

GROW UP! IT

Competences and framework for social system youth workers.



Erasmus+

Self Starting Program

Scenariusz 3 na 4 godziny zegarowe



„Największe zło, to tolerować krzywdę”
Platon

Przemoc rówieśnicza

Self Starting Program Scenariusz 3 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
- 2 Karty pracy
- 1 Karta informacyjna

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 przemocy rówieśniczej.

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
- Praca indywidualna
- Techniki relaksacyjne
- Techniki wyobrazeniowe
- Psychoedukacja
- Mini wykład

Przykładowe materiały potrzebne do realizacji spotkania:

- Karty pracy,
- Pisaki
- Kredki
- Markery
- Nożyczki
- 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 rodzajów stosowanej przemocy oraz nabycie kompetencji związanych z reagowaniem w sytuacjach przemocowych. Podczas programu młodzież pozna swoje prawa oraz otrzyma informacje na temat miejsc, w których może otrzymać pomoc i wsparcie.

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 rozpoznawania emocji drugiej osoby i własnych oraz zarządzania własnymi emocjami
- Eliminacja somatycznych objawów stresu
- Umiejętność stosowania technik relaksacyjnych
- Umiejętność klasyfikowania rodzajów i typów przemocy rówieśniczej

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, kiedy ktoś przekracza nasze granice jest jedną z najważniejszych kompetencji w życiu społecznym. Bycie ofiarą przemocy lub świadkiem zaliczane jest do sytuacji mocno stresujących. Self Starting to program skierowany do młodzieży, która posiada bariery i problemy z przełamaniem lęku związanego ze stawianiem granic, 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. złośliwe komentowanie, krytyczne ocenianie, popychanie, wyzywanie, wykluczenie w grupy, wyśmiewanie. 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 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 ćwiczyć 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 doświadczania przemocy i będąc świadkiem przemocy wobec innych osób.

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.

BDla wielu osób doświadczanie krytyki konstruktywnej i niekonstruktywnej są źródłem niezwykle silnego 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. Nie mamy wiedzy na temat zjawiska przemocy i sposobów radzenia sobie ze sprawą. Badania wskazują, że problem przemocy rówieśniczej jest zjawiskiem powszechnym w szkołach, grupach formalnych i nieformalnych. Jedyną skuteczną metodą radzenia sobie ze

sprawca jest nabycie umiejętności komunikowania swoich potrzeb, stawiania granic czyli nabycia umiejętności asertywnej postawy. Przemoc rówieśnicza bywa nazywana mobbingiem szkolnym. Badania przeprowadzone w roku 2016 przez Instytut Socjologii Uniwersytetu Warszawskiego dowodzą, że ponad 70 % uczniów było świadkiem ubliżania, przezywania lub naśmiewania się z innego ucznia. Prawie 50% uczniów była świadkiem lub słyszała o przypadkach przemocy fizycznej w ich szkole. O tym, że byli dotykani seksualnie wbrew ich woli mówiło w badaniu 7 % uczniów.

Problem zaczyna się wtedy gdy lęk sprawia, że zapominamy, co chcieliśmy powiedzieć, nieskładnie staramy się przekazać nasze myśli, nie tylko czujemy się spięci i skrępowani, ale wręcz mamy wrażenie, że inni, widzą nasze zaniepokojenie, śmieją się z nas. Z drugiej strony warto jednocześnie pamiętać, że nawet jeśli uda nam się ukryć, jak silny lęk, to tłumienie go zawsze wpływa negatywnie na nasze samopoczucie, czyniąc z naszej próby postawienia granic trudne i nieprzyjemne doświadczenie, a niekiedy wpływając wręcz na nasze zdrowie.

Przemoc rówieśniczą definiuje się jako: „wszelkie nieprzypadkowe akty godzące w wolność osobistą jednostek lub przyczyniających się do fizycznej, a także psychicznej szkody osoby, wykraczające poza społeczne zasady wzajemnych relacji”. Coraz powszechniejszym rodzajem agresji jest dręczenie (ang. bullying) jednych uczniów przez drugich. Należy pamiętać, że sprawcą może być pojedyncza osoba lub grupa.

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.....
- Na bezludną wyspę zabiorę.....

3. Miniwykład: Formy przemocy rówieśniczej (20 min.)

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

Umiejętność rozpoznawania, klasyfikowania i reagowania na zachowania przemocowe jest niezbędną umiejętnością chroniącą życie i zdrowie. Statystyki pokazują, że zachowania przemocowe stały się normą, z którą instytucje sobie nie radzą. Jeśli poznamy rodzaje przemocy i sposoby reagowania, będziemy mogli skutecznie reagować w obronie siebie, innych ale też nie stosować przemocowych zachowań jeśli nieświadomie to robimy.

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 przemocy oraz formy i rodzaje przemocy prowadzący omawia z grupą po przeprowadzeniu ćwiczenia badającego poziom wiedzy uczestników. Przez zajęciami przygotowuje sobie na karcie flipchart tabelę z podziałem na przemoc zimną i ciepłą, dokonuje z grupą klasyfikacji rodzajów przemocy i omawia poniższy schemat korzystając z informacji z poniżej zaprezentowanej tabeli.

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

- Co wiecie na temat przemocy ?
- Jakie zachowania świadczą o przekroczeniu granic drugiej osoby?
- Jak nazywa się osoba stosująca przemoc a jak doświadczająca przemocy?
- Jak można w skrócie zbudować definicję przemocy?

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

Przemoc rówieśniczą definiuje się jako: „ wszelkie nieprzypadkowe akty godzące w wolność osobistą jednostek lub przyczyniających się do fizycznej , a także psychicznej szkody osoby, wykraczające poza społeczne zasady wzajemnych relacji”. Coraz powszechniejszym rodzajem agresji jest dręczenie (ang. bullying) jednych uczniów przez drugich. Należy pamiętać, że sprawcą może być pojedyncza osoba lub grupa.

Zadanie 1. Formy i rodzaje przemocy (20 min.)

Prowadzący rozdaje uczestnikom po 2 kartki A4 s i prosi o zapisanie na każdej z karteczek form i rodzajów przemocy rówieśniczej dając instrukcję:

Rozdam teraz każdemu z was po 2 kartki. Proszę was o zapisanie na nich form przemocy w postaci zachowań, np. bicie, wyzywanie ... itd. . Na jednej z kartek zapiszcie zachowania, których byliście świadkiem , uczestnikiem lub czynnie to zachowanie zastosowaliście względem drugiej osoby lub grupy. Na drugiej napiszcie jakie formy i rodzaje przemocy znacie. Na wykonanie zadanie macie 5 minut.

Po upływie 5 minut prowadzący prosi uczestników o odczytanie rodzajów i form przemocy i zapisuje je w tabeli na wcześniej przygotowanej karcie flipchart wg wzoru poniżej.

Ponownie prosi uczestników o odczytanie zachowań jaki zapisali i wspólnie z grupą dokonuje klasyfikacji zapisując zachowania w odpowiednich formach i rodzajach przemocy. Może poprosić jednego z uczestników o zapisywanie treści na karcie.

Rodzaje i formy przemocy rówieśniczej:

Przemoc ciepła	Przemoc zimna
Fizyczna: Bicie Kopanie Szarpanie	Prowadzący wyjaśnia uczestnikom, że przemoc fizyczna jest reakcją „ciało do ciała”. Nie występuje w formie zimnej.
Psychiczna i emocjonalna : Przezywanie Wyśmiewanie Wyzywanie Krytykowanie (negatywna krytyka) Straszanie	Psychiczna i emocjonalna: Nie odzywanie się Obgadywanie Manipulowanie Wykluczenie z grupy rówieśniczej Zaniedbywanie emocjonalne
Straszanie	Zaniedbywanie emocjonalne
Seksualna : Dotykanie Ocieranie się Wykorzystanie	Seksualna : Komentowanie wyglądu (np. ale dupa) Nagabywanie do czynności seksualnych Seksting – wysyłanie treści i zdjęć pornograficznych lub erotycznych
Ekonomiczna : Kradzież z użyciem siły	Ekonomiczna : Wymuszanie pieniędzy
	Stalkig – śledzenie ofiary, nękanie poprzez intensywne dzwonienie do ofiary lub wysyłanie smsów.
	Cyberprzemoc: Ośmieszanie poprzez wysyłanie smsów, maili, wiadomości na czatach, Umieszczanie lub rozpowszechnianie kompromitujących treści, filmów w internecie Nękanie i straszanie w sieci, poniżanie

Po skończonym zadaniu prowadzący podsumowuje wiczenie odczytując z tabeli zachowania przemocowe. Zadaje pytanie: czy są jakieś pytania do tego ćwiczenia? odpowiada na pytania.

Zadanie 2. Detektyw. Praca indywidualna (20 min.)

Prowadzący rozdaje uczestnikom warsztatów przygotowane wcześniej karty pracy. Tłumaczy, na czym polega zadanie. Prosi uczestników o napisanie na karcie pracy na podstawie podanej sytuacji postać przemocy, nazwanie zachowań przemocowych, zidentyfikowanie sprawcy, ofiary i świadków przemocy. Na zadanie uczestnicy mają 10 minut.

Karta pracy 1

Kornelia i Iga umawiają się w rozmowie sms'owej na spotkanie po lekcjach w szatni z nielubianą przez nich koleżanką i ustalają która będzie wykręcać ręce koleżance, a która będzie ją przytrzymywała

Kornelia pisze Idze, że jak Amelia będzie krzyczeć, to musi jej powiedzieć, że dokończą sprawę poza terenem szkoły. Samoocena to ocenianie samego siebie.

POSTAĆ PRZEMOCY	
ZACHOWANIE PRZEMOCOWE	
WSKAŹ OFIARĘ	
WSKAŹ SPRAWCĘ	
WSKAŹ ŚWIADKÓW	

Wojtek na przerwie lekcyjnej rozmawia z Błażem. Pyta kolegę czy zgłosił się do projektu Pomoc Koleżeńska. Błażej odpowiada, że chciałby pomagać w nauce matematyki. Wojtek wątpi w możliwości kolegi, dodaje, że pół klasy uważa, że Błażej nie umie tłumaczyć, a on sam uczęszcza na dodatkowe lekcje matematyki. Radzi koledze, aby odpuścił ten przedmiot. Błażej po rozmowie przyznaje mu rację.

POSTAĆ PRZEMOCY	
ZACHOWANIE PRZEMOCOWE	
WSKAŹ OFIARĘ	
WSKAŹ SPRAWCĘ	
WSKAŹ ŚWIADKÓW	

Po zakończeniu ćwiczenia prowadzący omawia je z grupą.

Zadaje pytania:

- Czy były trudności w zidentyfikowaniu zachowania przemocowego, sprawcy, ofiary i świadka?
- Czy sytuacje podane w historyjkach są podobne do tych, których doświadczają lub są świadkami?
- Jeśli tak, to czy reagowali i jak w podobnych sytuacjach?
- Do kogo zwracali, lub mogą zwrócić się o pomoc?

Po dyskusji prowadzący podaje uczestnikom numer telefoniczny do Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia" IPZ z informacją, że mogą tam uzyskać poradę eksperta w każdej sprawie dotyczącej przemocy:

- pogotowie@niebieskalinia.pl
- 22 668-70-00 (Poradnia Telefoniczna "Niebieskiej Linii")
- <http://www.niebieskalinia.pl>

Zadanie nr 3. Jakie są objawy doświadczania przemocy ? (20 min.)

Prowadzący dzieli uczestników na dwie grupy. Rozdaje kartki flipchart, długopisy, pisaki i kredki. Następnie prosi uczestników, aby jedna z grup wypisała psychiczne, fizyczne i społeczne objawy przemocy a druga grupa psychiczne, fizyczne, społeczne objawy stresu. Prowadzący pyta uczestników czy wiedzą czym jest stres, uzupełnia ich wiedzę o informację o stresie: Stres towarzyszy nam bezustannie, bo to właśnie on motywuje lub demotywuje nas do działania. Pozytywny stres to eustres, negatywny to distres. Jeśli odczuwamy pozytywny stres, to chce nam się działać, mamy motywację i jesteśmy gotowi do działania. Jeśli odczuwamy negatywny stres, to zaczynamy odczuwać lęk.

A następnie daje im czas 10 min na wykonanie zadania. Po upływie czasu Uczestnicy przedstawiają to, co napisali na forum grupy.

Wskazówka dla prowadzącego: Jeśli prowadzący uzna, że grupa jest gotowa zaprezentować swoją pracę na środku klasy stojąc, może grupę o to poprosić. W przeciwnym razie grupy prezentują swoje prace na siedząco lub na stojąco ze swoich miejsc.

Objawy przemocy	Objawy stresu
Silny stres	Przyspieszone bicie serca
Niepewność	Bezsensowność
Brak wiary w siebie – obniżona samoocena	Brak apetytu, napady głodu
niechęć do szkoły	Bóle głowy,
Niepowodzenia szkolne, trudności w nauce	Bóle brzucha
wagary	Zaburzenia koncentracji i uwagi
Dolegliwości psychosomatyczne, bóle głowy, gorączka, ból brzucha, zaburzenia snu	Niedotlenienie, omdlenia , napady lęku panicznego
Próby samobójcze	Problemy z cerą , wypadanie włosów

Pod koniec zadania prowadzący celem uzupełnienia informacji mówi: Należy pamiętać, że skutki przemocy rówieśniczej dotyczą ofiary długofalowo i mogą mieć wpływ na inne aspekty życia. Ofiary przeżywają skutki bardzo dotkliwie doświadczając emocji związanych z poniżaniem, czują lęk, strach, rozpacz, smutek. Z badań nad przemocą wynika, że młodzież często w początkowej fazie informuje dorosłych o doświadczanej przez nich przemocy, lecz te informacje są przez dorosłych bagatelizowane. Młodzież nie otrzymując wsparcia, przestaje o tym informować. Zaczynają czuć się winni, jest im wstyd i sami siebie obwiniają. Świadkowie mogą czuć bezradność, strach poczucie winy. Często nie wiedzą, którą stronę do wspierania wybrać w sytuacji konfliktu: sprawcę czy ofiarę.

Zadanie nr 4. Aspekty prawne stosowania przemocy – burza mózgów (20 min.)

Prowadzący mówi do grupy:

Znamy już formy i rodzaje przemocy rówieśniczej, realne sytuacje na z naszego podwórka oraz skutki jakie odczuwa ofiara. To zadanie będzie polegało na przedstawieniu konsekwencji społecznych, prawnych, osobistych jakie ponosi osoba stosująca przemoc.

Jakie znaczące konsekwencje – pozytywne i negatywne stosowania przemocy?

Pozytywne	Negatywne
Odreagowanie napięcia	Działanie przestępcze z konsekwencjami prawnymi : Skierowanie sprawy do sądu rodzinnego i nieletnich, na policję. Sąd może zastosować środki wychowawcze w postaci : upomnienia, nadzoru kuratora, umieszczenie w Młodzieżowym Ośrodku Socjoterapii i Wychowawczym.
Wyładowanie frustracji	Trudność w budowaniu zdrowych, długotrwałych relacji , przyjaźni
Utrzymanie wiodącej pozycji w grupie	Współwystępują : uzależnienie od narkotyków , alkoholu, sieci , nikotyny
Zadowolenie z siebie	Odrzucenie przez środowisko społeczne
Satysfakcja z poniżania	Przypisanie do roli sprawcy

Prowadzący podsumowuje zadanie pytaniami :

- Czy stosowanie przemocy wobec innych jest korzystne?
- Czy patrząc na bilans zysków i strat ze stosowania przemocy korzystne jest zmienić zachowanie ?
- Czy wiecie jak radzić sobie z negatywnymi emocjami, które często prowadzą do zachowań agresywnych i impulsywnych?
- Czy znacząco sposoby redukcji napięcia w sytuacji stresowej , które może zastosować w sytuacji stresowej, zarówno kiedy jesteście w roli świadka, sprawcy jak i ofiary?

Prowadzący zaprasza do kolejnego etapu – nabywania umiejętności asertywnego zachowania i redukcji napięcia w sytuacji stresowej

Zadanie nr 5. Stawiam granice. Praca indywidualna (25 min.)

Prowadzący rozdaje uczestnikom karty pracy, czyta treść historyjki i prosi grupę, aby usiedli i wyobrazili sobie siebie w „następującej sytuacji i zareagowali asertywnie a następnie napisali asertywny komunikat przy każdym pytaniu.

Karta pracy 2

„Koleżanka prosi Cię, abyś godzinę przed lekcjami wytłumaczył jej ostatnie zadania z matematyki. Prawdę mówiąc miałeś już plany – chciałeś w tym czasie napisać opowiadanie na j. polski albo pójść na trening koszykówki, jednak postanowiłeś jej pomóc. Umówiliście się dzień wcześniej, że spotkacie się w szkolnej kafejce. Kiedy rano przychodzisz na miejsce, koleżanki jeszcze nie ma. Czekasz, pamiętając, że za około 40 minut rozpoczną się twoje lekcje. Koleżanka pojawia się po 25 minutach. Pomyśl, jak ty zareagowałbyś w takiej sytuacji? Co byś powiedział, zrobił? Jak byś się poczuł?

Co myślisz , gdy koleżanka nie przychodzi?

.....

Jakie uczucie ci towarzyszą , kiedy czekasz na koleżankę?

.....

Co czujesz jak przychodzi spóźniona ?

.....

Jak reagujesz jak wchodzi do kafejki i podchodzi do ciebie?

.....

Czy coś jej mówisz ?

.....

Jeśli tak, to co?

.....

Jak może zareagować na twoje słowa?

.....

Czy wasza relacja by się zmieniła?

.....

Prowadzący po omówieniu zadania z grupą zadaje uczestnikom pytanie :

• Jakie są korzyści z bycia osobą asertywną?

•

Podsumowując ćwiczenie zwraca uwagę na korzyści płynące z bycia osobą asertywną (stanowczą, zdecydowaną) w komunikacji z innymi ludźmi:

- Szacunek do siebie i innych ludzi
- Osoba asertywna odbierana jest jako pewna siebie, zdecydowana, taka, która wie czego chce
- Pozostawanie w zgodzie ze sobą
- Umiejętne wyrażanie swojego zdania, opinii, poglądów
- Umiejętność przyjmowania krytyki i pochwał

Zadanie nr 6. Ćwiczenie oddechowe (15 min.)

Prowadzący celem omówienia ćwiczenia zwraca się do grupy : Stres to nie powód, by zaprzyjaźnić się z nim i traktować go, jako nieodłącznego towarzysza naszego życia. Warto podjąć z nim walkę, by nie przejął całkowitej kontroli nad nami. Ćwiczenia relaksacyjne są prostą drogą do redukcji stresu. Można wykonywać je zawsze, kiedy poczujesz, że stres zaczyna cię paraliżować i uniemożliwia normalne funkcjonowanie. Możesz także wprowadzić je do rozkładu swojego dnia, jako element obowiązkowy i powtarzać je codziennie. Ćwiczenia relaksacyjne są wspaniałą formą relaksu.

To ćwiczenie wydaje się być najprostszym, ale szczególnie początkującym osobom może być trudno zapanować nad oddechem. To naturalne i wymaga treningu.

Ćwiczenie rozpoczniemy j od położenia jednej dłoni na brzuchu, drugiej na klatce piersiowej. Możecie zamknąć oczy , jeśli jesteście a to gotowi. Będę się do was zwracać w liczbie pojedynczej.

Karta pracy

Karta Informacyjna nr 1

Zrób głęboki wdech przez nos, ustami wypuszczaj powietrze. Powtórz ćwiczenie 6 razy, skoncentruj się na tym, by oddechy były rzeczywiście bardzo głębokie. Pamiętaj, nie śpiesz się, rób ćwiczenie powoli.

- Wdech- 1-2-3-4-wydech
- Wdech- 1-2-3-4-wydech
- A teraz rozciągnij się.

Ćwiczenie powtarzamy 10-15 razy.

Prowadzący po zakończeniu ćwiczenia pyta uczestników o samopoczucie:

- Jak czuliście się podczas spowolnionego, rytmicznego oddychania?
- Czy napięcia jakie być może mieliście zredukowały się minimalnie ?
- Czy w trakcie oddychania wasze myśli były przekierowane na oddech czy na jakieś ważne sprawy?
- Co daje taki oddech?
- Czy są jakieś pytania?
-

Prowadzący odpowiada na pytania grupy.

Zadanie 7 Podsumowanie treningu (15 min.)

Po wykonaniu techniki wyobraźniowej prowadzący pyta uczestników o wrażenia:

- Co zauważyliście?
- Jak się czujecie?
- Co się zmieniło?
- Czy będziecie potrafili sami zastosować taką technikę?

Prowadzący mówi: takiej techniki trzeba się nauczyć. To, że nie możecie się skupić, to, że nie możecie się rozluźnić, jest w porządku. Trening czyni mistrza. Czym więcej ćwiczycie, tym lepiej będzie wam szło. Wasze ciało przyzwyczało się do napięcia spowodowanego stresem. Teraz próbujecie wyrwać wasze ciało ze strefy komfortu. To naturalne, że ciało się buntuje. Jednak wy już o tym wiecie, przez co jesteście sprytniejsi.

Drogi prowadzący!

Uczestnicy mogą chcieć kopię tego ćwiczenia. Miej zatem przygotowaną odpowiednią ilość kopii do rozdania uczestnikom. Możesz im także podpowiedzieć, że mogą sobie to nagrać na przykład na telefonie komórkowym i leżąc czy siedząc, odtwarzać sobie to w ciągu dnia. Przy regularnym stosowaniu treningu relaksacyjnego widać zmiany w zachowaniu. Człowiek staje się spokojniejszy, bardziej pewny siebie. Już po 4 razach znacznie obniża się napięcie ciała i stajemy się spokojniejsi.

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

„Największe zło, to tolerować krzywdę- Platon” – Przemoc rówieśnicza Self Starting Program Scenariusz 3

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 przemocą rówieśniczą ?

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 sytuacjach przemocowych ?

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!





Competences and framework for social system youth workers.

DYPLOM

Zaświadcza się, że

(imię i nazwisko uczestnika)

Wziął / wzięła udział w warsztatach pt:
„ Największe zło, to tolerować krzywdę - Platon”
Przemoc rówieśnicza Self Starting Program Scenariusz 3

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+