



Relacje w grupie

Scenariusz 1 na 4 godziny zegarowe

Jedna osoba może inspirować tłumy,
ale zmienić serca może tylko grupa.

autor nieznany

TIC TAC – relacje społeczne

Scenariusz 1 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

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 wychowanekami placówek opiekuńczo-wychowawczych, młodzieżowych ośrodków wychowawczych, rodzin zastępczych, ośrodków wychowawczych, szkół. Ze scenariusza zajęć mogą korzystać wszystkie pozostałe osoby zainteresowane tematem nawiązywania relacji w grupach.

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
- Karteczki samoprzylepne,
- Chusty materiałowe do zasłonięcia oczu
- Papier Flipchart
- Kartki A3,A4,
- Długopisy,
- Certyfikaty

- Kłębek wełny
- Ankieta ewaluacyjna

Cel warsztatów - Informacje dla prowadzącego

Głównym celem jest wzmocnienie kompetencji w zakresie zarządzania emocjami i relacjami nawiązywanymi w nowopowstałej grupie społecznej. Celem warsztatów jest również integracja osób pochodzących z różnych środowisk. Poszerzenie wiedzy na temat radzenia sobie w sytuacjach stresowych. Doskonalenie kompetencji interpersonalnych i intra personalnych młodzieży oraz młodzieży zagrożonej wykluczeniem społecznym. Złagodzenie napięć i profilaktyka powstania zagrożenia przemocą w grupie.

Założenia programowe

Młody człowiek znajduje się w podwójnie trudnej sytuacji związanej ze zmianą środowiska. Może być na ogół osamotniony we wchodzeniu w relacje z nowo poznanymi osobami oraz "odczytywaniem" wymagań i zasad panujących w grupie. Zajęcia mają pomóc młodzieży zaadaptować się do nowych warunków w nowej grupie, pomóc w integracji z otoczeniem.

Celem warsztatów jest także przyjrzenie się sytuacji trudnej i stworzenie warunków do poradzenia sobie samemu w sytuacji trudnej relacji z nowym środowiskiem.

Ważnym celem zajęć integracyjnych grupy jest percepcja prowadzącego i zobaczenie go w świetle osoby, której nie powinno się bać, lecz normalnego, pogodnego człowieka ze słabościami, cechami, które młodzi ludzie być może chcieliby by posiadać.

Proponowane ćwiczenia skłaniają do aktywności wszystkich uczestników, ułatwiają wzajemne poznanie się, przyjrzenie się temu, co nas łączy, w czym jesteśmy podobni, jakie mamy wspólne zainteresowania.

Zajęcia mogą pomóc uczniom zobaczyć siebie, innych ludzi koło siebie, siebie na tle innych.

Planowane jest osiągnięcie przez uczestników następujących rezultatów:

- zwiększenie poziomu integracji w spójności grupy poprzez zbudowanie klimatu zaufania i otwartości,
- ułatwienie młodzieży wzajemnego zapoznania się ze sobą,
- nawiązanie satysfakcjonujących kontaktów z rówieśnikami,
- zbudowanie pozytywnej i długotrwałej relacji w poszanowaniu inności,
- uczenie poszanowania indywidualności i praw każdego człowieka niezależnie skąd pochodzi
- odreagowanie negatywnych emocji, zmniejszenie napięć i niepokojów związanych z nową sytuacją i nową grupą,
- akceptacja siebie, wzrost zaufania do siebie, ale też do innych

Przebieg zajęć

1. Przystawienie się prowadzącego/ prowadzących zajęcia.

2. Powitanie- (5min.)

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

3. 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	To, czego nie robimy
Komunikujemy przerwy	Nie krytykujemy siebie nawzajem
Jesteśmy dla siebie uprzejmi	Niekorzystamy z telefonów komórkowych
Szanujemy się	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.

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 TIC TAC. Daje na to uczestnikom 3 minuty. Następnie zbiera karteczki, czyta pytania / stwierdzenia i omawia je.

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.

Merytoryka

1. Wstęp do programu. (10 min)

Umiejętności radzenia sobie życiu społecznym należą dziś do kluczowych kompetencji człowieka również w życiu zawodowym. Stabilizacja, niezależność, dobre warunki finansowe, miła atmosfera, rozwój są często podawane przez młodego człowieka jako główne motywatory w podejmowaniu zatrudnienia. Problem z realizacją nowych wyzwań zaczyna się, gdy wkracza lęk. Lęk sprawia, że zapominamy co chcielibyśmy powiedzieć, mamy wrażenie obserwacji przez innych, wrażenie obnażania swoich słabych stron. Czujemy się wtedy bezradni, skrępowani, niezdolni do jakiegokolwiek działania. Nie jesteśmy w stanie sobie nawet wyobrazić siebie w przyszłości jako człowieka sukcesu wykonującego wymarzony zawód. Każdy człowiek będzie musiał poradzić sobie z nową sytuacją, jaką jest stawianie pierwszych kroków w życiu zawodowym. W momencie wkraczania po raz pierwszy na rynek pracy pojawi się lęk, który potęgowany jest świadomością i powagą sytuacji. Pierwsze kontakty z pracodawcą, autoprezentacja w postaci rozmowy kwalifikacyjnej, przejście przez cały proces rekrutacji, nowe środowisko to ogrom bodźców, z którymi musimy sobie poradzić i umieć się odnaleźć w nowej sytuacji.

Nasze pierwsze kontakty mają ogromne znaczenie w sposobie, w jakim jesteśmy postrzegani przez innych. Pierwsze wrażenie o danej osobie wyrabiamy sobie w ciągu zaledwie kilku sekund od jej poznania. Decydujemy w tym krótkim czasie, czy uważamy kogoś za godnego zaufania lub odnoszącego sukcesy. Dużo zależy od naszego wyglądu i mowy ciała. Pierwsze wrażenie bywa kluczowe, gdyż nie tak łatwo go później zmienić. Umiejętność samokontroli, samoświadomości i radzenia sobie z własnymi lękami jest ważna dla każdego z nas. Sytuacje związane ze zdobyciem zatrudnienia są typowe i dużym stopniu można się do nich odpowiednio przygotować. Aplikacja o pracę, sposoby rekrutacji, zadawane pytania podczas rozmowy kwalifikacyjnej, odpowiedni strój, właściwe zachowanie, funkcjonowanie poszczególnych przedsiębiorstw to zagadnienia, które można przybliżyć, wykonując odpowiednie ćwiczenia. Poprzez wybrane narzędzia i techniki wypracowane zostaną nowe umiejętności, dzięki którym będziemy przygotowani do wkroczenia na rynek pracy. Warsztaty mają na celu przede wszystkim zbudowanie poczucie własnej wartości, otwarcia w stosunku do świata zewnętrznego, przezwyciężenia barier, poradzenia sobie w nowych sytuacjach związanych z wkraczaniem człowieka w dorosłość. Poznamy techniki i narzędzia podnoszące świadomość mowy ciała, oddziaływania na siebie i innych, kreowania rzeczywistości. Będziemy w stanie nie tylko sprostać zadaniom, jakie stawia przed nami dorosłość, ale również je samodzielnie kreować.

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

Zadanie 1 Ice breaker – Zaczarowany krąg (30 min.)

Prowadzący prosi uczestników, aby na środku sali ustawili swoje krzesło tak, aby powstał krąg. Prowadzący daje możliwość zgłoszenia się ochotnika do rozpoczęcia zabawy oraz wyjaśnia zasady zabawy. Ochotnik zasiada na swoim krześle i wypowiada zdanie. Pozostali uczestnicy chodzą po okręgu w koło ustawionych krzeseł. Miejsce obok mnie jest puste, zapraszam osobę, która tak jak ja lubi/coś robi/myśli/ma... (np.: Zapraszam osobę, która tak jak ja lubi miętowe lody. Zapraszam osobę, która tak jak ja piekę pyszne ciasta.). Osoba, która zgłosi się do kręgu zasada obok dziecka i sama zadaje kolejne pytanie. Zabawa trwa, aż do momentu, kiedy wszystkie miejsca puste zostaną wypełnione. Prowadzący po zakończeniu zabawy zaznacza uczestnikom, że istnieją między nimi podobieństwa.

Zadanie 2 Wejź i poczuj (25 min.)

Praca w grupie – drama

Prowadzący wybiera jedną z osób z grupy, która wejdzie w nową rolę. Zadanie polega na wyobrażeniu sobie, że jestem uczniem w nowej szkole i muszę wejść do klasy w której nikogo nie znam. Uczestnik ma się przedstawić i opowiedzieć coś o sobie w kilku zdaniach. (np. Mam na imię:, przyjechałem z (miasto), chodziłem/łam do szkoły (rodzaj, klasa), interesuje się..., lubię.....)

Po zakończonym ćwiczeniu osoba opowiada o swoich uczuciach podczas wykonywania zadania. Co sprawiało jej trudność, jak obierała to jak się zachowywała grupa.

Zadanie 3 (25 min.)

Brainstorming – burza mózgów – nazwa.

Prowadzący prosi uczestników, aby w oparciu o swoje wrażenia oraz zgłaszane przez „nowego ucznia” trudności, przedstawili propozycję reguł postępowania wobec nowej osoby.

Celem zadania jest stworzenie krótkiego kodeksu postępowania wobec nowej osoby.

Uczestnicy zapisują na tablicy swoje propozycje. Po wypełnieniu tablicy, wspólnie tworzą kodeks, gdzie w kilku punktach scalają pomysły przedstawione podczas ćwiczenia. Wszyscy uczestnicy akceptują stworzony kodeks poprzez złożenie podpisu pod nim.

Zadanie 4 Plus i minus to nie tylko matma (25 min.)

Prowadzący rozdaje grupie karteczki samoprzylepne w trzech kolorach. Uczestnicy mają za zadanie wypisać swoje cechy, które lubi w sobie (kolor zielony), jego mocne strony (niebieski) i cechy, które mu przeszkadzają w sobie (czerwony). Każdy z uczestników wypisuje po 3 krótkie cechy w każdym kolorze na oddzielnych karteczkach. Po zakończeniu tej części, uczestnicy starają się pogrupować cechy w zbiory na tablicy, gdzie tworzy się grupa podobieństw pokazująca wspólne cechy dla całej grupy. Ćwiczenie pozostawia w uczestnikach przekonanie, że mimo swoich różnic, mają ze sobą dużo wspólnego.

Zadanie 5 inte GRA my (25 min.)

Prowadzący dzieli grupę losowo na pół. Z jednej połowy uczestnicy dobierają się w pary Avatar - gracz. Zadanie polega na przeprowadzeniu Avatara przez las stworzony z rąk i nóg pozostałych uczestników. Avatar ma zasłonięte oczy chustą. Po przeprowadzeniu Avatarów, grupy zamieniają się rolami.

Po zakończeniu zadania prowadzący prosi uczestników o podzielenie się wrażeniami z zabawy. Co ułatwiało współpracę a co ją utrudniało?

Zadanie 6 Ćwiczenia relaksacyjne

Tęcza

Usiądź wygodnie, zamknij oczy, odpręż się...wdech wydech wdech wydech

Wyobraź sobie błękitne niebo...Wyobraź sobie tęczę...Wyobraź sobie kolor czerwony, pachnące truskawki i zapach lata. Odpręż się ...

Pozwól, aby to ciepło przeniknęło wszystkie części twojego ciała. Zatrósz się o swoje ciało. Potrzebuje twojej uwagi, dbałości i troski.

Wyobraź sobie błękitne niebo...Wyobraź sobie tęczę...Wyobraź sobie kolor pomarańczowy, pachnące mandarynki i zapach wiosny...odpręż się ...

Pozwól, aby to ciepło przeniknęło wszystkie części twojego ciała. Zatrósz się o swoje ciało. Potrzebuje twojej uwagi, dbałości i troski.

Wyobraź sobie błękitne niebo...Wyobraź sobie tęczę...Wyobraź sobie kolor żółty, pachnące cytryny i zapach herbaty z miodem...odpręż się ...

Pozwól, aby to ciepło przeniknęło wszystkie części twojego ciała. Zatrósz się o swoje ciało. Potrzebuje twojej uwagi, dbałości i troski.

Wyobraź sobie błękitne niebo...Wyobraź sobie tęczę...Wyobraź sobie kolor zielony, pachnącą trawę i drzew w lesie... odpręż się ...

Pozwól, aby to ciepło przeniknęło wszystkie części twojego ciała. Zatrósz się o swoje ciało. Potrzebuje twojej uwagi, dbałości i troski.

Wyobraź sobie błękitne niebo...Wyobraź sobie tęczę...Wyobraź sobie kolor niebieski, pachnące chabrami i niezapominajkami powietrzeodpręż się ...

Pozwól, aby to ciepło przeniknęło wszystkie części twojego ciała. Zatrósz się o swoje ciało. Potrzebuje twojej uwagi, dbałości i troski.

Wyobraź sobie błękitne niebo...Wyobraź sobie tęczę...Wyobraź sobie kolor granatowy, pachnące jagodami i lasem powietrzeodpręż się ... Pozwól, aby to ciepło przeniknęło wszystkie części twojego ciała. Zatrósz się o swoje ciało. Potrzebuje twojej uwagi, dbałości i troski.

Wyobraź sobie błękitne niebo...Wyobraź sobie tęczę...Wyobraź sobie kolor fioletowy, pachnące śliwkami i plackiem drożdżowym powietrzeodpręż się ...

Pozwól, aby to ciepło przeniknęło wszystkie części twojego ciała. Zatrósz się o swoje ciało. Potrzebuje twojej uwagi, dbałości i troski.

Osiągnąłeś stan głębokiego odprężenia. Czujesz się spokojny, zrelaksowany, radosny. Jest ci dobrze. Pozostań z tymi przyjemnymi doznaniem w twoim ciele, poczuj je.

A teraz policz od 5 do 1. Kiedy powiem 1 – otwórz oczy' przeciągnij się i bądź gotowy do działania.

Zakończenie (20 min.)

Zadanie 7 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

„TIC TAC”

„Doskonalenie umiejętności interpersonalnych młodzieży wchodzącej w dorosłość”

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 z lękiem dotyczącym wchodzenia na rynek pracy?

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)

Wzię / wzięła udział w warsztatach pt:
**„Rozmawiać i poznawać na tym polega szczęście” – Platon. Relacje rówieśnicze
TIC TAC Program**

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+