

# GROW UP! IT

Competences and framework for social system youth workers.



Erasmus+

Self Starting Program

# Scenariusz 4 na 4 godziny zegarowe



„Rozmawiać i poznawać na tym polega szczęście”

**Platon**

Relacje rówieśnicze

## **Self Starting Program Scenariusz 4 na 4 godziny zegarowe**

### **I INFORMACJE OGÓLNE**

- Czas trwania zajęć
- Odbiorcy zajęć
- Ilość uczestników
- Metody/techniki pracy
- Materiały potrzebne do realizacji spotkania
- Cel warsztatów

### **II WSTĘP**

- Przedstawienie się prowadzących/prowadzącego zajęcia
- Ice breaker: Integracja grupy
- Ustalenie zasad panujących w grupie
- Garaż

### **III MERYTORYKA**

- Wstęp do programu
- Ice breaker
- Miniwykład
- 6 zadań
- 1 Karta pracy indywidualnej
- 3 Karty informacyjne

### **IV ZAKOŃCZENIE WARSZTATÓW**

### **V ANKIETA EWALUACYJNA**

### **VI WZÓR DYPLOMU**

# I. Informacje ogólne

## Czas trwania zajęć:

4 godziny zegarowe

## Odbiorcy zajęć :

Odbiorcami warsztatów są grupy młodzieży (dziewczyny i chłopcy) w wieku od 13 do 18 roku życia będąca wychowankami placówek opiekuńczo-wychowawczych, młodzieżowych ośrodków wychowawczych, rodzin zastępczych, ośrodków wychowawczych, szkół. Ze scenariusza zajęć mogą korzystać wszystkie pozostałe osoby zainteresowane tematem relacji rówieśniczych.

## Ilość uczestników:

Grupa warsztatowa dla 12 osób obojga płci. Można również przeprowadzić warsztat w grupie mniejszej, co najmniej 8 osobowej w zależności od warunków lokalowych.

## Proponowane techniki/metody pracy:

- Burza mózgów
- Aktywne sposoby prowadzenia zajęć: praca w grupach, w parach
- Praca indywidualna
- Techniki relaksacyjne
- Techniki wyobrazeniowe
- Psychoedukacja
- Psychodrama
- Mini wykład

## Przykładowe materiały potrzebne do realizacji spotkania:

- Karty pracy,
- Karty indywidualne
- Pisaki
- Kredki
- Markery
- Nożyczki
- Klej
- Karteczki w koszyczku
- Karteczki samoprzylepne,
- Papier Flipchart
- Kartki A3,A4,
- Długopisy,

- Certyfikaty
- Ankieta ewaluacyjna

### Cel warsztatów - Informacje dla prowadzącego

Głównym celem jest wzmocnienie kompetencji w zakresie wiedzy na temat grupy rówieśniczej, jej wpływu w procesie socjalizacji i dorastania, rodzajów komunikacji i napotykanymi trudnościami oraz nabycie kompetencji związanych z reagowaniem w sytuacjach konfliktowych. Podczas programu młodzież nauczy się rozpoznawać i reagować w sytuacjach konfliktowych, nauczy się jak otrzymać wsparcie od grupy rówieśniczej i jak grupa może destrukcyjnie wpływać na zachowanie młodego człowieka. Grupa otrzyma informacje gdzie i w jaki sposób może otrzymać pomoc i wsparcie w sytuacji stresowej lub kryzysowej.

Istotnym celem jest wypracowanie metod skutecznego i efektywnego radzenia sobie w sytuacjach destrukcyjnych związanych z funkcjonowaniem w grupie rówieśniczej.

### Planowane jest osiągnięcie przez uczestników następujących rezultatów:

- Wzrost poczucia pewności siebie
- Wzmocnienie kompetencji w zakresie prawidłowej komunikacji rówieśniczej
- Wzmocnienie kompetencji w zakresie radzenia sobie z lękiem sytuacyjnym
- Umiejętność asertywnego zachowania
- Nabycie kompetencji w zakresie zarządzania własnymi emocjami
- Eliminacja somatycznych objawów stresu
- Umiejętność stosowania technik relaksacyjnych
- Umiejętność wchodzenia w grupę rówieśniczą i budowania zdrowych relacji

## II. Przebieg zajęć

1. Przedstawienie się prowadzącego/ prowadzących zajęcia. Powitanie ( 5min.)

- imię, nazwisko,
- wykształcenie,
- doświadczenie zawodowe
- zainteresowania

2. Zasady panujące w grupie (10 min.)

- Prowadzący rozdaje uczestnikom po dwie samoprzylepne karteczki i prosi uczestników o wypisanie na jednej z nich tego, co robimy i czego nie robimy podczas trwania warsztatów aby zapewnić miłą i bezpieczną atmosferę. Daje uczestnikom ok. 2 minut na wykonanie zadania.

Przykład:

### To co robimy

Jesteśmy dla siebie uprzejmi  
Szanujemy się  
Komunikujemy przerwy

### To czego nie robimy

Nie krytykujemy siebie nawzajem  
Nie korzystamy z telefonów komórkowych  
Nie oceniamy wypowiedzi innych osób

Prowadzący zbiera karteczki, czyta je na głos, pyta czy wszyscy zgadzają się na przedstawione zasady. Przykleja je w widocznym miejscu lub prosi o to jednego z uczestników. Następnie proponuje, aby na drugiej karteczce napisać swoje imię i przykleić w widocznym miejscu na piersi.

### 3. Pytania czego oczekujemy po programie. Weryfikacja oczekiwań (5 min)

Prowadzący rozdaje uczestnikom po jednej karteczce samoprzylepnej i prosi o wypisanie oczekiwań w stosunku do programu Self Starting. Daje na to uczestnikom 3 minuty. Następnie zbiera karteczki, czyta pytania / stwierdzenia i omawia je.

### 4. Garaż (5 min.)

Prowadzący wyciąga wcześniej przygotowaną kartkę A4 /flipchart z napisem „GARAŻ” oraz marker i informuje uczestników czym jest garaż: „garaż- podczas przerw w garażu każdy z Was może zapisać anonimowo pytanie dotyczące treści i przebiegu warsztatów. Będziemy na nie odpowiadać po przerwie.

### III. Merytoryka

#### 1. Wstęp do programu (10 min.)

Część informacyjna. Prowadzący opowiada o założeniach programu warsztatów korzystając z poniższego tekstu. Wita uczestników.

Umiejętność radzenia sobie w sytuacjach trudnych, a do takiej zaliczamy wejście w nową grupę, izolowanie się lub odrzucenie od grupy, konflikty w grupie czy też przynależność do grupy w którym status członków jest zróżnicowany a lider wymaga od członków bezwzględnej uległości. Grupa ma też pozytywne znaczenie w życiu młodego człowieka. Grupa rówieśnicza stwarza możliwości do rozwijania w sobie różnych sprawności, wśród których wyróżniamy wierność, oddanie podejmowanej sprawie, lojalność (w tym także lojalność wobec przywódcy), samokontrolę. Uczestnicy grup rówieśniczych walcząc o pozycję społeczną w swojej grupie starają się zmieniać swoje niektóre upodobania na zainteresowania, które preferuje ich grupa. Każda grupa rówieśnicza stwarza możliwość do wyrażania własnych poglądów i tego jaki się ma stosunek do społeczeństwa. Wszystko dzieje się poprzez różne elementy własnej kultury: rodzaj stroju i zachowania, rodzaj fryzury, własne teksty i muzykę. Każda grupa rówieśnicza „daje poczucie podmiotowości, wzmacnia i rozszerza osobowość, daje też poczucie pewności siebie i oparcia w poczynaniach, uniezależnia się od autorytetu dorosłych”. Grupa rówieśnicza odgrywa w procesie uspołeczniania niezastąpioną rolę. Za kryterium społecznej efektywności tej roli uważa się to, w jakiej swojej części i na jakich etapach wychowania pokolenia młode osiągają dojrzałość społeczną, a w jakiej części i do jakiego stopnia ulegają wykołajeniu i staczają się na płaszczyznę patologii społecznej. Są to zyski i straty z przynależności do określonych grup społecznych.

Grupa rówieśnicza zaspokaja wszystkie te potrzeby, których nie udało się zaspokoić rodzicom czy wychowawcom. Każda jednostka, która przynależy do grupy rówieśniczej ma możliwość aby podnieść swoje poczucie własnej przydatności i wartości. Wszystko jest zależne od tego jaką pozycję dana jednostka przyjmuje w danej grupie rówieśniczej – bo wtedy własna samoocena staje się wyższa. O pozytywnym wpływie na socjalizację jednostki świadczy także fakt, że każdej jednostce, która należy do danej grupy zależy na tym aby pozostali członkowie grupy ją akceptowali. Na uznanie i aprobatę pozostałych członków grupy trzeba sobie zasłużyć. Dlatego dana jednostka podporządkowuje się obowiązującym w całej grupie normom i uznaje wcześniej narzucane przez każdą grupę sankcje. W związku z tym mamy do czynienia z sytuacjami kiedy wśród celowych grup rówieśniczych zaczynają się tworzyć naturalne grupy rówieśnicze, a ich członkami zostają niektórzy lub nawet wszyscy uczestnicy zbiorowości celowej. Możemy mieć także do czynienia z sytuacjami kiedy to w obrębie jednej zbiorowości celowej może powstać kilka grup rówieśniczych np. w klasie. Zadaniem każdego wychowawcy i pedagoga jest zapoznanie się z tym, jak związki rówieśnicze w grupach pierwotnych i celowych wpływają na daną jednostkę gdyż podczas swojej pracy dydaktyczno - wychowawczej i opiekuńczej styka się z nimi niemal codziennie.

Self Starting to program skierowany do młodzieży, która posiada bariery i problemy z przełamaniem lęku związanego z się, nawiązywaniem relacji rówieśniczych, nawiązywaniem i utrzymywaniem przyjaźni oraz odczuwaniem empatii, komunikowaniem swoich potrzeb : w klasie, przed grupą, w relacjach indywidualnych. Komunikowanie swoich potrzeb to dla młodych ludzi to często spore wyzwanie. Młodzi ludzie spotykają się z różnymi formami przekraczania ich granic m.in. wykluczenie i izolowanie w grupy, nadużywanie, zmuszanie do czynności destrukcyjnych np. palenie papierosów, modyfikacja ciała, przekraczanie norm społecznych. Program Self Starting

skupia się na pracy z młodymi osobami, u których zostały zaobserwowane trudności w zarządzaniu emocjami i samoregulacji w takich sytuacjach. Metoda zakłada postrzeganie problematycznych zachowań jako oznaki tego, że młoda osoba doświadcza nadmiernego stresu. Skupia się na pracy z dzieckiem, młodym człowiekiem, który jest impulsywny, agresywny, wycofany, wybuchowy, ma trudność z regulacją emocji, często doświadcza kryzysów emocjonalnych. Emocjami informującymi organizm o niebezpieczeństwie jest lęk i strach. Reakcje lękowe pojawiają się w sytuacji gdy oczekujemy na nieprzyjemne wydarzenie. Strach odczuwamy w sytuacji gdy realnie znajdujemy się w mocno stresującej sytuacji, czyli np. ktoś nas krytykuje na tel grupy lub nie dopuszcza do grupy (wyklucza) a my nie wiemy jak sobie w tej sytuacji poradzić. Zajęcia dotyczące przemocy rówieśniczej mają na celu wsparcie młodych osób w budowaniu poczucia własnej wartości, otwarcia w stosunku do świata zewnętrznego, a także wzmocnienia umiejętności komunikacji werbalnej i niewerbalnej, stawiania granic. Pośrednio zajęcia przyczynią się także do zwiększenia umiejętności odnajdywania się młodych osób w relacjach z rówieśnikami. Podczas warsztatów zostanie położony nacisk na umiejętności samokontroli, świadomości i kontroli mowy ciała oraz radzenia sobie ze stresem i lękiem podczas relacji w grupie lub z jednostką. Uczestnicy programu będą mogli wyczytać postawę asertywną, popracować nad komunikowaniem swoich potrzeb, przełamać lęk i zapanować nad stresem, aby czuć się pewnie w relacjach z innymi, dokonywać wyborów, rezygnować z toksycznych relacji, odnajdywać się i reagować w sytuacjach konfliktowych i poznać sposoby rozwiązywania sytuacji konfliktowych.

**Metoda SELF STARTING pomaga nauczyć się samoregulacji. Techniki dystrakcyjne oraz relaksacyjne wykorzystywane w tej metodzie pomagają rozpoznać nadchodzący lęk, przezwyciężyć stres, zredukować somatyczne objawy stresu.**

Stres związany z reagowaniem lub brakiem reakcji, wiąże się z obawą przed oceną, odrzuceniem. Stres najczęściej pojawia się kiedy nie jesteśmy pewni siebie i nie reagujemy. Badania wskazują, że jednym z najważniejszych czynników wpływających na atrakcyjność młodzieżowych grup rówieśniczych jest spadek znaczenia rodziny. Okazuje się, że grupa rówieśnicza najsilniej wpływa na relacje pomiędzy rodzicami a dziećmi w momencie wystąpienia zakłóceń wypełnianiu funkcji opiekuńczo-zabezpieczającej. Na uwagę zasługuje zauważalny w wynikach badań spadek autorytetu ojca. Wzrost znaczenia grupy rówieśniczej w egzystencji współczesnej młodzieży jest również zauważalny we wpływie tejże grupy na funkcjonowanie jednostki w środowisku szkoły. W wyniku przeprowadzonych badań można stwierdzić, że na przełomie wieku doszło do eskalacji przeświadczenia młodzieży traktującego spotkanie z rówieśnikami jako najważniejszy powód uczęszczania do szkoły. Ponadto grupa rówieśnicza wyznacza miejsce ucznia w strukturze klasy szkolnej, wspiera kreatywność jednostki oraz orientację na podmiotowość społeczną. Grupa rówieśnicza zmienia także postawę wobec znaczenia dobrych wyników uzyskiwanych w szkole. Osoby deklarujące przynależność do grupy rówieśniczej słabiej wartościują oceny szkolne w porównaniu do młodzieży pozostającej poza takimi grupami. Grupa rówieśnicza w istotny sposób przyczynia się do podejmowania zachowań nietolerowanych społecznie a mających miejsce w szkole. Należą do nich wandalizm, wagary, czy oszukiwanie nauczycieli. W badaniach przeprowadzonych w 2016 roku stwierdzono wpływ rówieśników również na wzrost zachowań młodzieży objętych surowymi sankcjami karnymi takimi jak pobicia, kradzieże czy włamania. Reasumując można stwierdzić, że we współczesnym społeczeństwie następuje wzrost znaczenia grupy rówieśniczej w procesie socjalizacji młodzieży. Zwiększenie roli grup rówieśniczych jest rezultatem przemian instytucji zajmujących się wychowaniem młodzieży, głównie rodziny i szkoły. Czynnikiem wzmacniającym znaczenie przyjaciół dla tworzenia „obrazu świata i bycia świecie” współczesnej młodzieży są

zmiany w globalnym systemie kulturowy, który można traktować jako ewolucję dystansu międzypokoleniowego od kultury. Wzrost znaczenia roli grupy rówieśniczej dla młodzieży jest więc wskaźnikiem przemian zachodzących w niemal wszystkich podsystemach składających się na funkcjonowanie współczesnego społeczeństwa.

Grupę rówieśniczą definiuje się jako typ grupy społecznej, to określona zbiorowość ludzi w tym samym lub bardzo zbliżonym wieku. Czynnikiem wiążącymi w grupie rówieśniczej są oprócz wieku, przynależności do wspólnej struktury organizacyjnej, występowanie określonych kontaktów, brak istotnych różnic w poziomie wiedzy i rozwoju intelektualnym jej członków. Grupy dzielimy według różnych kryteriów, z których najczęściej brane są pod uwagę wielkość i więzi emocjonalne. Charakteryzuje się tym, iż przynależność do niej jest dobrowolna, tworzona jest spontanicznie lub celowo. Istotna jest ze względu na proces socjalizacji jednostki. W grupach rówieśniczych kształtują się także subkultury.

### 2. Ice breaker - przedstawienie się uczestników zajęć (20 min.)

Poproś uczestników, aby osoba chętna rozpoczęła rundkę pt. Poznajmy się - dokończ zdanie. Każdy uczestnik kończy zdanie. Rundka trwa do momentu, aż wszyscy uczestnicy, łącznie z prowadzącym opowiedzą o sobie zgodnie z wzorem. Prowadzący może przygotować flipchart i na karcie wypisać to, co poniżej. Może także wydrukować na kartkach A4 tekst i rozdać poszczególnym uczestnikom po jednej kartce.

Dokończ zdanie:

- Mam na imię.....
- Lubię.....
- Nie lubię.....
- Interesuję się się.....
- Przyjaźń jest.....

### 3. Miniwykład - (20 min.)

Prowadzący dziękuje uczestnikom za przedstawienie się. Rozpoczyna mini wykład słowami:

Umiejętność rozpoznawania rodzaju i intencji grupy i jego członków jest umiejętnością chroniącą życie i zdrowie. Statystyki pokazują, że zachowania przemocowe grup i konfliktowe w grupie stały się normą, z którą młodzież często sobie nie radzi. Jeśli poznamy naszą rolę i pozycję w grupie będzie nam łatwiej reagować, dochodzić swoich praw i reagować. Będziemy mogli skutecznie reagować, ale też rezygnować z zachowań destrukcyjnych stawiając granice. Jeśli czegoś nie umiemy, to znaczy, że nikt nas tego nie nauczył, nikt nam nie pokazał. Podczas ćwiczeń i warsztatów będziemy tworzyć własną definicję przemocy rówieśniczej, poznamy formy i rodzaje przemocy, odpowiemy sobie na pytanie kto najczęściej doświadcza przemocy rówieśniczej i dlaczego.

Definicję grupy rówieśniczej rodzaje grup prowadzący omawia z grupą po przeprowadzeniu ćwiczenia badającego poziom wiedzy uczestników. Przez zajęciami przygotowuje sobie na karcie flipchart tabelę z podziałem na grupy formalne i nieformalne dokonuje z grupą klasyfikacji grup i omawia poniższy schemat korzystając z informacji z poniżej zaprezentowanej tabeli.

Prowadzący rozpoczyna burzę mózgow z grupą w celu stworzenia definicji grupy rówieśniczej i jednocześnie zapisuje na tablicy flipchart wszystko o czym mówi młodzież w trakcie dyskusji moderowanej :

- Co o jest grupa ?



- Jakie role przyjmują członkowie grupy ?
- Jakie typy osób można spotkać w grupie ?
- Co daje członkowi przynależność do grupy ?
- Jakie zyski z jakie straty można mieć z bycia w grupie ?

Prowadzący czyta jaką definicję stworzyła grupa a następnie uzupełnia ją o definicję poniżej.

Grupę rówieśniczą definiuje się jako typ grupy społecznej, to określona zbiorowość ludzi w tym samym lub bardzo zbliżonym wieku. Czynniki wiążące w grupie rówieśniczej są oprócz wieku, przynależności do wspólnej struktury organizacyjnej, występowanie określonych kontaktów, brak istotnych różnic w poziomie wiedzy i rozwoju intelektualnym jej członków. Grupy dzielimy według różnych kryteriów, z których najczęściej brane są pod uwagę wielkość i więzi emocjonalne. Charakteryzuje się tym, iż przynależność do niej jest dobrowolna, tworzona jest spontanicznie lub celowo. Istotna jest ze względu na proces socjalizacji jednostki. W grupach rówieśniczych kształtują się także subkultury.

### **Zadanie nr 1. Rodzaje grup rówieśniczych (15 min.)**

Prowadzący dzieli uczestników na 2 grupy i rozdaje im po 1 kartce flipchart. Grupa 1 ma za zadanie wypisać grupy nieformalne a grupa 2 grupy formalne oraz zyski i straty z uczestnictwa w grupie :

„Teraz podzielę was na dwie grupy poprzez odliczanie 1,2,3..., po czym każda z grup dostanie kartkę flipchart oraz pisaki. W tym miejscu prowadzący dzieli grupę poprzez odliczanie. Gry grupy już są podzielone. Prowadzący mówi dalej:

„Grupa 1 ma za zadanie wypisać grupy formalne - takie, które mają strukturę i są legalne np.: klasa. Grupa 2 wypisuje grupy nieformalne - takie, które nie mają struktury i tworzą się na potrzebę jakiejś grupy np. banda. Zadaniem każdej z grup jest wypisanie, jakie są pozytywy i negatywy płynące z przynależności do poszczególnych grup.

Na wykonanie zadanie macie 10 minut.

### **Zadanie nr 2. Prezentacja (15 min.)**

Kontynuacja zadania nr 1.

Po upływie 10 minut prowadzący prosi uczestników o odczytanie tego, co zapisała każda z grup. Zapisuje je w tabeli na wcześniej przygotowanej karcie flipchart wg wzoru poniżej. Prowadzący prosi uczestników o odczytanie pozytywów i negatywów płynących z przynależności do poszczególnych grup. Może poprosić jednego z uczestników o zapisywanie treści na karcie w celu uporządkowania wiedzy uczestników.

Rodzaje grup rówieśniczych i ich funkcje :

<p>Grupa formalna :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- posiadają ściśle określona sformalizowane strukturę</li> <li>- są powołane w wyniku aktu prawnego</li> <li>- cele i zasady działania określają przepisy prawne</li> <li>- możliwe jest stosowanie sankcji wobec członków</li> </ul>	<p>Grupa nieformalna :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tworzą się spontanicznie, bez stosowania procedur i formalności</li> <li>- nie mają sformalizowanej struktury</li> <li>- nie posiadają wewnętrznych przepisów prawnych</li> <li>- opierają się na wewnętrznych relacjach pomiędzy członkami</li> <li>- tworzą się za względu na wspólne zainteresowania, sposób spędzania czasu lub poglądy</li> </ul>
<p>Rodzina – więzi, podtrzymanie tradycji.</p>	<p>Banda – łamie prawo, niszczy, stosuje przemoc, handluje narkotykami, kradnie itp</p>
<p>Szkoła , Klasa – uczenie się, wspólne przebywanie z rówieśnikami, rywalizacja.</p>	<p>Klika – stosuje przemoc, wykorzystuje , nadużywa, namawia np. do palenia papierosów</p>
<p>Drużyna sportowa, harcerska itp - przekazują sobie wartości, pomagają słabszym</p>	<p>Kręgi znajomych – wspólnie spędzanie czasu, wsparcie w trudnych chwilach , obgadywanie, wirtualne spędzanie czasu na rozmowach i grach .</p>
<p>Stowarzyszenie – działanie na jakiś cel społeczny</p>	<p>Kółka zainteresowań – rozwijanie zainteresowań , uczenie się od siebie, rozwój,</p>
<p>Wojsko – obrona kraju</p>	<p>Grupa koleżeńska - spędzanie czasu, wspieranie,</p>
<p>Partia polityczna – reprezentowanie interesów społecznych</p>	<p>Paczka – zaufanie, wspólne cele.</p>

Po skończonym zadaniu prowadzący podsumowuje ćwiczenie, odczytując z tabeli to, co uczestnicy zapisali. Zadaje pytanie: czy są jakieś pytania do tego wiczenia? Odpowiada na pytania i uzupełnia wiedzę o wskazanie dwóch toksycznych grup nieformalnych: band i klik.

Banda – grupa ludzi, zazwyczaj niezorganizowana; określenie używane zazwyczaj przy omawianiu grup przestępczych, szczególnie młodocianych.

Klika - czyli hermetyczne grupy, które nie dopuszczają do swego kręgu innych osób, lider podejmuje decyzje a członkowie są mu ulegli.

### **Zadanie nr 3. Konflikt w grupie (25 min.)**

Prowadzący wprowadza grupę w definicję konfliktu mówiąc:

„Konflikt to sytuacja, w której realizacja celów jednej ze stron utrudnia lub uniemożliwia realizację celów strony przeciwnej”

Prowadzący dzieli grupę na trzy podgrupy wg dowolnego klucza. Na czas zadania uczestnicy warsztatów wchodzi w rolę członków szkolnego koła wolontariatu i mają za zadanie zdecydować, która akcja charytatywna organizowana w szkole odbędzie się w pierwszej kolejności. Grupy otrzymują 10 minut na przygotowanie się do debaty i 10 minut na dyskusję. Jeśli nie dojdą do porozumienia żadne z zadań nie będzie realizowane w tym roku szkolnym, a tym samym funkcjonowanie wolontariatu szkolnego zostanie zawieszona.

Każda podgrupa otrzymuje również dodatkową instrukcję do wykonania zadania.

## **Karta Pracy**

### **Karta Informacyjna 1**

Instrukcja 1.

Poniższe informacje są przeznaczone tylko dla Waszej grupy. Nie ujawniacie ich pozostałym członkom debaty.

Akcja charytatywna: zbiórka pieniędzy na budowę szkoły w Ugandzie

Jesteście grupą nastawioną na porozumienie się. Nie wszczynacie konfliktów, łagodźcie spory, dążycie do osiągnięcia celów, w taki sposób, aby nikt nie czuł się pokrzywdzony. Wasze argumenty są rzeczowe, wypowiedane spokojnie lecz stanowczo i zdecydowanie. Jeżeli w dyskusji pojawi się np. krzyk, nieuzasadniona krytyka, obrażanie, itp. jasno pokazujecie że nie zgadzacie się na taki sposób kontynuowania rozmowy.

Instrukcja 2.

Poniższe informacje są przeznaczone tylko dla Waszej grupy. Nie ujawniacie ich pozostałym członkom debaty.

Akcja charytatywna: zbiórka karmy dla schroniska dla zwierząt

Jesteście grupą bezkonfliktową, która łatwo przyjmuje opinie innych osób. Początkowo próbujecie rzeczowo argumentować, dlaczego Wasza akcja charytatywna ma być zrealizowana, jednak wycofujecie się ze swojego

zadania, gdy inne grupy przedstawiają Wam kilka kontrargumentów. Na moment w dyskusji milczycie, a następnie zaczynacie popierać jedną z grup.

Instrukcja 3.

Poniższe informacje są przeznaczone tylko dla Waszej grupy. Nie ujawniacie ich pozostałym członkom debaty.

Jesteście grupą bardzo konfliktową, argumentującą swoje przekonania w sposób głośny, zaczepny, próbując silnie narzucać innym swoje zdanie. Waszym celem jest wynegocjowanie pierwszego miejsca na realizację Waszej akcji. Zróbcie to za wszelką cenę.

Prowadzący po wykonaniu zadania podsumowuje pracę każdej z grup zadając pytania:

- Czy podczas debaty pojawił się konflikt? Czego on dotyczył? Dlaczego wystąpił?
- Czy uczestnicy są zadowoleni z metod i sposobów komunikacji, które wybrali aby osiągnąć zamierzone cele?
- Jaką rolę miałeś w grupie? Jak się w niej czułeś?
- Czy ktoś z Was był przypisany do grupy, której sposób rozwiązywania konfliktu nie pasuje do jego codziennego stylu rozwiązywania konfliktów? Jak sobie z tym poradziliście? Co wam przeszkadzało? Co wam pomogło?
- Czy w waszej grupie pojawił się lider, który wpłynął na postawę innych osób w zespole?
- W jaki sposób to ćwiczenie pomoże Ci rozwiązywać wasze własne konflikty?

#### Zadanie nr 4. Postawy w komunikacji (20 min.)

Prowadzący celem wprowadzenia do zadania prezentuje trzy rodzaje postaw w komunikacji: agresywną, uległą, asertywną.

Agresywna	Uległa	Asertywna
<p>-Ja jestem okey, inni nie są okey. -To moje potrzeby są najważniejsze. -Mam szacunek do siebie. Nie mam szacunku do innych ludzi. -Nie kontroluję swoich emocji. -Uważam się za osobę lepszą od innych.</p>	<p>-Inni są okey, ja nie jestem okey. -Moje potrzeby nie są najważniejsze. -Nie szanuję siebie. -Nie okazuję emocji. -Uważam się za osobę gorszą od innych.</p>	<p>-Ja jestem okey, inni są okey. -Moje potrzeby są tak samo ważne jak potrzeby innych ludzi. -Mam szacunek do siebie i do innych ludzi. -Potrafię otwarcie wyrażać swoje emocje. -Nie jestem ani lepszy ani gorszy od innych. -Jestem równy wobec innych osób.</p>

Prowadzący po prezentacji postaw rozdaje uczestnikom w formie losowania z koszyczka wcześniej przygotowane paski papieru ze stwierdzeniami opisującymi : osobę asertywną, uległą, agresywną. Zadaniem każdej osoby jest dopasowanie stwierdzenia, które otrzymał na pasku papieru do odpowiedniej planszy, którą prowadzący wcześniej przygotował, składającej się z trzech części: POSTAWA ASERTYWNA, POSTAWA ULEGŁA, POSTAWA AGRESYWNA.

Wylosowane paski każdy z uczestników przykleja klejem do właściwej części na karcie flipchart.

- Wie czego chce
- Otwarcie wyraża swoje uczucia, zdanie
- Ma poczucie krzywdy
- Jest konfliktowa
- Chowa się za czyimiś poglądami
- Znęca się
- Obraża w sieci
- Swobodnie wypowiada się
- Wypowiada i przyjmuje konstruktywną krytykę
- Atakuje innych
- Uważa, że zdanie innych się nie liczy
- Bezpośrednio, stanowczo odmawia
- Narzuca swoje zdanie innym
- Gdy odmawia ma poczucie winy
- Uważa, że jej zdanie jest mniej ważne od zdania innych
- Często krytykuje inne osoby
- Jest pewna siebie

Prowadzący odczytuje zachowania z pasków przypisane do każdej z postaw i zadaje grupie pytania:

- Która z postaw jest najbardziej skuteczna ?
- Czy są jakieś zyski i straty z bycia osobą uległą lub agresywną? Jeśli tak, to jakie?
- Jak stawianie granic może czyli bycie osobą asertywną może wpłynąć na waszą samoocenę i jak was mogą odbierać inni?

Prowadzący podsumowuje ćwiczenia podając definicję asertywności :

Asertywność to umiejętność wyrażania własnego zdania, uczuć, postaw w sposób otwarty, w granicach nie naruszających praw, ani psychicznego terytorium innych osób oraz własnego. Innymi słowy to umiejętność zachowania się równocześnie z szacunkiem dla siebie i dla innych.

### **Zadanie nr 5. Znajdź rozwiązanie (20 min.)**

Prowadzący daje każdemu uczestnikowi Kartę pracy nr 2 i mówi:

“Każdy z was otrzymał kartę z czterema sytuacjami w których bierzecie czynny udział. Waszym zadaniem jest napisać asertywny komunikat.”

## Karta Pracy nr 2

1 sytuacja:

Jesteś z 3 koleżankami jako wolontariuszka na akcji charytatywnej, pomagasz w organizacji zabaw dla dzieci. W pewnej chwili źle się poczułaś. Prosisz koleżanki, żeby cię zastąpiły bo musisz na chwilę odpocząć. Jedna z nich zaczyna buntować pozostałe, że zobowiązałaś się do pomocy i niezależnie od samopoczucia musisz dotrwać do końca. Pozostałe 2 koleżanki nie mają swojego zdania. Chcesz zrozumienia.

Twój cel

.....

Jak to zrobisz, co powiesz

.....

.....

2 sytuacja:

Na przerwie Jasiek ze swoją bandą zaczynają cię wyśmiewać, że jesteś kujonem i na pewno taki nigdy nie zajarał i nie pójdzie na wagary. Mówią ci, że jeśli chcesz nie być „kujonem i ciotą”, to musisz z nimi iść po lekcjach na fajkę. W tej grupie jest Adam z którym spotykasz się po lekcjach a oni o tym nie wiedzą. Adam milczy. Chcesz odmówić i uchronić Adama.

Twój cel

.....

Jak to zrobisz, co powiesz?

.....

.....

3 sytuacja:

Kasia z którą chodzisz do klasy założyła zamkniętą grupę na fb o modzie i zaprosiła cię do niej. Jesteś tym zdziwiona, bo nie uważasz siebie za osobę, która się interesuje modą. Masz swój styl ale nie czujesz się ekspertką. Kasia na przerwie w szkole podeszła do ciebie i zapytała, czy zechcesz dołączyć do jej paczki- dziewczyn, które przygotowują pokaz mody. Mówisz jej, że nie jesteś fanką mody. Chcesz jej odmówić nie urażając jej i zostać obserwatorem w grupie.

Twój cel

.....

Jak to zrobisz, co powiesz ?

.....

.....

Po upływie 10 minut prowadzący prosi aby chętni uczestnicy odczytali swoje odpowiedzi. Omawia je z grupą. Odpowiada na pytania od grupy.

### **Zadanie nr 6. Jak reagować ? ( 20 min)**

Prowadzący dzieli uczestników na 4 lub 5 osobowe grupy. Zadaniem każdej z grup jest przygotowanie i odegranie scenki. Każda z scenek zawiera sytuację w której jest grupa przeciwko 1 osobie. Każda z grup zaczyna od wyznaczenia roli ofiary w grupie a następnie prowadzący przekazuje tej osobie na osobnej kartce skuteczne sposoby zachowania się w postaci „zasad zachowania się wobec sprawców agresji i przemocy „. Grupa przez 5 min odgrywa scenkę.

Sytuacje

1. Grupa osób wyśmiewa się z twojego ubrania.
2. Koleżanki mówią do ciebie coś obraźliwego i nieprzyjemnego.
3. Na korytarzu w czasie przerwy podchodzi do ciebie dwóch chłopców i jeden z nich cię kopie.
4. W szatni przed lekcjami dwie osoby zrzucają umyślnie na podłogę twoją kurtkę.

## **Karta informacyjna nr 2**

- wyprostuj się
- patrz w oczy
- mów głośno i wyraźnie
- próbuj ignorować zaczepki
- powiedz, że nie odpowiada ci to, co robią, nie życzysz sobie
- jeśli możesz, proś kogoś o pomoc lub wsparcie
- użyj własnych sposobów
- myśl, że masz siłę, wyobraź sobie siebie jak zwycięzcasz.

Na zakończenie zadania prowadzący rozmawia z uczestnikami na temat tego w jakich sytuacjach lepiej jest się bronić, a w jakich należy uciec. Niech podadzą przykłady takich sytuacji. Każdemu z uczestników daje zasady zachowania.

## Zadanie nr 7. Trening wyobraźniowy (20 min.)

Prowadzący tytułem wprowadzenia tłumaczy uczestnikom czym jest trening wyobraźniowy inaczej nazywany mentalnym.

„Wyobraźnia wywiera ogromny wpływ na ciało człowieka i jego zachowanie. Aby to sobie uświadomić wystarczy przypomnieć swoje wymaginowane stwory znajdujące się w szafach, piwnicach i tym podobnych „strasznych” miejscach. Za nic w świecie nie chcieliśmy tam wchodzić sami, bez kogoś odważniejszego. Na samą myśl o tym napinały się wszystkie mięśnie, a puls przyśpieszał. Jest to doskonały przykład obrazujący, w jaki sposób wyobraźnia działa na nasze ciało. Myśl o potworze wywołała reakcję obronną organizmu – przyśpieszenie akcji serca, które możemy zbadać mierząc tętno. W podobny sposób funkcjonuje trening wyobraźniowy - mentalny. Podstawowym zjawiskiem wykorzystywanym w treningu wyobraźniowym jest tak zwana technika wyobrażeń. Polega ona na kreowaniu lub odtwarzaniu doświadczeń czuciowych odbieranych przez osobę wyobrażającą sobie konkretną czynność ruchową lub sytuację, tak jakby brała w niej udział. Doskonałym przykładem jest wczucie się w jakiegoś super bohatera i pocucie jego mocy. Osoba poddana takiemu treningowi może wyobrazić sobie zapach trawy, widok sukcesu przy konfrontacji ze sprawcą, okłaski obserwatorów, a także stojących za plecami kolegów i przeciwników. Zastosowanie techniki wyobrażeń wywołuje w organizmie szereg zmian. Są to modyfikacje o podłożu fizjologicznym oraz emocjonalnym. Do tych pierwszych możemy zaliczyć między innymi wzrost tętna, przyśpieszony oddech, wzmożone napięcie mięśniowe, natomiast do drugich wszelkie emocje towarzyszące wykonywaniu danej czynności ruchowej w określonych warunkach, na przykład podczas trudnej rozmowy, konfrontacji. Bardzo często trening wyobraźniowy mylony jest z innymi technikami szeroko ujętego treningu mentalnego (koncentracją, pozytywnym myśleniem, relaksacją, wizualizacją). W powstawaniu wyobrażenia powinny brać udział wszystkie zmysły ludzkiego organizmu. Jest to proces, który wykorzystuje wszystkie dostępne w ciele człowieka receptory (dźwięku, zapachu, smaku, dotyku, równowagi oraz czucia proprioceptywnego (głębokiego). Im więcej zmysłów zostanie uwzględnionych podczas treningu wyobraźniowego, tym powstałe wyobrażenie jest bardziej realne. Warto również zwrócić uwagę na fakt, że wyobrażenia powstają w umyśle człowieka niezależnie od środowiska go otaczającego – nie wymagają bodźców zewnętrznych.

Trening ten pozwoli na przyswajanie nowych zdolności motorycznych. Dzięki niej można zapanować nad swoim lękiem pojawiającym się w sytuacjach stresowych, doskonale optymalizuje pobudzenie ludzkiego organizmu. W związku z tym powinien być stosowany zarówno przez osoby o niedostatecznym, jak i nadmiernym pobudzeniu emocjonalnym.

Po przeprowadzeniu uczestników przez wyjaśnienie czym jest trening wyobraźniowy, prowadzący przechodzi do wiczenia.



## Karta Pracy nr 3

### Karta Informacyjna.

Usiądź wygodnie, odpręż się, możesz się przeciągnąć i wyobrażaj sobie jak wgrzazasz się w soczyste jabłko, jak czujesz jego smak, jaki wydajesz dźwięk, poczuj dotyk, smak i zapach. A teraz mocno zaciśnij dłoń z jabłkiem. Jest twarde, gładkie, pomimo nielicznych ugryzień dalej jest twardym, soczystym, pachnącym jabłkiem. Wyobraź sobie teraz jak to jabłko rośnie. Najpierw było samotne drzewo, potem powstał pączek z którego rozwijał się kwiat. Od maleńkiego zalążka do dużego, soczystego, zdrowego jabłka upłynęło kilka miesięcy. To silne jabłko było narażone na promienie słońca, deszcz, wiatr i szkodniki. Mimo tych przeciwności losu, jest pięknym, soczystym, twardym jabłkiem. Wyobraź sobie siebie, jesteś jak to jabłko, mimo przeciwności losu, silne, twarde i piękne. Pomyśl, że przeciwności losu to twój wiatr, przykrości jakich doznajesz to deszcz, burza i wichury a mimo to dalej jesteś silnym, zdrowym i pięknym jabłkiem.

Pomyśl teraz o wszystkich przeciwnościach losu i jak sobie z nimi poradziłeś. Nawet gdy myślisz, że nie dasz rady to jesteś, dalej walczysz. Przypomnij sobie wszystkie chwile radości, szczęścia, ludzi którzy dają ci siłę, są jak to jabłko. Teraz weź głęboki oddech, kiedy będziesz w trudnej sytuacji przypomnij sobie jabłko, jego historię, swoje sukcesy..... dasz radę. Teraz powoli otwórz oczy, rozejrzyj się wokół siebie, weź głęboki oddech, poczuj siłę i pomyśl z czym dzisiaj, jutro lub w najbliższym czasie się zmierzysz. Teraz już wiesz, że dasz radę.

Po zakończeniu

wiczenia prowadzący rozdaje uczestnikom tekst. Informuje ich, że mogą sobie wyobrazić siebie co zapewne robią nie tylko w sytuacji przegranej ale wygranej. Trening pełni funkcję motywatora.

Drogi prowadzący!

Uczestnicy mogą chcieć kopię tego ćwiczenia. Miej zatem przygotowaną odpowiednią ilość kopii do rozdania uczestnikom. Przy regularnym stosowaniu treningu wyobraźniowego widać zmiany w zachowaniu. Człowiek staje się spokojny i bardziej pewny siebie. Już po 4 razach znacznie obniża się lęk przed sytuacją np. konfliktu, konfrontacji czy ekspozycji na stresor.

## IV. Zakończenie (20 min.)

Prowadzący prosi, aby uczestnicy usiedli w kręgu i każdy odpowiedział na pytanie:

- Co Ci się najbardziej podobało na dzisiejszych warsztatach?
- Co zabierzesz dla siebie ?
- Z czym wychodzisz? Jaki masz plan?

Po zakończeniu wypowiedzi uczestników prowadzący dziękuje za udział w warsztatach. Po zakończeniu wszystkich zdań za zakończenie programu prowadzący prosi o wypełnienie ankiet ewaluacyjnych. Po zabraniu ankiet prowadzący rozdaje dyplomy .

## ANKIETA EWALUACYJNA

### „Rozmawiać i poznawać na tym polega szczęście – Platon” - Relacje rówieśnicza Self Starting Program Scenariusz 4

Droga uczestniczko/ Drogi uczestniku,

Mamy nadzieję, że warsztaty były dla Ciebie interesujące i mogłeś/mogłaś dowiedzieć się wielu ciekawych rzeczy. Zależy nam na otrzymaniu od Ciebie informacji zwrotnej, dlatego będziemy bardzo wdzięczni za poświęcony czas i wypełnienie poniższej ankiety.

Ankieta jest anonimowa.

1. Czy warsztaty pozwoliły Ci uzyskać odpowiedzi na pytania, które pojawiły się w Twoim życiu ?

Zdecydowanie tak     Raczej tak     Raczej nie     Zdecydowanie nie

2. Czy warsztaty dostarczyły Ci użytecznych wskazówek i technik dotyczących sposobów radzenia sobie w różnych sytuacjach w codziennym życiu szczególnie jeśli chodzi o wzmocnienie swoich kompetencji związanych z grupami rówieśniczymi ?

Zdecydowanie tak     Raczej tak     Raczej nie     Zdecydowanie nie

3. Czy warsztaty dostarczyły Ci użytecznych wskazówek, które mogą być pomocne w pokonaniu lęku przez stawianiem granic i radzeniem sobie ze stresem w stawiania granic grupie lub dochodzenia swoich praw ?

Zdecydowanie tak     Raczej tak     Raczej nie     Zdecydowanie nie

4. Która część warsztatów podobała Ci się najbardziej i dlaczego ?

.....

5. Czy chciałabyś/ chciałbyś wziąć udział w innych warsztatach tematycznych?

TAK     NIE

6. Jeśli TAK, prosimy o wypisanie tematów, które byłyby dla Ciebie interesujące.

.....

7. Dodatkowy komentarz

.....

Dziękujemy za wypełnienie ankiety!

A large grid of light pink dots for writing answers.





Competences and framework for social system youth workers.

# DYPLOM

Zaświadcza się, że

---

(imię i nazwisko uczestnika)

Wziął / wzięła udział w warsztatach pt:  
**„Rozmawiać i poznawać na tym polega szczęście – Platon”**  
Relacje rówieśnicze Self Starting Program Scenariusz 4

GROW IT UP - COMPETENCES AND FRAMEWORK  
FOR SOCIAL SYSTEM YOUTH WORKERS  
Projekt nr 2018-1-PL01-KA205-050049

Placówka/ Szkoła: .....

Prowadzący warsztaty: .....

Data: .....

Miejscowość: .....

Program dofinansowany przez Erasmus+



Erasmus+