

GROW UP! IT

Competences and framework for social system youth workers.



Erasmus+

Doskonalenie relacji społecznych
w szkole

Scenariusz 3 na 4 godziny zegarowe



Powiatowe Centrum
Pomocy Rodzinie
w Oświęcimiu



UK - Butterflies LTD



FERI

Pewnego przyjaciela poznaje się w sytuacji niepewnej.

Cycon

Doskonalenie relacji społecznych w szkole

Scenariusz 2 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
- 7 Zadań
- 2 Karty pracy
- 2 Karty pracy - 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 radzenia sobie z lękiem w relacjach społecznych w obszarze szkolnym.

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:

- Drama
- Burza mózgów
- Aktywne sposoby prowadzenia zajęć: praca w grupach
- Aktywne sposoby prowadzenia zajęć: praca w parach
- Praca indywidualna
- Techniki relaksacyjne
- Psychoedukacja
- Miniwykład

Przykładowe materiały potrzebne do realizacji spotkania:

- Karty pracy,
- Pisaki
- Kredki
- Markery
- Nożyczki
- Karteczki samoprzylepne,
- Papier Flipchart
- Bristol
- Kartki A3,A4,
- Długopisy,
- Certyfikaty

- Ankieta ewaluacyjna

Cel warsztatów - Informacje dla prowadzącego:

Głównym celem jest wzmocnienie kompetencji w zakresie radzenia sobie z lękiem występującym podczas kontaktów w grupie rówieśniczej w szkole oraz w kontakcie z nauczycielami. Podczas programu młodzież nauczy się rozpoznawać objawy lęku, sytuacje w których się pojawia i metody radzenia sobie z nim.

Istotnym celem jest wypracowanie metod skutecznego i efektywnego radzenia sobie w sytuacjach lękowych związanych z funkcjonowaniem w szkole.

Planowane jest osiągnięcie przez uczestników następujących rezultatów:

- wzmocnienie kompetencji w zakresie radzenia sobie z lękiem sytuacyjnym
- wzrost poczucia pewności siebie
- rozpoznawanie objawów towarzyszących lękom
- eliminacja somatycznych objawów lęków
- umiejętność stosowania technik relaksacyjnych
- nabycie kompetencji w zakresie nawiązywania relacji szkolnych
- wzrost umiejętności związanych z wypowiedaniem się na forum grupy
- doskonalenie umiejętności pracy w grupie

II. Przebieg zajęć

1. Powitanie - prowadzący opowiada o sobie; przedstawia się. (5 min)

- 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.

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.

To, co robimy	To, czego nie robimy
<ul style="list-style-type: none"> • Komunikujemy przerwy • Jesteśmy dla siebie uprzejmi • Szanujemy się 	<ul style="list-style-type: none"> • Nie krytykujemy siebie nawzajem • Nie korzystamy z telefonów komórkowych • Nie oceniamy wypowiedzi innych osób

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 Calmfulness. 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 z lękiem występującym w szkole w relacjach z rówieśnikami i dorosłymi jest określana, jako jedna z bardziej pożądanych kompetencji społecznych. Każdy z nas napotyka w życiu sytuacje trudne, wywołujące lęk. Program Calmfulness zakłada naukę poprawnego oddychania, technik relaksacji, technik uwalniania emocji. Stwarza możliwość kształtowania własnego stanu emocjonalnego, dzięki świadomemu wykorzystaniu odpowiednich technik relaksacji. Ważną rolę w tym procesie odgrywa, także eliminacja bądź ograniczenie czynników stresogennych za pomocą różnorodnych technik relaksacyjnych, wyobrazeniowych i pracy z ciałem.

Program skupia się na pracy z osobami młodymi, aby pomóc im w rozpoznaniu emocji, zrozumieniu ich oraz prawidłowemu radzeniu sobie z nimi. Reakcje lękowe pojawiają się w sytuacjach, gdy oczekujemy na nieprzyjemne wydarzenia.

Zajęcia z programu Calmfulness mają na celu wsparcie młodych osób w budowaniu poczucia własnej wartości, otwarcia w stosunku do świata zewnętrznego, stawiania granic, a także wzmacniania komunikacji werbalnej i niewerbalnej, komunikowania swoich potrzeb. Zajęcia przyczyniają się do zwiększenia samoświadomości,

samokontroli oraz radzenia sobie z lękiem w relacjach społecznych w środowisku szkolnym. W wyniku uczestnictwa w programie młodzież wypracuje metody radzenia sobie z lękiem, panowania nad objawami lęku, pewności w relacjach społecznych. Znajomość mocnych stron powoduje podniesienie samooceny i tym samym zwiększenie skuteczności działań.

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

Na tablicy flipchart prowadzący zajęcia wypisuje:

- Mam na imię...
- Mój ulubiony kolor to...
- Lubię...
- Nie lubię..
- Najbardziej boję się..

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.

Miniwykład: Radzenie sobie z lękiem.

Prowadzący dziękuje uczestnikom za przedstawienie się. Rozpoczyna mini wykład słowami: Umiejętność radzenia sobie z objawami lęku, które są spowodowane relacjami społecznymi jest umiejętnością chroniącą życie i zdrowie. Jeśli poznamy jak zapobiegać i radzić sobie z lękiem, będziemy mogli komfortowo i satysfakcjonująco funkcjonować w społeczeństwie. Rezygnować z zachowań destrukcyjnych, stawiając granice. Wszyscy ludzie odczuwają lęk, nawet superbohaterzy. Może być objawem realnej sytuacji lub naszego odczucia, wyobrażenia bądź przekonania na jej temat. Lęk przybiera różnorodne objawy: psychiczne, fizyczne (somatyczne) oraz emocjonalne. Każdy człowiek radzi sobie z lękiem w inny sposób. Mogą to być metody konstruktywne (działanie, metody antystresowe) i niekonstruktywne (np. ucieczka, unikanie, nie podejmowanie działania, wycofanie, korzystanie ze środków psychoaktywnych: narkotyki, papierosy, alkohol.). Radzenie sobie z lękiem to proces wymagający znajomości przyczyn doświadczanego lęku i mechanizmów, które pozwalają zredukować jego natężenie.

Prowadzący rozpoczyna burzę mózgów z grupą w celu usystematyzowania wiedzy uczestników oraz konstruowania wspólnej definicji lęku. Prowadzący zapisuje na tablicy flipchart wszystko o czym mówią osoby w grupie. Następnie czyta jaką definicję stworzyła grupa i przedstawia specja-listyczną definicję lęku, która zapisana jest poniżej:
Nieprzyjemny stan emocjonalny związany z przewidywaniem nadchodzącego z zewnątrz lub pochodzącego z wewnątrz organizmu niebezpieczeństwa, objawiające się jako niepokój, poczucie napięcia, nieokreślonego niepokoju.

Proces wewnętrzny niezwiązany z bezpośrednim zagrożeniem lub bólem (Słownik Psychologiczny)

Zadanie nr 1 – Kolejno odlicz (10 min.)

Uczestnicy wraz z prowadzącym stoją w kręgu, odwracają się tyłem do środka. Pojedyńczo należy odliczyć od 1 do 13. Jeśli równocześnie podane zostaną takie same liczby, zadanie zaczyna się od początku. Zabawa kończy się, gdy bez powtórzeń odliczymy od 1 do 13. Po ćwiczeniu następuje dyskusja o odczuciach uczestników, które miały miejsce w czasie realizowania zadania.

Zadanie nr 2. Mocne strony – praca indywidualna (20 min.)

Prowadzący rozdaje uczestnikom warsztatów przygotowane wcześniej karty pracy. Tłumaczy, na czym polega zadanie. Prosi uczestników o udzielenie odpowiedzi na pytania. Na zadanie uczestnicy mają 15 minut.

Karta Pracy 1 – Mocne strony

Przedstawienie mocnych stron proponuję rozpocząć od wglądu w siebie, czyli od zastanowienia się nad kilkoma sprawami i zapisaniem swoich odpowiedzi:

a) Wymień 3 rzeczy, które uważasz za swój sukces życiowy:

-
-
-

b) Zaznacz, które z cech w tabeli Cię charakteryzują:

ENTUZJAM	WIARA W SIEBIE	POKORA	TOLERANCJA	SZCZEROŚĆ	LOJALNOŚĆ
EMPATIA	ODWAGA	ŻYCZLIWOŚĆ	WYTRWAŁOŚĆ	SAMODYSCYPLINA	KREATYWNOŚĆ
PRACOWITOŚĆ	SUMIENNOŚĆ	ZARADNOŚĆ	CIEKAWOŚĆ	MOTYWACJA	SIŁA WOLI
ODPOWIEDZIALNOŚĆ	OPTYMIZM	CIERPLIWOŚĆ	SPOKÓJ	OTWARTOŚĆ	UCZCIWOŚĆ

c) Określ swoją motywację do podejmowania działania w skali od 0 do 10 gdzie:

- 0 to brak motywacji,
- 5 to średnia motywacja,
- 10 to bardzo wysoka motywacja.

Zaznacz swoją motywację na osi.

0 10

d) Napisz co chciałbyś/łabyś osiągnąć w przeciągu najbliższych 12 miesięcy w szkole.

.....
.....
.....

Zadanie nr 3. Przeprowadzka – drama (20 min.)

Zadanie składa się z dwóch części, w których uczestnicy przedstawiają scenki wg instrukcji.

W pierwszej części prowadzący dzieli uczestników na pary i zapoznaje ich z rolą, w którą muszą się wcielić. Zadaniem każdej pary jest wzajemne przedstawienie się zgodnie ze scenariuszem. Każda z osób w parze w ciągu 2 minut ćwiczy przedstawienie się wcielając się w rolę.

Scenariusz :

Po przeprowadzce dołączasz do nowej klasy. Nauczyciel Cię przedstawia i prosi abyś opowiedział coś o sobie.

W części drugiej każdy z uczestników przedstawia się przed resztą grupy wg wcześniej przećwiczonego scenariusza. Każda osoba ma 1 minutę na prezentację. Prowadzący kontroluje czas.

Na zakończenie zadania prowadzący pyta o wrażenia uczestników:

- co sprawiało Wam trudność?
- co Wam przeszkadzało?
- jakie emocje odczuwaliście?
- co działo się z Waszym ciałem?

Po podsumowaniu ćwiczenia prowadzący w odpowiedzi na trudności uczestników rozdaje karty informacyjne ze wskazówkami do zachowania się podczas autoprezentacji.

Zadanie nr 4 – Jak radzić sobie z lękiem? (5 min.)

Prowadzący rozdaje każdemu uczestnikowi pomocne wskazówki i omawia poszczególne punkty zawarte w karcie informacyjnej.

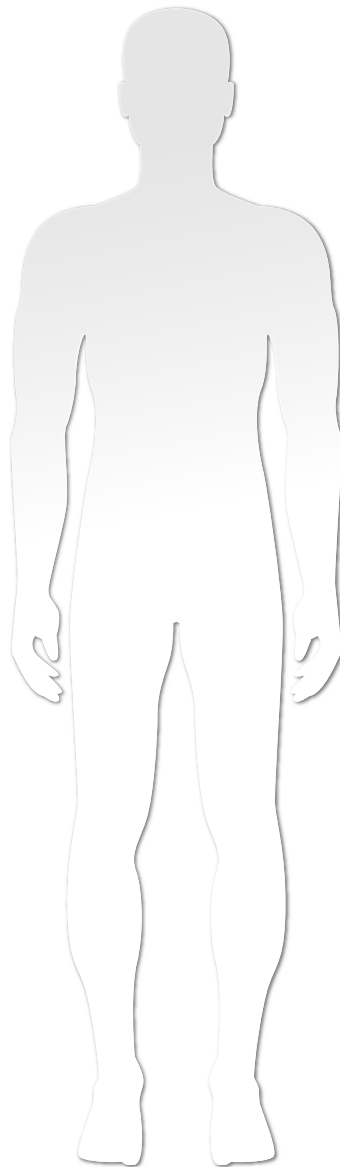
Karta informacyjna 1

- wyprostuj się
- mów głośno i wyraźnie
- skup się na jednym punkcie, który jest przed Tobą
- oddychaj spokojnie

Zadanie nr 5 – Pakiet antylękowy (15 min.)

Wytnij napisane objawy lęku zamieszczone na kartce, następnie umieść tylko te, które dotyczą Ciebie w miejscach na ciele, w których je odczuwasz.

BÓL BURZUCHA	DRŻENIE RĄK	NADMIERNE POCENIE SIĘ	SUCHOŚĆ W USTACH
ZAWROTY GŁOWY	ZACZERWIENIENIE SKÓRY	NIEPOKÓJ	POCZUCIE PRZYTŁOCZENIA
DRŻENIE GŁOSU	ŚCISK GARDŁE	POCZUCIE ZAMARTWIANIA SIĘ	MROWIENIE
LUKI W PAMIĘCI	NAPIĘCIE MIĘŚNI	DRŻENIE NÓG	PRZYŚPIESZONE BIECIE SERCA
BÓL W KLATCE PIERSIOWEJ	SZUMY W USZACH	NUDNOŚCI	SZYBKI ODDECH



Następnie zastanów się i napisz 5 znanych Ci sposobów radzenia sobie z objawami lęku, które mogą spotkać Cię w sytuacjach takich jak: rozmowa z nauczycielem o twojej sytuacji szkolnej, o trudnej sytuacji w klasie, przyznanie się do winy, nawiązanie kontaktu z nową grupą, nawiązanie bliższego kontaktu z osobą z klasy, na której Ci zależy.

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

Zadanie nr 6 - Plakat (20min.)

Prowadzący dzieli uczestników na 3 grupy. Każda grupa otrzymuje materiały do wykonania plakatu. Prowadzący mówi do uczestników:

W ciągu 10 minut wykonajcie plakat pt. "Mój pakiet antylękowy", dotyczący sposobów radzenia sobie z objawami lęku w sytuacjach dla was trudnych. Zadanie należy wykonać w określonym czasie a następnie każda z grup omawia swoją pracę. Prowadzący podsumowuje zadanie uzupełniając wiedzę uczestników o techniki radzenia sobie z lękiem jakie nie zostały dotychczas wymienione na plakatach.

Karta informacyjna 2

- praca z ciałem np. ćwiczenia fizyczne
- techniki relaksacyjne np. Jacobsona, Trening autogenny Shultza
- techniki wyobrażeniowe np. Metoda Sedony – metoda uwalniania lęku,
- techniki oddechowe np. Oddychanie przeponowe, elementy jogi
- techniki desentyzacji, czyli osłabienia lęku
- technika oznawczo-bezhawioralna treningu racjonalnego myślenia, czyli myślenie oparte na faktach a nie wyobrażeniach i przekonaniach RTZ

Prowadzący omawia powyższe techniki.

Zadanie 7. Kula Lęku (15 min.)

Weź kartkę papieru, wyobraź sobie, że jest to twój lęk zgromadzony w Twoim ciele. Zgnieć ją a następnie spakuj cały swój lęk do jej wnętrza. Połóż kulę na stole lub podłodze a następnie mocno w nią dmuchaj. Tak mocno, aby kula wraz z twoim lękiem przesunęła się od Ciebie jak najdalej. Skup się na swoim oddechu, głęboko wciągnij powietrze a następnie mocno wydmuchaj, tak mocno, aby kula szybko się odsunęła od Ciebie. Powtórz ćwiczenie tyle razy ile potrzebujesz, aby poczuć, że lęk jest już daleko od Ciebie. Teraz zamknij oczy, oddychaj:

- lekko
- równo
- spokojnie

Powtórz powolne oddychanie 5 razy, otwórz oczy i uśmiechnij się do Siebie.

Zadanie 8 – Ognisko (15min.)

Wszyscy uczestnicy siadają w kręgu i kładą się na plecach. Podnoszą nogi do góry tak aby stopy wszystkich złączyły się. NA końcu wszyscy chwytają się za dłonie nadal leżąc na ziemi. Koncentrują uwagę na spokojnym, rytmicznym oddechu, starając się wdychać powietrze przez nos i wolno wy-dychać przez usta. Następnie wstają zrelaksowani, gotowi do dalszych zadań. Uśmiechają się do siebie.

IV. Zakończenie (20 min.)

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

- Z czym wychodzisz? Jaki masz plan?
- Za co jesteś dziś wdzięczny ?
- Rozdanie dyplomów
- Ankiety ewaluacyjne

ANKIETA EWALUACYJNA

**„Doskonalenie umiejętności młodzieży wchodzącej na rynek pracy”
„Miej odwagę podążać za swoim sercem i intuicją. One jakimś cudem już wiedzą, kim tak naprawdę chcesz zostać. Wszystko inne ma wartość drugorzędną.”**

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 wystąpieniami publicznymi?

Zdecydowanie tak Raczej tak Raczej nie Zdecydowanie nie

3. Czy warsztaty dostarczyły Ci użytecznych wskazówek, które mogą być pomocne w pokonaniu tremy związanej z wystąpieniami publicznymi ?

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.

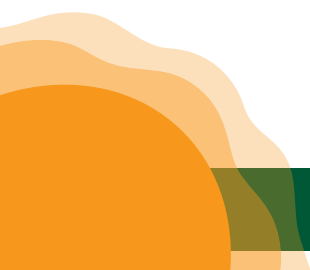
.....

7. Dodatkowy komentarz

.....

Dziękujemy za wypełnienie ankiety!

A 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:
„Doskonalenie relacji społecznych w szkole”
„Pewnego przyjaciela poznaje się w sytuacji niepewnej.”

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+