

Wskazówki dla specjalistów dotyczące pracy grupowej

8.1. Zasady pracy z grupą/klasą

Podobnie jak w przypadku pracy indywidualnej, aby móc robić postępy i zwiększać swoje umiejętności, członkowie grupy szkoleniowej/uczącej się muszą czuć się bezpieczni i wysłuchani. Poziom zaufania, jakim darzą nauczyciela i pozostałych członków grupy uczącej się, będzie stymulował uczniów do wyznaczania i osiągania celów edukacyjnych. Dlatego też podstawową zasadą pracy z grupą czy klasą jest *umożliwienie stworzenia bezpiecznej przestrzeni do nauki i rozwoju*.

Termin „bezpieczna przestrzeń” definiuje społeczność, lokalizację fizyczną lub etap psychospołeczny grupy jednostek, w której osoby o różnym pochodzeniu kulturowym, społecznym i/lub psychologicznym mogą swobodnie rozmawiać o swojej tożsamości i kwestiach mających wpływ na ich życie.

Stworzenie bezpiecznej przestrzeni dla grupy nastolatków zaangażowanych w działania związane z rozwojem osobistym jest koniecznością, ponieważ uczniowie wzrastają i uczą się najwięcej, gdy czują się bezpiecznie i poruszają się w atmosferze tolerancji. Również to zadanie może wiązać się z pewnymi wyzwaniem i ograniczeniami: im więcej członków liczy grupa i im bardziej są oni heterogeniczni, tym więcej czasu to zajmuje i tym trudniejsze może okazać się stworzenie bezpiecznej przestrzeni.

Aby stworzyć bezpieczną przestrzeń w grupie uczących się nastolatków, należy wziąć pod uwagę kilka wskazówek:

- ⊙ Uczniowie powinni mieć poczucie, że mogą dzielić się swoimi doświadczeniami, historiami, mocnymi
- stronami i trudnościami w grupie, w której ich rówieśnicy i mentorzy słuchają i szanują poufność.
- ⊙ Wychowawcy i mentorzy mogą odgrywać ważną rolę poprzez modelowanie i coaching.
- ⊙ Poufność jest omawiana, uzgadniana i utrzymywana podczas sesji grupowych. Uczestnicy powinni zrozumieć, że to, co mówią, a także to, co mówią ich mentorzy i rówieśnicy, należy zachować w obrębie grupy, zwłaszcza gdy jej członkowie dzielą się bardzo osobistymi szczegółami.
- ⊙ Granice i podstawowe zasady są jasno ustalone przez nauczycieli, ale także przez samych uczniów, ponieważ w ten sposób uczniowie rozumieją granice i podstawowe zasady i przyjmą za nie odpowiedzialność.
- ⊙ Szczególnie ważne w grupie nastolatków jest ustalenie wytycznych dotyczących sposobu działania grupy, aby zapobiec uciążliwym komentarzom i pobudzać umiejętności komunikacji, rozwiązywania problemów i konfliktów. Zaleca się ustalenie tych wytycznych wspólnie z uczniami i określenie sposobu ich egzekwowania. Podczas każdej sesji umieść wytyczne w widocznym miejscu.
- ⊙ Pilnuj przestrzegania przez uczestników standardów opracowanych specjalnie z myślą o nich. Mogą się one różnić w zależności od grupy nastolatków.
- ⊙ Upewnij się, że doświadczenie jest dostępne i inkluzywne, niezależnie od poziomu umiejętności, sytuacji ekonomicznej, różnicy płci, orientacji seksualnej czy kultury. Planując zajęcia i umożliwiając dyskusje, weź pod uwagę różnice między uczniami, w tym ich zdolności, rasę, przynależność religijną, status społeczno-ekonomiczny, tożsamość płciową i orientację seksualną.
- ⊙ Pozwól uczestnikom zrezygnować z udziału w ćwiczeniu lub dyskusji, jeśli czują się niekomfortowo, dzieląc się pewnymi myślami, uczuciami itp.

Tworzenie bezpiecznej przestrzeni może być procesem ciągłym. Należy stale dbać o bezpieczną przestrzeń, a rzeczywistość jest taka, że czasami możemy stworzyć jedynie bezpieczniejsze przestrzenie. Ważne jest, aby grupy zachowywały się delikatnie, ale także czujnie i stale się kontrolowały.

Bezpieczną przestrzeń do nauki i rozwoju tworzą wspólnie wszyscy członkowie grupy i tę ideę należy stale wzmacniać w nastoletnich uczestnikach, aby wzięli odpowiedzialność za swoje zachowania w grupie i przyczynili się do własnego procesu uczenia się i procesu swoich rówieśników.

Podczas pracy z klasą, w której znajdują się dzieci z problemami w zachowaniu, najważniejszymi zasadami są **włączenie i integracja**. Niezależnie od tego, jak heterogeniczna jest grupa, do klasy należy podchodzić jako do całości, a uczniów z problemami w zachowaniu nie należy w żaden sposób różnicować od pozostałych członków grupy. Traktowanie ich w równy i sprawiedliwy sposób jest pierwszą przesłanką, która pomoże im poczuć się bezpiecznymi i uwzględnionymi.

Oto kilka strategii, które mogą pomóc nastolatkom z problemami behawioralnymi poczuć się zintegrowanymi w swojej klasie:

- ❖ **zwiększ nadzór** - w okresach wysokiego ryzyka lub podczas sesji pracy grupowej dodatkowy nadzór może być pomocnym krokiem w zapobieganiu problemom lub ich narastaniu;
- ❖ **spraw, aby zadania były wykonalne** - upewnij się, że wszystkie przydzielone przez Ciebie zadania mogą dostarczyć uczniom małych fragmentów informacji na raz; dzieląc lekcję na części, zmniejszasz ryzyko przytłoczenia uczniów i utraty przez nich koncentracji;
- ❖ **oferuj wybór, gdy tylko jest to możliwe** - zamiast tworzyć rygorystyczną rutynę w klasie, zapewnij uczniom możliwość wyboru (na przykład pozwól uczniom wybrać, nad którym projektem będą pracować lub do której grupy roboczej dołączą, aby poczuli się akceptowani i wzmocnieni);
- ❖ **upewnij się, że uczniowie zgłaszają się po pomoc** - w niektórych przypadkach pojawiają się problemy z zachowaniem, ponieważ uczeń nie wie, w jaki sposób może otrzymać pomoc lub z jakiegoś powodu nie czuje, że pomoc jest dostępna; zapewnij nastolatków, że mogą zwrócić się o pomoc, której potrzebują;

- ❖ **instrukcja mnemoniczna** - instrukcja mnemoniczna okazała się skuteczna w nauczaniu uczniów z problemami w nauce i zachowaniu, ale jest również odpowiednia dla uczniów osiągających normalne lub zaawansowane wyniki; używaj narzędzi poprawiających pamięć podczas nauczania swoich uczniów, szczególnie tych z zaburzeniami emocjonalnymi i behawioralnymi;
- ❖ **zapobiegaj obwinianiu, zawstydzaniu i znęcaniu się** - uczniowie znacząco różniący się od pozostałych członków grupy mogą być wyśmiewani, zastraszeni, odrzuceni lub obwiniani za swoje zachowanie lub cechy; bądź wzorem tolerancji wśród swoich uczniów i ucz ich, jak akceptować różnice między sobą bez przemocy i okazywać sobie wzajemne wsparcie, gdy są w potrzebie; szkolne programy integracyjne, w których uczniowie uczą się razem z osobami niepełnosprawnymi, od dawna dowodzą swojej korzyści dla uczniów osiągających normalne wyniki, czyniąc ich bardziej tolerancyjnymi, bardziej wspierającymi i bardziej zaangażowanymi we wspólne działania.

Należy pamiętać, że potrzeby każdego ucznia są inne i wymagają indywidualnej uwagi i troski. Nauczyciele powinni nauczyć się, jak unikać sytuacji, które mogą negatywnie wpływać na uczniów i upewnić się, że scenariusz lekcji jest w pełni przemyślany i wszyscy uczniowie otrzymują równą uwagę.



8.2. Sesje grupowe

Sesja wprowadzająca

SESJA GRUPOWA 1
<p>Tytuł/temat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Utworzenie bezpiecznej grupy dla wzrostu i rozwoju
<p>Cele terapeutyczne/oczekiwane efekty: poprzez udział/wykonanie tego ćwiczenia nastolatki:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ dowiedzą się nowych rzeczy o pozostałych członkach grupy; ➤ będą potrafiły uczestniczyć w opracowywaniu i akceptować regulamin grupy; ➤ będą czuły się zintegrowane z grupą; ➤ będą czuły się zmotywowane do wzięcia odpowiedzialności za współtworzenie bezpiecznej grupy do nauki i rozwoju.
<p>Przygotowanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sala, w której odbywają się zajęcia grupowe, powinna być przyjazna i umożliwiać częstą reorganizację przestrzeni, aby ułatwić interakcję między członkami. ➤ Specjalista prosi członków grupy, aby usiedli w kręgu, aby mogli się widzieć. ➤ Specjalista przedstawia się i wyjaśnia cel sesji grupowych, które wspólnie rozpoczynają, podkreślając również, jakie korzyści uczniowie odniosą z tych zajęć. ➤ Celem tej sesji jest wzajemne poznanie się i nawiązanie relacji zaufania. <p>Zasoby:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ zbiór różnych obrazków wyciętych z czasopism lub kartek z różnymi obrazami metaforycznymi; ➤ flipchart i flamastry.
<p>Główna aktywność:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Specjalista instruuje członków grupy, aby wybrali ze stosu co najmniej dwa obrazki, za pomocą których odpowiedzą na dwa pytania: „Jaka jest Twoim zdaniem bezpieczna przestrzeń do nauki i rozwoju osobistego?” oraz „Jakie zasoby osobiste jesteś skłonny wnieść do obecnej grupy szkoleniowej, aby umożliwić stworzenie bezpiecznej przestrzeni do nauki i rozwoju osobistego?”. Wszyscy uczestnicy będą udzielać odpowiedzi i dzielić się obrazkami z innymi. ➤ Po udzieleniu wszystkich odpowiedzi specjalista podsumowuje główne punkty i zwróci uwagę, że ludzie muszą czuć się bezpiecznie, aby móc się uczyć i rozwijać, że bezpieczna przestrzeń do nauki obejmuje zarówno aspekty fizyczne, jak i psychologiczne oraz że każdy członek grupy jest odpowiedzialny za tworzenie bezpiecznej przestrzeni do nauki i rozwoju osobistego. ➤ Następnie specjalista prosi grupę o ustalenie podstawowych zasad, które będą regulować ich sesje i zaangażowanie w grupie uczącej się, zapisując je jednocześnie na flipcharcie. Upewnij się, że wszyscy członkowie oferują swój wkład i opinie. ➤ Specjalista powinien także obserwować dynamikę grupy i zwracać uwagę na potrzebę bezpieczeństwa (przebywanie razem z osobami, które już znają itp.) i współtworzenia środowiska uczenia się (ludzie pomagają sobie, przewodzą itp.).
<p>Refleksja/dyskusja/zadania na kolejną sesję:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Następujące pytania mogą być użyte do poprowadzenia dyskusji w grupie:

- Co oznacza dla Ciebie „bezpieczna przestrzeń sprzyjająca wzrostowi i rozwojowi”?
 - Co jesteś gotowy zrobić w tej grupie, aby pomóc grupie osiągnąć ten cel?
 - Jakie osobiste zasoby chcesz wnieść do tej grupy i wykorzystać, aby jej służyć?
- Sesja kończy się podsumowaniem zasad grupy i przesłaniem motywacyjnym, które ma zainspirować członków grupy do dbania o siebie nawzajem i tworzenia przyjaznej atmosfery.



www.freepik.com

SAMOŚWIADOMOŚĆ



SESJA GRUPOWA 2

Tytuł/temat:

- Świat emocji - emocje przyjemne i nieprzyjemne, emocje łatwe i trudne do wyrażenia

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

- odkryją świat emocji;
- zidentyfikują przyjemne i nieprzyjemne emocje;
- zidentyfikują emocje, które są łatwe i trudne do wyrażenia.

Przygotowanie:

- Specjalista siada z nastolatkami w kręgu i wita się z nimi.
- Specjalista prosi każdego uczestnika, postępując zgodnie z ruchem wskazówek zegara, o dokończenie zdania „DZIŚ CZUJĘ SIĘ JAK...”. • Specjalista wskazuje, że uczucia należy opisywać w sposób metaforyczny/ilustracyjny i ważne jest, aby do porównania posłużyć się pierwszą rzeczą, która przychodzi uczniom na myśl.
- Specjalista wprowadza młodzież w temat i cele spotkania.

Zasoby:

- 2 arkusze papieru flipchart i flamastry;
- 2 zestawy zawierające: kolorowe baloniki, słomki, patyczki, taśmę klejącą, plastelinę, piłeczki do tenisa stołowego, sznurek, kolorowe flamastry.

Główna aktywność:

- Specjalista zaprasza młodzież do pracy w dwóch grupach. Każda grupa otrzymuje swój własny zestaw: baloniki w różnych kolorach, słomki, patyczki, taśmę klejącą, piłeczki pingpongowe, plastelinę, sznurek, kolorowe flamastry. Zadaniem obu grup jest zbudowanie Układu Słonecznego przy założeniu, że każda planeta jest emocją. Niech uczestnicy nadadzą znaczenie wielkości planety-emocji i jej odległości od Słońca. Po wykonaniu zadania każda grupa prezentuje swój układ emocji. Specjalista podsumowuje ćwiczenie, biorąc pod uwagę następujące pytania (jeśli odpowiedzi nie zostały już udzielone podczas prezentacji budowanych przez grupy systemów):
 - Jakie emocje zostały wykorzystane, a jakich brakuje?
 - Jaka emocja znajduje się w centrum układu i która jest najbardziej oddalona od Słońca? Dlaczego?
 - Jaka emocja jest największa, a która najmniejsza? Dlaczego?
 - Jakie są różnice i podobieństwa pomiędzy układami grup?
- Specjalista ponownie zaprasza młodzież do pracy w dwóch grupach (ważne, aby nie były to te same grupy, co poprzednio). Każda grupa otrzymuje arkusz papieru flipchart i flamastry. Zadaniem jednej grupy jest zapisanie jak największej liczby emocji przyjemnych i łatwych do wyrażenia, a drugiej - emocji nieprzyjemnych i trudnych do wyrażenia. Po zakończeniu pracy grupy wymieniają się stworzonymi plakatami, mając w ten sposób możliwość dodania własnych pomysłów, jeśli nie pojawiły się one jeszcze na plakacie drugiej grupy. Po wykonaniu zadania specjalista omawia oba plakaty, uzupełniając je niewymienionymi emocjami.

- Specjalista wygłasza mini wykład wyjaśniając, że emocje nie są dobre ani złe, można je jedynie podzielić na przyjemne lub nieprzyjemne oraz łatwe lub trudne do wyrażenia. Podsumowuje lekcję.

Refleksja/dyskusja/zadania na kolejną sesję:

- Specjalista prosi uczniów, aby samodzielnie tworzyli grupy (w oparciu o indywidualne rozmowy między uczestnikami lub dyskusję w obrębie całej klasy), w zależności od tego, jak się czują na koniec zajęć: radośni, smutni, źli, znudzeni, zaniepokojeni (specjalista może wprowadzić inny zestaw emocji - adekwatnie do specyfiki grupy). Po podzieleniu klasy na podgrupy członkowie każdej grupy stoją razem i prezentują okrzyk grupy zgodnie z emocjami grupy: 1) Czujemy się radośni! 2) Czujemy się smutni! 3) Czujemy się źli! 4) Czujemy się znudzeni! 5) Czujemy się zaniepokojeni!
- Specjalista informuje grupę o temacie kolejnej sesji grupowej. Prosi uczestników, aby w nadchodzącym tygodniu spróbowali odpowiedzieć na następujące pytanie: Jakie sytuacje sprawiają, że jesteś szczęśliwy/przestraszony/zły/smutny/zniesmaczony/zaskoczony?

SESJA GRUPOWA 3

Tytuł/temat:

- Emocje w okresie dojrzewania

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

- poznają mechanizm powstawania emocji;
- będą miały świadomość specyfiki rozwoju emocjonalnego w okresie dorastania;
- będą rozumiały rolę emocji w życiu człowieka.

Przygotowanie:

- Specjalista siada z nastolatkami w kręgu i wita się z nimi.
- Specjalista prosi każdego uczestnika, postępując zgodnie z ruchem wskazówek zegara, o dokończenie zdania „DZIŚ CZUJĘ SIĘ JAK...”. Specjalista wskazuje, że uczucia należy opisywać w sposób metaforyczny/ilustracyjny i ważne jest, aby do porównania posłużyć się pierwszą rzeczą, która przychodzi uczniom na myśl.
- Specjalista wprowadza młodzież w temat i cele sesji grupowej.

Zasoby:

- 6 arkuszy papieru flipchart;
- flamastry.

Główna aktywność:

- Specjalista prowadzi miniwykład na temat mechanizmu powstawania emocji (neuromechanika emocji, korowe i podkorowe struktury mózgu odpowiedzialne za powstawanie emocji). Na tej podstawie uczniowie w grupach wykonują rysunek/grafikę na kartkach flipchart, mającą na celu wizualizację mechanizmu powstawania emocji.
- W rozmowie z nastolatkami specjalista opisuje specyfikę rozwoju emocjonalnego w okresie dorastania (ważne, aby w dyskusji poruszony został wpływ zmian hormonalnych na emocjonalność nastolatka, niestabilność emocjonalna, ambiwalencja emocjonalna, przejście do dojrzałej kontroli emocji).
- Specjalista inicjuje burzę mózgow: po co nam emocje? Specjalista zapisuje pomysły nastolatków na tablicy.

- Następnie specjalista zaprasza młodzież do pracy w 6 grupach. Każda grupa otrzymuje arkusz papieru flipchart i flamastry. Każda grupa otrzymuje jedną podstawową emocję (radość, złość, smutek, strach, wstyd, zaskoczenie). Zadaniem każdej grupy jest wypisanie jak największej liczby przykładów sytuacji, które wywołują daną emocję. Po wykonaniu zadania każda grupa prezentuje swój plakat. Po przedstawieniu każdej emocji specjalista przeprowadza burzę mózgów na temat tego, co dana emocja nam mówi? Na podstawie sytuacji wskazanych na plakacie lub własnych doświadczeń nastolatki próbują odpowiedzieć na powyższe pytanie (np. złość informuje nas, że zostały naruszone nasze granice; smutek informuje nas, że straciliśmy coś dla nas ważnego; niepokój/strach chroni nas przed niebezpieczeństwem, wstyd informuje nas, że przekroczyliśmy pewne normy, radość informuje nas o tym, że czujemy się spełnieni i szczęśliwi).

Refleksja/dyskusja/zadania na kolejną sesję:

- Specjalista prosi uczniów, aby samodzielnie tworzyli grupy (w oparciu o indywidualne rozmowy między uczestnikami lub dyskusję w obrębie całej klasy), w zależności od tego, jak się czują na końcu zajęć: radośni, smutni, źli, znudzeni, zaniepokojeni (specjalista może wprowadzić inny zestaw emocji - adekwatnie do specyfiki grupy). Po podzieleniu klasy na podgrupy członkowie każdej grupy stoją razem i prezentują okrzyk grupy zgodnie z emocjami grupy: 1) Czujemy się radośni! 2) Czujemy się smutni! 3) Czujemy się źli! 4) Czujemy się znudzeni! 5) Czujemy się zaniepokojeni!
- Specjalista informuje grupę o temacie kolejnych zajęć. Prosi uczniów, aby w nadchodzącym tygodniu przyjrzyli się sobie, kiedy będą doświadczać jednej z podstawowych emocji (radość, smutek, złość, nuda, ciekawość). Nastolatki powinny zwracać uwagę na to, jak ich ciało reaguje na daną emocję.

SESJA GRUPOWA 4

Tytuł/temat:

- Jak rozpoznać swoje emocje?

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

- będą potrafiły rozpoznawać własne emocje;
- będą potrafiły nazywać własne emocje.

Przygotowanie:

- Specjalista siada z nastolatkami w kręgu i wita się z nimi.
- Specjalista prosi każdego uczestnika, postępując zgodnie z ruchem wskazówek zegara, o dokończenie zdania „DZIŚ CZUJĘ SIĘ JAK...”. Specjalista wskazuje, że uczucia należy opisywać w sposób metaforyczny/ilustracyjny i ważne jest, aby do porównania posłużyć się pierwszą rzeczą, która przychodzi uczniom na myśl.
- Specjalista wprowadza młodzież w temat i cele sesji grupowej.

Zasoby:

- 6 arkuszy papieru flipchart;
- flamastry.

Główna aktywność:

- Specjalista zaprasza młodzież do pracy w dwóch grupach. Zadaniem każdej grupy jest wykonanie rzeźby emocji przy użyciu własnych ciał. Specjalista podaje emocję, np. radość. Grupy mają kilka minut na przygotowanie prezentacji swojej rzeźby

radości z wykorzystaniem ciała, gestów i mimiki odpowiadającej danej emocji. Następnie jedna z grup prezentuje swoją rzeźbę, a druga grupa jednocześnie odpowiada na pytania specjalisty: Co sądzisz o prezentowanej rzeźbie? Na ile jest adekwatna do wyrażanej emocji? (uzasadnij swoje odpowiedzi). Następnie grupy zamieniają się miejscami - grupa, która właśnie zaprezentowała swoją rzeźbę, ogląda i komentuje rzeźbę drugiej grupy.

- Ćwiczenie powtarza się dla wszystkich 6 podstawowych emocji: złości, strachu, radości, smutku, wstępu i zaskoczenia. Wskazana jest zmiana składu grupy.
- Specjalista zaprasza młodzież do pracy w 6 grupach. Każda grupa otrzymuje duży arkusz papieru flipchart i flamastry. Specjalista losowo rozdziela pomiędzy grupy 6 podstawowych emocji. Zadaniem każdej grupy jest podanie jak największej liczby przykładów, jak rozpoznać, że nastolatek przeżywa daną emocję. Uczniowie mogą odwoływać się do przykładów podanych w zabawie rzeźba emocji, a także do własnych doświadczeń. Po wykonaniu zadania każda grupa prezentuje rezultaty swojej współpracy. Po omówieniu wszystkich plakatów specjalista pyta wszystkich, czy mogliby dodać coś, o czym nie wspomniano na plakatach. Specjalista może podać także dodatkowe przykłady.

Refleksja/dyskusja/zadania na kolejną sesję:

- Specjalista prosi uczniów, aby samodzielnie tworzyli grupy (w oparciu o indywidualne rozmowy między uczestnikami lub dyskusję w obrębie całej klasy), w zależności od tego, jak się czują na końcu zajęć: radośni, smutni, źli, znudzeni, zaniepokojeni (specjalista może wprowadzić inny zestaw emocji - adekwatnie do specyfiki grupy). Po podzieleniu klasy na podgrupy członkowie każdej grupy stoją razem i prezentują okrzyk grupy zgodnie z emocjami grupy: 1) Czujemy się radośni! 2) Czujemy się smutni! 3) Czujemy się źli! 4) Czujemy się znudzeni! 5) Czujemy się zaniepokojeni!
- Specjalista informuje grupę o temacie kolejnych zajęć. Prosi uczestników, aby w nadchodzącym tygodniu przyjrzeni się sobie, kiedy będą doświadczać jednej z podstawowych emocji (radość, smutek, złość, nuda, ciekawość). Jak reagują? Jak wyrażają swoją złość/radość/strach/smutek/odrazę/zaskoczenie.

SESJA GRUPOWA 5

Tytuł/temat:

- Jak mogę wyrazić swoje emocje?

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

- będą potrafiły wyrażać własne emocje przed grupą;
- będą potrafiły wyrażać swoje emocje w sposób werbalny i niewerbalny poprzez ruch, gesty, mimikę.

Przygotowanie:

- Specjalista siada z nastolatkami w kręgu i wita się z nimi.
- Specjalista prosi każdego uczestnika, postępując zgodnie z ruchem wskazówek zegara, o dokończenie zdania „DZIŚ CZUJĘ SIĘ JAK...”. Specjalista wskazuje, że uczucia należy opisywać w sposób metaforyczny/ilustracyjny i ważne jest, aby do porównania posłużyć się pierwszą rzeczą, która przychodzi uczniom na myśl.
- Specjalista wprowadza młodzież w temat i cele sesji grupowej.

Zasoby:

- sznurek - pocięty na 10 kawałków - niektóre mogą być krótkie (kilka centymetrów), inne długie (ok. 50 cm); połącz sznurki w wiązkę;
- 6 arkuszy papieru flipchart;
- karteczki samoprzylepne;
- flamastry.

Główna aktywność:

- Specjalista zapewnia uczniom samoprzylepne karteczki i flamastry. Zawiesza kartkę flipchart z jedną z podstawowych emocji (złość, strach, radość, smutek, wstręt, zaskoczenie). Zadaniem każdego ucznia jest wymyślenie konstruktywnego/dojrzałego sposobu wyrażania danej emocji i zapisanie swoich pomysłów na karteczkach samoprzylepnych, które następnie przyczepia się do flipcharta (jedna notatka = jeden sposób wyrażania emocji; uczestnicy może podać więcej niż jeden przykład). Kiedy wszystkie notatki są już na swoim miejscu, nauczyciel odczytuje je klasie. Jednocześnie zwraca uwagę na powtarzalność sposobów wyrażania danej emocji, dodaje do flipcharta inne sposoby, jeśli nie zostały jeszcze wspomniane, ale są zaakceptowane/wymieniane przez klasę.
- Specjalista powtarza to samo ćwiczenie dla każdej z 6 podstawowych emocji (złość, strach, radość, smutek, wstręt, zaskoczenie).
- Specjalista trzyma w dłoni wiązkę sznurka. Zaprasza uczestników i wyznacza im emocję (wybierając spośród podstawowych emocji omówionych w poprzednim ćwiczeniu). Nastolatek bierze kawałek sznurka i powoli owijając go wokół palca, wylicza sposoby, w jakie wyraża emocję, wskazaną przez specjalistę. Ci, którzy wybiorą stosunkowo krótkie sznurki, będą mogli zaprezentować tylko ograniczoną liczbę sposobów, ale ci, którzy wybiorą długi kawałek sznurka, będą musieli wymienić ich całkiem sporo.

Refleksja/dyskusja/zadania na kolejną sesję:

- Specjalista prosi uczniów, aby samodzielnie tworzyli grupy (w oparciu o indywidualne rozmowy między uczestnikami lub dyskusję w obrębie całej klasy), w zależności od tego, jak się czują na końcu zajęć: radośni, smutni, źli, znudzeni, zciekawieni (specjalista może wprowadzić inny zestaw emocji - adekwatnie do specyfiki grupy). Po podzieleniu klasy na podgrupy członkowie każdej grupy stoją razem i prezentują okrzyk grupy zgodnie z emocjami grupy: 1) Czujemy się radośni! 2) Czujemy się smutni! 3) Czujemy się źli! 4) Czujemy się znudzeni! 5) Czujemy się zciekawieni!



www.freepik.com

SAMOKONTROLA



SESJA GRUPOWA 6

Tytuł/temat:

- Co oznacza samokontrola?

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

- będą mogły odkryć wiele form i kształtów samokontroli w okresie dojrzewania;
- poczują się zachęcane do zidentyfikowania konkretnych zachowań związanych z samokontrolą poprzez współpracę i zabawę edukacyjną.

Przygotowanie:

- Zajęcia mogą rozpocząć się od kręgu emocji opisanego w scenariuszach lekcji skupiających się na samoświadomości. Będzie to dobre ćwiczenie, które nada ton i nastrój pozostałej części lekcji.
- Specjalista przedstawia klasie temat i cele tej lekcji.

Zasoby:

- arkusze flipchart;
- flamastry/zakreślacze;
- wydrukowane karty bingo do samokontroli (inne dla każdego ucznia) - można je wygenerować i wydrukować tutaj: <https://bingobaker.com/view/2499283>.

Główna aktywność:

- Specjalista dzieli uczniów na grupy. Każda grupa otrzymuje swój własny flipchart i flamastry. Uczniowie, pracując w swoich grupach proszeni są o zapisanie, co ich zdaniem oznacza samokontrola. Mogą dowolnie organizować układ arkusza i używać słów kluczowych, konkretnych przykładów z życia codziennego lub umiejętności, aby je opisać. Daj im około 10-15 minut na dyskusję między sobą i przygotowanie pomysłów.
- Po zakończeniu ćwiczenia każda grupa przedstawia po kolei swoje wnioski i definicje, a na koniec nauczyciel je podsumowuje i uzupełnia, aby uczniowie mieli pełne pojęcie o tym, co oznacza samokontrola w okresie dojrzewania.
- Następnie specjalista rozdaje każdemu uczniowi kartę bingo oraz zakreślacz. Wyjaśnia zasady gry: na każdej karcie znajdują się wyrażenia odnoszące się do zachowań związanych z samokontrolą (w innej kolejności). Specjalista pełni rolę prowadzącego, podając różne frazy z karty w losowej kolejności. Uczniowie muszą zaznaczyć właściwe wyrażenie, gdy je usłyszą. Kto pierwszy zaznaczy pełną linię (pionowo, poziomo lub po przekątnej) musi krzyknąć BINGO! i wygrywa grę. Przestrzeń „WOLNA” może zostać odznaczona już na początku przez każdego, gdyż nie wymaga ona podawania jej przez nauczyciela.
- Po grze klasa może przedyskutować, które wyrażenia z gry będą stanowić skuteczne zachowania samokontroli, a które nie. Mogą także podać inne przykłady tego, co nie stanowi takiego zachowania.
- Specjalista powtarza to, co było omawiane podczas lekcji, a także może zapytać uczniów, co wydało im się najbardziej interesujące lub co najbardziej utkwiło im w pamięci.

Refleksja/dyskusja/zadania na kolejną sesję:

- Specjalista stawia wyzwanie na kolejny tydzień: Spróbuj zapanować nad jedną pokusą, np. powstrzymaj się od ciągłego sprawdzania TikToka czy Instagrama, powstrzymaj się od zjedzenia czekolady zamiast prawdziwego jedzenia itp. Każdy uczeń może wskazać swoją największą „słabość” lub pokusę i spróbować przejąć nad nią kontrolę i zobaczyć, jakie to uczucie. Można zachęcać uczniów, aby zapisali swoje postępy lub ustalenia w dzienniku, ponieważ stanowi to dobrą metodę śledzenia myśli, osiągnięć, emocji itp. i pozwala łatwo do nich się odnieść.
- Na koniec lekcji, jeśli wystarczy czasu, specjalista prosi uczniów, aby samodzielnie utworzyli grupy (w oparciu o indywidualne rozmowy między uczestnikami lub dyskusję w obrębie całej klasy), w zależności od tego, jak się czują na końcu zajęć: radośni, smutni, źli, znudzeni, zaciekawieni (specjalista może wprowadzić inny zestaw emocji - adekwatnie do specyfiki grupy). Po podzieleniu klasy na podgrupy członkowie każdej grupy stoją razem i prezentują okrzyk grupy zgodnie z emocjami grupy: 1) Czujemy się radośni! 2) Czujemy się smutni! 3) Czujemy się źli! 4) Czujemy się znudzeni! 5) Czujemy się zaciekawieni!

SESJA GRUPOWA 7**Tytuł/temat:**

- W jaki sposób podejmowane są decyzje? - Odpowiedzialne podejmowanie decyzji w okresie dojrzewania

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

- zbadają zasady i moralność leżące u podstaw procesu podejmowania decyzji;
- nauczą się podejmowania decyzji w niejednoznacznych sytuacjach;
- nauczą się mieć na uwadze zarówno pozytywne, jak i negatywne konsekwencje podczas podejmowania decyzji.

Przygotowanie:

- Zajęcia mogą rozpocząć się od kręgu emocji opisanego na lekcjach poświęconych samoświadomości. Będzie to dobre ćwiczenie, które nada ton i nastrój pozostałej części lekcji.
- Ewentualnie specjalista może zapytać, czy jest ktoś, kto chciałby podzielić się swoim osobistym „zwycięstwem” nad pokusą, czyli czasem, w którym udało mu się wykazać samokontrolą.
- Specjalista wprowadza młodzież w temat i cele dzisiejszego spotkania.

Zasoby:

- arkusze flipchart;
- flamastry;
- karta „Scenariusze podejmowania decyzji” (patrz załącznik na stronie 114).

Główna aktywność:

- Specjalista inicjuje dyskusję na temat moralności i jej wpływu na nasze procesy decyzyjne. Prosi uczniów, aby podzielili się osobistymi lub powszechnie akceptowanymi w społeczeństwie zasadami moralnymi. Następnie klasa krótko omawia zasady i to, co się dzieje, gdy zostaną złamane. Specjalista i uczniowie mogą podzielić się kilkoma osobistymi lub powszechnie znanymi przykładami (np. jeśli kogoś zabijesz, pójdziesz do więzienia). Zapytaj uczniów: „W jakich przypadkach trudno jest przestrzegać zasad? Czy kiedykolwiek można złamać zasadę?”.

- Specjalista mówi, że niektórych wyborów trudniej dokonać w porównaniu do innych. Następnie dzieli uczniów na grupy (maksymalnie 5 osób, w zależności od liczby członków grupy). Daje każdej grupie scenariusz (karta na stronie 114) i każe im omówić, jak poradziliby sobie w każdej sytuacji, co by zrobili, jaką decyzję podjęliby i dlaczego. Prosi ich także o rozważenie konsekwencji każdej podjętej decyzji. Po 5 minutach dyskusji w grupach specjalista prosi każdą grupę o przedstawienie swojego scenariusza, podjętej decyzji, jej przyczyny i towarzyszących jej konsekwencji. Przypomnij uczniom, aby zdawali sobie sprawę i szanowali fakt, że wybory mogą się różnić, jeśli odpowiedź nie jest jasna.
- Następnie specjalista dzieli klasę na dwie grupy, dając każdej z nich arkusz flipchart i flamastry. Czyta im następujący scenariusz:

„Jesteś członkiem komisji wyborczej w wyborach do rady szkoły. Liczysz głosy, które zadecydują o wyborze przewodniczącego i okazuje się, że uczeń A wygrywa z uczniem B tylko jednym głosem! Chociaż uczeń B wygląda na zawiedzionego, podają sobie ręce i ogłaszają zwycięzcę w szkole. Później, kiedy sprzątasz, znajdujesz dwa nieuwzględnione głosy, które dają zwycięstwo uczniowi B. Co robisz? Jakie będą konsekwencje twojego wyboru?”

- Jeden zespół odpowiada za podjęcie decyzji o wytknięciu błędu i zmianie wyników, drugi zaś o niepodjęciu żadnych działań. Oba zespoły muszą rozważyć pozytywne i negatywne konsekwencje swojego wyboru i spisać je. Uczestnicy mają 5-10 minut na dyskusję między sobą i zapisanie odpowiedzi. Następnie każda grupa przedstawia swój przypadek i następuje dyskusja podsumowująca.
- Następnie specjalista powtarza omówione wcześniej kwestie dotyczące podejmowania trudnych decyzji. Przypomina uczniom, że są w wieku, w którym sami będą musieli podejmować coraz trudniejsze decyzje. Dobrym sposobem, aby upewnić się, że podejmują decyzje w sposób odpowiedzialny, jest rozważenie wszystkich aspektów i konsekwencji, oczywiście jeśli pozwalają na to sytuacje, i podjęcie decyzji w oparciu o swój kodeks moralny (który będzie inny dla każdego).

Refleksja/dyskusja/zadania na kolejną sesję:

- Zachęca się uczniów, aby jako zadanie na następujący okres zapisali w swoim dzienniku czas (lub momenty), w którym stanęli przed trudną decyzją lub sytuacją i jak sobie z nią poradzili. Ponadto, jeśli sytuacja wymagała od nich postępowania wbrew ich kodeksowi moralnemu lub zasadom, mogą napisać, jak się z tym czuli.
- Na koniec lekcji, jeśli wystarczy czasu, specjalista prosi uczniów, aby samodzielnie utworzyli grupy (w oparciu o indywidualne rozmowy między uczestnikami lub dyskusję w obrębie całej klasy), w zależności od tego, jak się czują na końcu zajęć: radośni, smutni, źli, znudzeni, zaciekawieni (specjalista może wprowadzić inny zestaw emocji - adekwatnie do specyfiki grupy). Po podzieleniu klasy na podgrupy członkowie każdej grupy stoją razem i prezentują okrzyk grupy zgodnie z emocjami grupy: 1) Czujemy się radośni! 2) Czujemy się smutni! 3) Czujemy się źli! 4) Czujemy się znudzeni! 5) Czujemy się zaciekawieni!

SCENARIUSZE PODEJMOWANIA DECYZJI

Scenariusz 1: Wracasz po szkole do domu ze swoim przyjacielem. Za chwilę masz trening piłkarski i musisz szybko wracać do domu, aby się przygotować. Nagle twój przyjaciel zaczyna płakać i pyta, czy możesz zostać chwilę i z nim porozmawiać. Co robisz?

Scenariusz 2: Twój przyjaciel zapomniał przekąski z domu i nie ma wystarczającej ilości pieniędzy, aby kupić coś w stołówce. Spakowałeś ze sobą dużą przekąskę, ale powiedziano Ci, abyś nie dzielił się jedzeniem ze względu na alergię lub wirusy. Co robisz?

Scenariusz 3: Twoja mama kazała Ci iść prosto do domu po szkole i zaopiekować się młodszym rodzeństwem, gdy rodziców nie ma w domu. Jednak grupa Twoich znajomych postanawia spędzić wspólnie czas po szkole i udać się do miejsca, do którego naprawdę chciałeś się pójść. Co robisz?

Scenariusz 4: Idziesz korytarzem i słyszysz, jak grupa starszych uczniów mówi niemiłe rzeczy młodszemu uczniowi. Młodszy uczeń wydaje się zdenerwowany, ale nic nie mówi, gdy pozostali odchodzą. Co robisz?

Scenariusz 5: Przypadkowo rozbijasz szklanę w domu, ale twoich rodziców nie ma w pobliżu, żeby to zauważyć. Sprzątasz rozbite szkło, zanim ktokolwiek wróci do domu. Co robisz? Powiesz im, czy nie, kiedy wrócą?

SESJA GRUPOWA 8

Tytuł/temat:

- Jak osiągnąć swoje cele - wyznaczanie celów w okresie dojrzewania

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

- poczują się zachęcane do myślenia o strategiach wyznaczania celów, aby skuteczniej je osiągać;
- będą w stanie opracować plan dotyczący obecnie posiadanego celu i przemyśleć kroki prowadzące do jego osiągnięcia.

Przygotowanie:

- Zajęcia można rozpocząć się od kręgu emocji opisanego na lekcjach poświęconych samoświadomości. Będzie to dobre ćwiczenie, które nada ton i nastrój pozostałej części lekcji.
- Ewentualnie specjalista może zapytać, czy jest ktoś, kto chciałby podzielić się swoją osobistą historią dotyczącą trudnej decyzji, którą musiał podjąć, jak ją podjął, jakie były jej konsekwencje, jak się potem czuł itp.
- Specjalista wprowadza grupę w temat i cele dzisiejszego spotkania.

Zasoby:

- kartki A4;
- długopisy/ołówki.

Główna aktywność:

- Specjalista pyta członków grupy o cele i szczęście: W jaki sposób ludzie osiągają swoje cele? Czy mają szczęście? Czy pracują na nie? Mogą także wybrać kilka znanych osób, które odniosły sukces, które zrealizowały swoje cele (np. Messi czy Taylor Swift) i zastanowić się, jak im się to udało. Czy po prostu mieli szczęście? Czy opracowali plan osiągnięcia swoich celów?
- Specjalista wyjaśnia, że chociaż szczęście jest ważnym czynnikiem, najlepszym sposobem na osiągnięcie celów jest zaplanowanie ich. Najprostszym sposobem na osiągnięcie tego jest po pierwsze wyjaśnienie, jaki jest twój dokładny cel. Może to być coś „małego”, jak zdanie egzaminu z języka angielskiego lub „większego”, jak dostanie się na wymarzoną uczelnię/wydział. Następnie musisz podzielić swój cel na mniejsze, osiągalne kroki, które można wykonać jeden po drugim, aż do osiągnięcia ostatecznego celu. Następnie specjalista prosi uczniów, aby każdy zastanowił się nad celem, jaki chciałby osiągnąć w ciągu najbliższych dni, tygodni lub miesięcy, i narysował schody przedstawiające kroki, które chcą wykonać, aby „wspiąć się” do celu, który powinien znajdować się na szczycie schodów. Uczeń znajduje się oczywiście na dole schodów i jego zadaniem jest określenie kolejnych kroków, jakie należy podjąć. Co muszą zrobić lub w czym potrzebują pomocy, aby spełnić swoje marzenie? Kroków może być tyle, ile chce każdy uczeń. Daj im co najmniej 15 minut na wykonanie tego ćwiczenia.
- Kiedy już wymyślą kroki prowadzące do celu/marzenia, poproś ich, aby poświęcili trochę czasu na zastanowienie się nad przeszkodami, jakie mogą napotkać w dążeniu do celu. Mogą to być osobiste lęki lub słabości lub czynniki zewnętrzne. Daj im trochę więcej czasu na przemyślenie i zapisanie tego na kartce.
- Po zakończeniu indywidualnego ćwiczenia specjalista może zachęcić uczniów, aby podziellili się celami i krokami, jakie określili, aby je osiągnąć, a także możliwymi przeszkodami, jakie mogą napotkać. Przypomnij im, że dążąc do swoich celów, wszyscy stawiamy czoła przeciwnościom losu, ale ważne jest, aby się nie poddawać

i znaleźć sposoby na ich obejście, pokonać je lub odpowiednio dostosować nasz plan i kroki.

- Specjalista podsumowuje to, co zostało omówione podczas lekcji i zachęca uczniów, aby stosowali tę strategię dzielenia kroków prowadzących do ich celów/marzeń na potrzeby wszystkich przyszłych przedsięwzięć, ponieważ nawet satysfakcja z podążania krok po kroku w stronę celu może motywować do dalszej pracy.

Refleksja/dyskusja/zadania na kolejną sesję:

- Jako wyzwanie/zadanie na kolejny okres uczniowie mają dwie możliwości:
 - mogą albo zacząć pracować nad zrobieniem pierwszego kroku w kierunku swojego celu (zastanawiając się, co muszą zrobić, jak mogą to zrobić, czy będą potrzebować wsparcia, ile czasu to zajmie itp.) lub
 - mogą powtórzyć proces dzielenia etapów i identyfikowania możliwych przeszkód na drodze do realizacji innego marzenia/celu, jaki mogą mieć.
- Specjalista prosi uczniów, aby samodzielnie utworzyli grupy (w oparciu o indywidualne rozmowy między uczestnikami lub dyskusję w obrębie całej klasy), w zależności od tego, jak się czują na końcu zajęć: radośni, smutni, źli, znudzeni, zaciekawieni (specjalista może wprowadzić inny zestaw emocji - adekwatnie do specyfiki grupy). Po podzieleniu klasy na podgrupy członkowie każdej grupy stoją razem i prezentują okrzyk grupy zgodnie z emocjami grupy: 1) Czujemy się radośni! 2) Czujemy się smutni! 3) Czujemy się źli! 4) Czujemy się znudzeni! 5) Czujemy się zaciekawieni!

SESJA GRUPOWA 9

Tytuł/temat:

- Radzenie sobie ze zmianami (i innymi nieprzyjemnymi emocjami)

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

- zidentyfikują zmiany, które zaszły w ich życiu, ich intensywność i uczucia, jakie wywołały;
- poznają pewne techniki regulowania emocji, gdy są one zbyt intensywne.

Przygotowanie:

- Zajęcia mogą rozpocząć się od kręgu emocji opisanego na lekcjach poświęconych samoświadomości. Będzie to dobre ćwiczenie, które nada ton i nastrój pozostałej części lekcji.
- Ewentualnie specjalista może zapytać, czy jest ktoś, kto chciałby podzielić się swoją osobistą historią na temat kroków podjętych w kierunku celu lub innego tematu omawianego na poprzednich lekcjach (samokontrola lub podejmowanie decyzji).
- Specjalista wprowadza grupę w temat i cele dzisiejszej lekcji.

Zasoby:

- kartki A4 lub dziennik indywidualny;
- długopisy/ołówki/zakreślacze;
- arkusze flipchart;
- flamastry;
- karteczki samoprzylepne.

Główna aktywność:

- Specjalista wyjaśnia, że zmiany są częścią życia, zachodzą naturalnie i często, ale nie zawsze są mile widziane i nie jest łatwo sobie z nimi radzić. Może podać przykład

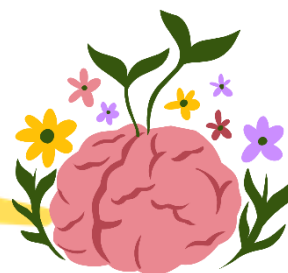
osobistej zmiany, która zaszła oraz tego, jak została ona przyjęta i jakie emocje wywołała. Następnie prosi uczniów o podanie przykładów zmian i emocji, jakie mogą one wywołać.

- Następnie specjalista daje uczniom trochę czasu (10-15 minut) na przemyślenie i zapisanie (na kartce formatu A4 lub w ich dziennikach) niektórych zmian, które zauważyli w swoim życiu w ciągu ostatnich lat, miesięcy, tygodni. W przypadku każdej zidentyfikowanej zmiany uczniowie mają zapisać, czy była to zmiana pożądana, czy nie, jaki miała ona wpływ na ich życie i jakie emocje wywołała. Następnie uczniowie proszeni są o ocenę tych zmian, od najmniejszych lub mniej ważnych do największych lub ważniejszych. Na flipcharcie specjalista rysuje odpowiednią skalę i prosi uczniów, aby każdy wybrał jedną z zanotowanych przez siebie zmian i zapisał ją na karteczce. Następnie uczniowie proszeni są o umieszczenie karteczek samoprzylepnych na skali, w zależności od tego, jak duża lub mała była zmiana. Mogą też powiedzieć na ten temat kilka słów, ale nie należy ich do tego namawiać. Specjalista wyjaśnia, że istnieje duża różnorodność w postrzeganiu zmiany - coś, co dla kogoś może być małe, dla kogoś innego może być duże, to samo dotyczy emocji, jakie powoduje zmiana.
- Następnie uczniowie dzielą się na grupy i otrzymują flipchart oraz flamastry. Proszeni są o wspólną pracę i wymyślenie sposobów, strategii lub technik, których można użyć, aby poradzić sobie, gdy zmiana jest nieprzyjemna lub wywołuje trudne emocje. Mogą czerpać z własnego doświadczenia lub wiedzy ogólnej. Prosi się ich także o rozważenie, w jakich innych przypadkach można zastosować te techniki (podpowiedź: gdy ktoś czuje się zły, zmartwiony, smutny, zestresowany itp.). Po zapisaniu swoich pomysłów prezentują je i wspólnie omawiają w klasie. Nauczyciel może dodać dowolne techniki lub strategie, które mogły nie zostać wspomniane.
- Pod koniec lekcji klasa może wspólnie przećwiczyć wybraną przez siebie technikę uspokajającą (np. ćwiczenia oddechowe lub ćwiczenia sensoryczne).

Refleksja/dyskusja/zadania na kolejną sesję:

- Specjalista powtarza to, co było omawiane podczas lekcji i zachęca uczniów, aby zapisali kilka technik uspokajających, które najbardziej do nich przemawiają, i spróbowali zastosować je następnym razem, gdy staną w obliczu trudnych lub nieprzyjemnych emocji. Zachęca ich także do ciągłego aktualizowania swojego dziennika o zauważone przez siebie zmiany i ich skutki (oczywiście należy ich zachęcać do korzystania z dziennika w celu śledzenia wszystkich umiejętności samokontroli omawianych na poprzednich lekcjach).
- Na koniec lekcji, jeśli wystarczy czasu, specjalista prosi uczniów, aby samodzielnie utworzyli grupy (w oparciu o indywidualne rozmowy między uczestnikami lub dyskusję w obrębie całej klasy), w zależności od tego, jak się czują na końcu zajęć: radośni, smutni, źli, znudzeni, zaciekawieni (specjalista może wprowadzić inny zestaw emocji - adekwatnie do specyfiki grupy). Po podzieleniu klasy na podgrupy członkowie każdej grupy stoją razem i prezentują okrzyk grupy zgodnie z emocjami grupy: 1) Czujemy się radośni! 2) Czujemy się smutni! 3) Czujemy się źli! 4) Czujemy się znudzeni! 5) Czujemy się zaciekawieni!

ŚWIADOMOŚĆ SPOŁECZNA



SESJA GRUPOWA 10

Tytuł/temat:

- Budowanie więzi emocjonalnej

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

- poprawią swoje interakcje edukacyjne w klasie;
- rozwiną empatię;
- będą potrafiły poświęcić więcej czasu osobom potrzebującym większego wsparcia.

Przygotowanie:

- Specjalista siada z nastolatkami w kręgu i wita ich. Pyta każdego ucznia, idąc zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby położył jedną rękę na ramieniu osoby siedzącej obok niego/niej i dokończył zdanie: Dziś mój kolega/moja koleżanka czuje się jak... Specjalista wskazuje, że uczucia powinny być opisane w sposób metaforyczny/ilustracyjny.
- Specjalista wprowadza temat i cele spotkania do nastolatków

Zasoby:

- papier, długopisy;
- jakikolwiek urządzenie do odtwarzania muzyki, głośniki.

Główna aktywność:

- Specjalista dzieli grupę na pary. Członkowie każdej pary stoją naprzeciwko siebie, rozproszeni po pokoju (dla każdej pary należy wyznaczyć wystarczająco dużo miejsca do poruszania się). Zadaniem uczniów jest naśladowanie ruchów drugiej osoby, tak jak w lustrze, bez mówienia. Każdy członek pary może prowadzić ruchy lub być lustrem; role między uczestnikami muszą się zmieniać płynnie. Po kilku minutach wszyscy siadają w kręgu, a ekspert zaprasza ich do podzielenia się swoimi doświadczeniami: Jak się czuliście? Jak zdecydowaliście, kto prowadzi ruchy, a kto jest lustrem? Co było trudne, a co łatwe? Co zaobserwowaliście?
- Do kolejnej aktywności specjalista może zdecydować się na utrzymanie tej samej organizacji grupy lub zaproszenie nastolatków do zmiany partnerów i pracy w nowych parach. Członkowie każdej pary stoją naprzeciwko siebie, rozproszeni po pokoju. Pary mają minutę aby dokładnie przyjrzeć się sobie nawzajem oraz zaobserwować jak najwięcej szczegółów na temat wyglądu drugiej osoby. Po upływie czasu odwracają się plecami do siebie i mają za zadanie zmienić coś w swoim wyglądzie, coś małego, co nie będzie łatwe do zauważenia (np. rozwiązanie sznurowadła, zamiana pierścionków/bransoletek z jednej ręki na drugą, zamek błyskawiczny w kieszeni itp.). Kiedy wszyscy dokonają zmiany, odwracają się z powrotem do partnera. Każdy z nich ma odgadnąć, co zmieniło się w wyglądzie drugiej osoby. Po zakończeniu aktywności specjalista zaprasza nastolatków do siedzenia i podzielenia się swoimi doświadczeniami: Jak się czuliście? Czy udało się wam zgadnąć, co się zmieniło? Co było trudne, a co łatwe? Co zaobserwowaliście?
- W ramach tej aktywności specjalista może zdecydować się na utrzymanie tej samej organizacji grupy lub zaprosić nastolatków do zmiany partnerów i pracy w nowych

parach. Członkowie każdej pary siadają naprzeciwko siebie. Ćwiczenie składa się z dwóch części: w pierwszej części jeden z nastolatków w parze odgrywa rolę A, a drugi rolę B, podczas gdy w drugiej części zamieniają się rolami. Specjalista wyjaśnia role: podczas gdy muzyka gra (preferowana muzyka instrumentalna, bez słów i o długości 3-5 minut), A musi przypomnieć sobie i zastanowić się nad trudnym momentem w swoim życiu (alternatywnie uczniowie mogą pomyśleć o czymś z przeszłości, co miało duży ładunek emocjonalny, niezależnie od tego, czy sytuacja była przyjemna, czy nieprzyjemna; wybrana muzyka do tego ćwiczenia może skłonić nastolatków do refleksji nad bardziej radosnymi/smutnymi momentami, złości z ich życia), podczas gdy B ma za zadanie śledzić emocje A i zaoferować wsparcie w taki sposób, aby A poczuł/a się zrozumiany/a i wsparty/a. Nie mogą rozmawiać, ale mogą dotknąć się, jeśli wybiorą tę opcję. Po zakończeniu pierwszej części ćwiczenia ekspert może pozwolić grupie na 1 minutę całkowitej ciszy przed rozpoczęciem drugiej części, aby uczniowie mogli zregulować swoje emocje i wrócić do bardziej zrównoważonego stanu umysłu. Po zakończeniu aktywności specjalista zaprasza nastolatków do siedzenia w kręgu i podzielenia się swoimi doświadczeniami: Jak się czuleś/aś w roli A? Jak się czuleś/aś w roli B? Co było trudne, a co łatwe? Co zaobserwowałeś/aś?

Refleksja/dyskusja/zadania na kolejną sesję:

- Specjalista podsumowuje sesję i zaprasza nastolatków do refleksji oraz podzielenia się swoimi przemyśleniami na temat niewerbalnej więzi emocjonalnej, wskazując ważne aspekty sesji, które powinny zostać zapamiętane (znaczenie zwracania uwagi na język niewerbalny: mimikę, gesty, postawę; znaczenie obserwowania małych zmian w zachowaniu drugiej osoby; ludzka potrzeba wsparcia emocjonalnego oraz podstawy oferowania wsparcia/odczuwania wsparcia).
- Specjalista może zaprosić nastolatków do wyjęcia z torby/pudełka kartki z imieniem kolegi/koleżanki (przygotowanej wcześniej): ich zadaniem jest dyskretnie opiekować się tą osobą przez następny tydzień, tak jakby byli jej aniołem stróżem, starając się być jak najbardziej dyskretnymi.

SESJA GRUPOWA 11

Tytuł/temat:

- Aktywne słuchanie

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

- nauczą się zasad aktywnego słuchania;
- doskonalą umiejętności aktywnego słuchania;
- rozwijają tolerancję i zrozumienie dla rówieśników.

Przygotowanie:

- Specjalista siada z nastolatkami w kręgu i wita ich. Pyta każdego ucznia, idąc zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby położył jedną rękę na ramieniu osoby siedzącej obok niego/niej i dokończył zdanie: Dziś mój kolega/moja koleżanka czuje się jak... Specjalista wskazuje, że uczucia powinny być opisane w sposób metaforyczny/ilustracyjny.
- Alternatywnie, ekspert może zaprosić nastolatków do podzielenia się swoimi doświadczeniami jako anioły stróże i osoby strzeżone.
- Specjalista wprowadza temat i cele spotkania do nastolatków.

Zasoby:

- papier do flipchartu, markery;
- karteczki samoprzylepne (post-its);
- ołówki, długopisy.

Główna aktywność:

- Specjalista dzieli grupę na pary. Członkowie każdej pary siadają naprzeciwko siebie. Ćwiczenie składa się z dwóch części, każda po 2 minuty: w pierwszej części jeden z nastolatków w parze odgrywa rolę A, a drugi rolę B, podczas gdy w drugiej części zamieniają się rolami. Specjalista wyjaśnia role: A będzie opowiadać o filmie lub książce, którą lubił/a, przez 2 minuty, podczas gdy B będzie słuchać uważnie opowieści A przez 1 minutę, a przez kolejną minutę nie będzie słuchać i będzie myśleć o czymś innym; B samodzielnie decyduje o kolejności tych zadań trwających po 1 minucie. Po zakończeniu pierwszej części ćwiczenia, uczniowie w parach mogą omówić swoje doświadczenia. Następnie zmieniają się rolami. Po zakończeniu aktywności, specjalista zaprasza nastolatków do siedzenia w kręgu i podzielenia się swoimi doświadczeniami: Jak się czułeś/aś w roli A? Jak się czułeś/aś w roli B? Co było trudne, a co łatwe? Co zaobserwowałeś/aś?
- Specjalista zaprasza każdego ucznia do powiedzenia trzech zdań o sobie, z których dwa są prawdziwe, a jedno fałszywe. Zadaniem grupy jest odgadnięcie, które zdanie jest fałszywe. Nastolatki są zachęcane do mieszania kłamstw z niezwyklej faktami o sobie, aby zwiększyć trudność zadania. Po zakończeniu aktywności specjalista zaprasza nastolatków do podzielenia się swoimi doświadczeniami: Na co zwracałeś/aś uwagę, próbując odgadnąć kłamstwo? Co było trudne, a co łatwe? Co zaobserwowałeś/aś?
- Specjalista zaprasza uczniów do siedzenia w kręgu i grania w „Telefon bez imion”: zadaniem uczniów jest poproszenie o rozmowę telefoniczną z kolegą/koleżanką, który pasuje do określonego opisu, bez używania jego/jej imienia; muszą dodać tyle szczegółów, ile to konieczne, aby dany kolega/koleżanka rozpoznał/a siebie w opisie i odebrał/a telefon. Specjalista zaczyna grę: Chciałbym/Chciałabym porozmawiać przez telefon z osobą, która... Nastolatki są zachęcane do wykorzystania informacji, które znają o sobie nawzajem z poprzedniej gry, ale także z codziennych interakcji. Osoba, która się rozpozna, kontynuuje grę.

Refleksja/dyskusja/zadania na kolejną sesję:

- Specjalista podsumowuje sesję i zaprasza nastolatków do refleksji oraz dzielenia się swoimi myślami i uczuciami na temat aktywnego słuchania, jednocześnie wskazując na znaczenie i zasady aktywnego słuchania (nie używamy tylko naszych uszu do aktywnego słuchania, ale także oczu, ust, rąk itp.). Każdy uczeń może napisać jedną myśl na karteczce samoprzylepnej (post-it) i przykleić ją na arkuszu flipchartu, który pozostanie w widocznym miejscu w sali. Alternatywnie ekspert może zapisać na arkuszu flipchartu główne pomysły uczniów i wnioski dotyczące aktywnego słuchania.
- Specjalista może zaprosić nastolatków do świadomego praktykowania aktywnego słuchania w ciągu następnego tygodnia i prowadzenia zapisów na temat wyników tych sytuacji w swoich dziennikach.

SESJA GRUPOWA 12

Tytuł/temat:

- Debata - budowanie argumentów i umiejętności wystąpień publicznych

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

- poznają zasady argumentacji;
- będą ćwiczyć argumentację i przemówienia publiczne;
- będą rozwijać szacunek i zrozumienie dla opinii innych.

Przygotowanie:

- Debata jest skuteczną metodą nauczania, która sprzyja uczeniu się w autentyczny i usytuowany sposób: jest autentyczna, ponieważ uczniowie są odpowiedzialni za konstruowanie koncepcji i rozumowania wykorzystywanego w ich przemówieniach; jest usytuowana, ponieważ uczeń uczy się poprzez aktywne uczestnictwo w konkretnym kontekście: kontekście debaty. Debata jest regulowaną konfrontacją na kontrowersyjne tematy między zespołami, przeprowadzaną poprzez wymianę argumentów i kontrargumentów przed jury. Debata propaguje w uczniach najszlachetniejsze i najbardziej cywilizowane aspekty i umiejętności człowieka: szacunek dla opinii sprzecznych z własnymi i tych, którzy je wyrażają, oraz przyswojenie sobie technik prowadzących do krytycznego myślenia i prezentacji własnego stanowiska z wykorzystaniem uzasadnienia.
- Zasady są istotnym elementem debaty. Określają funkcję wymian, czas trwania każdego wystąpienia i kolejność wystąpień w każdej debacie. W ten sposób zapewniony jest liniowy, postępowy i rozstrzygający przebieg debaty, w przeciwieństwie do niektórych mniej ustrukturyzowanych wymian, takich jak dialog lub dyskusja.
- Podstawowym elementem jest argumentacja. Bez wymiany argumentów debata nie byłaby debatą, ponieważ przekształciłaby się w inny rodzaj wymiany, taki jak rozmowa lub dialog lub mówiąc pejoratywnie, argumentacja. Debata natomiast oznacza umiejętność stosowania wzorców, do których musi się stosować rozumowanie, aby wyciągać wnioski zgodne z postawionymi przesłankami; oznacza to umiejętność dostosowania się do rozmówcy i publiczności poprzez dobór najważniejszych argumentów, ale także umiejętność uwzględnienia kryteriów, według których sędziowie oceniają innych uczniów.
- Do dalszej dokumentacji można wykorzystać następujące zasoby:
 - <https://www.youtube.com/watch?v=1TSkxux8on0>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=F84Y0jQwG0w>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=GJkF1OYncfw>

Zasoby:

- zasady debaty;
- papier, długopisy;
- dostęp do książek, informacji online itp. (do wykorzystania w dokumentacji i dowodach).

Główna aktywność:

- Specjalista dzieli nastolatków na 3 grupy: grupę TAK (debatującą za propozycją), grupę NIE (debatującą przeciw propozycji), grupę MOŻE (jury). Grupy będą siedzieć razem, każda w wyznaczonej strefie w sali (preferowane jest, by drużyny przeciwne siedziały naprzeciwko siebie, a sędziowie mieli dobrą boczną widoczność obu drużyn). Na podłodze zostanie wyznaczone pole, w którym uczniowie staną (fizycznie będą znajdować się w obrębie tego oznaczonego obszaru). Ekspert wyjaśni zasady (lub przygotowuje wcześniej ulotkę z zasadami):

- Uczniowie (z grup TAK i NIE) powinni wybrać swoją drużynę przed ogłoszeniem tematu debaty, lub też są przydzielani do grup niezależnie od osobistych opinii na temat omawianej kwestii.
 - Uczniowie (z grup TAK i NIE) będą zabierać głos na zmianę, po jednym przedstawicielu z każdej drużyny, podczas gdy cała debata będzie przebiegać na zasadzie naprzemiennego przedstawiania argumentów przez obie strony.
 - Każdy uczeń wyraża swoje poglądy krótko, w określonym czasie (np. 1 minuta).
 - Każdy uczeń musi przedstawić co najmniej jeden argument dotyczący omawianego tematu.
 - Uczniowie mogą mówić więcej niż raz, pod warunkiem że ich wypowiedź jest odpowiedzią na interwencję drużyny przeciwnej lub kontynuacją własnej drużyny.
 - Każda drużyna (TAK i NIE) ma kilka minut (5-6 minut) na przygotowanie swojej linii argumentacyjnej przed rozpoczęciem debaty. W tym czasie mogą korzystać z książek, zasobów internetowych itp. Jednak w trakcie debaty drużyny nie mogą już konsultować żadnych zasobów - wszystkie argumenty muszą być przedstawiane "na żywo", w odpowiedzi na rozwój dyskusji.
 - Kolejność wystąpień w drużynie ustala sama drużyna. Alternatywnie, uczniowie mogą zgłaszać się do zabrania głosu, podnosząc rękę, a specjalista wybiera, kto będzie mówił.
 - Każdy mówca ma za zadanie przekonać sędziów poprzez przedstawienie argumentów. Argumenty muszą być dobrze przemyślane, logiczne i wspierane przykładami.
 - Debata kończy się, kiedy wszyscy uczniowie wypowiedzą co najmniej jeden argument lub po upływie określonego czasu.
 - Sędziowie (grupa MOŻE) analizują główne argumenty przedstawione przez obie drużyny i decydują, która drużyna przedstawiła bardziej przekonujące argumenty, aby ogłosić zwycięzcę debaty. Jury musi uzasadnić swoją decyzję.
- Specjalista przedstawia tezę do debaty: kontrowersyjne zdanie, z którym nastolatki mogą się utożsamiać: Muzyka pop/ muzyka klasyczna powinna być zabroniona dla nastolatków. Nastolatki powinny mieć dostęp do urządzeń elektronicznych dopiero po ukończeniu 18. roku życia. Minimalny wiek do uzyskania prawa jazdy powinien wynosić 12 lat. Grupa TAK popiera tezę, a grupa NIE się jej sprzeciwia.

Refleksja/dyskusja/zadania na kolejną sesję:

- Specjalista podsumowuje sesję i zaprasza nastolatków do refleksji oraz podzielenia się swoimi myślami i odczuciami na temat debaty, zwracając uwagę na znaczenie i zasady argumentacji, aktywnego słuchania mówców i obserwowania publiczności, a także na samoświadomość i samodzielne zarządzanie sobą podczas mówienia. Oto kilka pytań pomocniczych, które mogą zostać wykorzystane: Na czym skupiałeś/łaś się podczas mówienia/ słuchania? Jakie decyzje podjęliście w zespole, aby zmienić lub utrzymać argumentację? Co było trudne, a co łatwe? Co zaobserwowałeś/łaś? Czego się nauczyłeś/łaś? Co zrobiłbyś/łabyś inaczej?

SESJA GRUPOWA 13

Tytuł/temat:

- Empatia - teatr forum

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

- wzmacniać swoje style uczenia się i doświadczenia, wiedzę oraz umiejętności;
- bardziej zaangażowanymi w wymianę opinii;
- rozwijać umiejętności komunikacji, współpracy i zarządzania konfliktem;
- rozwijać osobistą autonomię, zdolność do planowania, podejmowania decyzji i opracowywania strategii.

Przygotowanie:

- Sztuka teatralna jest ściśle związana z pracą nad emocjami, interwencjami psychologicznymi i neuronauką (zob. doświadczenie Jakoba Leviego Moreno, uznawanego za ojca Psychodramy jako formy psychoterapii, który stosował techniki dramatyczne w pracy z osobami z problemami psychicznymi i emocjonalnymi; czy doświadczenie i praca Giacomo Rizzolattiego oraz zespołu laboratorium Neurofizjologii na Uniwersytecie w Parmie: odkrycie neuronów lustrzanych, uznawanych za podstawę interakcji społecznych i empatii).
- Wprowadzenie aktywności teatralnych, takich jak odgrywanie ról, wiąże się ze współpracą, wzajemną uwagą i wsparciem, osobistą refleksją, umiejętnościami samoświadomości i świadomości społecznej.
- Technika dramatyczna zaprezentowana w tej sesji jest inspirowana teatrem forum, w którym wszyscy uczestnicy mogą stać się aktorami, reżyserami, widzami. Sytuacja wyjściowa może być inspirowana rzeczywistymi doświadczeniami grupy lub być fikcyjna.

Zasoby:

- laptop, projektor wideo, głośniki, połączenie internetowe.

Główna aktywność:

- Specjalista pokazuje nastolatkom zdjęcia twarzy ludzi (wycięte z większych zdjęć) bez kontekstu i zaprasza ich do formułowania przypuszczeń na temat tego, co czują lub myślą.
- Alternatywnie, mogą zostać zaprezentowane krótkie fragmenty z filmów artystycznych, podczas których nastolatki będą zaproszeni do formułowania przypuszczeń na temat tego, co postacie czują lub myślą w danej sytuacji.
- Po tej aktywności specjalista podkreśla znaczenie kontekstu przy formułowaniu przypuszczeń i wygłasza mini wykład na temat empatii (jeśli uznane to za stosowne, może zostać pokazany poniższy film o różnicy między empatią a współczuciem: <https://www.youtube.com/watch?v=1Evwgu369Jw>).
- Następnie specjalista opisuje potencjalną sytuację z życia nastolatka (np. Nastolatek, który chce pójść na koncert/festiwal muzyczny z przyjaciółmi, a jego rodzice się sprzeciwiają z powodu obawy przed ryzykiem picia alkoholu/narkotyków w tym kontekście. Ofiara przemocy domowej, która staje się agresorem w szkole. itd.) i prosi uczniów o odtworzenie jej w formie odgrywania ról, jak w projekcie teatralnym: każda postać będzie odegrana przez ochotnika. Inni uczniowie, którzy nie zostali przypisani do postaci, będą pełnili rolę widzów, ale mogą interweniować w trakcie przedstawienia, gdy zostaną zaproszeni. Po pierwszym odegraniu ról, specjalista zaprasza innych uczniów do odegrania tych postaci: „Jak odegralibyście tę rolę? Czy ktoś chciałby odegrać tę rolę w inny sposób?”. Uczniowie powtarzają odgrywanie ról w różnych wariantach, nie zmieniając głównego wątku narracyjnego.

Następnie ekspert zaprasza uczniów do odegrania ról w taki sposób, aby zakończenie całej sytuacji było inne niż poprzednio: „Co myślicie, że postacie powinny zrobić, aby uzyskać inny rezultat/ aby lepiej się zrozumieć?”. Kto chciałby spróbować być reżyserem sztuki? Uczniowie odgrywają role zgodnie z wskazówkami jednego lub kilku reżyserów.

Refleksja/diskusja/zadania na kolejną sesję:

- Specjalista podsumowuje sesję i zaprasza nastolatków do omówienia swojego doświadczenia z odgrywania ról, jednocześnie podkreślając znaczenie empatii i przyjmowania nowych perspektyw w codziennych interakcjach oraz w relacjach międzyludzkich ogólnie. Oto przykładowe pytania, które mogą zostać wykorzystane: Co każda postać myślała/czuła w tej sytuacji? Jak zmieniły się ich myśli/uczucia podczas różnych interpretacji ról? Co nowe perspektywy wniosły do postaci? Co było trudne, a co łatwe? Co zaobserwowaliście? Jakie wnioski możemy wyciągnąć? Co można zastosować w życiu codziennym?



www.freepik.com

ZARZĄDZANIE RELACJAMI



SESJA GRUPOWA 14

Tytuł/temat:

- Stymulowanie wiedzy interpersonalnej - pierwsza zasada inicjowania relacji.

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

- Zwiększą swoją wiedzę na temat zarządzania relacjami;
- Nauczą się syntetyzować informacje o swoich rówieśnikach;
- Nauczą się refleksyjnie ocenić swój obraz/reputację w grupach społecznych;
- Poczują większą ciekawość w poznawaniu innych ludzi;
- Poczują się pewniej w inicjowaniu relacji.

Przygotowanie:

- Specjalista siada z nastolatkami w kręgu i wita ich. Prosi ich, aby podzielili się nowymi spostrzeżeniami lub doświadczeniami związanymi z tematami omawianymi podczas sesji dotyczących świadomości społecznej: komunikacja niewerbalna, aktywne słuchanie, debata i argumentacja, empatia.
- Alternatywnie, ekspert prosi każdego ucznia, aby w kolejności zgodnej z ruchem wskazówek zegara położył jedną rękę na ramieniu osoby siedzącej obok niego/niej i dokończył zdanie: "Dowiedziałem się, że jednym z mocnych punktów mojego kolegi/koleżanki jest..."
- Specjalista wskazuje, że uczniowie mogą odwołać się do działań wykonanych razem podczas sesji grupowych lub do wcześniejszych informacji, które mają na temat swoich kolegów z klasy.
- Specjalista wprowadza temat i cele sesji dla nastolatków.

Zasoby:

- tablica suchościeralna/ flipchart, markery;
- papier;
- długopisy, ołówki, kredki, gumka, temperówka, flamastry.

Główna aktywność:

- Specjalista zapisuje na tablicy/ flipcharcie słowo „relacje” i pyta nastolatków, jakie słowa kojarzą im się z tym terminem. Prowadzi dyskusję na temat tego, co buduje dobrą relację, a także co ją niszczy.
- Specjalista dzieli grupę na pary, najlepiej zachęcając nastolatków do pracy z kolegami z klasy, których nie znają zbyt dobrze lub z którymi rzadko współpracowali. Członkowie każdej pary siadają naprzeciw siebie. Uczniowie mają czas, aby podzielić się informacjami na swój temat (na przykład po 5 minut dla każdej osoby) - aby zwiększyć trudność w grupie, w której członkowie dobrze się znają, uczniowie mogą otrzymać określony temat (np. podzielić się wspomnieniami z dzieciństwa, opowiedzieć o niezręcznej sytuacji, podzielić się wspomnieniami z pierwszej romantycznej randki itp.) lub mieć możliwość zadawania pytań sobie nawzajem. Notowanie nie jest dozwolone. Po tym, jak obie strony podzielą się informacjami, nastolatki siadają w kręgu (członkowie par siedzą obok siebie) i specjalista prosi ich o przedstawienie się nawzajem, używając informacji, które wcześniej podzielili, jakby byli tą drugą osobą (np. A przedstawia informacje o B, jakby to był B, zaczynając: Mam na imię to B i... (kontynuuj prezentację, jakbyś był B). Po tym ćwiczeniu

specjalista zaprasza nastolatków do podzielenia się swoimi doświadczeniami związanymi z ćwiczeniem: Jak się czuleś, kiedy twój kolega cię przedstawiał? Jak się czuleś, kiedy ty przedstawiałeś swojego kolegę?

- Alternatywnie, specjalista może podzielić klasę na grupy po 3 uczniów. Zadaniem uczniów jest znaleźć 3 rzeczy, które mają wspólne, oraz 3 różnice (1 rzecz, która różni każdą z osób od pozostałych dwóch). Uczniowie są zachęceni do unikania odniesień do podobieństw i różnic fizycznych, a raczej do odniesienia się do cech psychologicznych, moralnych wartości i zainteresowań. Aby zwiększyć trudność, uczniowie mogą zostać podzieleni na większe grupy i poproszeni o znalezienie większej liczby wspólnych cech i różnic między sobą (np. 5 uczniów, 5 wspólnych cech, 5 różnic). Po tym, jak małe grupy osiągną swój cel, jeden przedstawiciel z każdej grupy dzieli się z klasą swoją listą wspólnych cech i różnic.

Refleksja/dyskusja/zadania na kolejną sesję:

- Specjalista podsumowuje sesję i zaprasza nastolatków do omówienia swoich doświadczeń związanych z aktywnościami, wskazując na znaczenie dzielenia się informacjami o sobie oraz bycia ciekawym tego, co inni dzielą, w celu budowania relacji. Oto niektóre pytania pomocnicze, które mogą zostać wykorzystane:
 - Czy dowiedziałeś się nowych rzeczy o swoich kolegach?
 - Jak się czuleś podczas rozmowy?
 - Co myślałeś?
 - Co było trudne, a co łatwe?
 - Co zaobserwowałeś?
 - Jakie wnioski można wyciągnąć z tego ćwiczenia?
- Aby podkreślić podstawowy temat relacji, specjalista może wskazać i przeanalizować elementy interakcji oraz postawy, które pojawiły się podczas prezentacji/rozmów (np. ochrona, pomoc, wspieranie itp.).
- Jeśli uznane za stosowne, specjalista może zaprosić uczniów do ponownego zagrania w "Telefon bez nazw", wykorzystując nowe informacje, które nastolatkowie zdobyli o sobie nawzajem.
- Zadaniem na przyszły tydzień może być zaproszenie uczniów do bycia ciekawymi wobec swoich rówieśników lub członków rodziny, zadawania pytań lub inicjowania relacji z osobami, które nie są im dobrze znane (np. młodsze/ starsze uczniowie, nowi nauczyciele itd.).

SESJA GRUPOWA 15

Tytuł/temat:

- Znaczenie wartości w utrzymywaniu relacji międzyludzkich

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

- poznają sens wartości;
- będą w stanie reflektować nad swoją własną hierarchią wartości;
- będą mieć motywację do nienarażania swoich wartości, aby zadowolić innych.

Przygotowanie:

- Specjalista siada z nastolatkami w kole i wita ich. Prosi ich o podzielenie się nowymi spostrzeżeniami lub doświadczeniami związanymi z byciem ciekawym innych i inicjowaniem relacji.
- Alternatywnie, specjalista prosi każdego ucznia, zaczynając od osoby po prawej stronie, aby położył jedną rękę na ramieniu osoby siedzącej obok niego i dokończył

zdanie: „Dowiedziałem się, że jedną z mocnych stron mojego kolegi/ koleżanki jest...”.

- Specjalista zaznacza, że uczniowie mogą odnosić się do aktywności wykonanych razem podczas sesji grupowych lub do wcześniejszych informacji, które posiadają na temat swoich kolegów.
- Specjalista przedstawia temat i cele sesji nastolatkom.

Zasoby:

- Flipchart/ Tablica biała, markery
- Karta „Moja piramida wartości” (strona 92)
- Papier do pisania
- Długopisy, ołówki, kredki, temperówka, gumka do mazania
- Połączenie internetowe, projektor, laptop, głośniki

Główna aktywność:

- Specjalista otwiera dyskusję, aby zdefiniować, czym są wartości, jaka jest ich funkcja oraz jakie wartości są potrzebne do budowania dobrych relacji. Wnioski uczestników zapisuje na flipcharcie/tablicy. Jeżeli uznane za odpowiednie, specjalista może pokazać poniższy film i omówić go: <https://www.youtube.com/watch?v=He9JqYX85qU>.
- Specjalista wręcza uczniom arkusz roboczy „Moja piramida wartości”. Uczniowie mają za zadanie wypisać przynajmniej 6 wartości w hierarchicznej kolejności - od najważniejszych (na szczycie piramidy) do tych mniej ważnych (na dole piramidy). Następnie specjalista dzieli klasę na grupy po 3 uczniów. Każda grupa otrzymuje nowy arkusz roboczy. Uczniowie muszą omówić swoje osobiste wartości i stworzyć nowy zestaw 6 wartości, które będą definiowały całą grupę. Po ukończeniu, prezentują swoje wartości (lub tylko 3 najważniejsze) klasie. Specjalista zaprasza uczniów do podzielenia się swoimi doświadczeniami z ćwiczenia:
 - Jak się czuliście podczas dyskusji?
 - Czy wasze osobiste wartości z początkowego arkusza są dobrze reprezentowane w hierarchii grupy?
 - Czy czuliście, że musieliście pójść na kompromis, aby osiągnąć porozumienie?
 - Co było trudne, a co łatwe?
 - Co zaobserwowaliście? Jakie wnioski można wyciągnąć z tego ćwiczenia?
- Specjalista kieruje dyskusję na temat znaczenia wspólnych wartości w utrzymaniu relacji. Podkreśla także, że nie należy kompromitować swoich wartości, aby unikać konfliktu lub starać się przypodobać innej osobie.

Refleksja/diskusja/zadania na kolejną sesję:

- Specjalista analizuje razem z klasą trzy najwyższe wartości każdej grupy. Następnie wybiera te wartości, które są wspólne dla wszystkich lub większości grup, pomagając klasie wybrać trzy najważniejsze wartości wspólne dla całej grupy. Wybrane wartości mogą zostać wydrukowane i zawieszane w klasie, aby stanowiły przypomnienie o wartościach, które jednoczą grupę.
- Jako zadanie na przyszły tydzień, uczniowie mogą zostać poproszeni o zaobserwowanie, jak ich wartości wpływają na ich zachowanie. Mogą śledzić, w jaki sposób ich wartości kształtują ich codzienne decyzje, interakcje z innymi oraz sposób reagowania na różne sytuacje.

SESJA GRUPOWA 16

Tytuł/temat:

- Zarządzanie konfliktem

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

- poznają strategie zarządzania konfliktami;
- będą potrafiły zarządzać konfliktem;
- będą zmotywowane do współpracy w celu zarządzania konfliktem.

Przygotowanie:

- Specjalista siada z nastolatkami w kręgu i wita się z nimi. Następnie prosi uczestników o podzielenie się nowymi spostrzeżeniami lub doświadczeniami związanymi z powiązaniem wartości i zachowań.
- Alternatywnie specjalista prosi każdego ucznia, idąc w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, aby położył rękę na ramieniu osoby siedzącej obok i dokończył zdanie: „Nauczyłem/am się, że jedną z mocnych stron mojego kolegi/koleżanki jest...”. Specjalista zaznacza, że uczniowie mogą odnosić się zarówno do działań wykonywanych wspólnie podczas sesji grupowych, jak i do wcześniejszych informacji, które posiadają na temat swoich kolegów z klasy.
- Następnie specjalista wprowadza temat i cele sesji do nastolatków.

Zasoby:

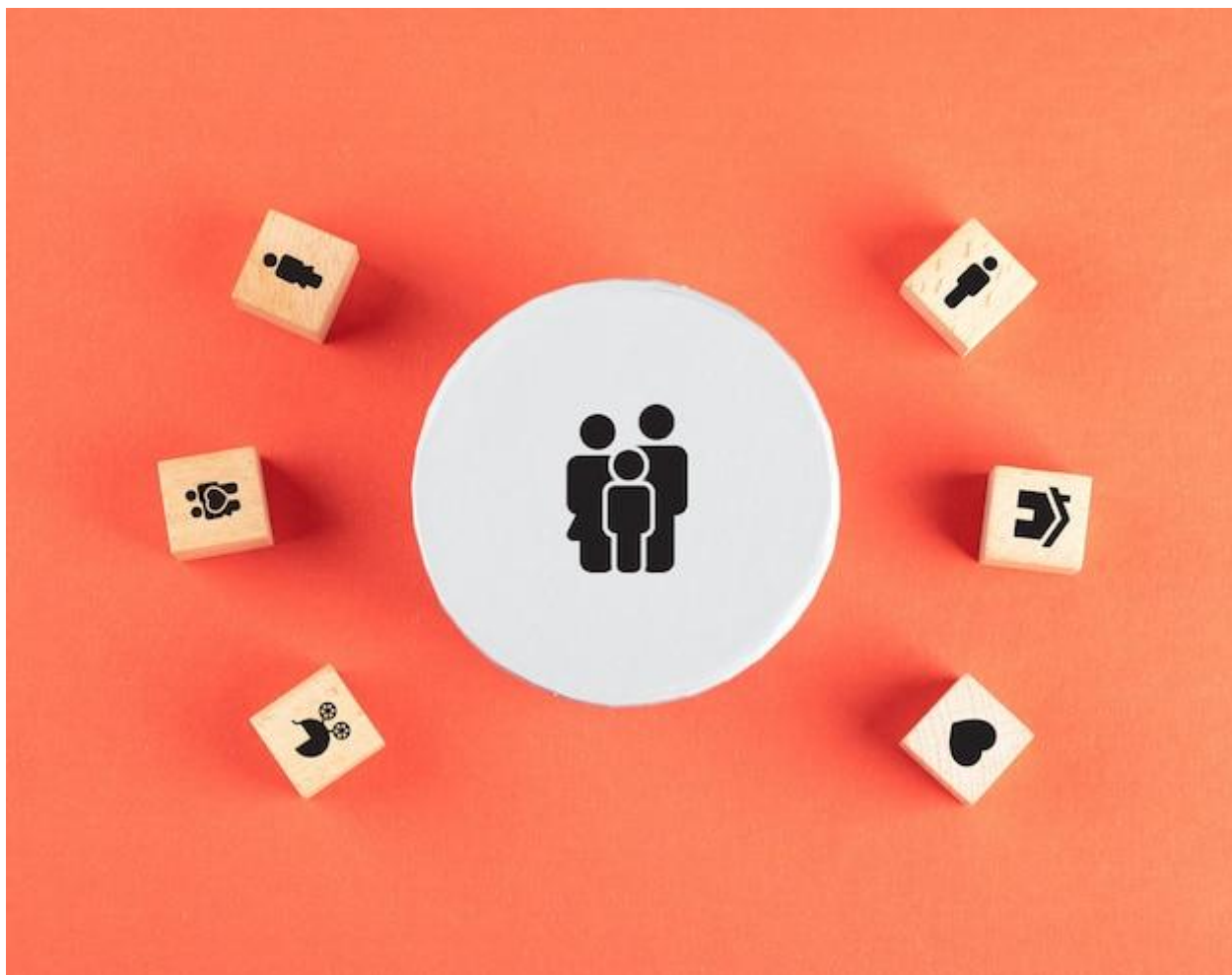
- Tablica flipchartowa/ biała tablica, markery;
- Listy z sytuacjami/ scenariuszami (patrz załączniki na stronach 130-131);
- Papier do pisania;
- Długopisy, ołówki, kredki, temperówka, gumka.

Główna aktywność:

- Specjalista rozpoczyna dyskusję, aby zdefiniować, czym jest konflikt, oraz jakie ryzyko i korzyści niesie dla relacji. Wkłady uczniów są zapisywane na tablicy flipchartowej/białej tablicy i podsumowywane.
- Specjalista przedstawia uczniom różne sytuacje, zapraszając ich do refleksji i zapisania emocji, jakie mogą wywołać te sytuacje. Dyskusja jest prowadzona w celu porównania odpowiedzi i podkreślenia napięcia, jakie konflikt wprowadza w relacji, ale również wskazania, że konflikty mają potencjał przekształcenia i uporządkowania relacji.
- Specjalista dzieli klasę na grupy po 3 osoby i przekazuje im scenariusze konfliktów. Uczniowie muszą współpracować, aby znaleźć sposoby na rozwiązanie problemu opisanego w scenariuszu. Mogą zapisywać swoje pomysły na kartkach papieru, a członek każdej grupy prezentuje je klasie. Specjalista prowadzi dyskusję, aby podsumować strategie radzenia sobie z konfliktami i podkreślić, że żadna strategia nie jest uniwersalna. Każdą sytuację należy rozpatrywać indywidualnie, uwzględniając jej szczegóły.
- Specjalista prezentuje uczniom technikę udzielania informacji zwrotnej w trzech krokach, która może pomóc zmniejszyć napięcie emocjonalne i zapobiec eskalacji konfliktów, a jednocześnie wyznaczyć zdrowy ton w poszukiwaniu rozwiązań. Każdy z trzech kroków odnosi się do określonego komponentu (zachowania, myśli, emocje) i składa się z zdania, które należy uzupełnić szczegółami konkretnej sytuacji:
 - Widzę... / Słyszę... (wskazówka dotycząca zachowania);
 - Wyobrażam sobie... (wskazówka dotycząca myśli);
 - Czuję... (wskazówka dotycząca emocji).

Refleksja/dyskusja/zadania na kolejną sesję:

- Specjalista podsumowuje sesję i zachęca uczniów do monitorowania sposobów, w jakie zwykle radzą sobie z konfliktami, oraz do wdrażania nowo poznanych strategii.
- Możliwe zadanie domowe na kolejny tydzień: Uczniowie mają za zadanie zastosować technikę udzielania informacji zwrotnej w 3 krokach i obserwować jej efekty.



www.freepik.com

Sytuacje, które mogą wywołać różne emocje – do przedyskutowania

Scenariusz 1:

Poprosiłeś znajomego, aby pożyczył Ci laptopa do wykonania projektu, ale teraz wygląda na to, że się zepsuł.

Scenariusz 2:

Masz nowy telefon komórkowy i Twój znajomy pyta, czy może go użyć do zrobienia zdjęć.

Scenariusz 3:

Twój przyjaciel wydaje się być naprawdę urażony komentarzem innego ucznia. Płacze.

Scenariusz 4:

Twój nauczyciel prosi Cię o rozwiązanie bardzo trudnego zadania matematycznego na tablicy.

Scenariusz 5:

Twoja mama kazała ci się przygotować, bo zawozi cię do centrum handlowego, żebyś spotkał się z przyjaciółmi.

Scenariusz 6:

Twoi rodzice zaskakują Cię prezentem urodzinowym, o którym naprawdę marzyłeś.

Scenariusz 7:

Dałeś znajomemu swój nowy telefon komórkowy, aby go zobaczył, ale on przez przypadek go upuścił.

Scenariusze konfliktów do przedyskutowania

Scenariusz 1: Twój najlepszy przyjaciel spędza połowę czasu, kiedy jesteście razem, wysyłając SMS-y do innych znajomych. Myślisz o wysłaniu znajomemu SMS-a o treści: „ODŁOŻ SWÓJ %#@& TELEFON I SPĘDŹ CZAS ZE MNA!”, ale może jest jakieś lepsze rozwiązanie. Co to może być?

Scenariusz 2: Twój przyjaciele są wspaniali w kontaktach sam na sam, ale kiedy spotykają się wszyscy razem, zachowują się jak prostacy. Bardzo denerwuje Cię, gdy naśmiewają się z osób niepełnosprawnych. Jak sobie z tym poradzić, nie dając się wciągnąć w takie zachowanie i nie czując się rozdartym?

Scenariusz 3: Jeden z Twoich znajomych zawsze przeżuwa z otwartymi ustami. To obrzydliwe - te wszystkie pokryte śliną, ohydne, przeżute kawałki jedzenia rozdrobione zębami (mówiłem, że to obrzydliwe). Jak mógłbyś poruszyć ten delikatny temat ze swoim przyjacielem?

Scenariusz 4: Znajomy opublikował w mediach społecznościowych zdjęcie, na którym ślinisz się przez sen. Jesteś zły i upokorzony. Pomyśl o niegrzecznym sposobie odpowiedzi, a następnie o uprzejmym sposobie. Który jest lepszy i dlaczego?

Scenariusz 5: Twój przyjaciel stale się spóźnia i zawsze lekceważy to, podając kiepskie wymówki. Mógłbyś odpłacić mu pięknym za nadobne, wystawiając go, ale to tylko sprowadza na świat więcej nieuprzejmości. Jaki jest lepszy sposób rozwiązania tego problemu?

Scenariusz 6: Twoja przyjaciółka zawsze wprasza się do Twojego domu, a potem nigdy nie wychodzi o rozsądnej porze. Masz ochotę krzyknąć „NADLATUJE POCISKI!” i zamknąć drzwi po tym, jak ona wyskoczy przez okno. Jak można sobie z tym poradzić w uprzejmy sposób?

Scenariusz 7: Przyjaciel bombarduje Cię setkami niechcianych SMS-ów dziennie. Pomyśl o niegrzecznym i uprzejmym sposobie odpowiedzi. Jak myślisz, co sprawdzi się lepiej i dlaczego?

Scenariusz 8: Twoja przyjaciółka wystawiła cię z pójściem do kina, twierdząc, że jest chora. Później dowiadujesz się, że spotkała się z kimś innym. Zamiast wyrównać rachunki i zemścić się na niej, jak mógłbyś grzecznie to załatwić?

SESJA GRUPOWA 17**Tytuł/temat:**

- Zarządzanie konfliktem i wsparcie interpersonalne

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

- zrozumieją negatywne i pozytywne aspekty relacji;
- dowiedzą się, że wszystkie emocje są odpowiednie, ale nie wszystkie reakcje;
- będą potrafiły pomagać innym w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami.

Przygotowanie:

- Specjalista siada z nastolatkami w kręgu i wita się z nimi. Pyta, czy mają jakieś nowe spostrzeżenia lub doświadczenia związane z zarządzaniem konfliktami.
- Alternatywnie specjalista prosi każdego ucznia, idąc zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby położył rękę na ramieniu osoby siedzącej obok i dokończył zdanie "Nauczyłem/am się, że jedną z mocnych stron mojego kolegi/ mojej koleżanki jest..." Specjalista wskazuje, że uczniowie mogą odnieść się do zajęć realizowanych podczas sesji grupowych lub do wcześniejszych informacji o swoich rówieśnikach.
- Specjalista wprowadza temat i cele sesji dla nastolatków.

Zasoby:

- Karta pracy „Sytuacje do odgrywania ról” (patrz załącznik na stronie 133);
- papier do pisania;
- długopisy, ołówki, kredki, gumka, temperówka, flamastry.

Główna aktywność:

- Specjalista dzieli grupę na pary i prosi uczniów o napisanie listy negatywnych rzeczy/czego nie lubią w relacjach oraz listy pozytywnych/pięknych rzeczy w relacjach. Specjalista wyjaśnia, że w relacjach są dobre i trudne momenty.
- Specjalista dzieli klasę na grupy po 5 uczniów. Każda grupa otrzymuje sytuację, którą musi odegrać: jeden z członków grupy wciela się w osobę, która staje w obliczu opisanej sytuacji, podczas gdy pozostali członkowie grupy odgrywają role osób wspierających. Mają „myśleć nieszablonowo” i pomóc swojemu koledze nie tylko pomysłami, ale także poprzez faktyczne wsparcie podczas odegrania sytuacji. Uczniowie muszą współpracować, aby wymyślić, jak poradzić sobie z problemem. Mogą zapisać swoje pomysły na kartce, a następnie odegrać całą sytuację (wraz z rozwiązaniem) przed całą klasą.
- Specjalista prowadzi dyskusję na temat zaproponowanych rozwiązań i zachęca uczniów do wyrażania opinii, uczuć i myśli dotyczących odgrywanych scenek, jednocześnie wskazując zdrowe sposoby na akceptowanie emocji i oferowanie wsparcia.
- Specjalista przypomina uczniom technikę udzielania informacji zwrotnej w 3 krokach z poprzedniej sesji, podkreślając, że może ona być wykorzystywana zarówno do przekazywania pozytywnych informacji zwrotnych, jak i negatywnych.

Refleksja/diskusja/zadania na kolejną sesję:

- Specjalista podkreśla, że wszystkie emocje są ważne i akceptowalne. Jednak nie wszystkie reakcje są akceptowalne! Uwalnianie wielkich emocji jest zdrowe, jeśli odbywa się w odpowiedni sposób. Nie jest akceptowalne krzyczenie na innych; zamiast tego nastolatki powinny wyrażać swoje emocje w sposób, który pomaga rozwiązywać problemy, a nie tworzyć nowe.
- Potencjalnym zadaniem na kolejny tydzień może być zachęcenie uczniów do walidowania emocji innych osób w określonych kontekstach.

Sytuacje do odgrywania ról

Scenariusz 1:

W samolocie starsze dziecko żąda, abyś zamienił się miejscami z jego przyjacielem, aby mogli usiąść razem. Przyszedłeś wcześniej, żeby zająć miejsce przy oknie i nie podoba Ci się miejsce jego przyjaciela.

Scenariusz 2:

Twój przyjaciel nie chce się z tobą spotykać i wygląda na to, że ma nowych przyjaciół i cię opuścił.

Scenariusz 3:

Przyjaciel zranił Twoje uczucia, dzieląc się Twoimi prywatnymi sekretami z innym kolegą.

Scenariusz 4:

Jesteś ze znajomymi w restauracji i zapomniałeś zabrać ze sobą pieniądze. Jesteś naprawdę głodny.

Scenariusz 5:

Twój przyjaciel zgubił telefon komórkowy, a inne dzieci mówią, że go zabrałeś, chociaż to nieprawda. Te dzieci upierają się, że to ty go masz.

Scenariusz 6:

Twoja mama mówi, że w ten weekend nie możesz spotkać się z przyjaciółmi.

Sesja końcowa

SESJA GRUPOWA 18

Tytuł/temat:

- Postęp w samoocenie i zdobyte doświadczenia

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

- dowiedzą się jak oceniać i podsumowywać swoje doświadczenia edukacyjne;
- będą w stanie podsumować i docenić swoje postępy;
- będą mieć motywację do dalszego rozwoju.

Przygotowanie:

- Specjalista ogłasza grupie, że jest to ostatnie spotkanie i jego celem jest autorefleksja na temat postępów i wyciągnięcie wniosków na temat zdobytych doświadczeń.

Zasoby:

- karta pracy (patrz załącznik na stronie 135);
- papier do pisania, długopisy, ołówki, kredki, flamastry.

Główna aktywność:

- *Skala/termometr postępu.* Uczniowie proszeni są o przypomnienie sobie momentu, w którym rozpoczęli sesje grupowe, poziomu swojej wiedzy na temat inteligencji emocjonalnej w tamtym momencie, postępów, jakie poczynili dzięki uczestnictwu w sesjach grupowych oraz swojego obecnego poziomu wiedzy i umiejętności w zakresie składowych inteligencji emocjonalnej. Specjalista prosi ich, aby wyrazili swoje refleksje, wykorzystując swoje ciało podczas wstawania, tak jakby ich ciało było termometrem lub pionową skalą, i wskazali rękami swój przeszły poziom wiedzy i umiejętności, a następnie obecny.
- Następnie specjalista prosi uczniów o zapisanie na karcie pracy wrażeń i uczuć związanych z tym, czego się nauczyli i czego doświadczyli, oraz pomysłów na to, w jaki sposób planują wykorzystać swój obecny poziom wiedzy i umiejętności. Zachęca ich, aby sami nakreślili cele uczenia się/rozwoju.

Refleksja/dyskusja/zadanie:

- *Plecak na całe życie.* Na koniec sesji uczniowie mogą sobie wyobrazić, że na środku sali znajduje się plecak, który każdy z nich zabierze ze sobą w podróż przez życie i każdy z nich będzie mógł włożyć do środka jedną ważną rzecz z sesji grupowych na temat inteligencji emocjonalnej, o której chce pamiętać, i której stosowanie chce kontynuować.
- W ramach kontynuacji refleksji nad postęпами i tym, czego się nauczyli, uczniowie mogą zostać poinstruowani, aby:
 - zaprojektowali plakat indywidualny/grupowy przedstawiający zasady lub rzeczy, które powinni robić, aby zachować samoświadomość i świadomość społeczną oraz zarządzać swoimi emocjami i relacjami;
 - utworzyli stronę dziennika (mogą używać rysunków, symboli, słów, naklejek itp.), aby przypominała im o tym, czego się nauczyli i jakie umiejętności rozwinęli;
 - zrobili kolaż zdjęć z trudnymi emocjami i potencjalnymi pomysłami, jak sobie z nimi poradzić w zdrowy i funkcjonalny sposób.



CZEGO SIĘ NAUCZYŁEM?



JAK SIĘ ROZWINĄŁEM?



CO MI SIĘ PODOBAŁO?



CO BYM ZMIENIŁ?



CO BĘDĘ WYKORZYSTYWAĆ?



CO PLANUJĘ ROBIĆ DALEJ?