, gdy czują złość. 	
Przygotowanie:	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Specjalista szkolny wita się z dzieckiem i pyta je, jak się czuje. Możliwe pytania do wykorzystania: <i>Jak minął Ci dzień? Jak się czujesz? Co wydarzyło się dzisiaj /w tym tygodniu, co sprawiło, że byłeś szczęśliwy/smutny/zły itp.? Jak sobie z tym poradziłeś? Co można było zrobić inaczej?</i> Specjalista dostosowuje pytania, pytając o różne emocje i zachowania. 	
Zasoby:	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ karta pracy "Mój termometr złości" (patrz załącznik na stronie 77); ➤ długopisy/kredki/flamastry. 	
Główna aktywność:	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Specjalista przybliży dziecku temat i cele dzisiejszego spotkania, mówiąc: <i>"Każdy czasem odczuwa złość i może to być trudna emocja. Podobnie jak inne emocje, gniew występuje w różnym stopniu: od lekkiego zirytowania czymś do wrzenia ze złości. Dobrze jest zauważać, kiedy wpadamy w złość, aby coś z tym zrobić i nie krzywdzić innych. Na przykład w tym tygodniu zdenerwowałem się, ponieważ...</i> (Specjalista może podzielić się sytuacją z własnego doświadczenia, która wywołała gniew i tym, jak sobie z nią poradził)". ➤ Następnie specjalista przedstawia dziecku kartę pracy „Mój termometr złości”, która zawiera różne „stopnie” tej emocji - od spokoju aż po wściekłość. Wyjaśnia, że emocje mogą mieć różną intensywność, co obrazuje termometr: czasami odczuwamy niską „temperaturę” i czujemy się spokojni lub lekko zirytowani, a innym razem nasza „temperatura” jest wysoka, co oznacza silną wściekłość. Przy każdej wskazanej temperaturze złości dziecko jest zachęcane do zastanowienia się nad sytuacją, w której odczuwało lub nadal odczuwa daną emocję, oraz do zapisania lub narysowania jej obok termometru. ➤ Następnie dziecko jest zachęcane do napisania, co może zrobić, aby uspokoić się we wcześniej wymienionych sytuacjach wywołujących złość. Specjalista może pomóc dziecku, proponując techniki uspokajające, jeśli dziecko ma trudności z ich znalezieniem. ➤ Po zakończeniu ćwiczenia specjalista omawia z dzieckiem sytuacje wywołujące gniew i zidentyfikowane techniki uspokajające. Ważne jest, aby specjalista nie lekceważył emocji dziecka, lecz pomógł mu zrozumieć, że złość jest normalną emocją, którą można zdrowo wyrażać i skutecznie sobie z nią radzić. ➤ Przed zakończeniem sesji specjalista omawia niektóre techniki samoregulacji, które dziecko może zastosować, gdy poczuje, że narasta złość, takie jak wycofanie się z sytuacji i poświęcenie czasu na uspokojenie się, wykonanie czynności, która sprawia, że jest szczęśliwe (omówione na poprzedniej sesji), rozmowa z kimś, komu ufa, wykonywanie jakiejś formy ćwiczeń fizycznych lub sportu itp. 	
Refleksja/dyskusja/zadania na kolejną sesję:	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Podsumowanie aktywności. Specjalista zadaje dziecku pytania dotyczące refleksji po zajęciach, np.: <i>Jak podobało Ci się dzisiejsze ćwiczenie i dlaczego? Czego</i> 	

nowego się nauczyłeś? Co było dla Ciebie trudne? Co było dla Ciebie szczególnie interesujące? Co od teraz będziesz robić inaczej?

MÓJ TERMOMETR ZŁOŚCI



Co sprawia, że tak się czuję?	Co pomaga mi się uspokoić?

CZĘŚĆ 2

SAMO-
KONTROLA

SESJA INDYWIDUALNA 8

Tytuł/ temat:

- "Czy potrafię się kontrolować?" - nauka o znaczeniu kontroli odruchów

Cele terapeutyczne/oczekiwane efekty: poprzez udział/wykonanie tego ćwiczenia, dzieci:

- dowiedzą się, jak kontrolować swoje odruchy;
- będą kształtowały zdolność do kontrolowania swoich odruchów.

Przygotowanie:

- Specjalista szkolny wita się z dzieckiem i pyta je, jak się czuje. Możliwe pytania do wykorzystania: *Jak minął Ci dzień? Jak się czujesz? Co wydarzyło się dzisiaj /w tym tygodniu, co sprawiło, że byłeś szczęśliwy/smutny/zły itp.? Jak sobie z tym poradziłeś? Myślisz, że mogłeś zrobić coś inaczej?* Specjalista dostosowuje pytania do dziecka i sprawdza, czy występują różne zachowania związane z samokontrolą.

Zasoby:

- karta pracy "Co powinienem zrobić?" (patrz załącznik na str. 79);
- karta pracy "Stop! W imię panowania nad sobą" (patrz załącznik na stronie 80);
- długopisy/ kredki.

Główna aktywność:

- Specjalista przybliży dziecku temat i cele dzisiejszego spotkania, wyjaśniając znaczenie kontroli odruchów oraz umiejętności kontrolowania swoich zachowań i kierowania własnymi uczuciami.
- Ćwiczenie rozpoczyna się od wręczenia dziecku karty pracy "Co powinienem zrobić?" i poproszenia go o wybranie, co zrobi w różnych sytuacjach. Niektóre odpowiedzi reprezentują impulsywne wybory, a inne bardziej celowe reakcje. Specjalista powinien porozmawiać z dzieckiem o dokonanych wyborach, pytając je, jakie jego zdaniem będą konsekwencje każdej odpowiedzi, która opcja przyniesie najlepsze konsekwencje i dlaczego? Specjalista musi pomóc dziecku zrozumieć, że na przykład płacz i krzyczenie na mamę, aby kupić czekoladę, może sprawić, że mama będzie zła lub poczuje się zawstydzona przed innymi ludźmi, podczas gdy zaakceptowanie jej odpowiedzi "nie", sprawi, że doceni jego zachowanie. Specjalista przeprowadza tę rozmowę również w kontekście pozostałych pytań.
- Następnie uczeń otrzymuje kartę pracy "Stop! W imię panowania nad sobą". Specjalista wyjaśnia, że samokontrola jest jak gry, w których musisz się zatrzymać, w przeciwnym razie przegrywasz. Samokontrola polega na „zatrzymaniu” się i zastanowieniu, zanim podejmiesz jakiegokolwiek działania. Następnie dziecko ma za zadanie przeczytać różne sytuacje i zapisać reakcję "Gorąco", w której działałoby bez zastanowienia, impulsywnie, a także reakcję "Zimno", w której powinno się zatrzymać i rozważyć najlepszy wybór przed reakcją. Dla każdej z dwóch odpowiedzi w każdym scenariuszu specjalista powinien omówić możliwe konsekwencje danej reakcji.
- Specjalista może również poprosić dziecko o podanie własnych przykładów scenariuszy i sytuacji "Gorąco" i "Zimno" z jego codziennego życia (np. "Chcesz coś powiedzieć mamie, ale ona rozmawia przez telefon").

Refleksja/dyskusja/zadania na kolejną sesję:

- Podsumowanie aktywności. Specjalista zadaje dziecku pytania dotyczące refleksji po zajęciach, np.: *Jak podobało Ci się dzisiejsze ćwiczenie i dlaczego? Czego nowego się nauczyłeś? Co było dla Ciebie trudne? Co było dla Ciebie szczególnie interesujące? Co od teraz będziesz robić inaczej?*

Co powinienem zrobić?

1. Mama powiedziała ci, żebyś poczekał z jedzeniem, aż wszyscy zostaną obsłużeni. Co powinieneś zrobić?



- Zacząć jeść mimo wszystko.
- Ponarzekać i powiedzieć mamie, że jesteś bardzo głodny.
- Poczekać, aż wszyscy będą mieli jedzenie na talerzach.

2. Jesteś z mamą w supermarkecie i prosisz ją, aby kupiła twoją ulubioną czekoladę, ale ona odmawia. Co powinieneś zrobić?



- Rozpłakać się i krzyczeć, żeby to kupiła.
- Poprosić ją grzecznie, żeby ją kupiła.
- Nie przejmować się tym, że nie dostaniesz czekolady.

3. Twój nauczyciel pomaga koledze z klasy, ale Ty też potrzebujesz pomocy. Co powinieneś zrobić?



- Zawołać go.
- Pomachać ręką kilkakrotnie, aż podejdzie.
- Poczekać, aż skończy, a następnie podnieść rękę.

4. Twój kolega z ławki zabrał ci długopis. Co powinieneś zrobić?



- Wyrwać mu go z rąk.
- Zacząć na niego krzyczeć, żeby go oddał.
- Grzecznie poprosić o jego zwrot.

STOP!**W IMIĘ PANOWANIA NAD SOBĄ**

CZĘŚĆ 2

SAMO-
KONTROLA

1. Twój nauczyciel czyta bajkę, która przypomina ci tę, którą rodzice przeczytali ci wczoraj wieczorem w domu.



GORĄCO

ZIMNO



2. Będąc w klasie, czujesz, że musisz iść do toalety.



GORĄCO

ZIMNO



3. Twój nauczyciel wprowadza nową grę do klasy i pyta, czy ktoś zna jej zasady.



GORĄCO

ZIMNO



4. Ty i Twoi koledzy zostajecie podzieleni na drużyny, aby zagrać w grę. Inne osoby są wybierane przed tobą.



GORĄCO

ZIMNO



SESJA INDYWIDUALNA 9

Tytuł/ temat:

- "Martwię się o wszystko!" - radzenie sobie ze stresem

Cele terapeutyczne/oczekiwane efekty: poprzez udział/wykonanie tego ćwiczenia, dzieci:

- nauczą się, jak identyfikować rzeczy, które powodują stres i zmartwienia;
- będą w stanie zastosować strategie radzenia sobie ze stresem i zmartwieniami.

Przygotowanie:

- Specjalista szkolny wita się z dzieckiem i pyta je, jak się czuje. Możliwe pytania do wykorzystania: *Jak minął Ci dzień? Jak się czujesz? Co wydarzyło się dzisiaj /w tym tygodniu, co sprawiło, że byłeś szczęśliwy/smutny/zły itp.? Jak sobie z tym poradziłeś? Myślisz, że mogłeś zrobić coś inaczej?* Specjalista dostosowuje pytania do dziecka i analizuje odpowiedzi, sprawdzając, czy zawierają one oznaki umiejętności samokontroli.

Zasoby:

- karta pracy "Zachowaj spokój i używaj zmysłów" (patrz załącznik na stronie 82);
- arkusze A4;
- kredki/markery/flamastry.

Główna aktywność:

- Specjalista wprowadza dziecko w temat i cele spotkania. Następnie tłumaczy, że każdy od czasu do czasu czuje się zestresowany i martwi się różnymi rzeczami i jest to całkowicie normalne. Może również podzielić się osobistym przykładem czegoś, co go stresuje/martwi i podkreślić, jak ważne jest rozpoznawanie swoich zmartwień, aby móc sobie z nimi radzić, oraz dzielenie się nimi z innymi.
- Ćwiczenie rozpoczyna się od wręczenia dziecku czystej kartki papieru oraz kolorowych kredek, markerów lub flamastrów. Dziecko proszone jest o narysowanie konturu szklanki na papierze. Następnie dziecko napełnia szklankę rzeczami, które je stresują lub martwią. To, jak pełna będzie szklanka, zależy od liczby zmartwień, których dziecko zdecyduje się wymienić.
- Po zapisaniu zmartwień przez dziecko, specjalista omawia je z dzieckiem, próbując ustalić, które z nich mogą być irracjonalne lub mało prawdopodobne, a które są bardziej racjonalne i realne. Specjalista prowadzi dziecko w kierunku znalezienia rozwiązań dla tych zmartwień.
- Następnie specjalista wyjaśnia dziecku, jak ważne jest znalezienie sposobów na uspokojenie się, gdy czujemy się zmartwieni, zestresowani, przytłoczeni lub sfrustrowani. Wręcza dziecku kartę pracy "Zachowaj spokój i używaj zmysłów" i wyjaśnia, że kiedy czujemy się nieprzyjemnie, możemy polegać na naszych zmysłach, które pomogą nam się uspokoić. Prosi dziecko, aby wypełniło kartę, zapisując rzeczy, które widzi, słyszy, czuje oraz myśli, które pomogą mu się uspokoić. Specjalista wyjaśnia, że dziecko może wykonać to ćwiczenie w swojej głowie, gdy znajdzie się w stresującej sytuacji, aby zachować spokój.
- Wspólnie z dzieckiem specjalista omawia inne sposoby uspokojenia się, np. robienie czegoś, co lubi i sprawia mu radość (wnioski z poprzednich sesji), wyobrażanie sobie ulubionego miejsca lub osób, na których nam zależy, robienie sobie przerwy itp.

Refleksja/dyskusja/zadania na kolejną sesję:

- Podsumowanie aktywności. Specjalista zadaje dziecku pytania dotyczące refleksji po zajęciach, np.: *Jak podobało Ci się dzisiejsze ćwiczenie i dlaczego? Czego nowego się nauczyłeś? Co było dla Ciebie trudne? Co było dla Ciebie szczególnie interesujące?*

ZACHOWAJ SPOKÓJ I UŻYWAJ ZMYŚLÓW



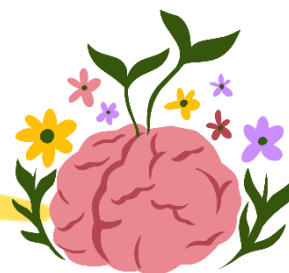
Coś, co WIDZĘ,  co pomaga mi się uspokoić:

Coś, co SŁYSZĘ,  co pomaga mi się uspokoić:

Coś, co CZUJĘ, co pomaga  mi się uspokoić:

Coś, o czym MYŚLĘ, a co  pomaga mi się uspokoić:

ŚWIADOMOŚĆ SPOŁECZNA



SESJA INDYWIDUALNA 10

Tytuł/ temat:

- "Odczuwanie tego, co widzę" - wprowadzenie świadomości społecznej

Cele terapeutyczne/oczekiwane efekty: poprzez udział/wykonanie tego ćwiczenia, dzieci będą:

- rozumiały pojęcie świadomości społecznej;
- rozumiały pojęcie empatii.

Przygotowanie:

- Specjalista szkolny wita się z dzieckiem i pyta je, jak się czuje, jednocześnie przenosząc uwagę na uczucia innych. Możliwe pytania do wykorzystania: *Jak minął Ci dzień? Jak się czujesz? Jak czuli się inni w Twojej obecności? Jak sprawiłeś, że inni się poczuli? Jak inni sprawili, że się czułeś?* Należy dostosować pytania do dziecka, biorąc pod uwagę wszystkie zebrane do tej pory informacje na jego temat.
- Zanim zaczniemy analizować zachowania innych i relacje w grupie, powinniśmy najpierw zastanowić się, co dzieje się w nas samych w kontekście otoczenia. Aktywizujemy wtedy emocjonalny, a nie poznawczy poziom myślenia: „Jak byśmy się czuli w tej sytuacji?”. W ten sposób budujemy świadomość społeczną, kładąc nacisk na empatię.
- Specjalista przedstawia cel kolejnego cyklu sesji (budowanie umiejętności społecznych), aby dać dziecku prostą i przejrzystą mapę przeszłego i przyszłego procesu oraz umożliwić mu poznanie i zarządzanie tym, gdzie się znajduje.
- Przestrzeń powinna być przygotowana do bardzo elastycznego trybu interaktywnego, takiego jak korzystanie z niskiego stołu do wykonywania czynności lub możliwość zmiany opcji siedzenia.

Zasoby:

- mapa, podstawowa i wizualna, a nie werbalna, pokazująca poziomy osiągnięte przez ucznia i te, które wciąż ma w sobie (specjalista może dobrać odpowiednią metaforę, aby rzeczy były zrozumiałe dla dziecka i ułatwiały poczucie wewnętrznej spójności: np. podróż między wyspami);
- grupa postaci: mogą to być pluszaki, lalki Barbie, figurki akcji, klocki Lego, w liczbie wystarczającej do symulacji dynamiki par lub małych grup, 3-5 elementów.
- 5 obrazków twarzy wyrażających 5 podstawowych emocji (model Ekmana): radość, strach, złość, wstręt, smutek (mogą być również reprezentowane przez postacie z filmu *Inside-out*, przy którym Ekman był konsultantem, lub emotikony).

Główna aktywność:

- Specjalista wprowadza pojęcia świadomości społecznej (*Jak czuje się mój przyjaciel? Co słysząc u moich znajomych?*) i empatii (*Jak bym się czuł w takiej sytuacji?*) za pomocą wizualnej mapy lub metafory.
- Specjalista przedstawia sytuacje bodźcowe, opowiadając historie i używając przygotowanych wcześniej postaci, które są zaprezentowane dopiero teraz, nie były

wcześniej widoczne w sali. Postacie mogą być nazwane przez specjalistę lub dziecko poproszone o nadanie im imion.

- Specjalista przedstawia następnie w ten sam sposób 5 kart z podstawowymi emocjami.
- Specjalista opowiada dwie lub trzy sytuacje, które ilustrują jedną z tych emocji, najlepiej związane z kontekstem dziecka (np. szkoła, sport, przyjęcie urodzinowe, sytuacje rodzinne dla młodszych dzieci). Na przykład, używając postaci, specjalista może opisać sytuację, w której wszystkie dzieci, oprócz jednego, grały w piłkę, a jedno dziecko, które nie chciało się bawić, schowało piłkę. Dziecko może być zaproszone do dodania szczegółów do historii.
- Gdy dziecko zaangażuje się w opowiadanie historii, specjalista zadaje pytania: *Jak to dziecko się czuje? Jak byś się wtedy czuł? Dlaczego? Co myślisz, że pomyślało to dziecko? Czego chciało? Jak chciałbyś się czuć? Co chciałbyś, żeby się stało?*
- W trakcie dyskusji wykorzystywane będą karty emocji, które powinny być widoczne i dostępne.
- Specjalista symuluje możliwe zachowania i interakcje, używając wybranych postaci, wprowadzając komunikację pierwszoosobową.
- W odpowiednim momencie, korzystając z kilku słów dziecka, specjalista podsumowuje oraz wyjaśnia znaczenie świadomości społecznej i empatii.
- Na końcu opowieści specjalista wspiera dziecko i wspólnie znajdują rozwiązanie, w którym dochodzi do sytuacji satysfakcji i zakończenia wydarzeń.

Refleksja/dyskusja/zadania na kolejną sesję:

- Specjalista może zakończyć sesję, używając kart z obrazkami lub kart na wyjście (metoda grywalizacyjna), które można kupić lub wykonać na zamówienie. Dziecko będzie proszone o podzielenie się swoimi przemyśleniami i uczuciami dotyczącymi doświadczeń z sesji:
 - Nowe słowo, którego się nauczyłeś.
 - Najtrudniejszy moment.
 - Jedna rzecz, którą próbujesz rozgryźć.
 - Najzabawniejszy moment.
 - Jak się teraz czujesz.
 - Dźwięk, który reprezentuje to, jak wyglądało wspólne doświadczenie.
 - Stwórz figurę, która symbolizuje, jak wyglądało wspólne doświadczenie.
- Bez względu na to, czy używana jest karta, gra czy prośba, specjalista powinien zapewnić dziecku możliwość udzielenia informacji zwrotnej.

SESJA INDYWIDUALNA 11

Tytuł/ temat:

- Rozpoznawanie różnic między emocjami

Cele terapeutyczne/oczekiwane efekty: poprzez udział/wykonanie tego ćwiczenia, dzieci:

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

Przygotowanie:

- Specjalista szkolny wita się z dzieckiem i pyta je, jak się czuje, jednocześnie przenosząc uwagę na uczucia innych. Możliwe pytania do wykorzystania: *Jak minął Ci dzień? Jak się czujesz? Jak czuli się inni w Twojej obecności? Jak sprawiłeś, że inni się poczuli? Jak inni sprawili, że się czułeś?* Specjalista dostosowuje pytania do dziecka, biorąc pod uwagę wszystkie zebrane do tej pory informacje na jego temat.
- 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 (makrosygnali gotowości/ odrzucenia i napięcia/relaksacji) poprzez działania 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 przesuwac 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 osób odczuwających emocje (jest ich wiele w sieci), z pewnością te podstawowe, ale także mieszane i bardziej wyrafinowane emocje.
- Do pracy nad postawą specjalista może ponownie wykorzystać emotikony lub zdjęcia dzieci.
- Do pracy głosowej nie są potrzebne żadne materiały, a zdjęcia twarzy dzieci mogą być wykorzystane ponownie.

Zasoby:

- karta z emotikonami (patrz załącznik na stronie 87);
- kartki z nadrukowanymi/narysowanymi oczami i wyciętymi kartkami z brwiami i ustami;
- zdjęcia twarzy dzieci odczuwających emocje.

Główna aktywność:

- Specjalista wprowadza przebieg sesji, wyjaśniając w kilku prostych słowach pracę nad trzema aspektami rozpoznawania emocji. Oferuje również przestrzeń na pytania lub dzielenie się doświadczeniami z poprzedniego spotkania.
- Część 1: Emocje okazywane twarzą. Specjalista wyjaśnia zasady gry, mówiąc, że celem jest odkrycie emocji na podstawie wyrazu twarzy i wyobrażenie sobie, jak się czujemy, naśladowując ten wyraz. Korzystając z materiałów (np. emotikonów), rozpoczyna zabawę w „odgadywanie, jak się czujesz”, zachęcając dziecko do naśladowania wyrazu twarzy. Ważne jest, aby zwrócić uwagę na kształt brwi i ust oraz zauważyć różnice między obrazem a własną twarzą, kiedy się go naśladowuje.
- Drugi etap ćwiczenia: specjalista demonstruje, jak bawić się kartkami i komentuje efekty oraz zmiany wyrazu twarzy na kartce papieru. Stara się utrzymać odpowiednie tempo, dostosowując się do zainteresowania i uwagi dziecka.
- Trzeci etap ćwiczenia: polega na pokazaniu obrazków, na których dzieci odczuwają różne emocje i poproszeniu dziecka, aby wyobraziło sobie, co dzieci na obrazkach mogą mówić lub myśleć w danym momencie.
- Część 2: Emocje w całym ciele. Specjalista ponownie używa emotikonów, a następnie bardziej zaawansowanych zdjęć, prosząc dziecko o zabawę ciałem, wcielając się w figury przedstawiające emocje. Pytania przewodnie to: „*Jak wyglądałaby pozycja ciała przy takim wyrazie twarzy?*” oraz „*Jak chodziłaby taka osoba?*”
- Po eksperymentowaniu poprzez zabawę, specjalista zaprasza dziecko do powrotu do niektórych pozycji, badając, jak zachowuje się ciało. Pytania do refleksji: „*Która część ciała jest napięta, a która zrelaksowana?*” Jako przykład może być podana różnica między otwartą a zamkniętą dłonią, aby rozróżnić napięcie i rozluźnienie. Specjalista prosi także o opisanie, jak czują się barki/ramiona w tej pozycji. Dodatkowo, dziecko zostaje zaproszone do zastanowienia się, czego potrzebuje, będąc w takiej sytuacji, i wyobrażenia sobie możliwych efektów.

- Część 3: Emocje okazywane głosem. Specjalista zaprasza dziecko, aby usiadło i pobawiło się głosem, wyjaśniając, że celem jest spróbowanie rozpoznania emocji tylko na podstawie głosu, z zamkniętymi oczami. Specjalista wspólnie z dzieckiem wybiera zdanie, które może powiedzieć do kolegi z klasy, nauczyciela lub członka rodziny: np. "Pożycz mi telefon!", "Czy mogę iść do łazienki?" itp. Następnie specjalista i dziecko na zmianę, z zamkniętymi oczami, próbują odgadnąć, jaka emocja towarzyszy danemu zdaniu. Dziecko wybiera emotikon lub zdjęcie, które najlepiej reprezentuje emocję wyrażoną w głosie.

Refleksja/dyskusja/zadania na kolejną sesję:

- Podobnie jak w poprzedniej sesji, specjalista oferuje dziecku możliwość udzielenia informacji zwrotnej/podzielenia się swoim doświadczeniem za pomocą kart, bezpośrednich pytań lub innych narzędzi uznanych za najbardziej przydatne.
- Możliwe zadanie na następną sesję: specjalista prosi dziecko, aby w następnym tygodniu zwróciło uwagę na swoich przyjaciół i kolegów z klasy, aby zidentyfikować emocje, które odczuwają, wyjaśniając, że emocje są jak morze i nigdy nie stoją w miejscu, często zmieniają się jak ubrania, ale także, że czasami nosimy te same ubrania przez wiele dni. Jeśli dziecko chce, może podzielić się tym, czy któryś z jego przyjaciół często wykonuje określoną minę, porusza się lub mówi w sposób, który został omówiony podczas sesji.



www.freepik.com

	PRZYJEMNOŚĆ
	SMUTEK
	GNIIEW
	STRACH
	WSTRĘT
	ZASKOCZENIE

SESJA INDYWIDUALNA 12

Tytuł/temat:

- Wskazywanie różnic między emocjami o różnym natężeniu

Cele terapeutyczne/oczekiwane efekty: poprzez udział/wykonanie tego ćwiczenia, dzieci:

- będą szczegółowo opisywać i różnicować rozpoznane emocje;
- zapoznają się z pojęciem intensywności emocjonalnej (wysoka/niska).

Przygotowanie:

- Specjalista szkolny wita się z dzieckiem i pyta je, jak się czuje, jednocześnie przenosząc uwagę na uczucia innych. Możliwe pytania do wykorzystania: *Jak minął Ci dzień? Jak się czujesz? Jak czuli się inni w Twojej obecności? Jak sprawiłeś, że inni się poczuli? Jak inni sprawili, że się czułeś?* Należy dostosować pytania do dziecka, biorąc pod uwagę wszystkie zebrane do tej pory informacje na jego temat.
- Materiały z poprzedniej sesji (emotikony) mogą być ponownie wykorzystane. Dla każdego emotikonu należy dodać dwie dodatkowe kopie.
- Dla każdego emotikonu należy przygotować osobne karty z nazwami emocji. Również dla każdej emocji należy przygotować karty z bardziej intensywną emocją i mniej intensywną. Na przykład: szczęście jako emocja o średniej intensywności; entuzjazm o wysokiej intensywności i przyjemność o niskiej intensywności. Zapoznaj się z badaniami Ekmana i platformą naukową www.atlasofemotions.org.

Zasoby:

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

Główna aktywność:

- Specjalista wprowadza temat, korzystając z wcześniej używanej mapy. Oferuje również przestrzeń do zadawania pytań lub dzielenia się przemyśleniami na temat poprzedniego spotkania.
- Część 1: Specjalista prezentuje emotikony i umieszcza karty z nazwami dla każdej emocji, jednocześnie opisując dziecku specyfikę każdego obrazka. Przed przejściem do następnego kroku wybiera lub prosi dziecko o wybranie emocji, od której chce zacząć, i usuwa ze stołu/przestrzeni roboczej inne obrazki, pozostawiając tylko odpowiedni emotikon.
- Część 2: Specjalista proponuje, aby nieco zmniejszyć intensywność tej emocji, tak jakby ściszyć głośność i mieć na przykład "trochę" szczęścia, ale jednak szczęścia. Można posłużyć się kluczowymi pytaniami: *Co by się stało z twarzą? Z ciałem? Z głosem?* Dziecko może bawić się tymi zmiennymi i modyfikować emotikon (służy do tego jedna z kopii), natomiast specjalista wprowadza kartę o niższej intensywności opisującą wcześniej przygotowaną emocję, na przykład "przyjemność". Modyfikacja może być bardzo kreatywna: konkretny znak, zmiana położenia jakiegoś elementu, wstawienie słowa.
- Ten sam proces zostanie powtórzony w celu zwiększenia intensywności emocji, przy użyciu drugiej kopii emotikonu i przygotowanych wcześniej kart.
- Ćwiczenie będzie powtarzane ze wszystkimi emocjami, które są dla dziecka najbardziej interesujące i niekoniecznie ze wszystkimi emocjami.

Refleksja/dyskusja/zadania na kolejną sesję:

- Specjalista daje dziecku możliwość udzielenia informacji zwrotnej/podzielenia się swoim doświadczeniem podczas sesji.

- Ewentualnym zadaniem na następną sesję może być poproszenie dziecka o obserwowanie swoich przyjaciół lub kolegów z klasy pod kątem intensywności przeżywanych emocji.

SESJA INDYWIDUALNA 13

Tytuł/ temat:

- Wyciągnięte wnioski - kształtowanie świadomości społecznej

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

- będą w stanie utrwalić swoje zrozumienie pojęć i postępu.

Przygotowanie:

- Specjalista szkolny wita się z dzieckiem i pyta je, jak się czuje, jednocześnie przenosząc uwagę na uczucia innych. Możliwe pytania do wykorzystania: *Jak minął Ci dzień? Jak się czujesz? Jak czuli się inni w Twojej obecności? Jak sprawiłeś, że inni się poczuli? Jak inni sprawili, że się czuleś?* Należy dostosować pytania do dziecka, biorąc pod uwagę wszystkie zebrane do tej pory informacje na jego temat.

Zasoby:

- karty z emotikonami;
- zdjęcia twarzy dzieci odczuwających emocje;
- krótkie filmy animowane.

Główna aktywność:

- Specjalista wprowadza temat sesji, korzystając z wcześniej wykorzystanej mapy. Oferuje również przestrzeń do zadawania pytań lub dzielenia się przemyśleniami na temat poprzedniego spotkania. Specjalista może skorzystać z pytania naprowadzającego: *Czego się nauczyłeś?*
- Aby dać dziecku możliwość skupienia się na tym, co zostało zrobione na poprzednich spotkaniach, specjalista przypomina o zajęciach i podkreśla spostrzeżenia dotyczące ucznia: na przykład "Widziałem, że dobrze się bawiłeś, kiedy..." lub "ta gra była trudniejsza i udało ci się...".
- Specjalista pokazuje dziecku krótki film animowany i prosi dziecko o wskazanie różnych emocji okazywanych przez bohaterów w różnych momentach historii oraz o ocenienie od 1 do 5 intensywności danej emocji. Następnie dziecko jest proszone o uargumentowanie swojej odpowiedzi, wskazując, jakie elementy (twarz, mowa ciała, głos) przeanalizowało, które doprowadziły je do takiego wniosku.
- Specjalista wraz z dzieckiem przegląda wcześniej wykorzystywaną mapę i wskazuje dalsze cele rozwojowe, które dziecko może realizować w kolejnym okresie.

Refleksja/dyskusja/zadania na kolejną sesję:

- Specjalista daje dziecku możliwość udzielenia informacji zwrotnej/podzielenia się swoim doświadczeniem podczas sesji i wskazuje postępy dziecka oraz aspekty, które wymagają jeszcze ćwiczeń.

ZARZĄDZANIE RELACJAMI



SESJA INDYWIDUALNA 14

Tytuł/ temat:

- Czym jest zarządzanie relacjami?

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

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

Przygotowanie:

- Specjalista szkolny wita się z dzieckiem i pyta je, jak się czuje, jednocześnie przenosząc uwagę na uczucia innych. Możliwe pytania do wykorzystania: *Jak minął Ci dzień? Jak się czujesz? Jak czuli się inni w Twojej obecności? Jak sprawiłeś, że inni się poczuli? Jak inni sprawili, że się czuleś?* Należy dostosować pytania do dziecka, biorąc pod uwagę wszystkie zebrane do tej pory informacje na jego temat.

Zasoby:

- karta pracy i karty (patrz załączniki na stronach 92-93);
- czyste kartki papieru;
- ołówki, kredki, gumka, temperówka, flamastry;
- dostęp do Internetu.

Główna aktywność:

- Specjalista wyjaśnia, że tematem kolejnych sesji będzie zarządzanie relacjami i pyta ucznia, co według niego to oznacza.
- Aby uzyskać więcej informacji, specjalista może zdecydować się na pokazanie następującego filmu: <https://www.youtube.com/watch?v=ELLaMPiPqPM>.
- Następnie specjalista przechodzi do ćwiczenia „Piramida wartości”: poprosz ucznia o obejrzenie kart zawierających różne wartości i wybranie swoich sześciu najważniejszych wartości. *Uwaga:* dokonując wyboru, uczeń powinien zastanowić się, kim jest jako osoba i czego chce od innych. Następnie dziecko tworzy 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 powiedział o nich.
- W dalszej części specjalista przedstawia dziecku kilka scenariuszy i pyta, jak by się czuło w takich sytuacjach i jak by zareagowało, zgodnie z wartościami, które wcześniej wyróżniło. Scenariusze:
 1. *Poprosiłeś przyjaciela, aby pożyczył Ci swoje nożyczki do wykonania projektu, ale teraz nie wiesz, gdzie one są.*
 2. *Masz nowiutką zabawkę, a Twój przyjaciel pyta, czy może się nią pobawić.*
 3. *Twój przyjaciel przewrócił się i zranił się w nogę. Płacze.*
 4. *Nauczyciel prosi Cię o rozwiązanie bardzo trudnego zadania matematycznego na tablicy.*
 5. *Mama powiedziała ci, że jeszcze dziś jedziesz do domu swojego przyjaciela. Powiedziała ci dokładnie, kiedy wyjdiesz z domu. Już trzy razy pytałeś mamę, czy to już czas. Bardzo chcesz zapytać ponownie.*

Refleksja/dyskusja/zadania na kolejną sesję:

- Specjalista pyta ucznia, co jego zdaniem powinien zrobić lub w jaki sposób mógłby wykorzystać piramidę w swoim codziennym życiu i relacjach.
- Specjalista prosi ucznia o podanie przykładów sytuacji, w których jego wartości były szanowane i sytuacji, w których nie były one przestrzegane. Prosi ucznia o opisanie tego, jak się czuł i co zrobił w obu przypadkach.
- Specjalista pomaga dziecku uświadomić sobie, że jego wartości, to, kim jest jako osoba i czego potrzebuje od innych, stanowią podstawę wszystkich relacji.
- Specjalista może również zlecić dziecku następujące zadanie na nadchodzący okres: będzie miało jasno komunikować, jak się czuje i czego potrzebuje przynajmniej raz dziennie z jedną osobą z rodziny, jednym kolegą z klasy/przyjacielem, swoim nauczycielem. Na następnej sesji uczeń musi opowiedzieć o trzech sytuacjach, w których jasno komunikował, jak się czuje i czego potrzebuje, zgodnie ze swoimi wartościami.



www.freepik.com

KARTY WARTOŚCI



AKCEPTACJA



WSPÓŁCZUCIE



WSPÓŁPRACA



ODWAGA



EMPATIA



RÓWNOŚĆ



HOJNOŚĆ



WDZIĘCZNOŚĆ



UCZCIWOŚĆ



SPRAWIEDLIWOŚĆ



WYTRWAŁOŚĆ



SZACUNEK



ODPOWIEDZIALNOŚĆ



SAMOKONTROLA

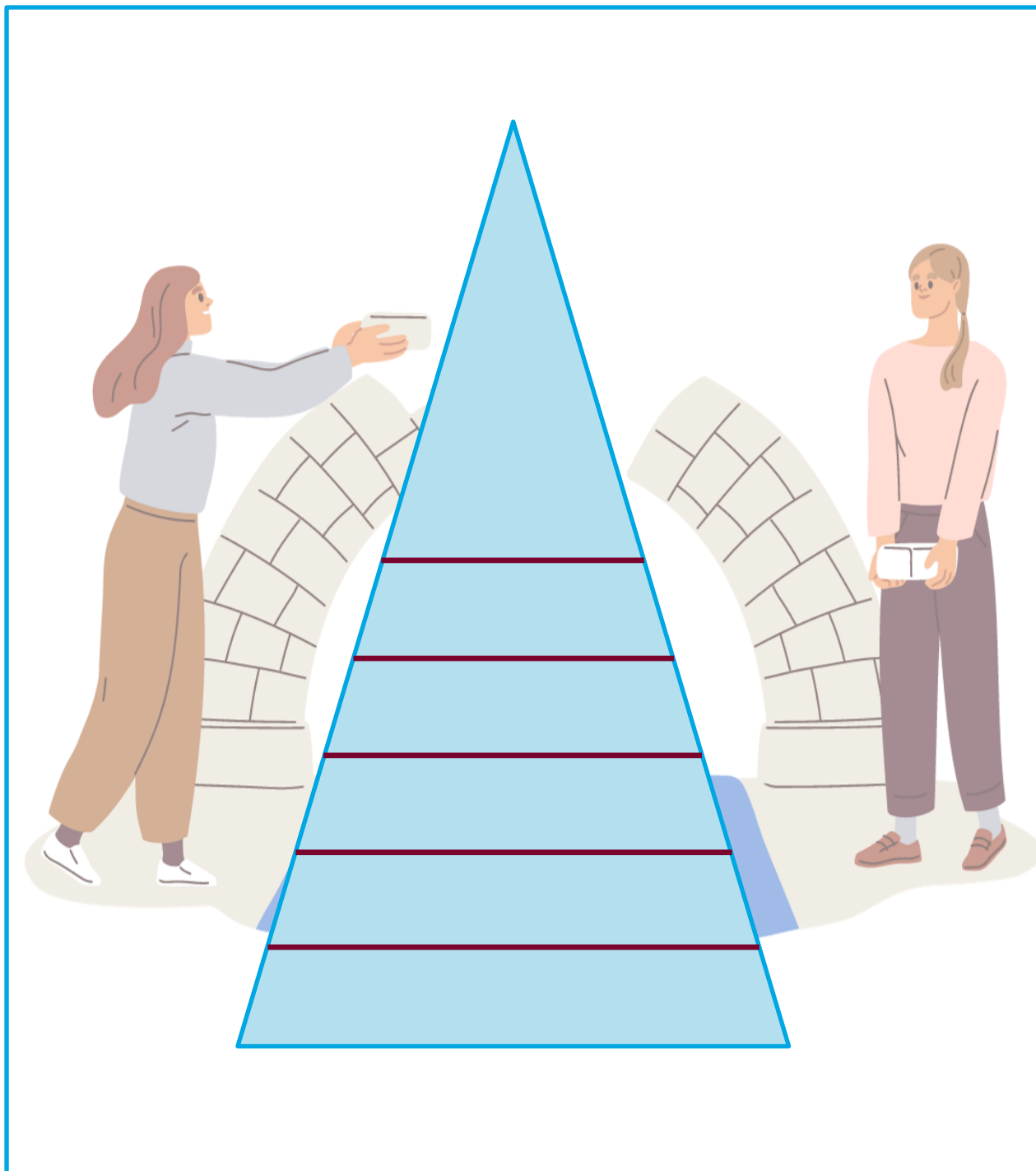


DZIELENIE SIĘ

CZĘŚĆ 2

ZARZĄDZANIE
RELACJAMI

MOJA PIRAMIDA WARTOŚCI



SESJA INDYWIDUALNA 15

Tytuł/ temat:

- "Zrozummy się!"

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

- 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 zrozumianymi i wspieranymi.

Przygotowanie:

- Specjalista szkolny wita się z dzieckiem i pyta je, jak się czuje, jednocześnie przenosząc uwagę na uczucia innych. Możliwe pytania do wykorzystania: *Jak minął Ci dzień? Jak się czujesz? Jak czuli się inni w Twojej obecności? Jak sprawiłeś, że inni się poczuli? Jak inni sprawili, że się czułeś?* Należy dostosować pytania do dziecka, biorąc pod uwagę wszystkie zebrane do tej pory informacje na jego temat.

Zasoby:

- karta pracy i karty (patrz załącznik na stronie 95);
- czyste arkusze papieru;
- ołówki, kredki, guma, temperówka, flamastry.

Główna aktywność:

- Specjalista pokazuje uczniowi karty z emotikonami i zaprasza go do dopasowania podpisów emocji do emotikonów. Można poprosić dziecko o narysowanie nowego emotikonu i napisanie dla niego opisu.
- W dalszej części specjalista zachęca ucznia do użycia wyobraźni w celu opisanie, jak zachowałby się w określonych sytuacjach: *Zwracaj uwagę na uczucia innych i postępuj z empatią i współczuciem, ale bez lekceważenia swoich wartości.*
- Scenariusze:
 1. W samolocie 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 bawić i wydaje się, 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. Jest przerwa, a twój przyjaciel zapomniał swojego pudełka z lunchem z domu. Masz swoje, ale jesteś naprawdę głodny. Co robisz?
 5. Ktoś ukradł kredki twojego przyjaciela, a inne dzieci mówią, że Ty to zrobiłeś, mimo że to nieprawda. Te inne dzieci upierają się, że to Twoja sprawa. Co robisz?

Refleksja/dyskusja/zadania na kolejną sesję:

- Specjalista omawia odpowiedzi ucznia dotyczące scenariuszy i wyjaśnia, że wszystkie emocje są ważne i akceptowalne, ale nie wszystkie zachowania.
- Można zaproponować zadanie na kolejną sesję: uczeń ma wyznaczyć cel, aby pomóc jednej osobie w potrzebie (przyjacielowi, koledze z klasy, członkowi rodziny) poradzić sobie z trudnym uczuciem. Może to zrobić, pytając tę osobę, czy potrzebuje pomocy, lub po prostu robiąc coś miłego. To zadanie pomaga dziecku ćwiczyć rozpoznawanie emocji innych i nawiązywanie kontaktu w sposób, który sprawia, że czuje się zrozumiane i wspierane.

EMOTIKONY I OPISY EMOCJI

ZŁOŚĆ

SMUTEK

STRACH

ZADOWOLENIE

MIŁOŚĆ

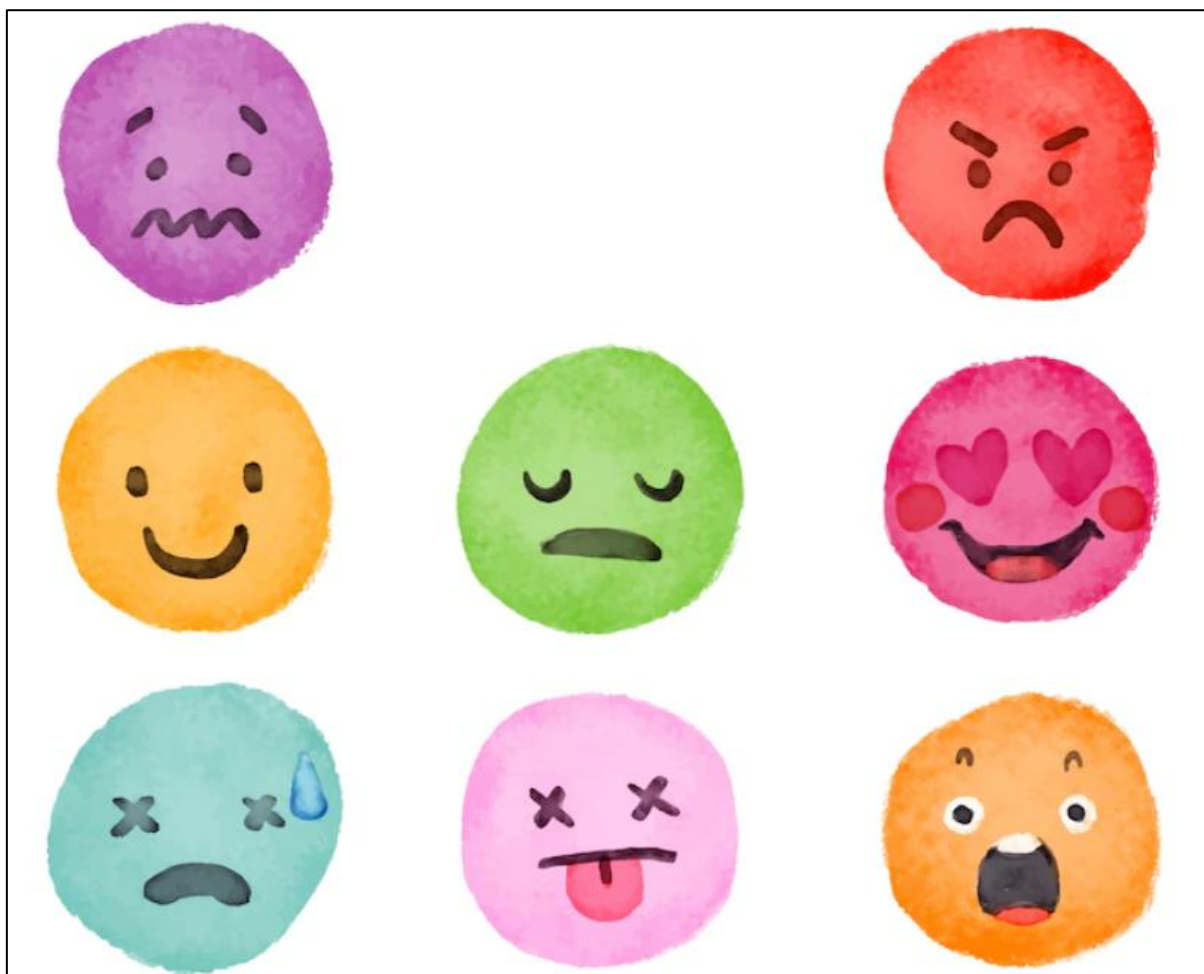
ZASKOCZENIE

WSTRĘT

WSTYD

CZĘŚĆ 2

ROZDZIAŁ 7



ZARZĄDZANIE
RELACJAMI

SESJA INDYWIDUALNA 16

Tytuł/ temat:

- "Co powiedzieć, a czego nie" - zdrowe wyznaczanie granic

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

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

Przygotowanie:

- Specjalista szkolny wita się z dzieckiem i pyta je, jak się czuje, jednocześnie przenosząc uwagę na uczucia innych. Możliwe pytania do wykorzystania: *Jak minął Ci dzień? Jak się czujesz? Jak czuli się inni w Twojej obecności? Jak sprawiłeś, że inni się poczuli? Jak inni sprawili, że się czuli?* Należy dostosować pytania do dziecka, biorąc pod uwagę wszystkie zebrane do tej pory informacje na jego temat.

Zasoby:

- Karta pracy i karty (patrz załączniki na stronach 97-98);
- czyste arkusze papieru;
- ołówki, kredki, temperówka, gumka, 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 czyichś wartościach lub rzeczach, które są ważne dla każdej osoby.
- Specjalista wręcza uczniowi karty z napisem "Kwestie do powiedzenia" i prosi go o sklasyfikowanie ich jako:
 1. kwestie, które można powiedzieć, które pomagają wyznaczyć jasne granice
 2. kwestie do powiedzenia, które nie pomagają zbyt w ustaleniu jasnych granic.
- Następnie specjalista przedstawia uczniowi kilka sytuacji (może je odczytać 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 odpowiedzi ucznia na temat omawianych scenariuszy oraz wskazuje zdrowe granice i proces ich wyznaczania.
- Można wyznaczyć zadanie na następny tydzień: uczeń powinien wyznaczyć jasne granice przynajmniej w jednym przypadku podczas codziennych interakcji. Uczeń podzieli się swoim doświadczeniem w wyznaczaniu granic podczas następnej sesji.
- Inną opcją jest wyznaczenie uczniowi celu, aby szanował granice innych osób w co najmniej jednej sytuacji i podzielił się tym doświadczeniem na 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 zrobić.”

„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.”

KARTY Z SYTUACJAMI DOTYCZĄCYMI GRANIC

Zaprosiłeś przyjaciela do swojego domu, żeby się pobawić, ale teraz robi się późno. Chciałbyś przygotować się do snu, ale twój przyjaciel wydaje się nieświadomy tego, jak późno 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.

Zauważasz, że twój przyjaciel podjada przekąski, które przynosisz do szkoły. Nigdy nie rozmawiałeś z nim o planach dzielenia się jedzeniem i nie chcesz, aby jadł to, co przyniosłeś ze sobą.

Twój kolega z klasy jest zdenerwowany przegraną w meczu, w który grał podczas przerwy. Zaczyna krzyczeć i walić 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 konfliktami

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

- będą potrafiły zarządzać konfliktem.

Przygotowanie:

- Specjalista szkolny wita się z dzieckiem i pyta je, jak się czuje, jednocześnie przenosząc uwagę na uczucia innych. Możliwe pytania do wykorzystania: *Jak minął Ci dzień? Jak się czujesz? Jak czuli się inni w Twojej obecności? Jak sprawiłeś, że inni się poczuli? Jak inni sprawili, że się czułeś?* Należy dostosować pytania do dziecka, biorąc pod uwagę wszystkie zebrane do tej pory informacje na jego temat.

Zasoby:

- Karta pracy i karty (patrz załączniki na stronach 100-101);
- czyste arkusze papieru;
- ołówki, kredki, guma, temperówka, flamastry.

Główna aktywność:

- Specjalista rozmawia z dzieckiem o zdrowych i niezdrowych sposobach radzenia sobie z konfliktem. Korzysta z kart "Sposoby radzenia sobie z konfliktem" i prosi ucznia, aby sklasyfikował je jako zdrowe lub niezdrowe, a następnie omawia jego wybory.
- Następnie inicjuje dyskusję na temat dużych problemów i małych problemów i prosi dziecko o powiązanie wielkości problemu z różnymi sposobami radzenia sobie z konfliktem.
- Strategie rozwiązywania konfliktów obejmują *negocjacje, mediację i arbitraż*.
- W zależności od rodzaju konfliktu, z którym borykają się uczniowie, mogą być w stanie poradzić sobie z tym konfliktem samodzielnie (małe problemy) lub może zaistnieć potrzeba zaangażowania w sytuację osoby dorosłej (mediacja/arbitraż w przypadku dużych problemów).
- Specjalista wręcza dziecku kartę pracy "Duże problemy kontra małe problemy". Uczeń może napisać/narysować przykłady problemów. W części dotyczącej tego, jak sobie z nimi radzić, uczeń może skorzystać z omówionych wcześniej strategii rozwiązywania konfliktów lub wyjaśnić, jak by się zachował. Może napisać/narysować lub użyć kodu kolorystycznego dla każdej strategii.
- Pomysły na rozwiązanie konfliktu: poproś o pomoc, negocjuj, idź na kompromis, unikaj problemu.
- Specjalista powinien podkreślić znaczenie unikania przemocy w rozwiązywaniu konfliktów.

Refleksja/ dyskusja/ zadania na kolejną sesję:

- Specjalista omawia odpowiedzi ucznia dotyczące potencjalnego sposobu rozwiązania jego małych, średnich i dużych problemów. Przedstawia sugestie i prosi podzielenie się przemyśleniami na temat wyników każdej sytuacji.
- Specjalista prosi ucznia, aby zaczął filtrować myśli, gdy napotka konflikt. Oto kilka pytań, które pomogą mi w refleksji: *Dlaczego tak myślę? Czy jest to dla mnie krzywdzące? 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.

Krzycz, popychaj, bij lub gróż
drugiej osobie.

Nigdy nie idź na kompromis.

Chowaj urazę!

Interesuj się punktem widzenia
drugiej osoby.

Użyj 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 mogą
zadowolić obie strony.

Poproś osobę dorosłą o
interwencję i pomoc w
osiągnięciu konsensusu.

DUŻE PROBLEMY KONTRA MAŁE PROBLEMY

I JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ

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

Sesja końcowa

SESJA 18

Tytuł/ temat:

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

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

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

Przygotowanie:

- Specjalista szkolny tworzy przytulną atmosferę i ogłasza, że będzie to ostatnia sesja.
- W celu promowania poczucia bezpieczeństwa i pewności siebie, specjalista ponownie potwierdzi swoją dyspozycyjność w przyszłości, w razie pojawienia się trudnych sytuacji.
- Celem tej sesji jest pomoc uczniowi w podsumowaniu tego, czego nauczył się podczas wcześniejszych sesji, oraz budowaniu pewności siebie do zastosowania tych lekcji w praktyce.

Zasoby:

- papier do pisania i przybory do robienia notatek;
- kredki/flamastry;
- naklejki motywacyjne.

Główna aktywność:

- Specjalista ułatwia refleksję nad rozwojem ucznia, pomagając mu przypomnieć sobie, jak się zachowywał lub co mówił podczas pierwszych sesji.
- Następnie specjalista prosi ucznia o wyrażenie swojej opinii na temat chwili obecnej w porównaniu z początkowym momentem ich relacji. Można zachęcić ucznia do robienia notatek lub wyciągania ważnych wniosków. Naklejki motywacyjne mogą służyć do samooceny lub do podkreślenia mocnych stron dziecka. Oto kilka pytań, które można zastosować:
 - *Jak się czujesz teraz w porównaniu z tymi, jak czułeś się na początku?*
 - *Jak zmieniło się Twoje życie/zachowanie/relacje? Czy się poprawiły? Jak możesz to wytłumaczyć?*
 - *Jakie wnioski wyciągnąłeś z naszej pracy? Gdzie i jak można je zastosować?*
 - *W jaki sposób będziesz dbał o swój rozwój? W jaki sposób zapobiegiesz nawrotowi starych, niezbyt zdrowych nawyków/zachowań?*
 - *Jakie obszary Twoim zdaniem musisz jeszcze udoskonalić/rozwinąć?*

Refleksja/dyskusja/zadania:

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