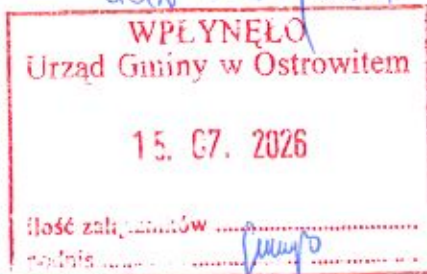


224 4878/2026

P. Kuceniei GOPS

15.07.26



Załączniki do rozporządzenia
Przewodniczącego Komitetu
do spraw Pożytku Publicznego
z dnia 24 października 2018 r. (Dz. U.
poz. 2057)

Załącznik nr 1

**OFERTA REALIZACJI ZADANIA PUBLICZNEGO* /
OFERTA WSPÓLNA REALIZACJI ZADANIA PUBLICZNEGO*,
O KTÓRYCH MOWA W ART. 14 UST. 1 I 2 USTAWY Z DNIA 24 KWIETNIA 2003 R.
O DZIAŁALNOŚCI POŻYTKU PUBLICZNEGO I O WOŁONTARIACIE (DZ. U. Z 2018 R. POZ. 450, Z
PÓŹN. ZM.)**

POUCZENIE co do sposobu wypełniania oferty:

Ofertę należy wypełnić wyłącznie w białych pustych polach, zgodnie z instrukcjami umieszczonymi przy poszczególnych polach lub w przypisach.

W przypadku pól, które nie dotyczą danej oferty, należy wpisać „nie dotyczy” lub przekreślić pole.

Zaznaczenie „**”, np., „Krajowym Rejestrem Sądowym”/właściwą ewidencją**”, oznacza, że należy skreślić niewłaściwą odpowiedź i pozostawić prawidłową. Przykład: „Krajowym Rejestrem Sądowym”/właściwą ewidencją**.

I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

1. Organ administracji publicznej, do którego jest adresowana oferta	Urząd Gminy w Ostrowitem
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	Dofinansowanie wypoczynku letniego dzieci i młodzieży szkolnej z terenu Gminy Ostrowite

II. Dane oferenta(-tów)

1. Nazwa oferenta(-tów), forma prawna, numer w Krajowym Rejestrze Sądowym lub innej ewidencji, adres siedziby, strona www, adres do korespondencji, adres e-mail, numer telefonu	
Stowarzyszenie „Młode Ostrowite”, KRS: 0000256534, 62-400 Słupca, ul. Szeluty 3, www.stowarzyszenieostrowite.pl, annadurczyńska@wp.pl, tel. 603586262	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Anna Durczyńska, tel. 603586262, annadurczyńska@wp.pl

III. Opis zadania

1. Tytuł zadania publicznego	„Namaluj swój świat- wypoczynek letni połączony z socjoterapią 3 edycja”			
2. Termin realizacji zadania publicznego	Data rozpoczęcia	25.07.2026 roku	Data zakończenia	04.08.2026 roku
3. Syntetyczny opis zadania (należy wskazać i opisać: miejsce realizacji zadania, grupę docelową, sposób rozwiązywania jej problemów/zaspokajania potrzeb, komplementarność z innymi działaniami podejmowanymi przez organizację lub inne podmioty).				

1) Wypełnić jedynie w przypadku, gdy oferta została złożona w związku z ogłoszonym przez organ otwartym konkursem ofert. Należy wskazać rodzaj zadania, o którym mowa w art. 13 ust. 2 pkt 1 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie, wynikający z ogłoszenia o otwartym konkursie ofert.

1. "Namaluj swój świat – wypoczynek letni połączony z socjoterapią 3 edycja" - to „Organizacja wypoczynku wakacyjnego (w okresie wakacji letnich), połączonego z oddziaływaniem socjoterapeutycznym. Zadanie realizowane będzie w okresie od 25 lipca 2026 roku do 4 sierpnia 2026 roku.

Zakwaterowanie w OW "SZEKLA", ul. Nadmorska 45, 78-132 Grzybowo, Gmina Kołobrzeg, województwo zachodniopomorskie. Grzybowo – miejscowość położona w bezpośrednim sąsiedztwie morza ok 300m od jego brzegu, leży w strefie chronionego krajobrazu. Zakwaterowanie 7-osobowej grupy w pokojach 2,3,4 osobowych z pełnym węzłem sanitarnym. Wyżywienie dla grupy- 4 posiłki dziennie(śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja, stały dostęp do wody mineralnej). Teren ośrodka ogrodzony, strzeżony, oświetlony, zakwaterowanie w pokojach 2-4 osobowych z pełnym węzłem sanitarnym, posiłki w stołówce ośrodka zgodnie z rozporządzeniem MGIP z dnia 19.08.2004 w sprawie obiektów hotelarskich i innych obiektów, w których są świadczone usługi hotelarskie(Dz.U.z 2017r. poz.2166). W świetlicy realizowane będą zajęcia socjoterapeutyczne oraz warsztaty tematyczne, ponadto mamy do dyspozycji boiska sportowe typu ORLIK, plac zabaw z atestem. Ośrodek zlokalizowany jest w odległości ok 300m od morza

Nad właściwą realizacją zadania czuwać będzie kierownik wypoczynku, opiekę nad dziećmi i młodzieżą zapewni 4 wychowawców z pełnymi kwalifikacjami. Wychowawca będzie miał pod opieką grupę 12-13 osób. Warsztaty socjoterapeutyczne poprowadzi specjalista, który ukończył podyplomowe studia z zakresu socjoterapii. Obsługę księgową zapewnia Biuro rachunkowe Agnieszki Molskiej.

2. Grupa docelowa

Grupa docelowa zadania pn. "Namaluj swój świat- wypoczynek letni połączony z socjoterapią 3 edycja" - to 7 osobowa grupa dzieci i młodzieży od 7 do 18 roku życia z rodzin z problemem uzależnień z terenu powiatu słupskiego,- głównie z terenów Gminy Ostrowite.

Miejsce realizacji zadania

Inne miejsca realizacji zadania to Kołobrzeg, Międzyzdroje, Grzybowo. Podczas wypoczynku letniego w 2026 roku w miejscach realizacji zadania organizator zobowiązuje się do przestrzegania regulaminów obowiązujących oraz wytycznych GIS, MZ, MEN. Wychodząc na przeciw pojawiającym się problemom organizujemy wypoczynek wakacyjny dla 7-osobowej grupy dzieci i młodzieży od 7 do 18 roku życia z rodzin z problemem uzależnień połączony z oddziaływaniem socjoterapeutycznym, po to, aby nie zaprzepaścili swojej szansy na "normalne życie". Zadanie będzie także skierowane do dzieci i młodzieży pochodzącej z rodzin żyjących w trudnych warunkach materialnych(z rodzin wychowujących troje lub więcej dzieci). Realizacja niniejszego zadania pozwoli na oderwanie dzieci i młodzieży od komputera i tabletu, od siedzącego trybu życia, chroni przed zagrożeniami takimi jak alkohol.

Dzięki realizacji zadania, warsztatom socjoterapeutycznym, warsztatom tematycznym stworzymy sytuacje, w których mogą zaprezentować własną wartość i usłyszeć od innych jej potwierdzenie. Zajęcia socjoterapeutyczne dla grup będą trwały 60 minut. Dzieci i młodzież będą uczestniczyć w warsztatach socjoterapeutycznych z elementami treningu asertywności, nabywania umiejętności rozwiązywania konfliktów i radzenia sobie w trudnych sytuacjach, podejmowania decyzji. 50 godzin socjoterapii poprowadzone będą dla grupy liczącej do 7 osób. Każdy uczestnik wypoczynku weźmie

udział w 10 godz. socjoterapii.

Proces socjoterapii wsparty będzie atrakcyjnymi i różnorodnymi działaniami (wycieczki z przewodnikiem do Kołobrzegu i Miedzyzdrojów. Wycieczki rowerowe promenadą nadmorską. Uczestnikom proponujemy również gry i zabawy integracyjne/ rozgrywki sportowe w Gminnym Centrum Sportu i rekreacji w Dźwirzynie, kreatywne warsztaty plastyczne z naturalnych elementów, kąpiele wodne i słoneczne nad Morzem Bałtyckim pod okiem ratownika WOPR, gry terenowe, konkursy – edukacja historyczna uwzględniająca patronów ustanowionych przez Sejm i Senat na 2026 rok. Prezentacje twórczości dzieci i młodzieży, spotkania z grami planszowymi, ogniska z pieczeniem kiełbasek. Organizator zapewni 7 uczestnikom bilety wstępu na rejs Tramwajem Wodnym, na wejście do Oceanarium, na Molo w Kołobrzegu, do Wolińskiego Parku Narodowego i rezerwatu żubrów, wstęp na Festiwal Wikingów na Wolinie, wstęp do Parku rozrywki Dzikie Zachód . Każdego wieczoru na Uczestników będą czekały ciekawe atrakcje: wieczory filmowe, karaoke, dyskoteka, ognisko, wystawy plastyczne, bal przebierańców. Jedenastodniowy wyjazd da uczestnikom inny obraz życia, inny świat. Pragniemy wzbudzić w nich wiarę w siebie i szacunek dla własnej osoby, poznają swoje mocne i słabe strony, nabędą poczucia własnej wartości, będą budować relacje rówieśnicze, poznawać, rozwijać swoje talenty i zdolności. W tym celu zostaną dostrzeżone i nagradzane właściwe zachowania i działania. Każdy uczestnik na koniec realizacji zadania otrzyma nagrodę rzeczową(koszulkę)

Komplementarność z innymi działaniami podejmowanymi przez organizację lub inne podmioty)

Stowarzyszenie Młode Ostrowite działalność rozpoczęło w 2006 roku. Potrzeby najbliższego środowiska przemawiają za realizacją działań profilaktycznych, informacyjnych, edukacyjnych, opiekuńczych i wychowawczych w zakresie rozwiązywania problemów alkoholowych i przeciwdziałaniu narkomanii u dzieci i młodzieży. Kilka projektów zostało ukierunkowane na rozwiązanie tego samego problemu (przeciwdziałaniu uzależnieniom) w danym obszarze problemowym. Oprócz organizacji wypoczynku letniego od 2010 roku (w okresie wakacji letnich, lub zimowego od 2010 roku, w okresie wakacji zimowych) dla dzieci i młodzieży z rodzin z problemem uzależnień połączonych z oddziaływaniem socjoterapeutycznym. Realizujemy inne zadania, które są spójne z przedmiotem naszej działalności statutowej i innymi działaniami o podobnym charakterze, w które włączamy dzieci i młodzież uczestniczącą w wypoczynku, ich najbliższych aby była kontynuacja działań. Zrealizowane działania z zakresu profilaktyki dla dzieci i młodzieży "Żeby nigdy...", "Zaczniemy Wcześniej...". Szkolenia edukacyjne z zakresu przeciwdziałania uzależnieniom alkoholowym i/lub narkotykowym dla rodziców i opiekunów prawnych "Jak poznać", "Posłuchaj mnie", "Posłuchaj mnie -Zedycja". Warsztaty szkoleniowe dla nauczycieli przygotowujące do realizacji programu profilaktycznego "Spójrz inaczej".

Potrzeby przemawiały za podjęciem kolejnych działań, o charakterze uzupełniającym, które wykluczą powielanie zachowań. Od 2017 roku współpracujemy z Gabinetem Profilaktyki i Terapii Uzależnień Piotra Pietrowa. W ramach zadań pn. "Praca dla każdego", "Droga do zmian", "Moja szansa", "Nowe efekty", "Czas aktywności" dorośli uczestnicy tych zadań mają możliwość korzystania z terapii uzależnień i szeroko rozumianej profilaktyki. Zadania dla dzieci i młodzieży oraz zadania dla dorosłych nie konkurują ze sobą, działania te wzajemnie się uzupełniają.

Współpracujemy z Gminnymi Komisjami Rozwiązywania Problemów Alkoholowych z organizacjami pozarządowymi, MOPS-ami, GOPSami z powiatu słupeckiego, konińskiego, gnieźnieńskiego oraz Poradnią Leczenia Uzależnień i Współuzależnienia w zakresie działań profilaktycznych dla dzieci i młodzieży (teatr profilaktyczny, realizacja programu Zachowaj Trzeźwy Umysł, Programu profilaktyczno-wychowawczego "Spójrz Inaczej". Realizacja projektów komplementarnych przyczynia się do osiągnięcia dodatkowych korzyści: uzyskiwanie określonych rezultatów tzn. poprawy funkcjonowania społecznego dzieci i młodzieży z rodzin z problemem uzależnień. Wszystkie podejmowane przedsięwzięcia mają charakter uzupełniający. Pozwolą na dodatkowe/ lepsze/ trwalsze produkty i rezultaty.

Każde zadania ma uzupełniający charakter. Wzmacnia trwałość efektów. Daje skuteczniejszą odpowiedź na wyzwania i tym samym stają się komplementarne. Cykliczność organizowanych zadań bardzo poprawia sytuację w rodzinach z problemem uzależnień z powiatu słupeckiego, konińskiego i gnieźnieńskiego.

Realizacja działań podejmowanych przez stowarzyszenie nawiązuje do działań Wojewódzkiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych dla Województwa Wielkopolskiego na lata 2022-2026.

Obszar I. Promocja zdrowia

Priorytet 1: Edukacja zdrowotna, Działanie 2: Realizacja i wspieranie działań, w tym kampanii informacyjno-edukacyjnych mających na celu zwiększenie świadomości na temat szkód wynikających z picia alkoholu.

Obszar II. Profilaktyka

Priorytet 1-3: Profilaktyka uniwersalna, selektywna, wskazująca,

Poszerzanie i udoskonalanie oferty, upowszechnianie oraz wdrażanie programów profilaktycznych rekomendowanych w ramach Systemu rekomendacji programów profilaktycznych i promocji zdrowia psychicznego z obszaru profilaktyki uniwersalnej, selektywnej bądź wskazującej.

2 Poszerzanie i podnoszenie jakości oferty pomocy psychologicznej, socjoterapeutycznej i opiekuńczej dla dzieci z rodzin z problemem alkoholowym. Wspieranie organizacji czasu wolnego połączonego z oddziaływaniem socjoterapeutycznym dla dzieci i młodzieży z rodzin z problemem alkoholowym, stanowiących alternatywę wobec używania napojów alkoholowych.

4. Plan i harmonogram działań na rok 2026

(Należy wymienić i opisać w porządku logicznym wszystkie planowane w ofercie działania określając ich uczestników oraz miejsce ich realizacji.)

Lp.	Nazwa działania	Opis	Grupa docelowa	Planowany termin realizacji	Zakres działania realizowany przez podmiot niebędący stroną umowy ²⁾
1	pobyt uczestników-wyżywienie dla 7uczestników wypoczynku	Pobyt / wyżywienie dla 7 uczestników wypoczynku zapewnimy w Ośrodku Wczasowym "SZEKLA" w Grzybowie (ul. Nadmorska 45, 78-132	7 uczestników od 7 do 18 roku życia z rodzin z problemem uzależnień z powiatu	Od 25.07.2026roku-Do 04.08.2026 roku	Nie dotyczy

2) Dotyczy zakresu działania tej części zadania, która będzie realizowana przez podmiot niebędący stroną umowy, o którym mowa w art. 16 ust. 4 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie.

	Grzybowo. Koszt całodziennego wyżywienia na osobę 120zł, Każdy uczestnik każdego dnia w okresie od 25.07.2026-04.08.2026 roku otrzyma 4 posiłki dziennie (śniadania w formie szwedzkiego stołu, obiady dwudaniowe, podwieczorek, kolacja- danie ciepłe , stół szwedzki, woda mineralna dostępna w ciągu dnia) . Posiłki wydawane będą na stołówce. Podczas korzystania ze stołówki zobowiązujemy się przestrzegać przepisów: GIS, MZ, MEN. W dniu wyjazdu uczestnicy otrzymają Lunch-boxy (śniadanie) , koszt posiłku zostanie pokryty z własnych środków finansowych. Koszty wyżywienia 800zł/os dla 7uczestników =5600zł.Planowana dotacja obejmie 11 dni.	stuspeckiego		
--	--	--------------	--	--

5. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Należy opisać:

- 1) co będzie bezpośrednim efektem (materialne „produkty” lub „usługi” zrealizowane na rzecz uczestników zadania) realizacji oferty?
- 2) jaka zmiana społeczna zostanie osiągnięta poprzez realizację zadania?
- 3) czy przewidywane jest wykorzystanie rezultatów osiągniętych w trakcie realizacji oferty w dalszych działaniach organizacji? – trwałość rezultatów zadania)

Co będzie bezpośrednim efektem (materialne „produkty” lub „usługi” zrealizowane na rzecz uczestników zadania) realizacji oferty?

rekrutacja 7 uczestników zadania

10 godzin warsztatów z socjoterapii

1522 km transport uczestników

zatrudnienie 1 wychowawcy

zatrudnienie kierownika wypoczynku

zatrudnienie 1 socjoterapeuty

2 przewodników

wypożyczenie rowerów i kasków dla 7 uczestników

zakup biletów wstępu dla 7 uczestników

zakup polisy ubezpieczeniowej od NNW dla 7 uczestników

zakup usługi księgowej

zakup pakietu materiałów papierniczych i edukacyjnych do socjoterapii dla 7 uczestników

zakup pakietu materiałów na warsztaty kreatywne dla 7 uczestników

Jaka zmiana społeczna zostanie osiągnięta poprzez realizację zadania?

1. poprawa funkcjonowania społecznego dzieci i młodzieży z rodzin z problemem uzależnień będących odbiorcami zadania,
2. rozwój kompetencji społecznych: bycia asertywnym, rozwiązywania konfliktów i radzenia sobie w trudnych sytuacjach, podejmowania decyzji
3. wyrównywanie szans edukacyjnych dzieci i młodzieży z mniejszymi szansami - wymiana i stałe rozwijanie wiedzy, jak pomóc mojej rodzinie dotkniętej problemem picia szkodliwego i uzależnienia od alkoholu,
4. nabycie umiejętności wyładowania frustracji zebranych w organizmie osób poddanych socjoterapii, niwelowanie zaburzeń lub problemów dzieci i młodzieży pochodzących z rodzin uzależnionych
5. redukcja szkód - nabycie nowych nieznanych zdolności i umiejętności psychologicznych (komunikacja międzyludzka, umiejętność zwracania się o pomoc , umiejętność podejmowania decyzji.
6. zaspokojenie potrzeb uczestników-nabycie nowych umiejętności: regeneracja sił fizycznych i psychicznych, rozwój zainteresowań, uzdolnień spędzania czasu wolnego, poprawy aktywności i własnego rozwoju, działania i aktywności w otoczeniu, poznają swoje mocne i słabe strony, nabędą poczucia własnej wartości, będą budować relacje rówieśnicze, poznawać, rozwijać swoje talenty i zdolności.
7. redukcja zaburzonych zachowań dzieci i młodzieży. Zaspokojenie w znacznym stopniu podstawowych potrzeb psychicznych. Zmiana sądów na własny temat. Wzrost poczucia wartości, wzrost motywacji do podejmowania zadań.

Czy przewidywane jest wykorzystanie rezultatów osiągniętych w trakcie realizacji oferty w dalszych działaniach organizacji? – trwałość rezultatów zadania

1. wykorzystanie i włączenie nabytej przez uczestników wiedzy z warsztatów socjoterapeutycznych w codziennych działaniach,
 2. redukcja szkód- właściwa komunikacja międzyludzka, umiejętność szukania pomocy
 3. uczestnicy korzystają ze zdobytych umiejętności podczas zadania, zaangażowanie rodzin uczestników w proces działań z zakresu redukcji spożycia alkoholu.
 4. wsparcie dla uczestników w kolejnych latach (cykliczność zadania - Poprzez nabycie nowych umiejętności społecznych będzie można dostrzec jak respektują uczucia innych osób. Udział w zadaniu pozwoli wykształcić prawidłowy sposób komunikowania się z rówieśnikami oraz z osobami dorosłymi. Dzięki zajęciom uczestnicy znacznie poprawią swoje zachowanie co spowoduje zmniejszenie poziomu reakcji na sytuacje konfliktowe.
- Realizacja zadania powinna zwiększyć zainteresowanie problemem uzależnień mieszkańców lokalnej społeczności, sposobami pomocy wyjścia z uzależnienia. Wzrośnie zaangażowanie mieszkańców w działania stowarzyszenia na rzecz pomocy osobom uzależnionym i ich rodzinom.

6. Dodatkowe informacje dotyczące rezultatów realizacji zadania publicznego³⁾

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Udział dzieci młodzieży z mniejszymi szansami w wypoczynku letnim	7 osób uzyska wsparcie	Karty kwalifikacyjne wypoczynku, listy obecności z planowanych wsparć
Uczestnictwo dzieci i młodzieży w warsztatach socjoterapeutycznych	10 godzin socjoterapii	Dziennik zajęć socjoterapeutycznych lista obecności
Rozwój współpracy lokalnej z instytucjami wspierającymi oraz z Wojewodą Wielkopolskim	Współpraca z Ośrodkami Pomocy Społecznej na terenie powiatu słupeckiego,.	Deklaracje potwierdzające współpracę,

IV. Charakterystyka Oferenta

1. Informacja o wcześniejszej działalności oferenta, w szczególności w zakresie, którego dotyczy zadanie publiczne

3) Organ w ogłoszeniu o otwartym konkursie ofert może odstąpić od wymogu składania dodatkowych informacji dotyczących rezultatów w realizacji zadania publicznego, jeżeli rodzaj zadania uniemożliwia ich określenie.

Stowarzyszenie Młode Ostrowite" organizacja pozarządowa, która przy współfinansowaniu ze środków publicznych zorganizowała po 12 edycji wypoczynku letniego zimowego. (np „Zimowa przygoda 2010", „Ferie zimowe z Królowa Nauk", „Z miłości do gór i kina" półkolonie 2013 „Z akademią wyobraźni" 2 edycje oraz 4 edycje wypoczynku letniego „Moje wymarzone wakacje", „Marzę, działam - Mazury 2012", „Jestem, tworzę, zdobywam- Tatry 2013, Moje nowe hobby- wypoczynek zimowy połączony z socjoterapią „Wesołe wakacje" w okresie ferii zimowych 2013 zorganizowaliśmy półkolonie dla dzieci i młodzieży pod nazwą „Z krainą wyobraźni". Ponadto jesteśmy organizatorami wielu imprez dla dzieci i młodzieży na szczeblu gminnym i powiatowym min. warsztaty artystyczne, maratony filmowe, Dzień Dziecka, Święto Gminy, pożegnanie lata.

W roku 2012 i 2013 prowadziliśmy półkolonie dla dzieci z rodzin dysfunkcyjnych. W 2012 i 2013 roku w okresie wakacji letnich zorganizowaliśmy półkolonie letnie dla 40 osób. W roku szkolnym 2012/13 realizowaliśmy projekt „spójrz inaczej - sposób na profilaktyki wychowanie w szkołach" skierowany do nauczycieli z powiatu słupeckiego. Wyszkolona kadra realizuje program, wykorzystując nabyte umiejętności. Obecnie jesteśmy w trakcie realizacji 2 zadań z zakresu profilaktyki uzależnień pn „Jak poznać" skierowany do rodziców i prawnych opiekunów oraz pn. Żeby nigdy" – profilaktyka, zajęcia z socjoterapii połączone z zajęciami sportowo- rekreacyjno- kulturalnymi dla dzieci i młodzieży z grup ryzyka. Zrealizowaliśmy wypoczynek zimowy dla dzieci i młodzieży z rodzin z problemem uzależnień pn.

"Z akademią wyobraźni II edycja, wypoczynek letni pn."Wesołe wakacje ze sportem w tle". Jesienią byliśmy organizatorami Polsko- Ukraińskiej Wymiany Młodzieży pn. "Teatr to TY i JA". Dla dzieci z grup ryzyka w maju, czerwcu i we wrześniu prowadziliśmy warsztaty profilaktyczne wg programu „Spójrz inaczej" połączone z warsztatami tańca szermierki, żeglarstwa, aikido, nauki pływania, wycieczkami rowerowymi, kinem i teatrem pn. "Żeby nigdy-profilaktyka II edycja". Przy współpracy z grupą LIDER- Między ludźmi i jeziorami odbyły się warsztaty filmowe i muzyczne połączone z koncertem. Na przełomie lipca i sierpnia 2015 roku zorganizowaliśmy wypoczynek letni pn. Wakacje w wiatrem woda i słońcem. W okresie od maja do grudnia 2015 roku realizujemy projekt pn. "Zacznijmy wcześniej -przeciwdziałanie uzależnieniom alkoholowym i/lub narkotykowym. Od września do grudnia 2015 roku realizujemy projekt pn. "m-Potęga- czy z matematyką można wypoczywać" współfinansowany przez Fundację m Banku. W partnerstwie z innymi stowarzyszeniami z powiatu słupeckiego zorganizowaliśmy spektakl pn. " Gdzie jest piękno muzyczne" poświęcony życiu i twórczości Apolinarego Szeluto. W roku 2016 stowarzyszenie zorganizowało wypoczynek zimowy i letni dla dzieci i młodzieży. Wypoczynek zimowy w 2017 roku pn. Zimowy zawrót głowy -wypoczynek połączony z socjoterapią". Stowarzyszenie jest w trakcie realizacji zadanie z zakresu profilaktyki pn. "Zacznijmy wcześniej-przeciwdziałanie uzależnieniom alkoholowym i/lub narkotykowym-2. "Zimowy zawrót głowy 2- wypoczynek połączony z socjoterapią. Terapia uzależnień w ramach zadań pn. "Praca dla każdego", "Droga do zmian" w latach 2017-2019., w latach 2019-2021 realizacja zadań pn."Czas aktywności", "Moja szansa", "Nowe efekty". Wymiana Polsko-Niemiecka w okresie od 5-15.08.2019 r projekt pn. "Europe - My Green Planet on the Blue Continent". W okresie ferii zimowych w 2020 roku zrealizowaliśmy wypoczynek zimowy pn. "Zimowa przygoda 3- wypoczynek połączony z socjoterapią". Lato w Poroninie -wypoczynek letni dla dzieci i młodzieży w sierpniu 2020 roku. W roku 2021 stowarzyszenie zrealizowało takie zadania

jak: - Wypoczynek letni 2021 pn. Lato w Okunince -wypoczynek połączony z socjoterapią, Projekt z zakresu profilaktyki pn. "Żeby nigdy 5 edycja...". Dążenie do samodzielności- usługi asystencji osobistej -4 edycja.

2022 rok - wypoczynek zimowy dla dzieci i młodzieży z rodzin z problemem uzależnień pn." Zimowy zawrót głowy 3- wypoczynek połączony z socjoterapią" , „Prowadzenie działań informacyjno-edukacyjnych, mających na celu zwiększenie świadomości na temat zachowań szkodliwych dla zdrowia i kształtujących prozdrowotny styl życia wraz z możliwością uzyskania wsparcia psychologicznego – II EDYCJA” pn.„POSŁUCHAJ MNIE”, „PROWADZENIE DZIAŁAŃ OGRANICZAJĄCYCH ZAGROŻENIA I SZKODY DLA ZDROWIA FIZYCZNEGO I PSYCHICZNEGO” pn.„Nasze szczęście polega na zdrowiu”.

2023 rok- wypoczynek w okresie ferii zimowych dla dzieci i młodzieży z rodzin z problemem uzależnień pn." Zimowy zawrót głowy 4 -wypoczynek połączony z socjoterapią". WOES -dofinansowanie na utworzenie i utrzymanie miejsc pracy w przedsiębiorstwie społecznym, z funduszy KPO- "Odporność oraz rozwój ekonomii społecznej i przedsiębiorczości społecznej na lata 2022-2025. „Usługi asystenckie oraz wspierające usamodzielnienie osoby z niepełnosprawnością” - środki PFRON będące w dyspozycji Województwa Wielkopolskiego.

2024- wypoczynek zimowy dla dzieci i młodzieży z rodzin z problemem uzależnień pn."Zimowy zawrót głowy - wypoczynek połączony z socjoterapią- 5 edycja", Program MALUCH + 2022-2029 - dofinansowanie na utworzenie miejsc opieki oraz funkcjonowanie miejsc opieki dla dzieci do 3 lat z FERS. Wypoczynek letni „Namaluj swój świat- wypoczynek letni połączony z socjoterapią.

2025- wypoczynek zimy pn. Zimowy zawrót głowy- wypoczynek połączony z socjoterapią. Od 2020 roku otrzymujemy wsparcie od Wojewody Wielkopolskiego na dofinansowanie wypoczynku letniego dzieci i młodzieży szkolnej z terenu województwa wielkopolskiego. **W 2025 roku na podstawie Umowy nr WWE557.75.2025.59 otrzymaliśmy wsparcie w wysokości 29055zł.** W 2026 roku wypoczynek zimowy dla dzieci i młodzieży z rodzin z problemem uzależnień pn. Moje nowe hobby- wypoczynek połączony z socjoterapią.

2. Zasoby kadrowe, rzeczowe i finansowe oferenta, które będą wykorzystane do realizacji zadania.

Zasoby kadrowe

1. Anna Durczyńska - kierownik wypoczynku letniego - obowiązki będzie pełnił w ramach wkładu własnego osobowego. Nauczyciel czynny zawodowo (nauczyciel wspomagający dziecko ze spektrum autyzmu), ponad 40 letnie doświadczenie w pracy pedagogicznej oraz 20 letnie w zarządzaniu zasobami ludzkimi. Od 2010 roku organizator wypoczynku letniego i zimowego dla dzieci i młodzieży.

Czas pracy wolontariusza oszacowano, porównując wartość godziny jego pracy do kosztu rynkowego godziny przepracowanej na podobnym stanowisku przez płatnego pracownika lub do średniej pensji pracownika organizacji: 45,00 zł za godzinę – świadczenie wolontariusza wymagające określonych kompetencji, porównywalne z pracą wykwalifikowanego pracownika (np. nauczyciel, koordynator projektu), Prace swoją będzie dokumentował w karcie pracy.

2. Wychowawcy wypoczynku:

b) Alina Łęt - wykształcenie wyższe z przygotowaniem pedagogicznym, nauczyciel czynny zawodowo, wieloletnie doświadczenie w realizacji podobnych zadań, na co dzień nauczyciel w SP nr 6 w Koninie.

3. Socjoterapeuta: Marcin Łęt- nauczyciel czynny zawodowo, wykształcenie wyższe z przygotowaniem pedagogicznym, ukończone studia podyplomowe z socjoterapii, wieloletnie doświadczenie w prowadzeniu warsztatów socjoterapeutycznych i profilaktycznych dla dzieci i młodzieży z rodzin z problemem uzależnień,

4. Osobą odpowiedzialną za obsługę administracyjno-księgową licencjonowana księgowa Pani Agnieszka Molska i jej biuro rachunkowe.

V. Kalkulacja przewidywanych kosztów realizacji zadania publicznego

V.A Zestawienie kosztów realizacji zadania

(w sekcji V-A należy skalkulować i zamieścić wszystkie koszty realizacji zadania niezależnie od źródła finansowania wskazanego w sekcji V-B)

Lp.	Rodzaj kosztu	Rodzaj miary	Koszt jednostkowy [PLN]	Liczba jednostek	Wartość [PLN]			
					Razem	Rok 1	Rok 2	Rok 3 ⁴⁾
I.	Koszty realizacji działań							
I.1.	Działanie 1pobyt, wyżywienie dla 7 uczestników wypoczynku				5600,00			
I.1.1.	Koszt 1 pobyt, wyżywienie dla 7 uczestników wypoczynku	Uczestnik	800,00	7	5600,00			
Suma kosztów administracyjnych					0,00zł			
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania					5600,00zł			

V.B Źródła finansowania kosztów realizacji zadania

Lp.	Źródło finansowania kosztów realizacji zadania	Wartość PLN	Udział (%)
1.	Suma wszystkich kosztów realizacji zadania	5600,00	100
2.	Planowana dotacja w ramach niniejszej oferty	5600,00	100
3.	Wkład własny ⁵⁾	0,00	
3.1.	Wkład własny finansowy	0,00	
3.2.	Wkład własny rzeczowy	0,00	
4.	Świadczenia pieniężne od odbiorców zadania	0,00	

V.C Podział kosztów realizacji zadania pomiędzy oferentów⁶⁾

Lp.	Źródło finansowania kosztów realizacji zadania	Wartość PLN			
		Razem	Rok 1	Rok 2	Rok 3 ⁷⁾
1.	Oferent 1				
2.	Oferent 2				
3.	Oferent 3				
	...				
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania					

4) Tabelę należy rozszerzyć w przypadku realizacji oferty w dłuższym okresie.

5) Suma pól 3.1. i 3.2.

6) Sekcję V.C należy uzupełnić w przypadku oferty wspólnej.

7) Tabelę należy rozszerzyć w przypadku realizacji oferty w dłuższym okresie.

VI. Inne informacje

1. Deklaracja o zamiarze odpłatnego lub nieodpłatnego wykonania zadania publicznego.
2. Działania, które w ramach realizacji zadania publicznego będą wykonywać poszczególni oferenci oraz sposób ich reprezentacji wobec organu administracji publicznej – w przypadku oferty wspólnej.
3. Inne działania, które mogą mieć znaczenie przy ocenie oferty, w tym odnoszące się do kalkulacji przewidywanych kosztów oraz oświadczeń zawartych w sekcji VII.

1. Deklaracja o zamiarze odpłatnego lub nieodpłatnego wykonania zadania publicznego.

Nie przewiduje się odpłatności wykonania zadania publicznego od 7 uczestników zadania.

2. Działania, które w ramach realizacji zadania publicznego będą wykonywać poszczególni oferenci oraz sposób ich reprezentacji wobec organu administracji publicznej – w przypadku oferty wspólnej.

Nie dotyczy

Sposób reprezentacji

3. Inne działania, które mogą mieć znaczenie przy ocenie oferty, w tym odnoszące się do kalkulacji przewidywanych kosztów oraz oświadczeń zawartych w sekcji VII.

Organizator wypoczynku oświadcza, że dokona zgłoszenia wypoczynku właściwemu Kuratorowi oświaty.

Stowarzyszenie „Młode Ostrowite” składając ofertę oświadcza, że przewidywane zasoby kadrowe do realizacji zadania publicznego będą posiadały odpowiednie kwalifikacje oraz nie figurują w Rejestrze Sprawców przestępstw na tle seksualnym. Każdy członek kadry jest zobowiązany przedłożyć wydruk ze stosownego rejestru. Stowarzyszenie prowadzi działalność statutową w zakresie organizacji wypoczynku dzieci i młodzieży.

Wnioskodawca - Stowarzyszenie "Młode Ostrowite" nie ma prawnej możliwości odzyskania lub rozliczenia podatku VAT od towarów i usług związanych z realizacją zadania

VII. Oświadczenia

Oświadczam(my), że:

- 1) proponowane zadanie publiczne będzie realizowane wyłącznie w zakresie działalności pożytku publicznego oferenta(-tów);
- 2) pobieranie świadczeń pieniężnych będzie się odbywać wyłącznie w ramach prowadzonej odpłatnej działalności pożytku publicznego;
- 3) oferent*/oferenci* składający niniejszą ofertę nie zalega(-ją)* / zalega(-ją)* z opłacaniem należności z tytułu zobowiązań podatkowych;
- 4) oferent*/oferenci* składający niniejszą ofertę nie zalega(-ją)* / zalega(-ją)* z opłacaniem należności z tytułu składek na ubezpieczenia społeczne;
- 5) dane zawarte w części II niniejszej oferty są zgodne z Krajowym Rejestrem Sądowym*/właściwą ewidencją*;
- 6) wszystkie informacje podane w ofercie oraz załącznikach są zgodne z aktualnym stanem prawnym i faktycznym;
- 7) w zakresie związanym z otwartym konkursem ofert, w tym z gromadzeniem, przetwarzaniem i przekazywaniem danych osobowych, a także wprowadzaniem ich do systemów informatycznych, osoby, których dotyczą te dane, złożyły stosowne oświadczenia zgodnie z przepisami o ochronie danych osobowych.

STOWARZYSZENIE
MŁODE OSTROWITE

przewodniczący

Anna Durczyńska

(podpis osoby upoważnionej lub podpisy
osób upoważnionych do składania oświadczeń
woli w imieniu oferentów)

Stowarzyszenie
Młode Ostrowite

62-400 Stupca, ul. Szeluły 3

NIP 6671707327 REGON 300343222

Data : 14 lipca 2026 roku

Dzień	Dzienny program wypoczynku letniego dla dzieci i młodzieży z rodzin z problemem uzależnień połączonego z oddziaływaniem socjoterapeutycznym 25 lipca 2026 roku-4 sierpnia 2026 roku „ Namaluj swój świat – wypoczynek letni połączony z socjoterapią 3 edycja ”	Uwagi
25.07.2026roku Wyjazd: Szupca parking ORLRN Trzemeszno MGOPS Orchowo UG Ostrowite parking SP Skulsk przystanek PKS Stawiszyn UG	- Spotkanie z uczestnikami przekazanie dziecka przez rodziców/prawnych opiekunów pod opiekę wychowawców. Wyjazd z miejsca zamieszkania, zapoznanie uczestników z obowiązującymi regulaminami podróży. - Posiłek w postaci lunch- boxu (śniadanie) we własnym zakresie - Przyjazd uczestników do Ośrodka Wczasowego „SZEKLA” w Grzybowie, ul. Nadmorska 45, 78-132 Grzybowo w godzinach popołudniowych - Zakwaterowanie uczestników w OW SZEKLA .Podział na 4 grupy wychowawcze i 5 grup socjoterapeutycznych - zajęcia socjoterapeutyczne gr.I, II, III - Zapoznanie się z regulaminami obowiązującym w OW oraz podczas wypoczynku letniego. Gry i zabawy integracyjne, zajęcia z wychowawcami grup - Kolacja/obiadokolacja - Warsztaty socjoterapeutyczne grupa IV, V - Gry i zabawy integracyjne w grupach wychowawczych/ wieczorny spacer morskim brzegiem - Cisza nocna	- Spotkanie organizacyjne – przedstawienie kierownika wypoczynku, wychowawców, socjoterapeutów oraz programu i obowiązujących regulaminów. - Opracowanie wraz z uczestnikami kontraktu grupowego - Socjoterapia 15.00-16.00 gr I 60min 16:00- 17:00 gr I 160 min 17:00 -18:00 gr III 60 min 18:30- 19:30 gr IV 60min 19:30 – 20:30 gr V 60min łącznie 5 godzin zegarowych

26.07.2026 roku	• Śniadanie • Gry i zabawy integracyjne, kreatywne warsztaty z rysowaniem, malowaniem (zabawa fakturami i kolorami), spacer po Grzybowie, plażowanie i kąpiele morskie • Warsztaty socjoterapeutyczne grupa I,II, III, IV, V • Obiad /podwieczorek, • kreatywne warsztaty plastyczne (wyroby z gliny samoutwardzalnej • kolacja • Przygotowanie wystawy plastycznej, podsumowanie gry terenowej, omówienie prac, wieczór filmowy A. Wajdy z kakao • Cisza nocna	1h=60 min Socjoterapia 5 godzin dla grup I,I,III,IV,V gr. V – 8.00-9.00 gr. I 9:00-10:00 gr. II 10:00-11:00 gr. III 11:00-12:00 gr. IV 12:00-13:00
27.07.2026 roku	• Śniadanie • Warsztaty socjoterapeutyczne grupa V, IV, III, I, II • rozgrywki sportów plażowych cz.1 • Obiad/ podwieczorek • rozgrywki sportów plażowych cz.2 • kolacja • Podsumowanie rozgrywek sportowych , rozdanie nagród • Spacer brzegiem morza- konkurs na najwspanialszą rzeźbę piaskową • Cisza nocna	1h=60 min Socjoterapia 5 godzin dla grup I,II,III,IV,V gr. V 8.00-9.00 gr. IV 9:00-10:00 gr. III 10:00- 11:00 gr. I 11:00-12:00 gr. II 12:00-13:00
28.07.2026 roku	• Śniadanie piżamowca,	1h=60 min Socjoterapia 5 godzin dla

	• Warsztaty socjoterapeutyczne grupa IV, III, V • Zajęcia kreatywne w grupach I, II (wzrost ze sznurka i juty • Gra miejska – w poszukiwaniu gromadki „Dzików Tematycznych” we współpracy z Punktem Informacji Turystycznej • obiad /podwieczorek • Warsztaty socjoterapeutyczne gr I, II - zajęcia w grupach III, IV/ pełna barw wakacyjna sesja zdjęciowa • wieczorne zbieranie bursztynów. Wieczorne ognisko (budowanie szaleńców i rozpalanie ogniska) • cisza nocna	grup I,II,III,IV,V Gr. V 8:00-9:00 gr. IV 9:00-10:00 gr. III 10:00-11:00 gr. I 18:00-19:00 gr. II 19:00- 20:00
29.07.2026 roku	• Śniadanie • warsztaty socjoterapeutyczne gr I,II, /Śpiewać każdy może- karaoke, jakiego jeszcze nie było (zajęcia w grupach wychowawczych) • wycieczka na Wyspę Wolin (Festiwal Słowian i Wikingów, Woliński Park Narodowy, Międzyzdroje, obiad /podwieczorek) • warsztaty socjoterapeutyczne, gr III, IV, V/Śpiewać każdy może- karaoke, jakiego jeszcze nie było (zajęcia w grupach wychowawczych) • Kolacja • Cisza nocna	1h=60 min Socjoterapia 5 godzin dla grup I,II,III,IV,V gr. I 8:00-9:00 gr. II 9:00 -10:00 gr. III 17:00-18:00 gr. IV 18:00-19:00 gr. V 19:00-20:00

30.07.2026 roku	• Śniadanie • Poławiacze bursztynu- spacer morskim brzegiem w poszukiwaniu Złota Bałtyku • warsztaty socjoterapeutyczne gr. I,II,V/ prace plastyczne na plastrach drewna), plażowanie i kąpiele morskie • Wycieczka rowerowa nadmorską promenadą gr III, IV • Obiad/ podwieczorek • Warsztaty socjoterapeutyczne grupa III, IV papierowy misz- masz -zawody samolotów z papieru, papierowe witraże z użyciem bibuły), plażowanie i kąpiele morskie • Wycieczka rowerowa nadmorską promenadą gr I, II • kolacja • wystawa plastyczna, gry planszowe i towarzyskie, wieczorny spacer morskim brzegiem • Cisza nocna	1h=60 min Socjoterapia 5 godzin dla grup I,II,III,IV,V gr. V 8.00-9.00 gr. I 9:00-10:00 gr. II 10:00-11:00 gr. III 15:00- 16:00 gr. IV 16:00- 17:00
31.07.2026 roku	• Śniadanie • Warsztaty socjoterapeutyczne grupa V,IV, III, I, II/ zajęcia artystyczne (konkurs na najciekawszą własnoręcznie wykonaną pamiątkę z wakacji – wycinamy, kleimy, a może szyjemy ze sznurków), kąpiele w Morzu Bałtyckim/ plażowanie • Obiad/podwieczorek • Kąpiele w Morzu Bałtyckim/ plażowanie • wyprawa do Centrum Rekreacyjnego w Dźwirzynie (śladami Polskich Olimpijczyków) • kolacja	1h=60 min Socjoterapia 5 godzin dla grup I,II,III,IV,V gr. II 8.00-9.00 gr. IV 9:00-10:00 gr. III 10:00- 11:00 gr. I 11:00-12:00 gr. V 12:00-13:00

01.08.2026 roku	- wieczorne podchody z wykorzystaniem świateł Cisza nocna - Śniadanie - Warsztaty socjoterapeutyczne grupa , III, IV/ gr I, II artystyczne zmagania (wyroby z wosku pszczelego i sojowego) - Wycieczka do Kołobrzegu z przewodnikiem (pobranie lunch- boxu) - obiadokolacja/ podwieczorek - Warsztaty socjoterapeutyczne grupa I, II/ gr IV, III, V patroni 2026 roku) - Wieczór z wybraną literaturą, filmem, grą stolikową - Cisza nocna	1h=60 min Socjoterapia 5 godzin dla grup I,II,III,IV,V gr. III 8:30-9:30 gr. IV 9:30-10:30 gr. V- 17.00-18.00 gr. I 18:00-19:00 gr. II 19:00- 20:00
02.08.2026 roku	- Śniadanie - Warsztaty socjoterapeutyczne grupa III, I, V / grupa II, IV przygotowanie do balu przebierańców w hawajskim klimacie - Pobranie Lunch boxu (kolacja , podwieczorek) - Wycieczka rowerowa, Park Rozrywki Dzikie Zachód - obiadokolacja(obiad) - grupa III,I,V przygotowanie do balu przebierańców w hawajskim klimacie, warsztaty socjoterapeutyczne gr. II,IV - bal przebierańców - Cisza nocna	1h=60 min Socjoterapia 5 godzin dla grup I,I,III,IV gr. IV 8:00-9:00 gr. III 9:00- 10:00 gr. I 10:00-11:00 gr. II 18:00-19:00 gr. V 19:00- 20:00

03.08.2026 roku	• Śniadanie • Warsztaty socjoterapeutyczne grupa V,IV,III,I, II • Przygotowanie zadań do gry terenowej, czytanie znaków topograficznych, poznanie alfabetu Morse'a, wykonanie latawców • Obiad / podwieczorek • Gra terenowa z wykorzystaniem alfabetu Morse'a • Kolacja • Przygotowanie w grupach podsumowania gry terenowej • Podsumowanie gry terenowej połączone z ogniskiem i pieczeniem kielbasek, puszczanie latawców • Obserwacja gwiazd, spacer morskim brzegiem i promenadą • Cisza nocna	1h=60 min Socjoterapia 5 godzin dla grup I,II,III,IV,V gr. V 8:00-9:00 gr. IV 9:00- 10:00 gr. III 10:00-11:00 gr. I 11:00-12:00 gr. II 12:00-13:00
04.08.2026 roku	• Śniadanie • Uzupełnienie dokumentacji przez uczestników, porządkowanie pokoi, pakowanie • Rozdanie nagród rzeczowych uczestnikom. Pożegnanie z gospodarzami pensjonatu, • pobranie lunch -boxu(kolacja) • Powrót do domu • Rozwiązanie wypoczynku letniego dla dzieci i młodzieży Przekazanie uczestników rodzicom- rozwiązanie wypoczynku letniego	
		50 godzin socjoterapii

Przedstawiamy ramowy plan realizacji zadania, który może ulec zmianom

1 czerwca 2026 roku

PROGRAM ZAJĘĆ SOCJOTERAPEUTYCZNYCH DLA DZIECI I MŁODZIEŻY W OKRESIE WAKACJI LETNICH 2026

W „słowniku pedagogicznym”, socjoterapia jest definiowana jako jeden ze sposobów łagodzenia oraz eliminowania norm, objawów negatywnych lub społecznie niepożądanych w zachowaniu. Podstawowym celem zajęć socjoterapeutycznych, przez które będziemy rozumieli specyficzny rodzaj terapii grupowej zaburzeń zachowania dzieci i młodzieży, jest stworzenie uczestnikom warunków do zaistnienia procesu korekcji swojego postępowania. Na życie każdego z nas składają się sytuacje zarówno pozytywne jak i negatywne. Bardzo często nie zdajemy sobie sprawy, jak bardzo niektóre z nich wpływają na nasze funkcjonowanie. Tymczasem przez wiele doświadczeń jesteśmy kształtowani od najmłodszych lat. To, czego doświadczamy w dzieciństwie w pewnym sensie determinuje nasze działanie w dorosłości. Wszelkie doświadczenia radości, miłości, satysfakcji rozwijają nas, zaś sytuacje przykre, te, w których odczuwaliśmy strach, smutek czy złość – wpływają na nas destrukcyjnie, stanowią pewnego rodzaju urazy, które blokują nas w działaniu, w realizowaniu codziennych zadań. Często myślimy, że dorosłość oddzielona jest od dzieciństwa grubą kreską. Któż jednak nie pamięta choćby jednej zabawy z najmłodszych lat czy przeżyć związanych z wyjazdem na wakacje czy urodzinami? Od kogo zależało to, czy dane wydarzenie zapisało się w naszej pamięci jako pozytywne lub negatywne? Zapewne od osób z naszego otoczenia, z którymi lub dzięki którym mogliśmy je przeżywać – a zatem również od dorosłych. My, jako dorośli, jesteśmy w dużej mierze odpowiedzialni za to, jakie doświadczenia wpłyną na późniejsze życie naszych dzieci. Niezmiernie istotne jest, abyśmy potrafili świadomie organizować najmłodszym takie sytuacje, które pozytywnie wpłyną na nasze pociechy. Pozytywne doświadczenia spędzania czasu z dobrym, uważnym dorosłym, wspólne zabawy czy praca powoduje, że dziecko staje się bardziej pewne siebie, czuje się bezpieczne i akceptowane, ma adekwatne poczucie własnej wartości, nie boi się wyzwań i samodzielnie podejmuje różne zadania. Dziecko kształtuje w swoim umyśle pozytywny obraz dorosłych i świata – w przyszłości nie będzie się bało wchodzić w bliskie interakcje z innymi z jednoczesnym zachowaniem swoich granic. Pozytywne sytuacje, których dziecko może być uczestnikiem, stanowią sytuacje kontruujące, niwelujące doświadczenia trudne, przykre czy frustrujące. Doświadczanie radości czy satysfakcji podczas wspólnie przeżywanych sytuacji w sposób znaczący poprawiają relacje dorosłego z dzieckiem. Dziecko traktowane poważnie i z szacunkiem tak samo traktuje dorosłego. K. Sawicka pisze, że „przez socjoterapię możemy rozumieć metodę leczenia zaburzeń zachowania i niektórych zaburzeń emocjonalnych u dzieci i młodzieży w toku spotkań grupowych.”, a J. Strzemieczny dodaje, że polega ona „na celowym stwarzaniu dzieciom warunków (doświadczeń społecznych) umożliwiających zajście procesu socjoterapeutycznego (zmiana sądów o rzeczywistości, sposobów zachowań i odreagowanie emocjonalne).” Tymczasem w życiu codziennym również możemy być swego rodzaju socjoterapeutami. Działaniami socjoterapeutycznymi bowiem mogą stać się te, w których świadomie podejmujemy wysiłek, aby dziecko doświadczało jak największej ilości sytuacji pozytywnych, szczerych, uczciwych, by dzięki temu wzmacniało swoje pozytywne cechy i niwelowało braki czy urazy. Socjoterapia jest formą zajęć grupowych, w których oddziaływania społeczne pełnią funkcję terapeutyczną. Wpływ grupy i związanych z jej obecnością procesów ma ponadto właściwości edukacyjne i rozwojowe. Pierwotnie socjoterapia była narzędziem psychiatrii i miała zapobiegać społecznej izolacji pacjentów. Z czasem zaczęto stosować ją w leczeniu szeregu zaburzeń psychicznych, na przykład fobii społecznej. Współcześnie socjoterapia wykorzystywana jest powszechnie w leczeniu problemów psychicznych czy pokonywaniu życiowych

kryzysów. Służy także rozwojowi umiejętności, które ułatwiają funkcjonowanie w grupie. W wielu przypadkach socjoterapia jest znakomitą okazją do zaspokojenia potrzeb społecznych czy rozwoju zainteresowań i samorealizacji. Socjoterapia prowadzona w celach terapeutycznych służy przede wszystkim poszerzaniu umiejętności społecznych. Może być również pomocna w modyfikowaniu relacji pacjenta z jego otoczeniem (np. z rodziną) lub zastępować mu (czasowo lub trwale) dysfunkcyjne układy społeczne (np. w przypadku osób uzależnionych). Do celów terapeutycznych socjoterapii zaliczyć można też odreagowanie trudnych emocji, redukcję stresu czy pracę nad obrazem własnej osoby. Edukacyjna funkcja socjoterapii skierowana jest przede wszystkim do dzieci i młodzieży. Zajęcia grupowe mogą służyć nauce zachowań społecznie akceptowanych, pełnienia funkcji społecznych, rozwijaniu umiejętności komunikacyjnych. Dla osób dorosłych terapia społeczna jest okazją do trenowania asertywności, umiejętności autoprezentacji czy wyrażania emocji. Praca w grupie to także szansa na lepsze poznanie samego siebie i pogłębienie wiedzy o innych ludziach. Z socjoterapii pojmowanej jako jedna z form terapii zajęciowej (ergoterapii) korzystać mogą praktycznie wszyscy. Jest pomocna zwłaszcza w obliczu kryzysów (np. żaloby, utraty pracy), ale przydaje się też tym osobom, które chcą po prostu rozwinąć swoje umiejętności społeczne czy poszerzyć zainteresowania. Zajęcia socjoterapeutyczne

- cele: udzielanie pomocy przy problemach emocjonalnych poprzez pozytywne sprzężenie zwrotne; pomaganie jednostkom w rozpoznawaniu niewłaściwych zachowań; oferowanie jednostkom wsparcia w postaci środowiska rówieśników, mających doświadczenia życiowe; minimalizowanie poczucia samotności i wyobcowania poprzez łączenie jednostek o wspólnych wzorach emocjonalnych i doświadczeniach. Największą korzyść z socjoterapii odniesiesz, jeśli jesteś osobą: wyobcowaną społecznie w związku z niepełnosprawnością, osamotnioną, np. ze względu na odrzucenie przez grupę, starszy wiek, zmagającą się z uzależnieniem, współuzależnieniem (od alkoholu czy narkotyków, ale też np. od pracy), cierpiącą na nerwicę (np. zaburzenia obsesyjno-kompulsywne) lub depresję. Z socjoterapii może skorzystać Rodzic, Dziecko, jeśli: jest nieśmiałe, wycofane, ma trudność w nawiązywaniu kontaktów z rówieśnikami, jest nadpobudliwe, ma problem z koncentracją, trudności w nauce, przejawia zachowania agresywne, sprawia trudności wychowawcze, stwierdzono u niego zaburzenia rozwojowe albo schorzenia psychiczne. Terapia odbywa się w kilkunastoosobowych grupach – w zależności od wieku uczestników czy problemów, których rozwiązaniu mają służyć zajęcia. Zarówno socjoterapia dla dzieci i młodzieży, jak i dla dorosłych ma ściśle określoną strukturę i cel, a cykl spotkań musi łączyć się w spójną całość. Pierwsze spotkanie ma charakter integracyjny. Służy też stworzeniu tzw. kontraktu grupowego, czyli ustaleniu jasnych zasad (np. „nie przerywamy osobie, która zabiera głos”, „nie oceniamy”), na których przestrzeganie wszyscy muszą wyrazić zgodę. To pozwala na stworzenie atmosfery zaufania i poczucia bezpieczeństwa uczestników zajęć. Kolejne spotkania obejmują cykl doświadczeń grupowych, które mają pozwolić na realizację celu zajęć. Socjoterapeuta czuwa nieustannie nad gotowością uczestników do współpracy i budowaniem ich poczucia więzi. Pod koniec zajęć członkowie grupy mają okazję do wymiany swoich spostrzeżeń i przemyśleń. Socjoterapeuta może korzystać z rozmaitych metod pracy grupowej, np. burzy mózgów czy odgrywania ról. Ma również do dyspozycji wiele terapeutycznych aktywności, które dobiera w zależności od celów zajęć, a także ich odbiorców. Do często wykorzystywanych technik należą psychodrama, biblioterapia, muzykoterapia, choreoterapia, rysunek terapeutyczny oraz gry i zabawy grupowe. Elementem socjoterapii może być także wspólna wycieczka, wyprawa na koncert, do kina czy do teatru. Wyżej opisane działania pozwalają socjoterapeucie na obserwację uczestników zajęć i analizę problemów, z którymi się borykają, co może być podstawą

do diagnozy psychologicznej oraz dalszej indywidualnej terapii. Przede wszystkim jednak socjoterapia pozwala uczestnikom zajęć trenować umiejętności społeczne, a doświadczenie pracy w grupie samo w sobie ma cenne właściwości terapeutyczne.

ZAŁOŻENIA PROGRAMU

Zajęcia są adresowane do dzieci i młodzieży z rodzin z problemem uzależnień, którzy ze względu na swoją sytuację społeczną, rodzinną, środowiskową lub uwarunkowania biologiczne są w dużym stopniu zagrożone wystąpieniem zachowań ryzykownych, problemów zdrowotnych i społecznych (Ostaszewski, 2010). Jej celem jest niesienie pomocy dzieciom, u których nie występują zaburzenia zachowania i problemy psychiczne, a zostają objęte działaniami profilaktycznymi tylko ze względu na fakt, że dorastają w niekorzystnych warunkach życiowych (np. w ich rodzinach występuje problem uzależnienia od alkoholu czy innych substancji psychoaktywnych); żyją na skraju ubóstwa czy doświadczają przemocy. Przede wszystkim chodzi o podjęcie działań, które zminimalizują poziom ryzyka w życiu tych dzieci i zapobiegą powstaniu problemów w przyszłości. W celu zilustrowania zwiększonego poziomu ryzyka, stanowiącego zagrożenie dla prawidłowego rozwoju psychospołecznego, posłużę się przykładem dzieci, które doświadczają przemocy w domu. W ich przypadku istnieje podwyższone ryzyko wystąpienia w przyszłości zaburzeń zdrowia psychicznego i zachowań problemowych. W zależności od wieku dziecka i okresu trwania przemocy wzrasta prawdopodobieństwo, że tak samo będzie zachowywało się w sposób agresywny (Bolger, Patterson, 2003). Z perspektywy profilaktyki selektywnej, która ma charakter uprzedzający, podejmiemy działania, które wzmocnią procesy ochronne w tej grupie dzieci i młodzieży. Negatywne doświadczenia życiowe tych dzieci kształtują ich poglądy na temat świata, ludzi, najbliższego otoczenia społecznego oraz tego, jak spostrzegają i oceniają siebie samych. Wpływają też na sposoby radzenia sobie ze stresem w codziennym życiu, w tym także w szkole. Wychodząc naprzeciw potrzebom, program zajęć socjoterapeutycznych został opracowany w procesie diagnozy. Powstaną grupy, w celu udzielenia pomocy młodzieży, która doświadcza stałych trudności w rodzinach z problemem uzależnień. W grupach znajdą się uczestnicy – młodzież w wieku od 13 do 18 lat. Uczestnictwo w działaniach grupy rozwija zdolności radzenia sobie z problemami emocjonalnymi, związanymi z zachowaniem, kontaktami społecznymi, zdrowiem psychicznym oraz problemami dotyczącymi z przebywaniem w rodzinie z problemem uzależnień. Wnikliwe badania zaburzonych zachowań poszczególnych dzieci potwierdzają słuszność postawionych hipotez oraz pomogą w wyznaczeniu celów dla danej grupy. Należy stwierdzić, iż dzieci z rodzin z problemem uzależnień charakteryzują się nadmiernym napięciem psychoruchowym oraz zaburzeniem koncentracji uwagi i niskim poczuciem własnej wartości. Objawy zaburzonych zachowań u dzieci i młodzieży i występują na skutek korelacji czynników społecznych (atmosfera domowa, nieprawidłowy styl wychowawczy, alkoholizm rodziców, wymagania najbliższego otoczenia). Zaburzone zachowania dzieci wynikają z niezaspokojonych podstawowych potrzeb psychicznych i tak naprawdę są „wołaniem o pomoc”.

Dzieci/Młodzież są zagubieni, mają trudności z rozpoznawaniem i ekspresją uczuć, nie potrafią nawiązać prawidłowych relacji z rówieśnikami i dorosłymi, nie potrafią współdziałać w grupie. Przyczyny zaburzonych zachowań spowodowane są doświadczeniami urazowymi w sferze zaspokajania istotnych potrzeb. Skutkiem urazów są natomiast negatywne sądy na własny temat, zaburzony obraz swojej osoby, niskie poczucie wartości, brak motywacji do podejmowania zadań. Aby zniwelować

zaburzenia zachowania dzieci i młodzieży ustale cele i zadania dla grup. Podczas trwania zajęć socjoterapeutycznych będą systematycznie realizowane w/w cele. **PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW**

METODY, FORMY I TECHNIKI PRACY.

W socjoterapii wykorzystam różne metody pracy z grupą. Podstawą ich jest praca w kręgu i rundka jako technika dzielenia się swoimi doświadczeniami- siedzenie w kręgu, wykład, dyskusja, rozmowa kierowana, rundka, burza mózgów, praca samodzielna, praca w parach, praca w małych grupach, odgrywanie ról, elementy psychodramy – odgrywanie scenek, pantomima, zabawy ruchowe, metody skojarzeniowe: uzupełnianie zdań niedokończonych, krzyżówki skojarzeniowe, alfabet skojarzeń, niedokończone historyjki, rysunek, rebusy, szyfrogramy, wykreślanki. Ponadto każde zajęcie zawierać będą gry i ćwiczenia ruchowe, umożliwiające uczestnikom „wyrzucenie” na zewnątrz nagromadzonej energii i napięcia lub też podnoszące ich poziom energii. Tego typu ćwiczenia znajdować się będą na początku zajęć – ułatwi to uczestnikom późniejsze wykonywanie zadań wymagających współpracy i koncentracji uwagi. Dialog terapeutyczny jest to określona zakresem i celem relacja psychoterapeutyczna. Zakłada z góry nierówny udział partnerów. Terapeuta, bowiem nie może wygłaszać swoich sądów na tematy inne niż zaburzenie dziecka. Nie może naginać poglądów i stwierdzeń dziecka do swoich racji - jak ma to miejsce w codziennym sposobie porozumiewania się. Przedmiotem dialogu terapeutycznego może być tylko dziecko. Warunkiem stosowania techniki jest więź emocjonalna łącząca terapeuta z dzieckiem, zaufanie, poczucie bezpieczeństwa oraz wzajemne rozumienie gestów, sposobów wyrażania się. Terapeuta musi słyszeć i rozumieć to, co zostało wyrażone w sposób niewerbalny. Musi umieć kontrolować, tonować dynamikę kontaktu. Skupia się na treściach, które wyrażają procesy nieświadome - nazwać by to można porozumieniem na poziomie podświadomym. Wtedy istnieje szansa na pogłębienie kontaktu, zdobycie nowego materiału istotnego dla uwolnienia się dziecka od skrywanych doświadczeń i uczuć. Niżej podane metody i techniki są elastyczne w formie i pełne twórczych możliwości, co czyni je idealnymi do różnych grup wiekowych i potrzeb

Sesje grupowe – bezpieczne środowisko do eksperymentowania z nowymi zachowaniami i strategiami
Warsztaty Umiejętności społecznych- rozwijają kompetencje takie jak-komunikacja, współpraca, rozwiązywanie konfliktów czy empatia.

Gry i ćwiczenia interakcyjne- doświadczenie różnych sytuacji społecznych w kontrolowanym środowisku,
Techniki dramowe- pomagają w radzeniu sobie w trudnych sytuacjach interpersonalnych,
Trening asertywności-pomaga w wyrażaniu swoich potrzeb, i granic w zdrowy sposób,
Zajęcia arteterapeutyczne- uczą umiejętności twórczych i relacji

ORGANIZACJA PRACY

Zasada afirmacji - z założenia wynika, że na zajęciach zostanie wytworzona taka atmosfera wzajemnych relacji, która pozwoli na dostrzeganie i podkreślanie pozytywnych cech i zdolności uczestników. Zostaną przyjęte na początku zajęć reguły (unikamy krytycznego oceniania innych, wskazywania wad, wytykania błędów podkreślania niedociągnięć czy wyśmiewania. Prowadzący pozostanie w dobrych relacjach z grupą, inicjuje różnego rodzaju działania, które stworzą okazję do osiągnięcia celów socjoterapii. Podstawowym kryterium doboru do grupy socjoterapeutycznej jest diagnoza i współpraca z instytucjami pomocowymi przy rekrutacji uczestników wypoczynku letniego. Cykl spotkań stworzy dynamiczną całość,

na którą złożą się kolejne etapy pracy z grupą (rytualne powitanie, gry i zabawy wyciszające lub pobudzające w zależności od stanu emocjonalnego uczestników, zajęcia psycho-korekcyjne, edukacyjne lub rozwojowe, zakończenie z rundką podsumowującą i rytualnym pożegnaniem). Uzupełnieniem zajęć grupowych będą indywidualne konsultacje z socjoterapeutą, których celem będzie uzyskanie informacji od uczestnika (czy ta grupa jest właściwa dla Ciebie? czy potrzebujesz innej formy wsparcia, aby uczestnik rozwinął wiedzę o samym sobie, aby prawidłowo reagował i nazywał relacje, komunikował się, aby nastąpił wzrost pozytywnego postrzegania siebie, wzrosła pozytywna samoocena oraz zwiększyło się poczucie samoakceptacji).

Dokumentami, służącymi odnotowaniu przeprowadzonych zajęć będą DZIENNIK PRACY SOCJOTERAPEUTY. Zawierają one dane, na które składają się informacje o (dacie spotkania, prowadzącym, czasie trwania zajęć, kolejnym numerze spotkania, liczbie osób uczestniczących w spotkaniu, temacie spotkania. W pierwszej fazie spotkań normy ustala socjoterapeuta i wraz z grupą budują wspólny kontrakt, który powinien np. tak wyglądać:

1. Mam prawo czuć, co czuję i myśleć, co myślę.
2. Staram się zaangażować we wszystko, co tutaj się dzieje.
3. Próbuję być szczery tak jak tylko potrafię i uważam za właściwe.
4. Staram się skoncentrować na tym, co dzieje się w grupie.
5. To, co tutaj słyszę i mówię jest tajemnicą.
6. Zawsze zwracam się bezpośrednio do osób w grupie.
7. Mówię JA, a nie MY lub SIĘ.
8. Rezygnuję z papierosów, alkoholu, narkotyków i przemocy fizycznej.
9. W każdym momencie mogę powiedzieć NIE

RAMY CZASOWE

PROGRAM ZAJĘĆ REALIZOWANY BĘDZIE W TRZECH ETAPACH:

- etap wstępny – budowanie grupy, nawiązanie kontaktu terapeutycznego z uczestnikami zajęć;
- etap właściwy – realizacja założonych celów terapeutycznych;
- etap końcowy – zamknięcie procesów terapeutycznych, zamknięcie/ rozwiązanie grupy.

Program socjoterapeutyczny dla dzieci i młodzieży z rodzin z problemem uzależnień realizowany będzie w okresie od **25.07.2026 roku do 3.08.2026 roku**, grupa będzie liczyła 10 osób. Warsztaty w ramach socjoterapii dla grupy będą trwały po 60 min). Łącznie każdy uczestnik weźmie udział w 10 godzinnych warsztatach z socjoterapii wg. tego samego programu (dla każdej grupy dostosowane będą formy i metody pracy).

MATERIAŁ EDUKACYJNY

Program zajęć terapeutycznych składający się z zestawu scenariuszy o ustalonych celach i przebiegu skonstruowano w ten sposób, by znalazły się w nim elementy sytuacji korygujących szeroki zakres doświadczeń urazowych. Każde spotkanie ma swój cel szczegółowy, podporządkowany celowi ogólnemu oraz propozycje aktywności sprzyjające osiągnięciu założonych celów. Cały cykl spotkań jak i każde zajęcia tworzą pewną dynamiczną całość, na którą składają się określone etapy pracy z grupą.

ZADANIA DLA WYCHOWAWCÓW GRUP, KIEROWNIKA WYPOCZYNKU I SOCJOTERAPEUTY:

1. Bezwzględne wzajemne informowanie się o niepożądanych i pozytywnych zachowaniach uczestników.
2. Dogłębne poznanie sytuacji rodzinnej, szkolnej i środowiskowej dzieci i młodzieży uczestniczącej w wypoczynku.
3. Dobrowolny udział wychowawcy grupy w zajęciach socjoterapeutycznych w celu lepszego poznania swoich podopiecznych.
4. Konsekwentne reagowanie prowadzącego na negatywne zachowania podczas innych zajęć.
5. Udział wychowawców w codziennych konsultacjach z socjoterapeutą i kierownikiem wypoczynku.
6. Socjoterapeuta powinien: wykazywać się empatią, być wrażliwym na potrzeby innych, być wyrozumiały, spostrzegawczy i cierpliwy, wzbudzać zaufanie, być zaangażowany w swoją pracę, być odpowiedzialny, komunikatywny i kreatywny, wzbudzać autorytet, być odporny na stres, panować nad grupą, posiadać umiejętność rozwiązywania konfliktów

GRUPA 13-18

ZAJĘCIA nr 1. ZNAMY SIĘ TYLKO Z WIDZENIA - ZAJĘCIA INTEGRACYJNE

CZAS TRWANIA: 60 min

CELE: - nawiązanie pozytywnego kontaktu z innymi,

- budowanie zaufania w kontakcie z kolegami,
- zwiększenie poczucia bezpieczeństwa w kontakcie z innymi,
- uświadomienie sobie barier w kontaktach społecznych,
- uświadomienie znaczenia norm dla regulowania kontaktów między ludźmi,
- rozwijanie umiejętności rozpoznawania własnych emocji,
- doskonalenie umiejętności współpracy w grupie,
- lepsze poznanie się uczestników.

METODY PRACY: dyskusja, gry słowne, zabawy ruchowe, burza mózgów.

1. Rundka. Z czym przychodzę na dzisiejsze zajęcia? Jakie mam oczekiwania?
2. "Proporczyki" - z kolorowych kartek uczestnicy wycinają proporczyki; rysują na nich swój znak zodiaku; wpisują imiona i przypinają na sznurze.
3. Rundka z maskotką. "Rzucam do Zosi, bo ma ładny uśmiech".
4. "Jestem jak...". Każdy z uczestników wybiera sobie ilustrację instrumentu, do którego się porównuje, podając w ten sposób informację o sobie.

KONTRAKT

Na zajęcia przychodzę dobrowolnie i punktualnie.

Pozwalam każdemu swobodnie się wypowiedzieć bez sugestii i oceniania.

Mam prawo do odmowy udziału w jednym ćwiczeniu podczas zajęć.

Mam prawo po zasygnalizowaniu wyjścia do toalety podczas 60 min zajęć.

Jestem życzliwy i uprzejmy w stosunku do innych osób z grupy oraz prowadzącego.

Zachowuję dyskrecję - nie rozmawiam o tym, co wydarzyło się na zajęciach poza grupą.

Uzupełnij kartę rysunkami lub tekstem wpisując odpowiednie informacje.

POWODZENIA!

Lubię w sobie...

Co dobrego wiem o sobie (moje mocne strony, w czym jestem dobry, co potrafię robić)...

To, co jest dla mnie ważne
(osoby, miejsca, przedmioty)...

Co dobrego wie o mnie moja mama/ mój
tato...

Co dobrego wie o mnie mój brat, siostra,
dobry kolega, koleżanka, babcia...

Rozmawiam o tym, co "tu i teraz".

5. Ludzie do ludzi. Chodzimy swobodnie po Sali, w momencie wyciszenia muzyki padają hasła, np. "Ustawimy się według koloru oczu".

6. "Plotka". Podajemy jak najwięcej informacji, np. "To jest wizytówka Bartka, który ma świnkę morską; lubi podróżować...", i tak, aż pocztówka dotrze do właściciela z powrotem. Ciekawe, ile się o sobie dowiemy prawdy, a ile będzie plotką?

7. Plakat "Gdzie mieszka złość?". Każdy uczestnik podchodzi i zaznacza na narysowanej na plakacie postaci, gdzie u niego jest złość.

8. Plakat "Dobry/zły człowiek". Uczestnicy podzieleni na grupy wypisują cechy dobrego i złego człowieka; następnie rozmawiamy: dlaczego ktoś staje się zły? Co nim kieruje? Dlaczego łatwiej być złym?

9. Rundka. Z jaką refleksją wychodzicie dziś z zajęć? Czy ktoś zmieniłby kolor karteczki związanej z nastrojem z poprzednich zajęć?

ZAJĘCIA nr 2. BEZPIECZNA PRZYSTAŃ - WPŁYWAMY DO PORTU CZAS TRWANIA: 60 min

CELE:

- podsumowanie zajęć i doświadczeń nabytych w trakcie ich trwania
- utrwalenie poczucia wspólnotowości i solidarności grupowej,
- pożegnanie i zamknięcie grupy,
- budowanie pozytywnego obrazu własnej osoby na podstawie informacji zwrotnych od uczestników zajęć.
- pogłębianie samoświadomości uczestników - rozwijanie umiejętności przewidywania konsekwencji swoich decyzji i zachowań,
- zaspokajanie potrzeby przynależności, sukcesu, szacunku,
- wzmacnianie więzi emocjonalnych i wzajemnego zrozumienia.

METODY PRACY: rundka, praca w kręgu, zabawa interakcyjna, praca indywidualna, praca w grupach, bajka terapeutyczna.

1. "Iskierka przyjaźni"- rytuał powitalny.

2. Rundka rozpoczynająca - uczestnicy określają swoje samopoczucie w skali od 1 do 10.

3. Praca grupowa - "Plakat naszej grupy"

Zadaniem uczestników jest wykonanie plakatu grupy, na którym znajdują się wszystkie osoby. Można zamieścić także wierszyki, życzenia, cytaty, własne refleksje.

4. "Rzeźba grupy"

Jeden z członków grupy buduje rzeźbę grupy, mając za materiał wszystkich uczestników. Rzeźbiarz włącza w rzeźbę także i siebie.

5. "Jestem, potrafię, mam".

Prowadzący przykleja uczestnikom na plecach kartki, na których wpisane zostały niedokończone zdania: "Jestem ...", "Potrafię...", "Mam...". Zadaniem uczestników jest uzupełnienie sobie nawzajem tych zdań pozytywnymi uwagami. Wypowiedzi są anonimowe. Następnie każdy z uczestników odczytuje swoją kartkę i mówi, czy został zaskoczony tym, co z niej odczytał, czy siebie ocenia podobnie.

6. Opowiadanie "Różowy słoń" według bajki Jamesa Thurbera.

Prowadzący czyta opowiadanie, ale bez zakończenia. Grupa dzieli się na dwa zespoły, które ustalają

swoje zakończenia opowiadania. Po ich zaprezentowaniu prowadzący odczytuje jego oryginalną wersję.
Dyskusja w grupie: Czego tak naprawdę może być symbolem różowy słoń?, Co powinno być ważne w życiu człowieka?, Jak dążyć do realizacji swoich potrzeb czy marzeń?.

"RÓŻOWY SŁOŃ"

"Był sobie myśliwy, którego pasją było łowienie najrzadszych gatunków zwierząt - śnieżnych leopardów z Mongolii, waranów na wyspie Komodo i ptaków rajskich w Gwatemali. Ale wreszcie wszystko to znudziło mu się. Postanowił, że zrobi coś, na co nikt inny przed nim jeszcze się nie odważył: chciał znaleźć różowego słonia. I dlatego spędził najlepsze lata swojego życia na poszukiwaniu niezwykle okazu. Przemierzył Chiny, szukał w Afryce, zbadał Zanzibar i zajrzał w każdy zakątek Indii, ale nie udało mu się znaleźć różowego słonia. Im dłużej trwały jego poszukiwania, tym silniejsze było jego pragnienie. Był on gotowy wszystko za to poświęcić - swój majątek, swój czas i swoją miłość. Szukał tak intensywnie, że nie zauważył, jak deptał po czarnych orchideach albo jak przez drogę przebiegła fioletowa antylopa.

Po wielu, wielu latach odkrył wreszcie na końcu świata różowego słonia. Dwanaście dni kopał głęboki dół, a potem zebrał stu tubylców, aby mu pomogli zapędzić słonia do pułapki. Wreszcie różowy słoń został schwytany. Zamknięto go w klatce i przewieziono na statku do Ameryki. Kiedy myśliwy wrócił do domu, musiał stwierdzić, że jego farma nie była odpowiednim miejscem dla słonia. Zwierzę rozdeptało grządki z kwiatami jego żony, zniszczyło zabawki jego dzieci, zabijało małe zwierzęta na farmie i roztrzaskiwało na drzazgi wszystkie meble i fortepian, na którym jego żona grała utwory Beethovena. Trwało to dwa lata. Pewnego ranka myśliwy obudził się ze swojego transu. Odkrył coś, z czym się nie liczył... Zastanówcie się nad tym, co myśliwy odkrył. Opowiedzcie tę historię do końca. Myśliwy stwierdził, że zniknęła jego żona i dzieci. Odeszli od niego. Wszystkie zwierzęta na farmie były martwe, z wyjątkiem słonia. Ogród był rozdeptany, płoty i mury zrównane z ziemią. Słoń był wciąż ten sam, ale jego kolor wyblakł. Nie był on już różowy. W ciągu jednej nocy stał się biały".

7. "Moje plany na przyszłość".

Prowadzący rozdaje uczestnikom do wypełnienia karty pracy. Chętni mogą podzielić się swoimi przemyśleniami z grupą.

TAK BYŁO PÓŁ ROKU TEMU:

- Byłem...

- Robiłem...

- Myślałem....

TAK JEST TERAZ :

- Jestem....

- Robię...

- Myślę....

- Cieszę się...

- Jestem dumny z.....

TAK BĘDZIE ZA TYDZIEŃ : Będę....

TAK BĘDZIE ZA MIESIĄC :

TAK BĘDZIE ZA ROK :

A to jest początek

8. Zakończenie zajęć - rundka "KŁĘBUSZEK"

Wszyscy uczestnicy siadają w kręgu. Jedna osoba trzyma w ręku kłębek, rozgląda się i mówi "Dziękuję za wspólną zabawę", i krótko podsumowuje cały cykl zajęć. Rzuca kłębek do kogoś, ale trzyma w ręku koniec sznurka. Osoba, która złapała kłębek, powtarza czynność i rzuca do następnej. Na końcu prowadzący przecina wszystkie nitki w kręgu, każde dziecko zabiera swój odcinek ze sobą.

9. "Iskierka przyjaźni" - rytuał pożegnalny.

ZAJĘCIA nr 3. JAK SŁUCHAĆ, BY OKAZAĆ ZROZUMIENIE? CZAS TRWANIA: 60 minut

CELE: rozwijanie umiejętności aktywnego słuchania, doskonalenie umiejętności porozumiewania się

- rozwijanie samoświadomości uczestników,
- rozwijanie umiejętności współpracy,
- odreagowanie napięć emocjonalnych.
- nauka prowadzenia dialogu,
- nauka formułowania pytań,
- nauka słuchania ze zrozumieniem,
- nauka udzielania informacji zwrotnej.
- zaspokojenie potrzeby bezpieczeństwa otwartości i akceptacji w grupie,
- zaspokojenie potrzeby przynależności do grupy,
- zaspokojenie potrzeby aktywności.

MERTODY PRACY: rundka, praca w kręgu, zabawa ruchowa, "burza mózgów", odgrywanie ról i scenek (drama)

MATERIAŁY POMOCNICZE: brystol, flamastry, tekst z instruktażem, karty pracy.

Przebieg zajęć:

1. Powitanie - przedstawienie tematu i celu zajęć.

2. Rundka początkowa Każdy z uczestników przedstawia, z jakim samopoczuciem przychodzi na zajęcia.

3. "Sygnał nadali"

Uczestnicy stają w kręgu, osoba wyznaczona przez prowadzącego nadaje wybrany przez siebie sygnał za pomocą mowy ciała, np. klaskanie, pstrykanie palcami, uderzanie stopami o ziemię itp. Każda kolejna osoba pokazuje nowy sygnał, po czym na znak prowadzącego wszyscy uczestnicy jednocześnie nadają wspólny sygnał.

4. "Burza mózgów" Uczestnicy podają wszystkie skojarzenia związane z aktywnym słuchaniem. Prowadzący zapisuje propozycje, po czym grupa wspólnie tworzy definicję "aktywnego słuchania". A następnie prowadzący wyjaśnia, czym jest aktywne słuchanie. Aktywne słuchanie to taka umiejętność, która pozwala dać naszemu rozmówcy poczucie akceptacji i zrozumienia. Kiedy nie oceniamy, nie osądzamy, nie przerywamy wypowiedzi rozmówcy, a swoją postawą ciała (poprzez utrzymywanie kontaktu wzrokowego, pozycji ciała zwróconej w kierunku rozmówcy, delikatnym uśmiechu, kiwaniu głową) okazujemy zainteresowanie. Aby było one odbierane jako szczere, często aktywne słuchanie przybiera formę określonych technik, takich jak: parafraza, pytania zamknięte, pytania otwarte, pytania sugerujące. Ale o tym dowiemy się w kolejnych ćwiczeniach.

5. "Zadaj pytanie" Prowadzący wyjaśnia, czym są pytanie otwarte i zamknięte. Pytanie otwarte umożliwia rozmówcy wypowiedzenie się, co oznacza, że takie pytanie daje szerokie możliwości w odpowiedzi. "Co sadzisz?", "Jakie jest Twoje zdanie?", "Czego oczekujesz?" itp. Pytanie zamknięte zaś umożliwia rozmówcy odpowiedź, ograniczając się do jednej ewentualnie dwóch: "Czy lubisz kwiaty?", "Czy uważasz, że szkoła daje możliwości rozwijania zainteresowań?". Uczestnicy przygotowują po jednym pytaniu zamkniętym i otwartym, każdy kolejno przedstawia je grupie, a pozostali próbują określić, jaki to rodzaj pytania.

6. "Jeśli dobrze Cię rozumiem" Grupa dzieli się na trzyosobowe zespoły. Dwójki mówią do trójki o swoich trudnościach w porozumiewaniu się z innymi, a jedynki są obserwatorami tej sytuacji. Trójki muszą całą swoją postawą pokazać zainteresowanie dwójką (mimika, gesty). Dlatego po czasie który upłynie, muszą dokonać parafrazy wypowiedzi dwójki.

Parafraza - powtórzenie własnymi słowami tego, co powiedziała druga osoba. "Jeśli dobrze Cię zrozumiałem....." lub "Chcesz powiedzieć, że....."

- Jedynki po przeprowadzeniu ćwiczenia wypowiadają się na temat zachowania, które świadczyło bądź nie świadczyło o aktywnym słuchaniu; określają również czy parafraza rzeczywiście była adekwatna z wypowiedzią dwójek.

- Dwójki wypowiadają się na temat tego, co im przeszkadzało oraz co pomagało w zachowaniu trójek.

- Trójki wypowiadają się na temat tego, czy łatwo czy trudno było im zapamiętać wypowiedź dwójki i jednocześnie okazywać zainteresowanie oraz sformułować parafrazę.

7. "Rozmowy w tłoku"

Uczestnicy losują role. Wśród nich jest dwóch prowadzących oraz zaproszeni artyści:

- utalentowany sportowiec,

- gwiazda muzyki disco,
- znany blooger.

Zadaniem prowadzących jest przygotowanie kilku pytań i poprowadzenie "dialogu" z wybranym gościem. Oboje dostają wskazówki na karteczkach, na co należy zwrócić uwagę przy rozmowie, ale nie mówią o tym pozostałym uczestnikom. Z kolei goście mają za zadanie wcielić się w swoje postacie, tak aby móc odpowiadać na pojawiające się pytania. Prowadzący zastanawiają się między sobą, czy będą wspólnie prowadzić rozmowę z każdym gościem czy osobno. Omówienie ćwiczenia:

- Jak się czuliście podczas wcielania w role? Czy osobom prowadzącym trudno było przygotować pytania? Czy osoby prowadzące trzymały się posiadanych wskazówek?
- Czy osoby w roli artystów czuły, że prowadzący słuchają ich z zainteresowaniem? W jaki sposób prowadzący okazywali zainteresowanie? Czy ćwiczenie sprawiało trudności? Jakie?

Wskazówki dla prowadzących:

Patrz w oczy rozmówcy.

Okaż swoje zainteresowanie (uśmiechaj się, kiwaj głową z zaciekawieniem).

Śmiało zadawaj pytania

Nie udzielaj rad ani nie krytykuj.

Nie przerywaj wypowiedzi.

8. Rundka końcowa

Prowadzący pyta uczestników: "Z jakim nastrojem kończysz zajęcia, co Ci się podobało na zajęciach, a co się nie podobało?"

ZAJĘCIA nr 4. PŁYNIEMY DO KRAINY NASZUCH UCZUĆ, CZAS TRWANIA: 60 min

CELE: - dostarczenie wiedzy na temat emocji,

- rozwijanie umiejętności rozpoznawania, nazywania i wyrażania emocji własnych i innych osób,
- zapoznanie uczestników z różnymi rodzajami emocji,
- stwarzanie okazji do bezpiecznego uzewnętrzniania i nazywania własnych emocji i przeżyć,
- budowanie atmosfery zaufania, bezpieczeństwa i wsparcia w grupie,
- stwarzanie okazji do odereagowania napięć emocjonalnych,
- rozwijanie wyobraźni twórczej, kreatywności i umiejętności naśladowania uczestników, ekspresji i ruchu ciała,
- kształtowanie umiejętności współdziałania w zespole.

METODY PRACY: rundka, burza mózgów, praca w grupach, drama, relaksacja.

1. "Iskierka przyjaźni"- rytuał powitalny.

2. "Bużki".

Każdy uczestnik określa swój nastrój, wybierając bużkę (przygotowane uprzednio, narysowane/wydrukowane bużki przedstawiające różne emocje: radość, złość itp.), następnie w rundce uczestnicy opowiadają o swoim nastroju.

3. Burza mózgów na temat emocji.

Prowadzący prosi uczestników o podanie skojarzeń dotyczących słowa "emocje", moderuje pracę

grupy. Powstaje wspólna definicja emocji.

4. "Nasza lista emocji".

Uczestnicy zajęć zostają podzieleni na czteroosobowe zespoły. Ich zadaniem jest wypisanie na kartce papieru wszystkich znanych im emocji, z podziałem na emocje o zabarwieniu przyjemnym i przykrym. Następnie jedna osoba z każdej grupy wypisuje je na arkuszu papieru. Kolejne osoby dopisują emocje, uważając, aby się nie powtarzały. Uczestnicy podkreślają czerwonym flamastrem emocje o przykrym zabarwieniu, które towarzysza im dość często, niebieskim - towarzyszące im często emocje o przyjemnym zabarwieniu. Utworzona zostaje wspólna lista emocji uczestników zajęć.

5. Ćwiczenie - "Hip-hopowa piosenka".

Uczestnicy dobierają się w grupy 2- lub 3-osobowe. Włączamy podkład muzyczny, np. piosenka z filmu "Młodzi gniewni". Proponujemy, aby napisali czterowiersz, który później będą mogli zaprezentować na forum/zarapować. Ułożony tekst powinien zawierać ich uczucia, emocje, obawy, lęki. Podkreślamy, że nie mogą w zaprezentowanym tekście obrażać innych, używać wulgaryzmów.

6. "Lustra".

Jedna osoba wykonuje jakieś ruchy, druga stając naprzeciwko niej, dokładnie ją naśladuje, tak jakby była odbiciem w lustrze. Następnie grupa staje w dwóch szeregach twarzami do siebie. Szereg A nadaje ruch, szereg B jest odbiciem w lustrze i na zmianę, potem przesuwamy się o jedno miejsce w prawo itd.

7. "Instrukcja obsługi pralki".

Uczestnicy otrzymują tekst. Proszeni są o zaprezentowanie go pod wpływem doświadczanych emocji: złość, radość, wściekłość, rozpacz itd., od emocji negatywnych przechodzimy do pozytywnych. Jedna osoba prezentuje, a zadaniem grupy jest odgadnąć, jaka to emocja.

" INSTRUKCJA OBSŁUGI PRAŁKI"

- 1) należy włożyć do prądu przewód elektryczny,
- 2) następnie wrzucić pranie do 10 kg,
- 3) jeśli kontrolka zaświeci się na zielono, należy wsypać proszek,
- 4) po wsypaniu proszku należy nacisnąć "start"/
- 5) w trakcie prania należy nacisnąć przycisk z prędkością i czasem, jaką pralka ma prac.

8. Ćwiczenie relaksacyjne.

Prowadzący odczytuje tekst relaksacji, w tle muzyka relaksacyjna. Po zakończeniu uczestnicy dzielą się swoimi odczuciami.

TEKST RELAKSACJI

"Jest słoneczny, letni dzień. Idę wolno brzegiem morza, stąпам po żółtym, gładkim piasku. Bose stopy zapadają się w nim. Piasek cichutko skrzypi. Aromat żywicznych drzew miesza się z zapachem morza. Błękit miesza się z zielenią i kolorem żółtym. Od barw i zapachów trochę kręci mi się w głowie. Mam ochotę położyć się. Kładę się na plaży. Ciało grzeje mi piasek i słońce. Delikatny plusk fal uspokaja mnie. W górze błękit nieba. Zamykam oczy, zapadam w półsen. Wszystko staje się nierealne i nieważne.

Z oddali dochodzi stłumiony gwar głosów. Otacza mnie cichy jednostajny szum morza. I piękna muzyka. Od morza wieje orzeźwiający wiatr. Jest miękki i bardzo ciepły. Po jednej stronie widzę spokojne morze i daleki horyzont. Po drugiej-sosnowy las. Od morza wieje lekki wiatr. Otwieram oczy, oddycham głęboko. Przeciagam się. Czuję przypływ sił. Powoli wstaję. Na horyzoncie widzę złotą obwódkę słońca.

MAPA EMOCJI

Wyobraź sobie sytuacje, które sprawiają, że zaczynasz odczuwać: złość, radość, smutek, strach. Za każdym razem zastanów się, co się dzieje z twoim ciałem i w jakich miejscach dana emocja się pojawia. Np. kiedy coś cię złości: zaciskasz pięści, marszczysz brwi... Wszystkie te miejsca zaznacz, używając takiego koloru, w jakim na mapie oznaczone są „buźki”. W „chmurkach” zapisz co się dzieje z twoim ciałem podczas doświadczania każdej z emocji (przyspieszony oddech, łzy, uśmiech na twarzy).



Stąpam po żółtym piasku. Spienione, chłodne fale delikatnie dopływają do moich stóp. Spacer ten sprawia mi radość. Moje myśli układają się w logiczną całość. To, co zaplanowałem, wykonam. Bez pośpiechu, pewnie i z przyjemnością. A teraz uwaga! Raz, dwa, trzy - otwieramy oczy!"

9. Zakończenie zajęć - " Kwiatek ewaluacyjny"

KWIATEK EWALUACYJNY

Kolor czerwony - bardzo mi się podobało.

Kolor zielony lub niebieski - podobało mi się.

Kolor czarny - nie podobało mi się.

ZAJĘCIA nr 5. TEMAT: JAK WYGLĄDA ZŁOŚĆ? Czas trwania 60 min

CELE ZAJĘĆ:

- poznanie sposobów radzenia sobie ze złością w sposób konstruktywny,
- zwiększenie świadomości siebie poprzez poznanie sytuacji , w których pojawia się złość,
- uczenie się konstruktywnych sposobów radzenia sobie ze złością ,
- odreagowanie emocjonalne,
- dostarczenie informacji na temat funkcji złości.

METODY PRACY: rundka, praca w kręgu, zabawa, biblioterapia, burza mózgów, dyskusja kierowania, elementy pantomimy, muzykoterapia

MATERIAŁY POMOCNICZE: płyta z muzyką, szablony masek, sznurek lub gumka, nożyczki, balony, kredki, odrysowana na brystolu sylwetka człowieka

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. RUNDKA POWITALNA

Każde dziecko określa swój nastrój na kole nastroju, mówi z czego on wynika.

2. " SZCZEGÓLNY GOŚĆ- ZŁOŚĆ "

Osoba prowadząca prosi uczestników, aby pokolorowali swoje maski gniewu tak, jak chcą. Kiedy prace będą ukończone , należy wyciąć maski i zamocować gumkę lub sznurek. Prowadzący zaprasza uczestników do tańca w maskach. Puszczą utwór zagrzewający do walki, a uczestnicy bez dotykania innych wykonują ruchy jak wojownicy walczący z dzikim zwierzęciem.

3. DYSKUSJA KIEROWANA

Prowadzący podkreśla, że złość mówi nam, że ktoś lub coś nie pozwala nam zrobić tego , co chcemy albo dostać tego , czego potrzebujemy, albo że ktoś chce nam wyrządzić krzywdę. Złość pomaga nam wówczas znaleźć siłę, by pokonać przeszkodę lub obronić się przed zagrożeniem. Zmieniły się sposoby wyrażania złości. Aby umieć wyrażać złość w sposób bardziej akceptowany, trzeba wiedzieć , co wyzwała w nas złość.

4. " BALON"

Każde dziecko przypomina sobie sytuację, w której zostało mocno rozdrażnione, która doprowadziła do

złości wyzwoliła agresję. Naszym zadaniem jest nadmuchanie balona w chwili mocnej frustracji przypominając sytuację. Następnie powoli spuszczaemy z niego powietrze. Wraz ze schodzącym z balona powietrzem my również wypuszczamy powoli powietrze tak, abyśmy poczul odpływ przykrych emocji. Dyskusja i podsumowanie ćwiczenia.

5. FRAGMENT "ZWIERZOGRODU"

Prowadzący wprowadza w świat "Zwierzogrodu", czyta fragment o spotkaniu Judy z szefem komisariatu. Następnie odbywa się rozmowa z dziećmi na temat przeczytanego fragmentu. FRAGMENT ZWIERZOGRODU

Biip!!! Biip!!! Biip!!!

Na dźwięk budzika Judy wyskoczyła z łóżka jak sprężyna. Szybko umyła się i uczesała, a potem założyła mundur, przypięła oznakę i zapięła pas. Teraz była gotowa chronić mieszkańców Zwierzogrodu. Jej spojrzenie powędrowało ku różowej puszcze sprayu na lisy, stojącej na nocnym stoliku. Po namyśle Judy zdecydowała, że nie zabierze jej ze sobą. Wyszła więc z pokoju, ale za moment wróciła i zabrała spray-na wszelki wypadek. Wyszła z budynku i żwawo ruszyła do komisariatu, aby zacząć pierwszy dzień w nowej pracy. Judy była oszołomiona. W wielkim mieście na policyjnym posterunku panowały zamęt i harmider. Rośli, silni policjanci popychali przestępców przez hol, a pracownicy i interesanci krążyli we wszystkich kierunkach. Parę razy ledwo uniknęła zderzenia ze spieszącymi dokądś zwierzakami. Otyły, przyjaźnie wyglądający gepart siedział przy biurku, gawędząc z dwoma innymi policjantami. Judy podeszła do nich z uśmiechem, ale gepart nie mógł jej zobaczyć, bo nie wystawała zza biurka.

- Przepraszam!- zawołała.- Tu jestem, na dole. Tutaj, cześć!

Gepard wychylił się i zobaczył, że stoi przed nim mały królik w policyjnym mundurze.

- A niech mnie!- powiedział.- Oni naprawdę zatrudnili królika. Ale numer! Muszę ci powiedzieć, że jesteś jeszcze bardziej słodziutka, niż myślałem. Judy się skrzywiła. - Eee... Może tego nie wiesz, ale dla nas królików, określenie słodziutki jest nieco... -Och! Strasznie przepraszam. Ja, Pazurian Clawhauser, facet, którego wszyscy uważają za misiowego glinę i amatora pączków, śmiałem się niepoprawnie zaszufladkować jako... - powiedział gepard przepraszającym tonem. - Nie szkodzi, nic się nie stało. Och...Eee... masz... Masz...- Judy zająknęła się, nie wiedząc, jak mu o tym powiedzieć - na szyi...w fałdzie... Coś ci...

Clawhauser wyciągnął mały pączek spod fałdy tłuszczu na szyi.

- A Tuś mi się schował, mały łobuzie - odezwał się do pączka i radośnie wsadził go sobie do paszczy.

- Pewnie powinnam się odmeldować, ale... dokąd mam iść? - spytała Judy.

- No tak - powiedział gepard z ustami pełnymi pączka - sala odpraw jest na lewo.

- Super, wielkie dzięki! - zawołała Judy i pobiegła tam.

- Oj... Jak to biedactwo tam przeżyje...- powiedział z troską Clawhauser, patrząc za nią.

W sali nosorożec, bawoły, hipopotamy i słonie przygotowywały się do wyjścia na patrol. Policjanci górowali nad Judy niczym wieże. Ale króliczka nie przejmowała się tym. Podekscytowana wskoczyła na ogromny, słoniowych rozmiarów fotel i rozejrzała się po pomieszczeniu.

- Cześć. Jestem funkcjonariuszka Hops - powiedziała i wyciągnęła rękę do potężnego nosorożca z plaketką, na której było napisane "sierżant Rogalski". - Gotowy do naprawy świata? - zapytała z powagą. Rogalski parsknął i z ociąganiem przybił z Judy piątkę. Niemal zrzucił ją z fotela.

- Uwaga!!! - krzyknął jeden z policjantów.

Do sali odpraw wkroczył komendant policji Bogo, bawół afrykański. Wszyscy natychmiast stanęli w szeregu i zaczęli mocno tupać, aż dudniła podłoga.

- Wystarczy, wystarczy, siadajcie - powiedział Bogo. - Mamy dzisiaj na rozkładzie trzy sprawy. Po pierwsze jest okazja, której nie możemy puścić w trąbę - zwrócił się do obecnej na sali słonicy. - Marlenka, najlepsze życzenia z okazji urodzin. Skromna słonica zaczerwieniła się po czubki uszu, akiedy rozległy się oklaski, parsknęła i zatrąbiła donośnie.

-Sprawa druga - kontynuował komendant, - Jest paru nowych, których powinienem przedstawić, ale mi się nie chce. Bogo podszedł do mapy. - I na koniec: mamy czternaście zgłoszeń o zaginionych zwierzętach - oznajmił, wskazując wpięte w mapę chorągiewki. - Czternaście spraw. Więcej niż kiedykolwiek, a ci z ratusza pilaj, żeby jak najszybciej je rozwiązać. To jest nasz priorytet, teraz zadania. Zaczął sypać rozkazami i przydzielać funkcjonariuszom obowiązki.

- Oficerowie Grizzoli, Szponer, Kojoto! Wasze patrole szukają zaginionych w Las Padas. Rogalski, Nosoróg, Wataha! Wy bierzecie Starą Saharę. Higgins, Misiura, Trąbalski - Tundrówka. I wreszcie nasz pierwszy królik, Hops - kontrola parkomatów. Odmaszerować. - Kontrola parkomatów? - powtórzyła Judy i pobiegła za przełożonym. - Eee... Szefie? Komendancie Bogo? Bogo obejżał się, ale dopiero po dłuższej chwili zobaczył króliczkę na wysokości swoich kostek. - Panie komendancie, mówił pan o czternastu zaginięciach. - No i co? - To, że mogłabym popracować nad jedną z tych spraw. Proszę nie zapominać, że ukończyłam akademię z pierwszą lokatą. - Nie zapominam, po prostu nic mnie to nie obchodzi. - Panie komendancie, nie jestem takim zwykłym królikiem. - W takim razie wypisywanie stu mandatów dziennie nie powinno być dla ciebie trudne - odburknął bawół i z hukiem zatrzęsął za sobą drzwi. - Sto mandatów - powiedziała Judy. Zatupała ze złości nogami i zawołała w stronę zamkniętych drzwi: - Wypiszcie dwieście mandatów! I to przed południem!

Rozmowa z dziećmi na temat przeczytanego fragmentu. Prowadzący zadaje pytania:

1. Jaką rolę w zachowaniu Judy można było zaobserwować?

2. Co spowodowało, że Judy się zezłościła?

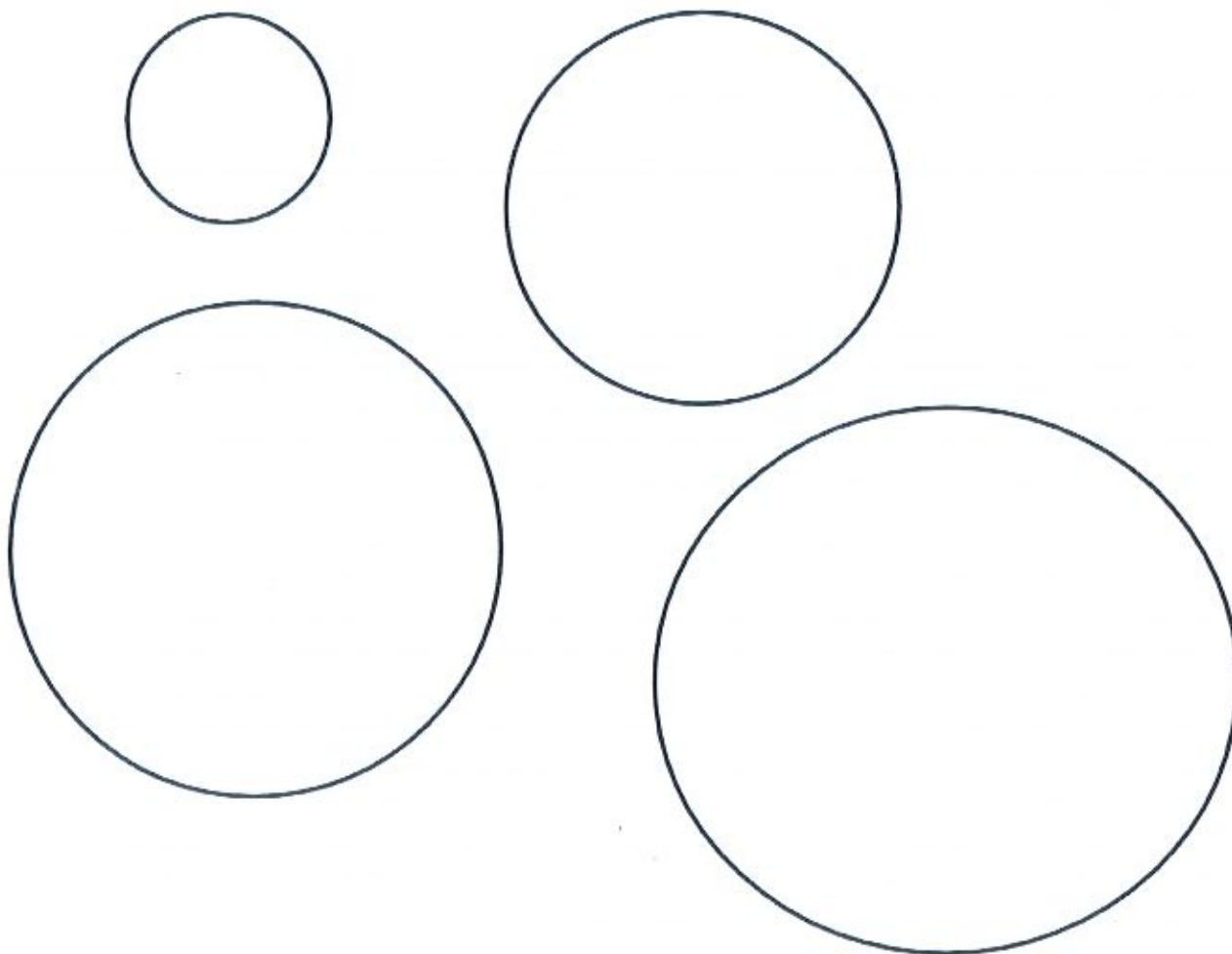
6. "MOJE POTRZEBY"

Prowadzący pyta dzieci, jakie mają potrzeby. Odpowiedzi zapisuje na dużej kartce - np. jedzenia, zabawy, przyjaciół, miłości, snu, śmiechu, zrozumienia, dotyku itp. Każde dziecko wybiera sobie dwie potrzeby. Następnie dzieci dobierają się w pary i wychodzą na środek. Jedna osoba mówi: "Kiedy jestem..., to czuję..." i pokazuje za pomocą ciała osoby z pary, co czuje (rzeźbi emocję z ciała innego dziecka) a reszta dzieci zgaduje, jaka to emocja. Drugą potrzebę przedstawia jako już zaspokojoną i z ciała osoby

Pomyśl o sytuacji, kiedy ostatnio czuleś złość, jak duża ona była? Możesz wybrać kółko odpowiadające jej wielkości lub narysować swoje na odwrocie kartki.

Gdybyś miał nadać jej kolor, jaki byś wybrał i kształt - to jak by wyglądała ? (jeśli masz ochotę narysuj ją w wybranym przez siebie kółku).

Czy mógłbyś dorysować lub powiedzieć coś Twojej złości, żeby wiedziała, że jest potrzebna i przynosi ważne informacje?



O czym może informować Cię Twoja złość? (napisz, powiedź, lub narysuj)



towarzyszącej rzeźbi emocje powstające w wyniku zaspokojenia potrzeby. Później następuje zamiana ról.

7. "GDZIE MIESZKA ZŁOŚĆ?"

W dwóch grupach dzieci umiejscawiają swoją złość na odrysowanym konturze człowieka poprzez pokolorowanie miejsc, w których mieszka złość, np. zamalowanie stóp - tupniemy, gdy się złościmy.

Rozmowa z dziećmi na temat:

A. Jak twoje ciało pokazuje, że się złościsz?

B. Jak się zachowujesz, gdy się złościsz?

C. Jak często czujesz złość?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

nigdy

cały czas

8. PRACA Z ODDECHEM

Prowadzący prosi, aby dzieci wygodnie usiadły i postępowały zgodnie z jego instrukcją. "Usiądź wygodnie na krześle, twoje plecy są wyprostowane, a nogi rozluźnione. A teraz postaraj się przypomnieć sobie sytuację, w której byłeś/aś rozszłoszczony/a. Kiedy już sobie przypomnisz i poczujesz sygnały złości w ciele, to skieruj swoją uwagę na oddech... Przez kilka chwil obserwuj swoje wdechy i wydechy, sprawdź ich tempo i głębokość... A teraz zacznij oddychać wolniej i głębiej... Wciągnij powietrze przez nos, licząc do trzech: raz, dwa, trzy... I zatrzymaj powietrze w swoim brzuchu, także licząc do trzech: raz, dwa, trzy... A teraz wypuść powietrze ustami, również licząc do trzech: raz, dwa, trzy..."

9. RUNDA KOŃCOWA, Każde dziecko mówi, z czym kończymy zajęcia

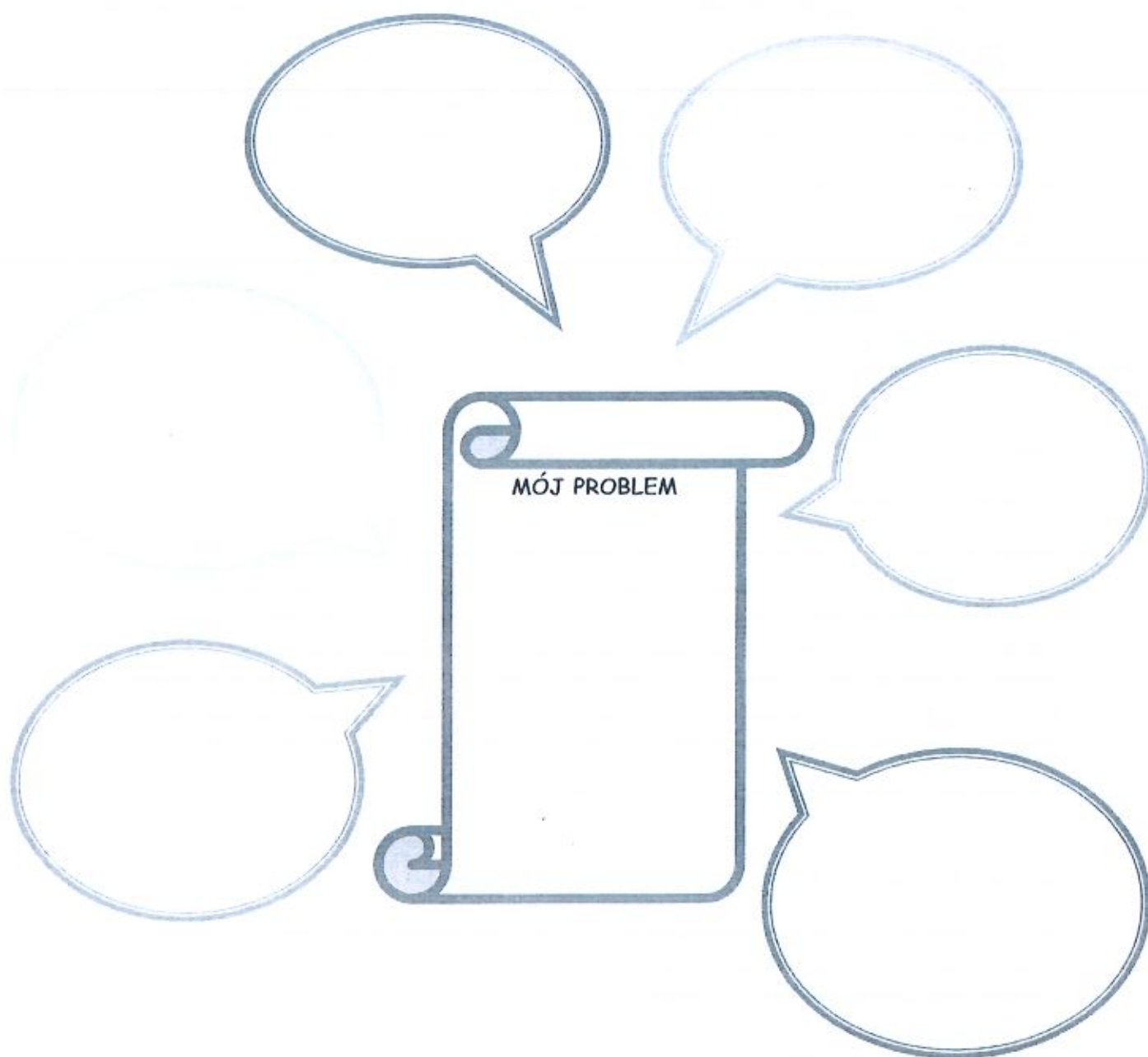
ZAJĘCIA nr 6. KONFLIKT PEŁEN EMOCJI Czas trwania: 60 minut

Cele: kształtowanie umiejętności rozpoznawania, nazywania i wyrażania własnych emocji

- rozwijanie umiejętności współpracy w grupie,
- kształtowanie samoświadomości uczestników,
- rozładowanie napięcia emocjonalnego.
- dostarczanie wiedzy nt. emocji,
- nauka udzielania informacji zwrotnej.
- zaspakajanie potrzeby bezpieczeństwa otwartości i akceptacji w grupie,
- zaspakajanie potrzeby przynależności do grupy,
- zaspakajanie potrzeby aktywności.

METODY PRACY: rundka, praca w kręgu, zabawa ruchowa, "burza mózgów", pantomima, odgrywanie ról i scenek (drama), swobodna ekspresja plastyczna.

Szukamy wyjścia z trudnej sytuacji.



Napisz lub narysuj na czym polega Twój problem, a następnie podaj wszystkie rozwiązania, jakie przychodzą Ci do głowy.

MATERIAŁY POMOCNICZE: gazety, karteczki z emocjami, wykałaczkki, słomki, plastelina, cukierki dwukolorowe.

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. PRZYWITANIE SIĘ- przedstawienie tematu i celu zajęć. Przypomnienie zasad obowiązującego kontraktu.
2. RUNDKA POZĄTKOWA Każdy z uczestników przedstawia, z jakim samopoczuciem przychodzi na zajęcia.
3. "ZATOPIC WYSPĘ" Prowadzący rozdaje uczestnikom kartkę z gazety. Prosi, aby zostały ułożone na podłodze. Zadaniem uczestników jest swobodne poruszanie się między gazetami, a na sygnał prowadzącego "Zatopić wyspę" każdy wskakuje na wyspę znajdującą się najbliżej, po czym składa gazetę na pół. Prowadzący zabiera jedną gazetę. Uczestnicy powtarzają czynności, aż do momentu pozostania jednej wyspy i wyłowienia się "obrońcy wyspy niezatopionej".
4. "BURZA MÓZGÓW" Prowadzący dzieli grupę na dwa zespoły, na zasadzie odliczania do dwóch. Pierwszy zespół zastanawia się nad znaczeniem słowa "konflikt", a drugi zespół nad znaczeniem słowa "emocje". Następnie wszystkie spostrzeżenia uczestników zostają wspólnie omówione.
5. "PANTOMIMA EMOCJI" Prowadzący wyjaśnia, że uczestnicy losują karteczkę z określoną emocją (złość, smutek, strach, szczęście, rozbawienie, obrażanie się, zadowolenie, nuda). Ich zadaniem jest przedstawienie tej emocji na forum, bez używania słów. Ćwiczenie rozpoczyna ochotnik, reszta odgaduje prezentowaną emocję. Omówienie ćwiczenia: Czy łatwiej jest pokazać, czy odczytać emocje?
6. "W OBLICZU KONFLIKTU" Prowadzący dzieli grupę na dwa zespoły za pomocą wylosowania takiego samego koloru cukierka. Każda grupa ma za zadanie przygotować i przedstawić krótką scenkę dotyczącą konfliktu. Grupa 1- konflikt między uczestnikiem a wychowawcą -dotyczącym porannej zbiórki, grupa 2- konflikt między uczestnikiem a całą grupą- dotyczący notorycznego spóźniania się. Omówienie ćwiczenia: Jak współpracowało się w grupie (czy wspólnie ustaliliście przebieg scenki, czy jedna z osób przewodziła grupą)? Jak się czuliście podczas tego ćwiczenia, jakie emocje się pojawiły? Jak czuły się osoby odgrywające role?
7. "WIEŻA" Uczestnicy dzielą się na dwie grupy. Każdy zespół dostaje słomki, wykałaczkki, plastelinę. Zadaniem uczestników grup jest zrobienie jak najwyższej wieży. Przy czym uczestnicy zespołów nie mogą się ze sobą porozumiewać werbalnie, za pomocą słów.
8. RUNDKA KOŃCOWA Prowadzący pyta uczestników: Z jakim nastrojem kończysz zajęcia

ZAJĘCIA nr 7 . JESTEM ŚWIADOMY SWOICH PRAW, CZAS TRWANIA: 60 min

CELE:- uświadamianie sobie swoich praw,

- poznanie podstawowych informacji o asertywności,
- utrwalenie pojęcia " asertywność"
- poznanie konsekwencji zachowań agresywnych i uległych,
- zdobycie umiejętności asertywnego zachowania w różnych sytuacjach społecznych,
- poznanie praw asertywnych.

METODY PRACY: drama, pogadanka, zdania niedokończone.

1. "Iskierka przyjaźni".

2. Rundka. Rzucanie piłką.

Prowadzący rozpoczyna ćwiczenie, każde z uczestników trzymając piłkę, mówi o swoim nastroju na dzisiejszych zajęciach lub o tym, co chciałoby powiedzieć grupie, po czym rzuca piłkę do kolejnej osoby. Mówi tylko osoba, która ma piłkę.

3. "Co zrobię, gdy...".

Prowadzący podaje przykład: "Kolega prosi o pożyczenie MP3. Co robisz?". Chętne osoby zgłaszają się do odegrania scenki. Po tej scenie należy omówić uczucia obu stron.

4. Miniwykład.

"Asertywność to umiejętność bezpośredniego, uczciwego i stanowczego wyrażania swoich uczuć, myśli, postaw, opinii lub pragnień w taki sposób, by nie ranić uczuć innych osób i nie łamać ich praw".

Prowadzący wyjaśnia, że są trzy rodzaje zachowań. Uzupełnia razem z uczestnikami tabelkę, np.

AGRESYWNE

ataki fizyczne bądź słowne, krzyczy, wyzywa, grozi innym, wykonuje pełne złości gesty, nie szanuje praw innych

ULEGŁE

mówi łagodnie, nie patrzy w oczy rozmówcy, wydaje się zestresowana lub nerwowa

ASERTYWNE

umie walczyć o swoje prawa ale szanuje prawa innych, jest śmiała, otwarta, nie unika kontaktu wzrokowego.

Należy podkreślić, że uległość to branie pod uwagę praw innych, ale lekceważenie swoich. Agresja to myślenie jedynie o sobie i o własnych prawach. Asertywność natomiast to myślenie zarówno o sobie, jak i o innych osobach.

Prowadzący pyta dzieci: Jakie są najważniejsze różnice pomiędzy tymi trzema stylami reagowania?

5. Nazywamy różne zachowania.

Prowadzący odczytuje różne zachowania. Przykładowe zachowania:

* Kolega przerywa ci, kiedy mówisz:

- pozwalasz mu na to, bo uważasz, że on zawsze ma coś ważnego do powiedzenia (zachowanie uległe),

- mówisz do niego: " Zamknij się, ja teraz mówię" (zachowanie agresywne),
- mówisz do niego: " Przepraszam, ale teraz ja mówię" (zachowanie asertywne).
- * Kolega prosi cię o łyk wody z twojej butelki:
- mówisz: "Spadaj" (zachowanie agresywne),
- dajesz mu pić, mimo że nie chcesz (zachowanie uległe),
- mówisz: "Nikomu nie daję pić ze swojej butelki, jeśli ci to nie przeszkadza, to najpierw ja się napiję, a resztę zostawię dla ciebie" (zachowanie asertywne).

6. " To mi przeszkadza".

Uczestnicy poprzez prezentację swoich scenek ćwiczą zachowanie asertywne. Prowadzący dobiera je w pary i rozdaje kartki z prośbą, aby napisały, co im przeszkadza, oraz przygotowały scenki dotyczące tych sytuacji. Przykładowe sytuacje:

- * Stoisz całą przerwę w kolejce do sklepu, bo chcesz kupić sobie drożdżówkę na śniadanie. Nagle przed tobą w kolejce staje inny uczeń i kupuje ostatnią drożdżówkę.
- * Podczas rozmowy z tobą koleżanka bawi się swoim nowym telefonem. Zaczynasz się denerwować, bo wydaje ci się, że wcale cię nie słucha.
- * Kolega bez pytania zabiera ci znowu ołówek z piórnika.

7. " Moje asertywne prawa"

Prowadzący wyjaśnia, że prawa dotyczą głównie właściwych stosunków między ludźmi.

PLANSZA Z PRAWAMI ASERTYWNYMI:

- Prawo do samodzielnego podejmowania decyzji.
- Prawo do bycia traktowanym z szacunkiem.
- Prawo do posiadania i wyrażania własnych opinii i odczuć.
- Prawo do odmawiania.
- Prawo do proszenia o różne rzeczy.
- Prawo do popełnienia błędów.
- Prawo do zmiany zdania.
- Prawo do zastanowienia się przed podjęciem decyzji.
- Prawo do nieuwzględnienia powyższych praw.

Prowadzący zadaje pytania do dyskusji:

- Czy mieliście świadomość własnych praw?
- Czy łamano wasze prawa?
- Czy wy łamaliście prawa innych?

8. Asertywna odmowa.

Prowadzący prosi uczestników, aby przypomnieli sobie sytuacje, w których poproszono je, aby zrobiły coś, na co nie miały ochoty, ale nie odmówiły wykonania prośby. Następnie rozdaje karty pracy " Bilans zysków i strat".

Opis sytuacji...

Co zyskałem/łam dzięki temu, że nie odmówiłem/łam

Co straciłem/łam...

Co by się stało, gdybym odmówił/ła?

Chętne dzieci odczytują swoje karty pracy.

Na czym polega asertywna odmowa?

Asertywna odmowa:

1. Powiedz NIE.
2. Opisz krótko, czego nie chcesz zrobić.
3. Uzasadnij krótko dlaczego.

Uczestnicy dobierają się w pary i losują kartki z opisami sytuacji, które mają przedstawić w formie scenki.

Przykładowe sytuacje:

- Koleżanka prosi cię o zamienienie się z nią na kolczyki lub pierścionek.
 - Koleżanka prosi cię o pożyczenie swojego ulubionego długopisu.
 - Koleżanka chce zadzwonić z twojego telefonu, mimo że ma swój.
 - Koleżanka prosi cię o pożyczenie 10 zł.
 - Twój najlepszy kolega chce, abyś się nie odzywał do jednego z chłopców, którego ty lubisz.
9. Rundka " Na dzisiejszych zajęciach dowiedziałam/łem się, że..."
10. " Iskierka przyjaźni".

ZAJĘCIA nr 8. TEMAT: MÓJ NASTRÓJ, MOJE UCZUCIA czas trwania 60 min

CELE:

- rozwijanie empatii,
- kształtowanie umiejętności odreagowywania emocji, wyrażania złości w sposób społecznie akceptowany,
- rozwijanie umiejętności wyrażania emocji w sposób konstruktywny.

METODY I TECHNIKI: praca w kręgu, rundka, gry i zabawy grupowe i psychologiczne, zdanie niedokończone, pantomima, pogadanka, miniwykład

POMOCE DYDAKTYCZNE: kolorowe karteczki z wypisanymi nazwami emocji, flipchart, mazaki, kartki, zdjęcia, wycinki z gazet, obrazki- zdjęcia

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Przywitanie za pomocą pantominy.

Przebieg: prowadząca odczytuje tekst, a dzieci wykonują ruchy zgodnie z tekstem: " Budzimy się rano i przecieramy oczy (ruch: przecieranie oczu, jak przy porannej pobudce), potem rozciągamy się (ruch jak rano przy wstawaniu-rozciągamy ciało, obie ręce jak najwyżej w górę, potem jedna w dół, druga w górę). Wreszcie wstajemy i idziemy do łazienki (ruch: rzeński marsz). Tam odkręcamy wodę, myjemy twarz i zęby (ruch jak przy myciu twarzy i zębów). Wchodzimy pod prysznic (opuszkami palców stukamy po całym ciele, jakby na nas leciała woda), potem wycieramy się ręcznikiem (imitacja ruchów wycierania się ręcznikiem) i ubieramy (ruch, jakbyśmy nakładali spodnie i koszulkę). potem oglądamy okno i wyglądamy przez nie (odpowiednie ruchy naśladujące czynności). Spoglądamy w prawo, a tam nasza sąsiadka, mówimy jej: << Dzień dobry!>> . Teraz możemy zaczynać dzień!"

2. "Mój głos - mój nastrój".

Przebieg: Prowadzący prosi, aby każde dziecko przedstawiło się w dwojaki sposób - wypowiadając swoje imię raz radośnie, raz smutno. Omówienie.

3. "Emocje" Przebieg: Prowadzący prezentuje grupie zdjęcia z gazet przedstawiające ludzi przeżywających różne emocje. Dzieci mają za zadanie opisanie widzianych obrazów, próbę nazywania emocji, jakie przeżywają te osoby, oraz znalezienie ich powodów. Następnie należy porozmawiać o tym, co to są emocje, dlaczego je przeżywamy i że warto o nich mówić.

4. "Emocjonalne kalambury" Przebieg: Uczestnicy losują karteczki, na których wypisane są różne emocje: strach, złość, zdenerwowanie, czułość, obojętność, smutek, wesołość, rozczarowanie, wstręt, obawa, żal, zdziwienie, znudzenie, obrzydzenie, spokój, smutek, zachwyt, wzruszenie, satysfakcję, poczucie bezpieczeństwa, zaufanie, pewność siebie, niepokój, wstyd, gniew - jedna osoba prezentuje wylosowaną emocję, natomiast pozostałe osoby odgadują, jaka to emocja.

5. "Kilka słów o emocjach"

Przebieg: Prowadzący kieruje rozmową, odwołując się do doświadczeń uczestników poprzez pytania:

- Co znaczy " odczuwać emocje"?
- Jakie mogą być emocje?
- Co powoduje, że przeżywamy jakieś emocje?
- Jak poznajemy po sobie i innych, że przeżywamy jakieś emocje?
- Czy emocje są potrzebne?
- Czy nasze emocje mogą mieć wpływ na innych?

6. Zdania niedokończone.

Przebieg: Prowadzący podaje początek zdania, a uczestnicy kończą je zgodnie z własnymi odczuciami, np.:

- Najbardziej lubię, gdy...

- Czasami boję się...

- Jestem smutny, kiedy...

- Wstydzę się, gdy...

- Kiedy jest mi wesoło?...

- Jestem zły, kiedy...

- Denerwuję się, gdy...

Podsumowanie: Mamy prawo odczuwać różne emocje i mówić o tym.

7. Pogadanka na podstawie wybranych obrazków.

Przebieg: Każde dziecko wybiera obrazek - obrazki przedstawiają martwą naturę, krajobrazy, sposoby spędzania czasu wolnego, który kojarzy mu się z tym, jakie emocje towarzyszyły mu do dzisiejszego dnia? Dyskusja z dziećmi.

Podsumowanie: Doznawanie wszystkich uczuć jest w porządku! Jedną z najważniejszych umiejętności, które warto zdobyć, jest oczywiście panowanie nad złością. Każdy ma prawo odczuwać niekiedy złość (podobnie jak wszystkie pozostałe emocje). Chodzi jednak o to, aby mieć wpływ na reakcję, które może on powodować. Emocje są reakcją, uczucia zaś - stanem wewnętrznym.

8. "Prezent dla wroga"

Przebieg: Dzieci stają w kręgu; ich zadaniem jest podanie osobie stojącej obok takiego prezentu, jaki ofiarowałoby wrogowi. Prezent będzie podawany z rąk do rąk, aż wróci do nadawcy.

Omówienie: Pogadanka na temat tego, że złość zatoczyła krąg i wróciła do nadawcy -

podobnie jak w życiu wracają do nas emocje: złość, radość, sympatia.

9. " Bez złości mam więcej radości"

Przebieg: Prowadzący stwarza rozluźnioną atmosferę, a potem podaje polecenia: " Dzisiaj polecisz w podróż samolotem marzeń i odwiedzisz nieznaną ci planetę. Teraz wtulasz się w miękki fotel, słuchasz odgłosów startującej maszyny... Warczenie silników jest coraz głośniejsze... Samolot odrywa się od ziemi... Po chwili dostrzegasz w oddali nowe planety... błyszczą się one i migoczą na czarnym niebie... Ziemia pozostaje w tyle... coraz mniejsza i mniejsza... Czujesz się lekki, jesteś już w kosmosie. Postanawiasz wylądować na następnej planecie, jesteś ciekawy, co tam się znajduje, co tam przeżyjesz, czy są tam dzieci takie jak ty. Im bardziej zbliżasz się do tej planety, tym jest ona piękniejsza... przyciąga oczy jasnymi, przyjaznymi kolorami. Są tam domy, okrągłe i ciepłe, pomiędzy nimi kolorowe kwiaty i zielone krzewy. Wszystko jest takie spokojne i przyjazne. Twój samolot ląduje łagodnie... wysiadasz...

biegniesz po miękkim, ciepłym podłożu... Ostrożnie podchodzisz do jednego z domów, zaglądasz przez okno... nikt cię nie zauważa... W domu tym jest grupa dzieci. Słyszysz właśnie, jak jedno dziecko mówi coś do drugiego, ale nie rozumiesz wypowiadanych słów. Musiało to być coś nieprzyjemnego, bo widzisz, że dziecko, do którego były skierowane słowa, jest coraz bardziej rozwścieczone... oddycha gwałtownie... zaciska dłonie w pięści... Ale spójrz, co się teraz dzieje? Dziecko to nagle zastyga w bezruchu. Zaczyna spokojnie oddychać, głęboko nabiera powietrza do płuc i wydmuchuje je stopniowo, wdech, wydech, wdech, wydech... I zaczyna mówić, najpierw bardzo cicho, potem coraz głośniejsze i pewniej: Bez złości mamy więcej radości. A za każdym razem staje się coraz spokojniejsze i bardziej przyjaźnie nastawione do innych, a i to drugie dziecko uspokaja się... Widzisz, jak oboje się odprężają, zaczynają się uśmiechać, rozmawiają ze sobą, są spokojni i uprzejmi dla siebie... wszystko jest w porządku. Nikt nie widział cię zaglądnącego przez okno. Pochylasz się i skradasz z powrotem do samolotu. Mówisz do siebie: to naprawdę świetny pomysł- bez złości mamy więcej radości- zapamiętam to sobie. Powtarzasz sobie to zdanie wielokrotnie, po cichu... i jeszcze kilka razy... Wsiadasz do samolotu i lecisz z powrotem na ziemię. Staje się ona coraz większa i piękniejsza. Jesteś znowu tutaj. Po cichu wypowiadasz zapamiętane słowa: bez złości mamy więcej radości, bez złości mamy więcej radości..."?

10. Rundka końcowa.

Każdy uczestnik kończy zdanie: " Dzisiaj odkryłem, że..."

11. Ewaluacja zajęć - mówiąca ściana.

Przebieg: Uczestnicy przyklejają na szybie na zielonych karteczkach co im się podobało na zajęciach socjoterapeutycznych oraz co im się nie podobało - na różowych.

12. Zakończenie: "Iskierka przyjaźni"

Przebieg: Wszyscy stają w kręgu, trzymając się za ręce. Prowadzący wypowiada formułę: "Iskierkę przyjaźni puszczam w krąg, niech powróci do moich rąk", po czym delikatnie ściska dłoń osoby stojącej po lewej stronie. Zabawa trwa dotąd, aż "iskierka" nie powróci do prowadzącego.

ZAJĘCIA nr 9 TEMAT: SPOSOBY NA RADZENIE SOBIE ZE ZŁOŚCIĄ, CZAS TRWANIA: 60min.

CELE:

- zapoznanie z różnymi metodami panowania nad złością,
- ugruntowanie wiedzy na temat emocji,
- czerpanie radości z bycia razem w grupie,
- odreagowanie napięć i emocji.

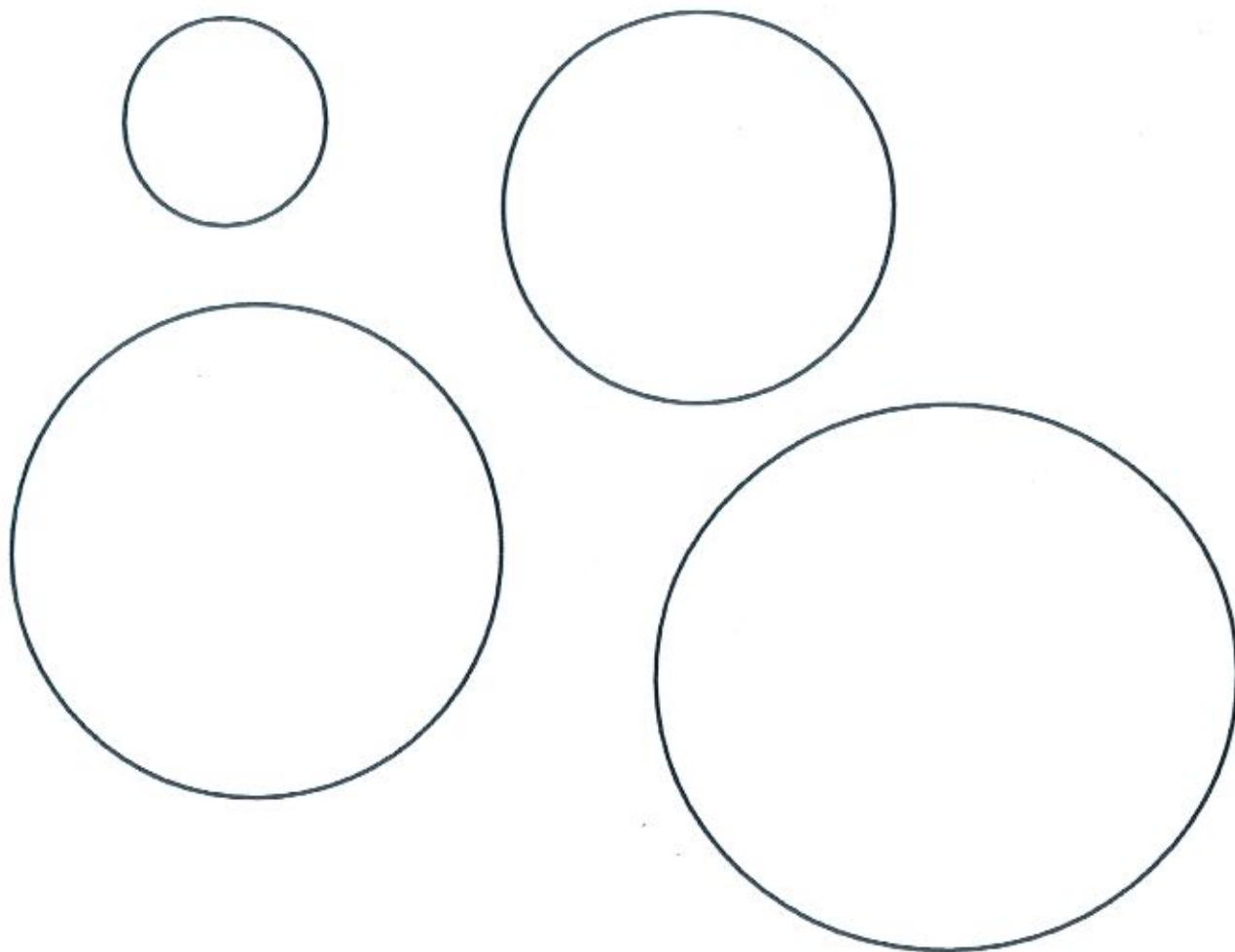
1. Rundka początkowa " Termometr nastroju". Każde z uczestników zaznacza na papierowym termometrze swój dzisiejszy nastrój, chętne osoby mogą powiedzieć, dlaczego są w danym nastroju. Przypomnienie prowadzącego, że są to nasze przedostatnie zajęcia, dlatego ważne jest, żebyśmy cieszyli się z bycia razem.

2. Burza mózgów. Terapeuta zadaje pytanie : " Czy znacie jakieś metody na radzenie sobie z własnymi

Pomyśl o sytuacji, kiedy ostatnio czuleś złość, jak duża ona była? Możesz wybrać kółko odpowiadające jej wielkości lub narysować swoje na odwrocie kartki.

Gdybyś miał nadać jej kolor, jaki byś wybrał i kształt - to jak by wyglądała ? (jeśli masz ochotę narysuj ją w wybranym przez siebie kółku).

Czy mógłbyś dorysować lub powiedzieć coś Twojej złości, żeby wiedziała, że jest potrzebna i przynosi ważne informacje?



O czym może informować Cię Twoja złość? (napisz, powiedź, lub narysuj)



negatywnymi emocjami, ze złością?". Każde dziecko podaje metody na radzenie sobie ze złością, z jakimi spotkało się w przeszłości, np. dmuchanie balonów, liczenie do 10 itd. Wszystkie pomysły zapisujemy na dużym arkuszu papieru. (Zapisujemy wszystkie pomysły, nie wartościując ich). Po wyczerpaniu odpowiedzi wspólnie dokonujemy oceny pomysłów.

3. Zabawa "Ściskanie rąk". Uczestnicy stoją, siadają lub klękają. Kręgosłup ma być wyprostowany, a ciało rozluźnione. Składają ręce równolegle jak do modlitwy. Starają się mocno, jak najsilniej naciskać jedną rękę na drugą. Robi się to z maksymalnym zaangażowaniem, włączając zdecydowanie obydwie połowy ciała. Należy naciskać tak co najmniej 2-3 minuty, a nawet dłużej.

4. Zabawa "Krążący śmiech". Wszyscy uczestnicy leżą w kręgu na plecach. Każdy trzyma swoją rękę na brzuchu kolegi leżącego obok. Pierwsza osoba zaczyna się śmiać, inne osoby również zaczynają się śmiać, gdy poczują drgania brzucha u swojego partnera. Śmiech krąży.

5. Ćwiczenie "Napinanie - rozluźnianie". Prowadzący wyjaśnia uczestnikom, że przez świadome napinanie i rozluźnianie się można pozbyć się napięcia, negatywnych emocji. Dzieci stają w kręgu i kolejno napinają poszczególne partie ciała przez mniej więcej 10 sekund (liczymy od 1 do 10), po czym rozluźniają je powoli (liczymy od 1 do 10). Najpierw usta, zęby, pięści, brzuch, pośladki, uda, łydki, a na koniec palce stóp.

6. Ćwiczenie "Daję ci...".

Wszyscy siadają w kręgu. Dzieci rzucają do siebie piłeczkę ze słowami: "Daję ci..." - kończą zdanie, wymieniając rzeczy, którymi chciałyby obdarować kolegę. Dozwolone są tylko rzeczy niematerialne. Zabawę zaczyna prowadzący, tak żeby uczestnicy mogli przekonać się na czym ona polega. Np.: "Daję ci uśmiech". "Daję ci zrozumienie" itp.

7. Ćwiczenie oddechowe. Uczestnicy kładą się na plecach w pozycjach dla nich wygodnych. Ramiona mają swobodnie ułożone wzdłuż tułowia, wyprostowane lub lekko ugięte, ze stopami opartymi na podłodze i zaczynają naśladować syczenie węża: wdech przez nos, wydech przez usta z głośnym, długim syczeniem "sssss".

8. Rundka końcowa "Termometr nastroju". Podsumowanie zajęć w kręgu, każdy mówi, co mu się podobało, czy nauczył się dziś czegoś nowego. Jest to czas na wymianę refleksji. Ponowne zaznaczenie nastroju na termometrze. Czy coś się zmieniło od początku zajęć?

9. Wspólny uścisk. Wszyscy stoją w kręgu, łapią się za ramiona

ZAJĘCIA nr 10. NASZE OSIĄGNIĘCIA, CZAS TRWANIA: 60 minut

CEL GŁÓWNY: podsumowanie i zakończenie pracy z grupą

- rozwijanie samoświadomości i uczestników,
- rozwijanie umiejętności współpracy,
- odreagowanie napięć emocjonalnych,
- nauka dzielenia się spostrzeżeniami (myślami i emocjami),
- nauka umiejętności zabawy oraz współpracy z innymi,

- nauka udzielania informacji zwrotnej.
- zaspokojenie potrzeby bezpieczeństwa otwartości i akceptacji w grupie,
- zaspokojenie potrzeby przynależności do grupy,
- zaspokojenie potrzeby aktywności.

METODY PRACY: praca w kręgu, rundka, gra i zabawa ruchowa.

MATERIAŁY POMOCNICZE: kostka papierowa do gry, kartki pól z numeracją, kartka z pytaniami do testu, kolorowe obrazki, pudełko-walizka.

1. Przywitanie:

Prowadzący wita uczestników zajęć i prosi, aby odpowiedzieli na pytania:

- Jak się czujesz w związku z tym, że to ostatnie takie spotkanie?
- Co podczas zajęć najbardziej Ci się podobało, a co sprawiało trudności?
- Czy chciałabym/chciałbym brać udział w podobnych spotkaniach? Dlaczego?

2. "Do mety coraz bliżej"

Uczestnicy dzielą się na dwuosobowe zespoły. Gra polega na wylosowaniu za pomocą kostki liczby 1 2 3, na podłodze na sali umieszczone są kartki z oznakowanymi numerami pól od 1 do 6, przy każdym polu jest zadanie do wykonania. Jeśli uczestnicy wykonają zadanie, mogą rzucać kostką kolejny raz, a to przybliży ich do mety.

1. Wspólne przysiady i powtarzanie raz, dwa, trzy, raz, dwa, trzy...
2. Wspólne skakanie na jednej nodze wokół pola.
3. Wspólne zaśpiewanie piosenki.
4. Wspólne pajacyki i mówienie jednocześnie "Uwielbiam ćwiczyć".
5. Wspólny taniec kaczuchy lub inny.
6. Wspólne zanucenie bez słów piosenki wybranej przez grupę.

Para, która za pierwszym razem rzuci pole nr 6, automatycznie otrzymuje pierwsze miejsce, po uprzednim wykonaniu zadania. Ćwiczenie kończy się, gdy wszyscy uczestnicy dotrą do mety.

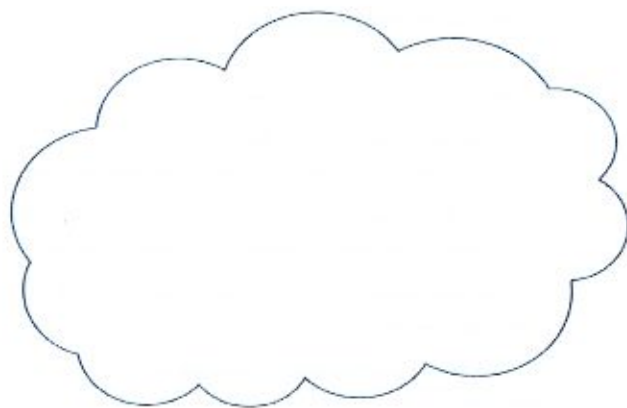
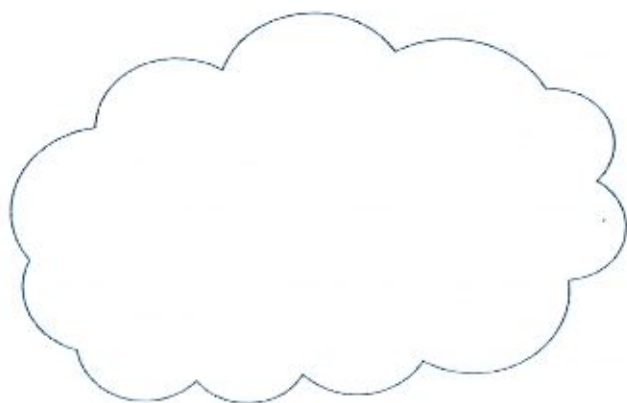
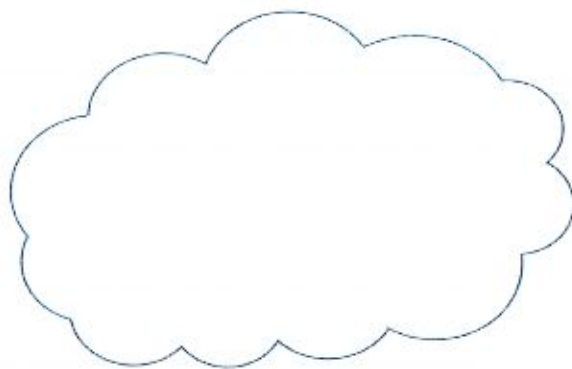
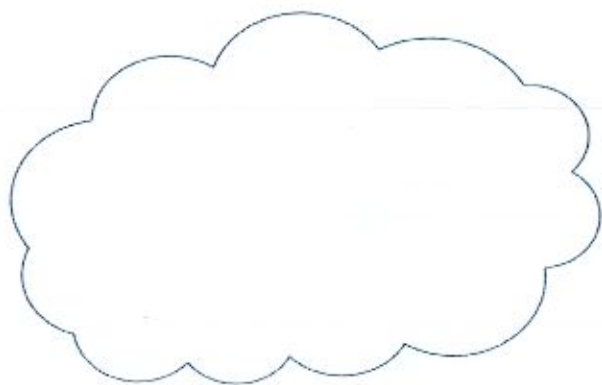
3. "Test wiedzy"

Grupa dzieli się na dwa takie same liczebne zespoły z pomocą wylosowania takiego samego obrazka. Następnie prowadzący czyta pytania dotyczących informacji, które pojawiły się w czasie wszystkich zajęć, każdy zespół walczy o jak największą liczbę prawidłowych odpowiedzi.

1. Aktywne słuchanie polega na
 2. Mowa ciała to inaczej
 3. Komunikacja werbalna to
 4. Mediacja szkolna służy do
 5. Jaka jest różnica między mediatorem rówieśniczym a szkolnym?
 6. Wśród techniki mediacyjnych stosowanych przez mediatorów szkolnych pojawiają się
 7. W mediacji szkolnej obowiązują takie zasady, jak
 8. W rozwiązywaniu konfliktów najważniejsze jest
 9. Współpraca to
 10. Skuteczna komunikacja polega na
4. "Walizka"

Moje marzenia

Zastanów się jakie są twoje marzenia... Czego pragniesz, na czym bardzo ci zależy, co chcesz osiągnąć? W białych chmurkach wpisz swoje marzenia.



Uczestnicy dostają karteczki, na których piszą, co wynoszą z zajęć. Następnie umieszczają je w pudełku-walizce. Chętne osoby dzielą się ze sobą tym, co napisały.

5. Rundka końcowa.

Prowadzący prosi, aby na zakończenie każdy z uczestników dokończył zdanie:

"Dziś kończymy wspólną przygodę oraz pracę, dlatego chciałbym/chciałabym powiedzieć grupie, że"

Źródła:

E. Grudziwska (red.), Socjoterapia w pracy z dziećmi i młodzieżą, cz.2,3,4 Difin, Warszawa 2017.

A. Matyja, Metody i techniki stosowane w socjoterapii, „Opieka, Wychowanie, Terapia” 2005,

Źródła

E. Grudziwska (red.), Socjoterapia w pracy z dziećmi i młodzieżą, cz. 2,3,4Difin, Warszawa 2017.

A. Matyja, Metody i techniki stosowane w socjoterapii, „Opieka, Wychowanie, Terapia” 2005,

Aleksander N.P, Udana szkolenie, Jedność, Kielce 2000

Aronson E., Człowiek- istota społeczna, wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2009,

Balard R., Jak żyć z ludźmi. Umiejętności interpersonalne. Program Profilaktyczny dla młodzieży MEN Warszawa 1988,

Chęłpa S., Witkowski T. Psychologia konfliktów, Wydawnictwo Biblioteka Moderatora, Wrocław 1995,

Portman R. Gry i zabawy przeciwko agresji, Jedność, Kielce 1999

Sawicka K. Socjoterapia, Wydawnictwo Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej MEN Warszawa 1999

Święcicka J., Ja i grupa, Defin, Warszawa 2010,

Vopel K. Zabawy, które łączą, tom 1, Jedność, Kielce 2001,

Słupca, 3 czerwca 2026 roku

prowadzący: Marcin Łęt



ZAJĘCIA nr 1. PRZYGOTOWANIA DO PODRÓŻY czas trwania 60min

Cele:

- intergacja grupy i budowanie poczucia bezpieczeństwa w grupie,
- rozwijanie samoświadomości,
- budowanie atmosfery bezpieczeństwa i zaufania,
- stworzenie okazji do odreagowania napięć emocjonalnych,
- wzajemne poznawanie się dzieci,
- zaspokojenie potrzeby akceptacji,
- zaspokojenie potrzeby przynależności do grupy rówieśniczej.

METODY PRACY: praca w kręgu, rundka, "burza mózgów", zabawy ruchowe, swobodna ekspresja plastyczna.

MATERIAŁY POMOCNICZE: duże arkusze papieru, kredki, mazaki, gazety, kleje, taśmy klejące, nożyczki, papier kolorowy, arkusz papieru z narysowanymi konturami czterech wysp.

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Powitanie uczestników grupy

Zabawa "Witam wszystkich, którzy..." jako rytualne powitanie.

2. "Termometr poziomu energii" W widocznym miejscu osoba prowadząca przykleja duży arkusz papieru z narysowanym "Termometrem energii" ze skalą od -30 do +30. Każdy z uczestników zajęć zaznacza na termometrze swój obecny poziom energii. Następnie podsumowanie ćwiczenia moderowane przez prowadzącą.

3. "Magnes" Uczestnicy wędrują w milczeniu z zamkniętymi oczami po sali, mają wyciągnięte ręce przed siebie. Każdy wyobraża sobie, że jest magnesem. Zawsze kiedy dotkną osoby, muszą odsunąć się od siebie, ponieważ magnesy odpychają się. Po upływie dwóch minut prowadzący mówi, że teraz magnesy będą się przyciągać. Jeśli dwie osoby dotkną się, to zostają sklezione i poruszają się razem. Uczestnicy powinni

w miarę możliwości nie dotykać się dłońmi, lecz innymi częściami ciała. Uczestnicy sami decydują, czy chcą dłużej pozostać razem. Po dwóch minutach prowadzący mówi "Stop!". Uczestnicy stają z zamkniętymi oczami i mają dłoń znaleźć czyjąś twarz, ostrożnie ją poznać za pomocą dotyku. Każdy próbuje wyobrazić sobie, jak twarz ta wygląda w rzeczywistości (nie odgadują, kogo to twarz).

Po upływie minuty koniec zabawy. Uczestnicy otwierają oczy i porównują wyobrażony obraz twarzy z rzeczywistym. Omówienie zabawy.

4. Kontrakt grupowy - zawarcie kontraktu Prowadząca wyjaśnia, że powinniśmy ustalić zasady naszych spotkań (porównanie do zasad w ruchu drogowym). Każdy uczestnik może zgłaszać propozycje, co jest ważne dla jego dobrego samopoczucia w grupie. Zasady będą zapisane na arkuszu, który zostaje umieszczony w widocznym miejscu.

5. Dyskusja Uczestnicy rozmawiają i ustalają wspólnie konsekwencje nieprzestrzegania kontraktu. Gotowy kontrakt zostaje podpisany przez każdego uczestnika. Tym samym wszyscy zobowiązują się do przestrzegania ustalonych zasad.

6. "Mapa podróży do Krainy Czujątek" Wspólne tworzenie mapy podróży do Krainy Czujątek. Na środku w kręgu rozkładamy duży arkusz papieru, na którym są kontury czterech wysp. Prowadząca tłumaczy uczestnikom, że są to wyspy emocji: Wyspa Smutku, Wyspa Złości, Wyspa Strachu i Wyspa Radości. Uczestnicy dzieleni są na grupy przez odliczenie od 1 do 4. Każda grupa dostaje jedną wyspę do ozdobienia według własnego uznania. Prowadząca mówi, że w tej chwili na wyspach nie rysujemy żadnych postaci, tylko roślinność i inne rzeczy, które nam się kojarzą z daną emocją. Omówienie zadania.

7. "Co zabieramy w podróż?" Uczestnicy siedzą w kręgu. Wszyscy zastanawiają się, co chcieliby zabrać ze sobą w podróż, może to być tylko jedna rzecz. Każdy z uczestników mówi swoje imię oraz wymienia przedmiot, który zabierze ze sobą w podróż. Następnie zaprasza do ćwiczenia kolejną osobę, która powtarza imię i przedmiot przedmówcy i dodaje swoje imię i rzecz.

8. "Budujemy statek" Wspólne budowanie statku, którym będziemy podróżować po wodach oceanu i odwiedzać znajdujące się tam wyspy. Grupa ma do wykorzystania wcześniej przygotowane materiały.

9. Rundka końcowa "Termometr poziomu energii" Podsumowanie zajęć w kręgu: każdy mówi, co mu się podobało na dzisiejszych zajęciach. To czas na wymianę refleksji. Ponownie zaznaczenie poziomu energii na termometrze. Czy coś się zmieniło od początku zajęć? - krótka dyskusja.

10. Zakończenie rytualne Uczestnicy stają w kręgu, trzymając się za ręce, kucają. Wszyscy razem wznoszą okrzyk: "Hej, hej nasza grupa jest OK!". Na hasło : "OK" wszyscy podskakują.

ZAJĘCIA nr 2. TWORZYMYSIEBIE Czas trwania :60 minut

Cele:

- budowanie zaufania samoświadomości,
- rozwijanie umiejętności i współdziałania w grupie,
- zawarcie kontraktu,
- wzmacnianie poczucia własnej wartości,
- rozwijanie umiejętności mówienia dobrze o innych.

METODY: gry i zabawy ruchowe, dyskusja, "burza mózgów", rundka, praca w kręgu.

MATERIAŁY POMOCNICZE: arkusz papieru, kartki, długopisy, mazaki, torebka papierowa, emotikony

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. PRZYWITANIE SIĘ

2. "KRZESŁO"

Uczestnicy siedzą w kręgu. Jedno krzesło w kręgu pozostaje wolne. Uczestnik, który ma wolne krzesło

po swojej prawej stronie, zaprasza jedną osobę z kręgu, mówiąc: "Mam wolne miejsce po prawej stronie i zapraszam na nie....". Osoba zaproszona siada na wolnym krześle, pozostawia swoje wolne miejsce wolne. Osoba, która ma po prawej stronie wolne krzesło, zaprasza kolejnego uczestnika.

3. ZAWARCIE KONTRAKTU GRUPOWEGO

Prowadzący prosi uczestników o sugestie dotyczące zasad, które powinny panować podczas zajęć. Dzieci na kartkach podają swoje pomysły. Prowadzący wyjaśnia, że zasady te stanowią swoisty kontrakt. Podkreśla, że każdy powinien go sumiennie przestrzegać. Następnie wszystkie zasady spisujemy na dużym arkuszu papieru, każdy z uczestników składa podpis, po czym kontrakt zawieszamy w widocznym miejscu.

4. "KWIATEK"

Uczestnicy dzielą się na trzyosobowe zespoły. Ich zadaniem jest narysowanie kwiatka, który będzie miał tyle płatków, ile osób jest w grupie. Każdy płatek zostaje przypisany jednej osobie i podpisany jej imieniem. Członkowie grupy podczas wspólnej rozmowy mają znaleźć elementy szczególne i wyjątkowe dla danej osoby, które odróżniają ją od innych w tej grupie. W środku kwiatka uczestnicy wypisują to, co ich łączy (np. doświadczenie, zainteresowania). Na zakończenie każda grupa przedstawia swój kwiatek pozostałym uczestnikom zajęć.

5. "OGŁOSZENIA"

Uczestnicy piszą ogłoszenie, w którym reklamują siebie jako przyjaciela. Ogłoszenia wkładają do torby. Każdy wyciąga jedną kartkę, czyta i próbuje odgadnąć, kto jest autorem tego ogłoszenia. Stara się wyjaśnić, co pomogło odpowiedzieć na pytanie, kto jest autorem ogłoszenia.

6. "LUBIĘ W TOBIE..."

Każdy uczestnik dostaje kartkę z napisem: "Co dobrego powiedziała by o Tobie najbliższa dla Ciebie osoba.

Podsumowanie:

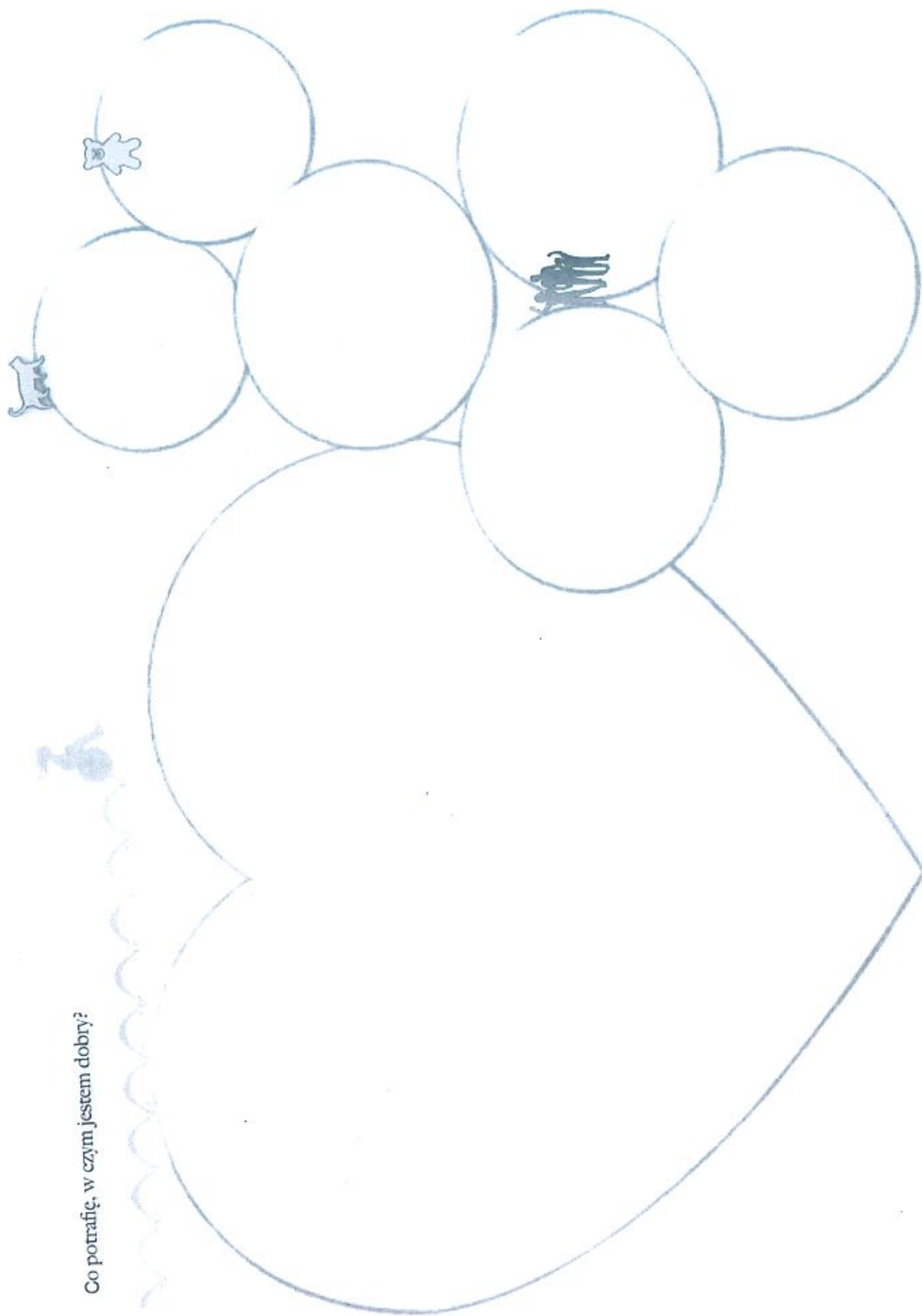
- Czy stwierdzenia kolegów zaskoczyły Was?
- Jakie cechy charakteru pozwalają zjednać sympatię innych ludzi?

7. ZAKOŃCZENIE ZAJĘĆ

- Podsumowanie zajęć przez prowadzącego,
- Każdy uczestnik odpowiada na pytanie: Co mi się podobało, a czego zabrakło mi w trakcie dzisiejszych zajęć?
- Pożegnanie.

Co dobrego powiedzialaby o Tobie najblizsza dla Ciebie osoba? (rodzice, nauczyciel, kolezanka, zwierzatko, miś)

Co potrafie, w czym jestem dobry?



ZAJĘCIA nr 3. WYRAŻAMY SVOJE EMOCJE I SZANUJEMY EMOCJE INNYCH CZAS TRWANIA: 60min

CELE:

- rozwijanie umiejętności rozpoznawania emocji swoich i innych ludzi,
- budowanie atmosfery tolerancji względem uczuć innych,
- nabywanie umiejętności rozumienia innych, rozwijanie empatii,
- kształtowanie umiejętności konstruktywnego wyrażania emocji,
- rozwijanie wyobraźni.

1. RUNDKA POCZĄTKOWA "TERMOMETR UCZUĆ".

W widocznym miejscu prowadzący zajęcia przykleja duży arkusz papieru z narysowanym termometrem. Każdy z uczestników zajęć zaznacza na termometrze uczuć swój nastrój. W zależności od nastroju temperatura jest dodatnia lub ujemna. Następnie podsumowanie ćwiczenia moderowane przez prowadzącego. Uświadomienie dzieciom, że każdy ma prawo do przeżywania własnych uczuć.

2. "BAJKA O UCZUCIACH"

Wprowadzenie do ćwiczenia: czytanie bajki musi zostać poprzedzone rozmową z dziećmi na temat, jak rozumieją takie pojęcia, jak: (terapeuta przykleja na tablicy duże kartki z wydrukowanymi/napisanymi hasłami) DUMA, MIŁOŚĆ, WIEDZA, BOGACTWO, DOBRY HUMOR, CZAS

Następnie socjoterapeuta czyta "Bajkę o uczuciach"

"BAJKA O UCZUCIACH"

"Dawno, dawno temu na oceanie istniała wyspa, którą zamieszkiwały emocje, uczucia oraz ludzkie cechy-takie jak: Dobry Humor, Smutek, Mądrość, Duma - a wszystkie razem łączyła miłość. Pewnego dnia mieszkańcy wyspy dowiedzieli się, że niedługo wyspa zatoni. Przygotowali swoje statki do wypłynięcia w morze, aby na zawsze opuścić wyspę. Tylko Miłość postanowiła poczekać do ostatniej chwili. Gdy pozostał jedynie mały kawałek lądu, Miłość poprosiła o pomoc. Pierwsze podpłynęło Bogactwo na swoim luksusowym jachcie. Miłość zapytała: Bogactwo, czy możesz mnie uratować? -Niestety nie. Pokład mam pełen złota, srebra i innych kosztowności. Nie ma tam już miejsca dla ciebie-odpowiedziało Bogactwo. Druga podpłynęła Duma swoim ogromnym czteromasztowcem. Duma, zabierz mnie ze sobą! - poprosiła Miłość- Niestety, nie mogę cię wziąć! Na moim statku wszystko jest uporządkowane, a ty mogłabyś mi to popsuć...- odpowiedziała Duma i z dumą podniosła piękne żagle. Na zbudowanej łódce podpłynął Smutek -Smutku, zabierz mnie ze sobą! - poprosiła Miłość, -Och, Miłość, ja jestem tak strasznie smutny, że chcę pozostać sam- odrzekł Smutek i smutnie powiosłował w dal.Dobry Humor przepłynął obok Miłości, nie zauważając jej, bo był tak rozbawiony, że nie usłyszał nawet wołania o pomoc. Wydawało się, że Miłość zginie na zawsze w głębiach oceanu...Nagle Miłość usłyszała:

- Choć! Zabiorę cię ze sobą! - powiedział nieznajomy starzec. Miłość była tak szczęśliwa i wdzięczna za uratowanie życia, że zapomniała zapytać, kim jest jej wybawca. Miłość bardzo chciała się dowiedzieć, kim jest ten tajemniczy starzec. Zwróciła się o poradę do Wiedzy:

- Powiedz mi, proszę, kto mnie uratował.

-To był Czas- odpowiedziała Wiedza.

- Czas? - zdziwiła się Miłość. - Dlaczego Czas mi pomógł?
- Tylko Czas rozumie, jak ważnym uczuciem w życiu każdego człowieka jest Miłość- odrzekła Wiedza".

Po odczytaniu bajki następuje dyskusja. Terapeuta prosi o odpowiedzi na pytania:

- O czym była ta bajka?
- Kto nie chciał pomóc Miłości? Dlaczego?
- Co Twoim zdaniem mogła czuć Miłość, której nikt nie chciał pomóc?
- Kto uratował Miłość?
- Czy podobała Ci się ta historia? Itp.

3. ĆWICZENIE " KOLAŻ POZYTYWNYCH UCZUĆ"

Każde dziecko metodą kolażu (wydzieranie z gazet obrazków, poszczególnych słów) przedstawia osobę, rzecz lub sytuację, która wywołuje w nim pozytywne emocje. Po zakończeniu zadania każdy prezentuje swoją pracę, reszta grupy próbuje zgadnąć, co autor pracy chciał zaprezentować.

4. RUNKA KOŃCOWA " TERMOMETR UCZUĆ"

Ponownie zaznaczenie temperatury nastroju na termometrze uczuć. Podsumowanie: Czy coś się zmieniło? Dlaczego?

5. WSPÓLNY OKRZYK (3 razy)

Hej, hej, hej! Nasza grupa jest OK!

Zajęcia nr 4. WYSPY EMOCJI czas trwania 60 min

Cele zajęć:

- budowanie umiejętności rozpoznawania, nazywania i wyrażania emocji,
- rozwijanie samoświadomości,
- stworzenie okazji do odreagowania napięć emocjonalnych,
- stworzenie warunków do bezpiecznego uzewnętrzniania własnych emocji,
- dostarczenie wiedzy na temat emocji przyjemnych i nieprzyjemnych,
- nabywanie umiejętności rozpoznawania, nazywania i wyrażania emocji własnych i innych osób,
- zaspokojenie potrzeby kontaktu z rówieśnikami,
- zaspokojenie potrzeby przynależności do grupy,
- zaspokojenie potrzeby aktywności ruchowej.

METODY PRACY: praca w kręgu, rundka, "burza mózgów", mini wykład, drama, zabawy ruchowe.

MATERIAŁY POMOCNICZE: dwa duże arkusze papieru, kredki, flamastry, kij, chusta do przewiązania oczu, plansza z mapą podróży do Krainy Czujątek, zdjęcia ludzi wyrażających emocje : smutek, złości, strachu i radości.

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Powitanie uczestników grupy

Zabawa " Witam wszystkich, którzy..." jako rytualne powitanie.

2. Rundka początkowa

Każdy z uczestników grupy po kolei odpowiada na pytania:

- Co dobrego spotkało mnie w ubiegłym tygodniu?
- Co przykrego spotkało mnie w ubiegłym tygodniu?

3. Zabawa ruchowa- " Złap kij"

Dzieci i osoba prowadząca stają w kole. Ochotnik wchodzi do środka, trzyma kij oparty o podłogę. Kiedy jest już gotowy, wywołuje imię dowolnej osoby z kręgu i w tym samym momencie puszcza kij. Osoba wywołana ma za zadanie złapać jak najszybciej kij, tak żeby nie zdążył on upaść. Jeżeli złapie kij, to zmienia osobę w środku i sama wywołuje imię innego uczestnika. Jeżeli kij nie zostanie złapany, upadnie, wówczas osoba wywołana odchodzi z zabawy. Zabawa trwa do momentu aż wszyscy zostaną wywołani.

4. "Burza mózgów"- Emocje

Prowadząca zadaje uczestnikom pytanie: Co to są emocje? Jakie emocje znacie? Wymień je. Następnie zapisuje podawane określenia i wyjaśnia, które zwroty dotyczą emocji, a które nie.

5. Mini wykład o emocjach

Każdy z nas przeżywa różne emocje. Są one reakcjami naszego organizmu, naszej psychiki na otaczający nas świat. Jedne z nich są przyjemne, inne smutne lub nawet bolesne. Są takie, na które czekamy, i takie, których chętnie uniknęlibyśmy. Wszystkie jednak są nam potrzebne. Dobrze byłoby, abyśmy nie dzielili emocji na dobre i złe czy pozytywne i negatywne. Bo wtedy obarczalibyśmy siebie za smutek, wściekłość bądź wstyd, a przecież tak naprawdę również smutek, wściekłość czy agresja są naturalne, często niezależne od nas i nie należy się za nie winić. Właściwy raczej będzie podział na emocje przyjemne i przykre. Każdy z nas może czasami czuć się smutny czy wściekły i nie ma w tym nic złego. Przyczyną takich a nie innych emocji są określone sytuacje, w których się znajdujemy. Gdy pojawiają się jakieś trudności, gdy mamy jakieś problemy, odczuwamy przykre emocje, a często nie jest to nasza wina, życie przecież nie zawsze toczy się tak jakbyśmy chcieli.

6. "Emocje przyjemne i nieprzyjemne"

Osoba prowadząca dzieli duży arkusz papieru na dwie części. Na górze jednej części narysowana jest uśmiechnięta buźka, oznaczająca przyjemne emocje, na drugiej - smutna buźka, oznaczająca nieprzyjemne emocje. Każdy uczestnik wpisuje jedną wybraną przez siebie emocję (z wypracowanej wcześniej listy) po odpowiedniej stronie.

7. "Podróż do Krainy Czujątek"

Osoba prowadząca rozkłada w środku kręgu planszę z mapą podróży do Krainy Czujątek, przygotowaną przez uczestników na poprzednich zajęciach. Mówi , że za chwilę wybierzemy się w podróż do Krainy Czujątek. Celem naszej podróży jest poznanie mieszkańców poszczególnych wysp: Wyspy Smutku, Wyspy Złości, Wyspy Strachu i Wyspy Radości. Uczestnicy losują po osiem kart ze zdjęciami ludzi wyrażającymi w różny sposób takie emocje, jak smutek, złość, strach i radość. Zadaniem dzieci jest rozdzielenie wszystkich kart na poszczególne wyspy, według własnego uznania. Gdy wszystkie dzieci wykonają zadanie, następuje omówienie.

Zwierzaki - uczuciaki :)

Zwierzaki czuły ostatnio wiele różnych emocji. A Ty? Narysuj kiedy ostatnio czułeś daną emocję.



Omówienie:

- Czy zadanie było łatwe, czy trudne do wykonania?
- Na co zwracaliście uwagę, przydzielając zdjęcie do danej wyspy?

Prowadząca podkreśla, że emocje uwidaczniają się w gestach, mimice twarzy i postawie. Zachęca każdego uczestnika do ponownego przyjrzenia się zdjęciom ułożonym na planszy.

8. "Statki i skały"

Prowadząca ma w woreczku dziewięć patyczków: pięć w kolorze niebieskim i cztery w pomarańczowym. Każdy z uczestników losuje jeden patyczek. W ten sposób powstaje grupa dzieci z patyczkami niebieskimi i druga grupa z pomarańczowymi. Grupa niebieska siada rozproszona na podłodze i udaje skały. Grupa pomarańczowa natomiast ustawia się w końcu sali i udaje statki. Każdy statek pojedynczo przepływa z zamkniętymi oczami do wyznaczonego końca sali, gdzie znajduje się cel naszej wyprawy. Kiedy statek zbliża się do skały, która wydaje dźwięk ostrzegawczy (wcześniej wybrany przez "grupę niebieską"). Wtedy statek może zmienić kurs i uniknąć zderzenia. Jeżeli uderzy w skałę, sam staje się skałą. Po przepłynięciu wszystkich statków, następuje zamiana: "grupa pomarańczowa" udaje skały, a "niebieska" - statki. Zabawa zaczyna się od nowa.

Omówienie:

- Jak podobała się zabawa?
- Kto dopłynął do wyznaczonego celu, a kto zmienił się w skałę?
- Co mi ułatwiało, a co utrudniało bezpieczne przepłynięcie?
- Jak się czułem w roli skały, a jak w roli statku?

9. Rundka podsumowująca

Uczestnicy kończą zdanie: "Na dzisiejszych zajęciach najbardziej podobało mi się..." karta pracy- narysuj, kiedy ostatnio czułeś daną emocję?

10. Zakończenie zajęć

Uczestnicy stają w kręgu, trzymają się za ręce, kucają. Wszyscy razem wznoszą okrzyk: "Hej, hej nasza grupa jest OK!". Na hasło "OK" wszyscy podskakują.

ZAJĘCIA nr 5. ZBIERA SIĘ NA BURZĘ czas trwania 60min

Cele:

- rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze złością w sposób aprobowany społecznie,
- nabywanie umiejętności i radzenia sobie ze złością,
- stwarzanie okazji do odreagowania napięć emocjonalnych,
- dostarczanie wiedzy na temat sposobów radzenia sobie ze złością w sposób akceptowany społecznie,
- kształtowanie umiejętności kierowania swoimi zachowaniami i podjęcia odpowiedzialności za swoje czyny,
- wzmocnienie wiary we własne możliwości,
- zaspokojenie potrzeby akceptacji.

METODY PRACY: praca w kręgu, rundka, mini wykład, "burza mózgów", zabawy ruchowe, karty pracy

MATERIAŁY POMOCNICZE: arkusz papieru z: listą emocji, z przyklejonymi balonami, zapisanymi literami alfabetu, balony, markery, długopisy, papierowe kule, kartki papieru A4, kartki z piłką ewaluacyjną dla każdego uczestnika.

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. POWITANIE UCZESTNIKÓW GRUPY

Zabawa "Witam wszystkich, którzy..." jako rytualne powitanie, karta pracy –moja złość

2. RUNDKA POCZĄTKOWA. "GDYBY UCZUCIA BYŁY KOLORAMI..."

Prowadzący wiesza na tablicy listę emocji, którym przyporządkowane są kolory: niebieski - spokój, pomarańczowy - zniechęcenie, szary - zasmucenie, czerwony - niezadowolenie, żółty - radość, biały - zaciekawienie. Każdy z uczestników wybiera jeden kolor z listy, który najbardziej odpowiada temu, co w danym momencie czuje i kończy zdanie: Jestem kolorem czuję....., ponieważ....". Prowadzący rozpoczyna rundkę, podając przykład: "Jestem kolorem niebieskim, czuję spokój, ponieważ jestem dobrze przygotowana do zajęć".

3. DOTKNIJ I WRÓĆ

Krzeseła ustawiamy w kole, plecami do środka. Uczestnicy siadają na krzesłach. Prowadzący podaje hasło, np. dotknij klamki i wróć, dotknij nosem szybę i wróć, dotknij prowadzącego i wróć, połóż się pod szafkami i wróć itp. Gdy uczestnicy wykonują zadanie prowadzący odstawia jedno z wolnych krzeseł. Osoba, która po powrocie nie ma krzesła, prowadzi zabawę.

4. MINIWYKŁAD NA TEMAT EMOCJI

Na poprzednich dwóch spotkaniach nauczyliśmy się rozpoznawać i nazywać różne emocje. Mówiliśmy, że nie ma emocji dobrych, są przyjemne i przykre. Dobre bądź złe są jedynie sposoby ich wyrażania oraz sposób radzenia sobie z nimi. Niektórzy próbują radzić sobie z przykrymi emocjami, korzystając z różnych szkodliwych dla nich samych i otoczenia sposobów. Często wyładowują swoją wściekłość na innych, wrzeszczą, krzyczą, wyzywają, kopią, biją. Istnieją również inne zupełnie nieszkodliwe sposoby radzenia sobie z przykrymi emocjami i o nich właśnie dzisiaj porozmawiamy.

5. "BALON ZŁOŚCI"

Prowadzący proponuje dzieciom przeprowadzenie doświadczenia. Dwóm chętnym osobom daje balony i prosi o ich nadmuchiwanie. Prosi, aby uczestnicy zajęć wyobraźli sobie, że balon to człowiek, a powietrze w nim zawarte to nieprzyjemne emocje, które człowiek odczuwa, np. złość. Następnie prowadzący przebija jeden z balonów, uświadamiając dzieciom co dzieje się z człowiekiem, który odczuwa złość. Drugą osobę prosi, by sama zaczęła powoli wypuszczać powietrze z balonu. Prezentując w ten sposób osobę, która potrafi zapanować nad nieprzyjemnymi emocjami, wie, jak sobie z nimi radzić. Na koniec prowadzący pyta uczestników, który ze sposobów radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami jest ich zdaniem lepszy i dlaczego?

6. "BURZA MÓZGÓW"- NA TEMAT SPOSOBÓW RADZENIA SOBIE Z NIEPRZYJEMNYMI EMOCJAMI

Prowadzący dzieli uczestników na trzy trzyosobowe grupy i prosi, by zastanowili się i podali pomysły właściwych i niewłaściwych sposobów radzenia sobie z przykrymi emocjami. Propozycje dzieci

prowadzący zapisuje na podzielonym na dwie części arkuszu papieru. Właściwe sposoby radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami umieszcza pod przyklejonym do papieru całym balonem, a niewłaściwe pod przyklejonymi strzępami zniszczonego balonu. Prowadzący uzupełnia (jeśli się nie pojawią) przedstawione przez dzieci sposoby radzenia sobie z przykrymi emocjami.

Powinny pojawić się:

- werbalizacja emocji (wyrażenie emocji przez słowo-rozmowa z drugim człowiekiem, pisanie pamiętnika, listu do siebie lub osoby, która wywołuje w nas emocje)
- aktywność fizyczna, wysiłek fizyczny,
- spacer - dotlenienie się,
- muzyka - słuchanie, granie na instrumencie,
- taniec,
- relaksacja,
- skorzystanie z pomocy psychologa.

7. ALFABET ZŁOŚCI

Uczestnicy piszą na kartce swoje imię. Do każdej litery imienia dopisują coś, co ich złości. Przykład:

O – oszukanie, L – lenistwo, A - " a nie mówiłem..."

Następnie prowadzący wiesza na tablicy arkusz papieru, na którym wypisane są litery alfabetu. Każdy z uczestników podchodzi i dopisuje do poszczególnych liter zakończenia wybrane ze swojego imienia.

8. PAPIEROWE KULE

Uczestników dzielimy na dwie drużyny, a salę na dwie części. Każda z drużyn zajmuje wyznaczoną część sali. Ekipy otrzymują taką samą liczbę papierowych kulek, zrobionych np. ze starych gazet. Im więcej takich kulek, tym lepiej. Na dany sygnał rozpoczyna się zabawa. Gracze przerzucają kulki na teren drugiej drużyny. Gra trwa trzy minuty. Na koniec gry sprawdzamy, która drużyna miała mniej kulek na swojej części - oni wygrywają.

9. RUNDKA PODSUMOWUJĄCA, Uczestnicy kończą zapisane zdania.

Najtrudniejsze było dla mnie...

Najbardziej podobało mi się...

Dowiedziałem się...

Nie podobało mi się...

Zrozumiałem...

10. ZAKOŃCZENIE ZAJĘĆ

Uczestnicy stają w kręgu, trzymają się za ręce, kucają. Wszyscy razem wznoszą okrzyk:

" Hej, hej nasza grupa jest OK! ". Na hasło : "OK" wszyscy podskakują.

MOJA ZŁOŚĆ

Złoszczę się, gdy...

Jak się złoszczę, to...

Tak wygląda moja złość



ZAJĘCIA nr 6. WYSTRZEGAMY SIĘ BURZ czas trwania 60 min

CELE:

- rozwijanie umiejętności radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami w sposób aprobowany społecznie,
- kształtowanie umiejętności odprężania i relaksacji,
- stwarzanie okazji do odreagowania napięć emocjonalnych,
- dostarczenie wiedzy na temat różnych sposobów radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami w sposób akceptowany społecznie,
- kształtowanie umiejętności kierowania swoimi zachowaniami i podjęcia odpowiedzialności za swoje czyny,
- wzmocnienie wiary we własne możliwości,
- zaspokojenie potrzeby akceptacji.

METODY PRACY : praca w kręgu, rundka, miniwykład, swobodna ekspresja plastyczna, wizualizacja, relaksacja.

MATERIAŁY POMOCNICZE : kartki papieru, kredki, muzyka relaksacyjna, tekst do wizualizacji, kartki z napisanymi emocjami, poradnik, karty pracy –szukamy wyjścia z trudnej sytuacji

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. POWITANIE UCZESTNIKÓW GRUPY

Zabawa " Witam wszystkich, którzy..." jako rytualne powitanie.

2. RUNDKA POCZĄTKOWA. "GDYBYM BYŁ ZWIERZĘCIEM..."

Każde dziecko po kolei zgodnie ze swoim nastrojem kończy zdanie : " Gdybym był zwierzęciem, dzisiaj byłbym....., ponieważ.....".

3. MINIWYKŁAD NA TEMAT SPOSOBÓW RADZENIA SOBIE Z PRZYKRYMI EMOCJAMI

Radzenie sobie z nieprzyjemnymi emocjami i sytuacjami wymaga podjęcia działań i znalezienia mądrych rozwiązań. Trzeba pomyśleć o tym, co czujemy i zastanowić się nad tym, w jaki sposób moglibyśmy rozładować emocje. Każdy powinien mieć swoje własne, najlepsze dla siebie metody radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami. Pokażę Wam kilka szybkich sposobów radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami i dwa takie, które wymagają nieco więcej czasu. Przeciwiczymy je wszystkie, a Wy spróbujcie wybrać dla siebie metody, które najbardziej Wam odpowiadają. Prowadzący zapoznaje dzieci z przykładowymi pozytywnymi sposobami radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami:

- liczenie do 10 wstak,
- masaż karku,
- mocne zaciskanie pięści,
- wrzaśnięcie AAAA...!
- zrobienie trzech głębokich wdechów i wydechów,
- werbalizacja emocji,
- metafora graficzna,
- trening Jacobsona,
- wizualizacja.

4. "OTRZAŚNIJ ZŁOŚĆ, ODDYCHAJ, LICZ WSPAK"

- Zaciśnij mocno pięści, aby zgromadziła się w nich cała Twoja złość, a potem mocno je strzepnij i rozluźnij uścisk. Usiądź wygodnie.
- Weź trzy głębokie wdechy nosem, licząc w myślach od 1 do 4, wydychając powietrze nosem również licząc od 1 do 4.
- Policz od 10 wspak.

5. "MALUJ, GNIEĆ, RZUCAJ, KRZYCZ"

Prowadzący prosi uczestników, by wyobraźli sobie lub przypomnieli rzecz, sytuację bądź osobę, która ich ostatnio zezłościła albo złości. Następnie prosi, by za pomocą ekspresji plastycznej przenieśli tę emocję na kartkę. Na koniec prowadzący prosi, by uczestnicy zgnetli kartkę i rzucili ją przed siebie, jednocześnie wydając głośny okrzyk, w którym skumulować ma się cała złość.

6. RELAKSACJA PROGRESYWNA JACOBSONA

Dzieci przyjmują wygodną pozycję. Słuchają czytanych przez prowadzącego poleceń i wykonują ćwiczenia. Po zakończeniu treningu, uczestnicy dzielą się swoimi odczuciami.

1) Zegnij prawe ramię, tak aby naprężyć biceps. Jesteś silny, bardzo silny, naprężaj go mocno (przez kilka sekund). Czujesz, jak bardzo napięte są Twoje mięśnie? A teraz jesteś słaby, rozluźnij napięte mięśnie, opuść rękę. Teraz wyraźnie czujesz, jak rozluźniły się Twoje mięśnie.

2) Zrób to samo z lewą ręką.

3) Zaciśnij, jak możesz najsilniej pięść prawej ręki - jesteś silny, Twoje mięśnie są napięte. A teraz rozluźnij mięśnie, jesteś znowu słaby, mięśnie się rozluźniły.

4) Zrób to samo, tylko z pięścią lewej ręki. A teraz odpocznij chwilę, oddychaj spokojnie, równo, Twoje ręce odpoczywają.

5) A teraz silna i słaba będzie Twoja noga. Weź i włóż piłkę pod kolano i mocno ściśnij nogę w kolanie, a teraz noga słabnie, rozluźniasz mięśnie, wypuszczasz piłkę.

6) To samo ćwiczenie zrób teraz z lewą nogą.

7) A teraz zobaczmy, czy masz tyle siły, by napęczyć powietrzem swój brzuch. Wciągnij mocno powietrze w płuca i napnij brzuch jak balon, mocno, a teraz wypuść powietrze, rozluźnij mięśnie.

8) Naciskaj mocno głową na poduszkę, na której leżysz, głowa jest bardzo silna, naciskasz mocno, a teraz rozluźnij mięśnie, głowa już nie naciska na poduszkę, odpoczywa, czujesz ulgę.

9) Marszczysz mocno czoło, jakbyś był z czegoś niezadowolony, jeszcze mocniej, a teraz rozluźnij mięśnie, niech odpoczną, czoło jest już gładkie.

10) Twoje oczy też - możesz mocniej i słabiej zaciskać powiekami. Spróbuj teraz zacisnąć mocno powieki, jeszcze mocniej, a teraz rozluźnij je, odpocznij.

11) Ułóż wargi tak, jakbyś chciał powiedzieć "u" i napnij mocno mięśnie ust, a teraz rozluźnij mięśnie.7.

GRUPOWY MASAŻ BARKÓW

Dzieci siadają w kole jedno za drugim plecami skierowani do siebie. Kładą dłonie na barkach kolegi. Rozpoczynają masaż, naśladując ruchy (głaskania, ugniatania, klepania) proponowane przez prowadzącego.

8. "JESTEM WŚCIEKŁY, PONIEWAŻ..." (WERBALIZACJA EMOCJI)

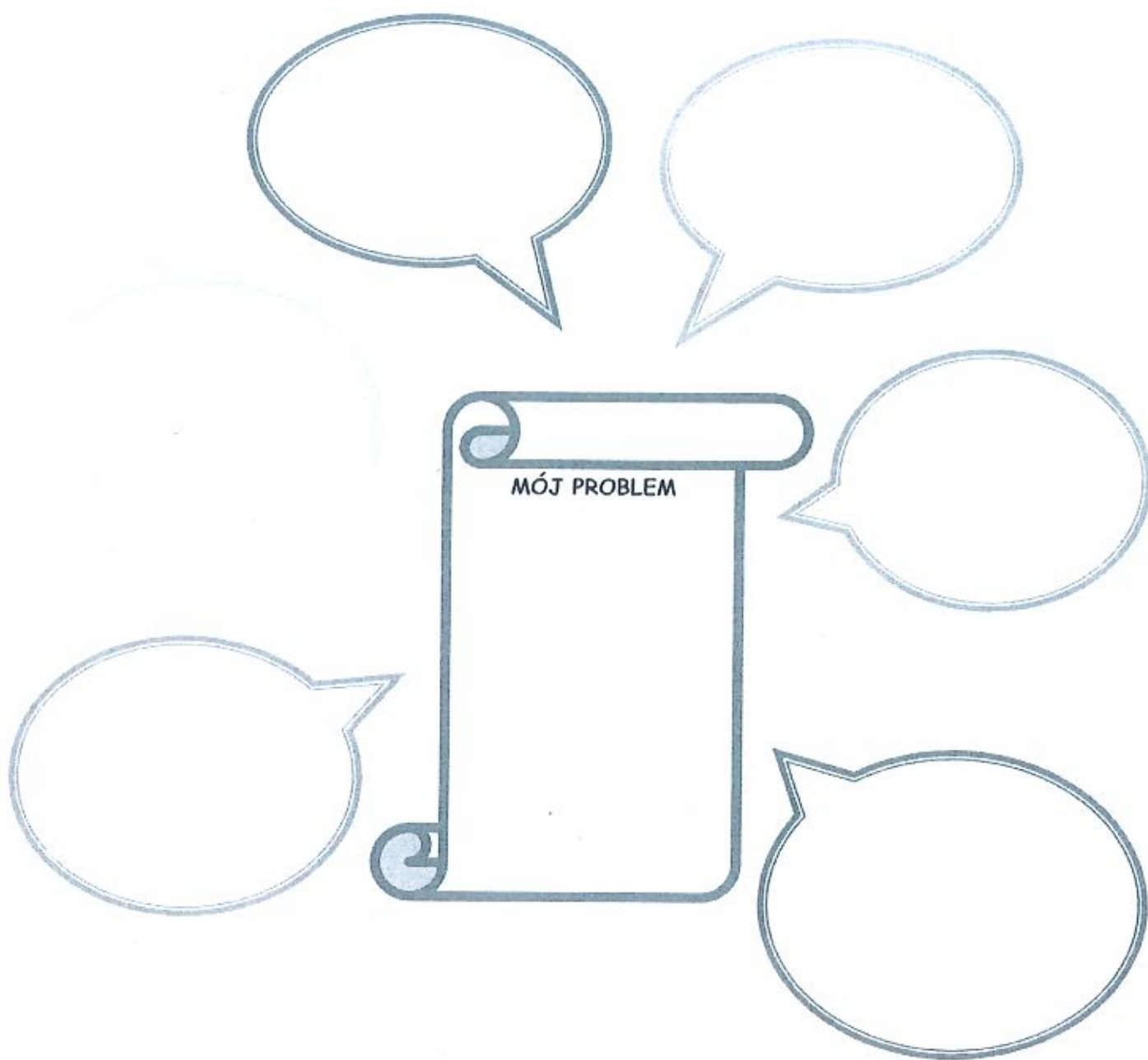
Prowadzący informuje uczestników, że mówienie o emocjach jest jednym ze sposobów radzenia sobie z nimi. Często złości się na kogoś, gniewamy lub jesteśmy na kogoś wściekli, nie informując go o przyczynie emocji, którą odczuwamy. Osoba ta może wcale nie wiedzieć, że sprawiła nam przykrość, że nas rozzłościła. Proponuję ćwiczenie, które ukazuje jeden ze sposobów werbalizacji emocji. Uczestnicy losują kartkę, na której zapisana jest nazwa emocji. Zadanie polega na zwerbalizowaniu emocji, którą wylosowało dziecko wobec innych osób w grupie, np. Kacper, złości mnie, kiedy proszę Cię, żebyś nie rozmawiał w czasie zajęć, a Ty mnie nie słuchasz.

9. "SPACER PO WYSPIE CZUJĄTEK" – WIZUALIZACJA

Uczestnicy kładą się na dywanie w wygodnych dla siebie pozycjach. Zamykają oczy. Słuchają w tle muzyki relaksacyjnej oraz czytanego przez prowadzącego tekstu.

" Stoisz na brzegu morza. Za plecami masz morze. Przed sobą łódź, w głąb którego prowadzi żwirowa ścieżka.... Wchodzisz na nią i rozpoczynasz swoją wędrówkę po wyspie... Idąc do przodu ścieżką, widzisz, jak wijąc się, prowadzi między cudownymi kwiatami, drzewami i bujnymi zaroślami... Wkrótce dotrzesz do strumienia, a wtedy zobaczysz wspaniałą górę, mieniącą się wszystkimi kolorami, jakby była z kryształu.... Kiedy podejdziesz bliżej, zobaczysz, że w górze są już wykute stopnie, postanawiasz więc wspiąć się na jej szczyt. Wchodząc na pierwszy stopień, stwierdzasz, że u podnóża góry wszystko jest czerwone. Z jednej strony kwitną karmazynowe kwiaty, z drugiej gałęzie drzew uginają się pod dorodnymi czereśniami. Kwiaty rozsiewają wokół siebie piękny zapach, a kiedy zrywasz jedną czereśnię i wkładasz do ust... mmm, coś za cudowny smak!... Robisz kilka następnych kroków po stopniach Kryształowej Góry i widzisz, że teraz otacza Cię barwa pomarańczowa... Można by pomyśleć, że znalazłeś się w gaju pomarańczowym, tyle jest dookoła drzewek, których gałęzie chylą się ku ziemi pod ciężarem owoców. Masz ochotę poczęstować się pomarańczą, posmakować jej słodkiego soku... Nie krępuj się... Kilka kolejnych stopni wprowadza Cię w warstwę jaskrawo-żółtą. Wszędzie pełno jest żółtych kwiatów...wysokich, niskich, dużych i małych... Z boku widać niewielki strumyk, więc postanawiasz przysiąść na chwilę na jego brzegu, by się ochłodzić... Nabierasz w dłonie wody w cieniu drzewka cytrynowego, a jego rześki zapach odświeża Cię jeszcze bardziej... kilka schodków wyżej zaczyna się kraina bujnej zieleni. Zupełnie jakbyś się znalazł w lesie podzwrotnikowym, w którym fruwa mnóstwo różnobarwnych ptaków, a spomiędzy drzew pozdrawiają Cię wszystkie napotkane zwierzęta... Kiedy zrobisz jeszcze kilka kroków w górę, otoczy Cię błękit. Jeszcze nigdy dotąd nie widziałeś tak czystego i pięknego... Słyszysz szum morza i chlupot fal. Spoglądasz przed siebie i widzisz wyskakujące wysoko w górę delfiny... Zanurzasz się w morskiej wodzie, pływasz i bawisz się z delfinami... Kiedy wracasz na stopnie Kryształowej Góry, wchodzisz po nich w krainę fioletu... Masz wrażenie, że stąpasz po wielkim ametyście, w którym rozszczenia się światło, a wszystko dookoła mieni się i skrzy!... Wreszcie stajesz na samym szczycie... Otacza Cię jaskrawa biel. Jesteś szczęśliwy. Zdobyłeś szczyt... Ciesz się chwilą... Czujesz

Szukamy wyjścia z trudnej sytuacji.



Napisz lub narysuj na czym polega Twój problem, a następnie podaj wszystkie rozwiązania, jakie przychodzą Ci do głowy.

radość i spokój... Czas już wracać. Za nim opuścisz wyspę, naciesz swoje oczy jej widokiem. Pamiętaj, że zawsze, kiedy tylko będziesz potrzebował możesz na nią wrócić.....".

10. RUNDKA PODSUMOWUJĄCA

Uczestnicy kończą zdanie: " Moim sposobem radzenia sobie ze złością będzie...". Prowadzący rozdaje dzieciom przygotowany dla nich poradnik z metodami radzenia sobie ze złością.

11. ZAKOŃCZENIE ZAJĘĆ

Uczestnicy stoją w kręgu, trzymając się za ręce, kucają. Wszyscy razem wznoszą okrzyk: "Hej, hej nasza grupa jest OK!". Na hasło: "OK" wszyscy podskakują.

TEMAT nr 7: ZBIJ TEN SŁOIK! Czas trwania 60 min

CELE GŁÓWNE:

- odreagowanie emocjonalne,
- budowanie poczucia przynależności do grupy,
- budowanie atmosfery w grupie sprzyjającej realizacji dalszych celów programowych/

METODY I TECHNIKI: praca w kręgu, rundka, gry i zabawy grupowe, gry i zabawy psychologiczne, pantomima, prace plastyczne

POMOCE DYDAKTYCZNE: kolorowe karteczki, kapelusz, kredki, flamastry, kolorowe kartki

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Rundka początkowa.

Przebieg: Każdy uczestnik odpowiada na pytanie: " W jakim nastroju przychodzisz dziś na zajęcia...?"

2. "Ta osoba byłaby"

Przebieg: Prowadzący prosi jedną osobę, aby wyszła z sali. W tym czasie pozostali ustalają, o jakiej osobie spośród tych, które zostały w sali będą rozmawiać. Osoba, która wraca do sali może zadać tylko dwa pytania typu: " Gdyby ta osoba była zwierzęciem, to jakie by to było zwierzę?", " Gdyby ta osoba była postacią z bajki, to jaka byłaby to postać?"

3. " Złe spojrzenie"

Przebieg: Prowadzący prosi, aby każdy uczestnik wylosował jedną z przygotowanych wcześniej karteczek. Jedno z dzieci będzie miało "złe spojrzenie"- jego celem jest "ustrzelenie innych". Dziecko ze "złym spojrzeniem" wpatruje się w pozostałe dzieci, mruga do nich itp. Ten, kto poczuje się trafiony, mówi: " Zostałem dotknięty" i siada poza kołem. Nie jest jednak wiadome, kto ma "złe spojrzenie". Dziecko ze "złym spojrzeniem"- nie potwierdza. Wszyscy są czujni, obserwują uważnie wydarzenia oraz siebie nawzajem, aby odgadnąć, kto ma "złe spojrzenie". Kto uważa, że rozpoznał osobę ze "złym spojrzeniem", podnosi rękę do góry i woła: "Żądam nakazu zatrzymania dla?...!". W trakcie rozmowy na zakończenie można podyskutować na temat wzajemnego postrzegania się i wysuwania ocen w stosunku do innych ludzi, powstawania plotek, mówienia o kimś poza jego plecami.

4. " Tłuczenie słoików"

Przebieg: Wszyscy rozstawiają się po sali i wyobrażają sobie, że są w środku wielkiego słoika. Każdy próbuje rozruszać swój słoik, słoiki odbijają się o siebie tak aby rozbić szkło. Ważne, aby wszyscy rozbili

słoiki, jednak nie za wszelką cenę. Omówienie ćwiczenia z grupą.

5. "Wyrzucić strach do kapelusza"

Przebieg: Wszyscy piszą na kartkach, co ich złości i denerwuje w naszej grupie. Następnie wrzucają kartki do kapelusza. Każdy wyciąga przypadkową kartkę i odczytuje ją na głos. Po tym ćwiczeniu następuje wspólna dyskusja i zastanowienie się, co można zrobić z własną złością, gdy nas dopadnie, jak odreagować napięcie, aby inni przez nas nie cierpieli. Na arkuszach papieru każdy przedstawia "swoją złość", tworzymy galerię prac - omówienie.

6. "Podróż do krainy wściekłości".

Przebieg: Prowadzący opowiada historyjkę, w trakcie której uczestnicy wykonują określone ruchy związane z treścią historyjki.

"Udajemy się dziś w podróż do dalekiego kraju. Jedziemy długo pociągiem" (dzieci ustawiają się w szeregu, chwytają za biodra i przemieszczają po sali, udając pociąg). "Pociąg zatrzymuje się. Dotarliśmy do krainy radości. Ludzie tutaj zawsze są radosi, ciągle uśmiechają się. Cieszą się od samego rana, jak tylko wstają z łóżka. Przeciągają się z zadowoleniem, witają się z innymi z uśmiechem, podskakują z radości, tańczą w parach i wszyscy razem. Niestety musimy jechać dalej. Wsiadamy do pociągu i jedziemy, jedziemy. Nagle robi się ciemno. Pociąg zatrzymuje się. Dotarliśmy do krainy wściekłości. Tutaj mieszkają ludzie, którzy są ciągle obrażeni. Są źli i zdenerwowani, tupią nogami, rzucają się na ziemię, potrząsają głowami, ściskają dłonie w pięść i krzyczą: Nienawidzę cię! Wreszcie nasza lokomotywa gwiżdże i wzywa nas do odjazdu. Zatrzymujemy się. nabieramy powietrza do płuc, uspakajamy się. Wsiadamy do pociągu i jedziemy. Pociąg zatrzymuje się, dotarliśmy do końca naszej podróży. Jesteśmy w krainie spokoju. Wszyscy ludzie uśmiechają się, poruszają się spokojnie i ostrożnie, delikatnie głaskają się nawzajem, prowadzą za ręce, siadają spokojnie obok siebie". Prowadzący pyta uczestników; W jakiej krainie czuliście się najlepiej i dlaczego?

7. "Linia wyrzucona w morze"

Przebieg: Prowadzący instruuje uczestników: Stajemy w kręgu. Wyobrażamy sobie, że u naszych stóp leży gruba, okrętowa lina, która symbolizuje wszystkie nasze złości i przykre emocje. Prowadzący łapie linę i podaje najbliższej osobie, ta podaje kolejnej itd. Wreszcie, gdy wszyscy trzymają linę, podnosimy ją do góry i wyrzucamy daleko za siebie.

8. Rundka końcowa.

Każdy z uczestników odpowiada na pytanie: "rzeczy, które mnie uszczęśliwiają"

9. Zakończenie: "Iskierka przyjaźni".

Przebieg: Wszyscy stają w kręgu, trzymając się za ręce. Prowadzący wypowiada formułkę: "Iskierkę przyjaźni puszczam w krąg, niech powróci do mych rąk", po czym delikatnie ściska dłoń osoby stojącej po lewej stronie. Zabawa trwa dotąd, aż "iskierka" nie powróci do prowadzącego

RZECZY, KTÓRE MNIE USZCZĘŚLIWIĄ

Co Cię uszczęśliwia? Pomyśl i podziel się swoimi pomysłami z osobą dorosłą. Narysuj swoje myśli w dymkach – możesz również narysować swoją zadowoloną twarz!



TEMAT nr 8: ZACHOWUJĘ SIĘ ASERTYWNIE czas trwania 60 min

CELE GŁÓWNE:

- kształtowanie umiejętności radzenia sobie z zawstyżeniem i onieśmieniem,
- kształtowanie umiejętności odróżniania zachowań agresywnych, asertywnych i uległych,
- poznawanie i rozwijanie umiejętności stosowania zachowań asertywnych,
- poznawanie i rozwijanie umiejętności odmawiania,
- rozwijanie umiejętności radzenia sobie z konfliktami na drodze dyskusji.

METODY TECHNIKI: praca w kręgu, rundka, gry i zabawy grupowe i psychologiczne, zdanie niedokończone, pantomima, pogadanka, miniwykład, scenki sytuacyjne

POMOCE DYDAKTYCZNE: kolorowe karteczki, flipchart, mazaki, kartki, plansza z definicjami pojęć: asertywność (gra warsztat asertywności), uległość, agresja, kartki z wypisanymi różnymi zachowaniami

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Rundka początkowa.

Przebieg: Każde dziecko odpowiada na pytanie: " Co miłego dla siebie udało ci się zrobić w minionym tygodniu?".

2. Ćwiczenie "tak i nie".

Przebieg: Dzieci dobierają się w pary. Prowadzący przedstawia instrukcję. Jedna osoba ma za zadanie mówić cały czas słowo tak, a druga osoba ma za zadanie cały czas mówić słowo nie; robimy tak aż do komendy stop i następuje zmiana ról. Po kilku minutach następuje omówienie ćwiczenia. Jak dzieci czuły mówiąc nie, a druga osoba mówiła tak, czy im głośniejsze nie, tym bardziej stanowcze?

3. WPROWADZENIE W TEMATYKĘ ZAJĘĆ.

Przebieg: Prowadzący pyta dzieci, czy wiedzą, co znaczy być asertywnym? Zaprezentowanie i wspólne omówienie definicji asertywności: "Asertywność to umiejętność, dzięki której ludzie otwarcie wyrażają swoje myśli, uczucia i przekonania, nie lekceważąc uczuć i poglądów innych ludzi"

4. JAK ZACHOWAĆ SIĘ W TEJ SYTUACJI?

Przebieg: Prowadzący prezentuje sytuację: " Koleżanka poprosiła cię, żebyś pomogła kupić jej sukienkę na urodziny. Mimo że nie masz zbyt wiele wolnego czasu, zgodziłaś się. Umówiłyście się, że dziś po południu poczekaś na nią pod szkołą. Przyszłaś, a okazało się, że koleżanki nie było, zapomniała i umówiła się z kolegą do kina". Prosimy dzieci, aby wczuły się w sytuację koleżanki, która wyraziła gotowość pomocy i pytamy:

- Jak zachowałabyś się przy kolejnym spotkaniu z koleżanką?
- Co byś czuła?
- Co powiedziałałabyś koleżance?

5. ULEGŁOŚĆ, AGRESJA, ASERTYWNOŚĆ?

Przebieg: Na planszy prowadzący pokazuje, jakie są różnice między poszczególnymi modelami zachowań:

- uległość - respektowanie praw innych, lekceważenie własnych praw,
- agresja- respektowanie własnych praw, lekceważenie, niedostrzeganie praw innych ludzi,

-asertywność- respektowanie własnych praw, jak również respektowanie praw innych ludzi.

6. ĆWICZENIE W PARACH RÓŻNYCH POSTAW I SZUKANIE OPTIMALNEGO ROZWIĄZANIA.

Przebieg: Uczestnicy odgrywają scenkę, w której są pasażerami pociągu, który został napadnięty.

Poszczególne osoby zachowują się w następujący sposób:

Grupy A - postawa agresywna,

Grupa B - postawa uległa,

Grupa C - postawa asertywna,

Uczestnicy określają najlepszą ich zdaniem postawę, uzasadniając jej wybór.

Wnioski (można zapisać je na dużym arkuszu i wywiesić w sali).

ZAJĘCIA nr 9. JESTEM WAŻNY – WZMACNIAMY POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI czas trwania 60 mi

Cele:

- wzmocnianie poczucia własnej wartości,
- rozwijanie wyobraźni,
- poznawanie mocnych stron kolegów,
- rozwijanie umiejętności autoprezentacji.

1. Rundka początkowa " Co nowego i dobrego?".

Dzieci siedzą w kręgu, każde kolejno kończy zdanie: " Najmilszą rzeczą, jaka przydarzyła mi się w ubiegłym tygodniu, było..." . Ważne: przypomnienie prowadzącego, że dziś mija połowa planowanego cyklu zajęć, dlatego istotne jest, żebyśmy cieszyli się z bycia razem.

2. Ćwiczenie "Zwierzęta".

Prowadzący rozdaje dzieciom kartki i kredki. Każde dziecko na swojej kartce rysuje zwierzę, które jego zdaniem charakteryzuje się takimi samymi cechami charakteru. (Zwierzę powinno mieć takie same lub podobne cechy jak osoba, która je rysuje). Nie wolno niczego pisać. Kto skończy rysunek, składa kartkę i wrzuca ją do pudełka stojącego na środku sali. Następnie każdy losuje po jednym rysunku i wypisuje na nim wszystkie pozytywne cechy przedstawionego zwierzęcia, jakie przyjdą mu do głowy. (Nie wolno pisać cech negatywnych!) Następnie uczestnicy grupy kolejno prezentują wylosowany przez siebie rysunek, odczytują cechy, które na nim napisali. Grupa odgaduje autora rysunku. Po odgadnięciu wszystkie rysunki wieszane są na tablicy - tworząc wystawę mocnych stron uczestników.

3. Zabawa " Lustro".

Uczestnicy dobierają się w pary. Jedna osoba jest lustrem, druga przegląda się w nim. Osoba, która jest lustrem, naśladuje ruchy i gesty osoby, która się przegląda w lustrze. Następnie - zamiana ról.

Podsumowanie ćwiczenia. Prowadzący pyta uczestników, w jakiej roli czuli się lepiej, czy było coś trudnego w tej zabawie.

4. Ćwiczenie " Krzyżówka z imieniem".

Dzieci piszą na środku kartki drukowanymi literami, pionowo swoje imię. Każda z liter imienia może być jedną z liter (pierwszą lub kolejną) wyrazu pisanego poziomo charakteryzującego osobę o danym

imieniu. W ten sposób tworzy się krzyżówka dobrych cech. Dzieci kolejno przedstawiają swoją krzyżówkę reszcie grupy.

5. Rundka na zakończenie. " Co zabiorę do walizki, co wyrzucę do kosza?".

Uczestnicy siadają w kręgu. Prowadzący kładzie na środku dwa rysunki: kosza na śmieci i walizki. Każdy po kolei mówi, co z dzisiejszych zajęć (jakie wydarzenie) zabiera ze sobą do walizki, a co wyrzuca do kosza.

6. "Iskierka przyjaźni". Przekazanie serdecznego uścisku dłoni na koniec zajęć zgodnie ze słowami: " Iskierkę przyjaźni puszczam w krąg, niech powróci do mych rąk".

ZAJĘCIA nr 10 TEMAT: CZAS SIĘ POŻEGNAĆ czas trwania 60 min

CEL GŁÓWNY:

- pożegnanie członków grupy,
- zakończenie pracy z grupą,
- podsumowanie programu i zebranie informacji zwrotnych.

METODY I TECHNIKI: praca w kręgu, rundka, gry i zabawy grupowe, ekspresja plastyczna, karty pracy

POMOCE DYDAKTYCZNE: kolorowe karteczki, mazaki, kredki, kartki papieru, obrazki

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Rozpoczęcie zajęć.

Przebieg: Powitanie. Rundka: Każdy uczestnik odpowiada na pytanie: " W jakim nastroju rozpoczynasz dzisiejsze zajęcia?".

2. " Listy do siebie".

Przebieg: Każda osoba przygotowuje list do pozostałych uczestników zajęć, kierując do nich miłe słowa będące podsumowaniem zajęć. Następuje dzielenie się wrażeniami po odczytaniu listów.

3. "Walizka - jesteśmy silniejszy".

Przebieg: Każde dziecko otrzymuje kontur walizki, którą podpisuje i wkłada tam wszystko to, co w trakcie programu zwiększyło ich siły i teraz zabiorą ze sobą (np. teraz wiem , że jestem silny, radość, wsparcie grupy, nowych przyjaciół).

4. " Zagięta kartka".

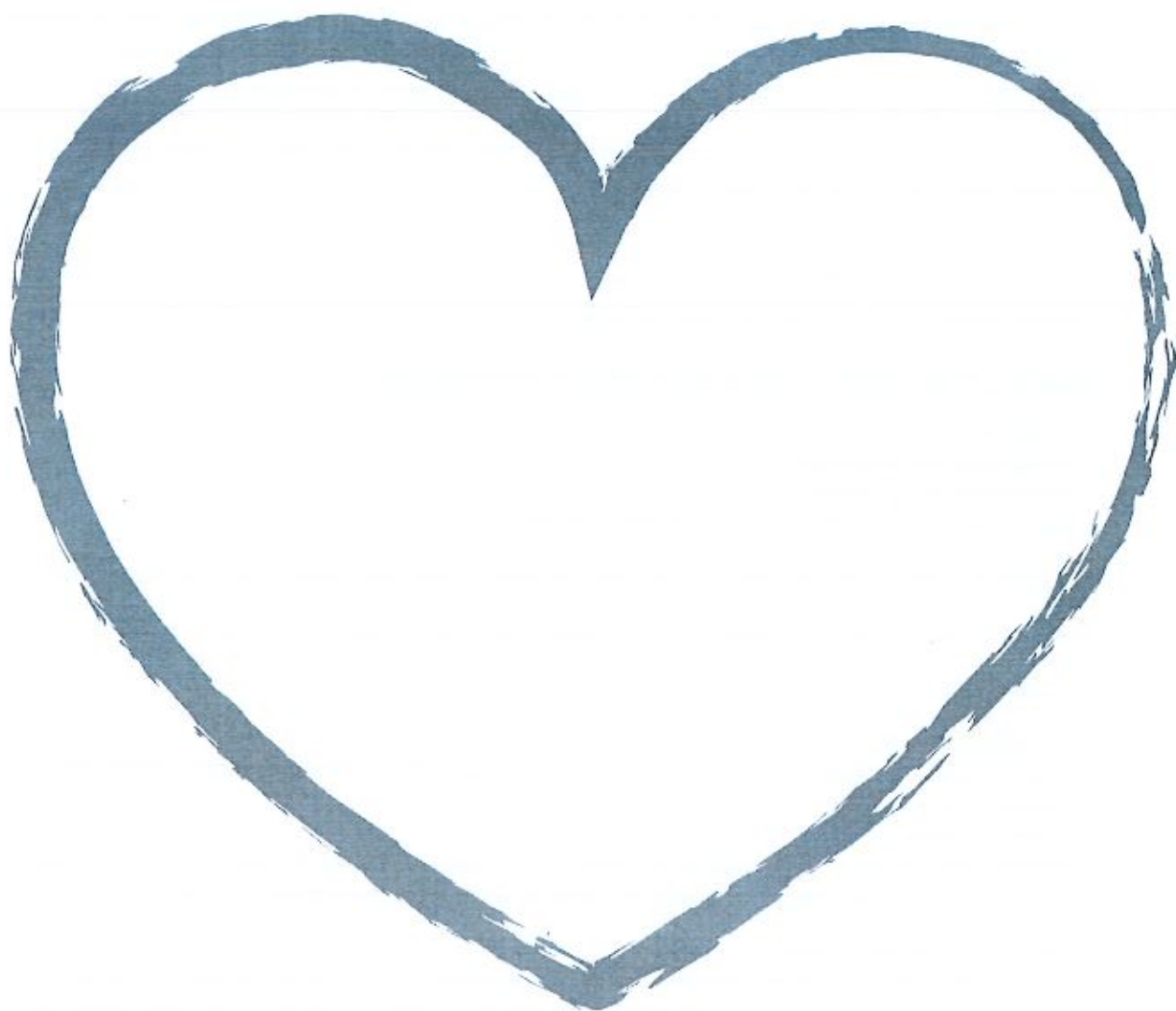
Przebieg: Każdy uczestnik otrzymuje kartkę, którą podpisuje, a następnie kartka każdej osoby wędruje po sali. Na hasło: " Życzę ci, abyś..." każda osoba wpisuje się każdemu i zagina kawałek kartki.

5. " Prezent na pożegnanie".

Przebieg: Prowadzący daje uczestnikom różne obrazki przedstawiające naturę, krajobrazy, zdarzenia... itp. Każde dziecko wybiera jeden obrazek dla innego dziecka i z tyłu pisze, czemu wybrało ten obrazek, np. " ofiaruję Ci góry, gdyż wiem, że tam lubisz spędzać czas", " ofiaruję Ci lody na pamiątkę wspólnego jedzenia lodów". Każdy uczestnik zbiera swoje obrazki. Następuje omówienie zebranych zdjęć: " Otrzymałem to..."- i mówi, jak się z tym czuje.

6. " Mówiąca ściana"

Przebieg: każdy uczestnik przykleja na ścianie na kolorowej karteczce jedno zdanie, które jest odpowiedzią na pytanie: Co wyniosę dla siebie z tych zajęć? Karta pracy- jakie myśli, osoby, uczucia znajdują się dziś w Twoim sercu, jaką przestrzeń zajmują



Narysuj jakie myśli, osoby, uczucia
znajdują się dziś w twoim sercu. Jaką
przestrzeń zajmują?

7.Zakończenie: "Iskierka przyjaźni".

Przebieg: Wszyscy stają w kręgu, trzymając się za ręce. Prowadzący wypowiada formułę: "Iskierkę przyjaźni puszczam w krąg, niech powróci do mych rąk", po czym delikatnie ściska dłoń osoby stojącej po lewej stronie. Zabawa trwa dotąd, aż "iskierka" nie powróci do prowadzącego.

Źródła:

E. Grudziewska (red.), Socjoterapia w pracy z dziećmi i młodzieżą, cz.2,3,4 Difin, Warszawa 2017.

A. Matyja, Metody i techniki stosowane w socjoterapii, „Opieka, Wychowanie, Terapia” 2005,

Źródła

E. Grudziewska (red.), Socjoterapia w pracy z dziećmi i młodzieżą, cz. 2,3,4Difin, Warszawa 2017.

A. Matyja, Metody i techniki stosowane w socjoterapii, „Opieka, Wychowanie, Terapia” 2005,

Aleksander N.P, Udana szkolenie, Jedność, Kielce 2000

Aronson E., Człowiek- istota społeczna, wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2009,

Balard R., Jak żyć z ludźmi. Umiejętności interpersonalne. Program Profilaktyczny dla młodzieży MEN Warszawa 1988,

Chełpa S., Witkowski T. Psychologia konfliktów, Wydawnictwo Biblioteka Moderatora, Wrocław 1995,

Portman R. Gry i zabawy przeciwko agresji, Jedność, Kielce 1999

Sawicka K. Socjoterapia, Wydawnictwo Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej MEN Warszawa 1999

Święcicka J., Ja i grupa, Defin, Warszawa 2010, .

Vopel K. Zabawy, które łączą, tom 1, Jedność, Kielce 2001,

GROW IT UP-Erasmus + indywidualne karty pracy

Słupca, 3 czerwca 2026 roku

Prowadzący: Marcin Łęt



