

Zajęcia 1. - „Poznajmy się”

Czas trwania - 90 minut

Miejsce: Sala z krzesłami ustawionymi w krąg

Materiały - Duża kartka, długopisy lub flamastry, duży worek i włożone do niego różne przedmioty codziennego użytku (ołówki, temperówka, stoik, widelec, chusteczka, moneta, mydło, notes i inne).

Cel - Zapoznanie się ze sobą uczestników zajęć, zapamiętanie imion, stworzenie swobodnej atmosfery, sprzyjającej wspólnej pracy i wymianie doświadczeń.

Część I: 10 minut

Przedstaw się uczestnikom zajęć. Opowiedz kilka słów o sobie, a następnie o tym, jaki jest cel tych zajęć. Powiedz, że planowanych jest 30 spotkań, które poprowadzisz i że chciałbyś/chciałabyś, aby dzięki tym zajęciom uczestnicy zainteresowali się tematyką zdrowia psychicznego, a także dowiedzieli się, jak na codzień mogą dbać o swój psychiczny dobrostan. Opowiedz po krótko, jakie będą tematy kolejnych zajęć. Sprawdź, czy uczestnicy mają jakieś pytania. Następnie powiedz uczestnikom, że celem tych pierwszych zajęć jest, żebyście mogli poznać się trochę lepiej i poczuć swobodnie w swoim towarzystwie. W nawiązaniu do tego, zaprosz uczestników do pierwszego ćwiczenia-zabawy.

Część II: 15 minut

Poproś uczestników, by każdy z nich wylosował jeden przedmiot z worka- niech stara się nie pokazywać go innym osobom - prowadzący również może wziąć udział w tej zabawie. Następnie niech każda z osób wymyśli dwie cechy wylosowanego przedmiotu, które opisują także ją (np. jeśli ktoś wylosował widelec, może powiedzieć „jestem przydatny i lubię jedzenie”, a ktoś, kto trafił na chusteczkę „jestem leciutka, a gdy mnie nie ma pod ręką, to bardzo mnie brakuje”). Uczestnicy wstają, chodzą po sali i mają za zadanie podejść do każdej z osób i powiedzieć: „cześć, mam na imię... i jestem (pierwsza wymyślona wcześniej cecha) i (druga wymyślona wcześniej cecha)”. Gdy już każdy przywita się w ten sposób z każdym usiądźcie na krzesłach w kręgu.

Niech każdy z uczestników po kolei opowie w kilku słowach, jak czuł się w tym ćwiczeniu.

Część III: 40 minut

Poproś uczestników, żeby dobrali się w pary. Niech siądą na przeciwko siebie. Ich zadanie polega na tym, żeby odgadnąć, jak najwięcej cech swojego partnera. Niech druga osoba, nie odpowiada narazie, czy to prawda, czy nie- niech po prostu wysłucha. Uczestnicy mogą zgadywać skąd pochodzi ich towarzysz, ile ma lat, czym się interesuje, gdzie pracuje, jakie ma cechy charakteru, co lubi itp. Gdy obie osoby z pary opowiedzą o swoich „podejrzeniach” ogłoś zmianę par. Niech pary zmieniają się, aż każdy odbędzie taką rozmowę z każdym.

Gdy skończycie, usiądźcie w kręgu. Niech każdy opowie o tym, co usłyszał o sobie od innych, a następnie jak jest naprawdę- teraz każdy powinien mieć szansę na przedstawienie się, powiedzenie kilku słów o sobie. Niech uczestnicy powiedzą też, jak czuli się słuchając tego, jak widzą ich inne osoby.

W dyskusji podsumujcie to ćwiczenie, odnosząc się do tego, że często na podstawie „pierwszego wrażenia” - wyglądu i zachowania drugiej osoby wyciągamy wiele wniosków na jej temat, które mogą być całkiem błędne.

Część V: 20 minut

Daj uczestnikom dużą kartkę i flamastry. Poproś o stworzenie „kontraktu” tych zajęć - niech ustalą, jakie zasady powinny na nich panować, żeby dobrze się tu czuli. Powiedz, że mimo, że te zajęcia nie są formą terapii, może zdarzyć się tak, że będą dzielić się ze sobą różnymi osobistymi kwestiami, niech ustalą więc takie zasady, żeby było im komfortowo. Zasady te powinny dotyczyć tego, jak się odnosimy do siebie nawzajem, czy informacje, którymi się tu dzielimy można przekazywać innym itp. Omówcie to wspólnie i upewnij się, że każdy z uczestników zgadza się z tym, co ustaliliście.

Część IV: 5 minut

Podsumujcie zajęcia. Niech każdy powie w kilku słowach, z czym dziś wychodzi. Powiedz, czego będzie dotyczyło następne spotkanie (cykl 3 spotkań, dotyczących emocji)

Zajęcia 2. - Emocje, cz. 1

Czas trwania - 90 minut

Miejsce: Sala z krzesłami ustawionymi w krąg

Materiały - Duża kartka, kartki, długopisy lub flamastry

Cel - Zapoznanie uczestników z podstawowymi emocjami, jakich doświadcza człowiek

Część I: 15 minut

Uczestnicy siadają w kręgu. Każdy, krótko opowiada o tym, w jakim nastroju przychodzi dzisiaj na zajęcia- jakich emocje doświadcza. Doprecyzowuj to, co mówią tak, żeby nazwane zostały emocje (np. gdy uczestnik powie „czuję się kiepsko”, prowadzący dopytuje: „przeżywasz złość? smutek? jesteś zmęczony” itp). Następnie poinformuj uczestników, że te i następne 2 spotkania dotyczyć będą emocji - pierwsze spotkanie będzie wprowadzeniem do tematu emocji. Przypomnij także, kontrakt, który ustaliliście na poprzednich zajęciach (powtórz wszystkie jego punkty) i upewnij się, że nie pojawiły się jakieś wątpliwości dotyczące Waszej umowy.

Część II: 20 minut

Rozdaj uczestnikom kartki i długopisy. Poproś o zapisanie na kartkach wszystkich emocji, których dzisiaj doświadczyli, które odczuwali- od rana do momentu rozpoczęcia zajęć- i wydarzeń, którymi były one spowodowane. Daj uczestnikom ok. 10 minut na dokładne przypomnienie sobie i rozpisanie swoich emocji. Następnie niech każdy przedstawi grupie, to co napisał i opowie nieco więcej, o sytuacjach, które wywołały w nim dane emocje.

Część III: 15 minut

Spiszcie nazwy wszystkich emocji, które pojawiły się na kartkach uczestników na jednej, dużej kartce. Zastanówcie się razem, czy istnieją jeszcze jakieś inne emocje, które nie pojawiły się na kartkach- dopiszcie je. Wspólnie zastanówcie się nad tym, które z nich są przyjemne, a które nieprzyjemne - zaznaczcie je na dwa różne kolory. Poświęć szczególną uwagę tym emocjom, które trudno jest jednoznacznie zaliczyć do którejś z tych grup oraz tym, co do których przynależności uczestnicy się nie zgadzają (może to być np. zazdrość, tęsknota).

Część IV: 30 minut

Przeprowadź mini - wykład na temat emocji. Zawrzyj w nim poniższe informacje:

1. Emocja to subiektywny stan psychiczny, który powstaje, gdy świadomie lub nieświadomie ocenimy jakieś zdarzenie jako istotne dla nas i wpływające na nasze cele i interesy.
2. Emocje są dla nas ważną informacją - nasze własne mówią nam o tym, w którym kierunku powinniśmy iść, gdzie jest nam dobrze. Te przyjemne informują- idziesz w dobrym kierunku, rób więcej tego, co teraz robisz. Te nieprzyjemne mówią nam, zmień coś, to co robisz lub czego doświadczasz nie jest dla ciebie dobre.
3. Widząc emocje innych osób, widzimy to, co dla nich jest ważne i jaki wpływ mają na nich nasze zachowania.
4. Emocje możemy odczuwać jako przyjemne, gdy to, co się dzieje jest w zgodzie z naszymi osobistymi wartościami i celami życiowymi, a jako nieprzyjemne, gdy wydarzenia nie są z nimi w zgodzie. Dlatego różne osoby mogą reagować całkowicie odmiennymi emocjami na te same zdarzenia. Zastanówcie się wspólnie nad przykładami sytuacji, w których dwie różne osoby czuły się zupełnie inaczej, mimo, że doświadczyły tego samego (np. na kolejce górskiej ktoś czuł radość, a ktoś inny lęk lub dostając z egzaminu 4 jedna osoba będzie odczuwała dumę, a inna rozczarowanie).
5. Zachęć uczestników do dyskusji i wymiany doświadczeń na temat wpływu emocji na ich życie. Niech spojrzą na swoje kartki z emocjami, które dziś odczuwali - czy te emocje powiedziały im o czymś ważnym?

Część V: 10 minut

Niech każdy z uczestników opowie, z czym wychodzi z zajęć, czy dowiedział się czegoś nowego, czy coś było dla niego wyjątkowo ważne, a także z jakimi uczuciami, emocjami wychodzi z zajęć. Zwróć uwagę na to, czy uczestnicy teraz już mówią faktycznie o swoich emocjach, a nie przemyślaniach, czy wnioskach. Powiedz, że na następnych zajęciach będziecie kontynuować temat emocji.

Zajęcia 3. - Emocje, cz. 2

Czas trwania - 90 minut

Miejsce: Sala z krzesłami ustawionymi w krąg

Materiały - Duża kartka, kartki, długopisy lub flamastry

Cel - Nauka rozpoznawania emocji na podstawie sygnałów płynących z ciała, zdobycie wiedzy na temat wpływu myśli na emocje

Część I: 10 minut

Przywitać się i zacząć zajęcia od rundki- niech każdy uczestnik powie, jak się dziś czuje, z jakimi emocjami przychodzi na zajęcia.

Część II: 30 minut

Poproś każdego z uczestników, żeby każdy z nich przypomniał sobie sytuacje z dziś, lub poprzednich kilku dni, gdy bardzo intensywnie odczuwał jakąś emocję (uprzedź, że później poprosisz o podzielenie się tą sytuacją na forum, więc niech uczestnicy wybiorą taką sytuację, z której podzieleniem się będą czuli się komfortowo) . Niech wszyscy zapiszą tą sytuację na swoich kartkach.

Następnie poproś uczestników, by napisali na kartce, skąd wiedzą, że to właśnie tą emocję odczuwali - jakie sygnały wysyłało im ich ciało? Niech każdy zastanowi się nad tym samodzielnie przez kilka minut.

Omówcie to na forum - niech każdy podzieli się swoim przykładem i tym, jakie sygnały odczytał ze swojego ciała.

Na dużej kartce stwórzcie listę najczęściej odczuwanych przez uczestników emocji (jak radość, smutek, lęk, złość, duma, tęsknota) w kolumnie obok zapiszcie, jak sygnalizuje nas o tych emocjach ciało (np. lęk - ból brzucha, pocenie się, radość: rozluźnione mięśnie, uśmiech, smutek: ucisk w klatce piersiowej, drżący głos) - niech każdy z uczestników opowie o tym, jak to jest u niego. Zapisz wszystkie te odpowiedzi na dużej kartce. Podsumuj: kiedy dzieje się coś złego, trudnego dla nas nie zawsze wiemy, jakie emocje dokładnie odczuwamy: czy to lęk, czy złość, a może mieszanka tych emocji. Wtedy może pomóc nam w tym nasze ciało - możemy skupić się na sygnałach, które nam wysyła i będziemy wiedzieć wtedy, co dokładnie odczuwamy, a to może pomóc nam w zdecydowaniu, co robić. Już sama obserwacja ciała często pomaga w wycieczeniu nieprzyjemnych emocji np. lęku, ponieważ skupiamy się na ciele, zamiast na krążących w głowie myślach

Część III: 40 minut

Poproś chętną osobę, żeby jeszcze raz podzieliła się swoim przykładem, gdy odczuwała intensywną emocję. Na dużej kartce rozpocznij rysowanie schematu:

SYTUACJA

(tu opisz, co się wydarzyło - fakty, nie interpretacje, czy opinie osoby opowiadającej)

np. za chwilę wchodzę na egzamin



MYŚLI

np. „Na pewno mi się nie uda, za mało się uczyłem, nie dam sobie rady”



EMOCJA

np. Lęk



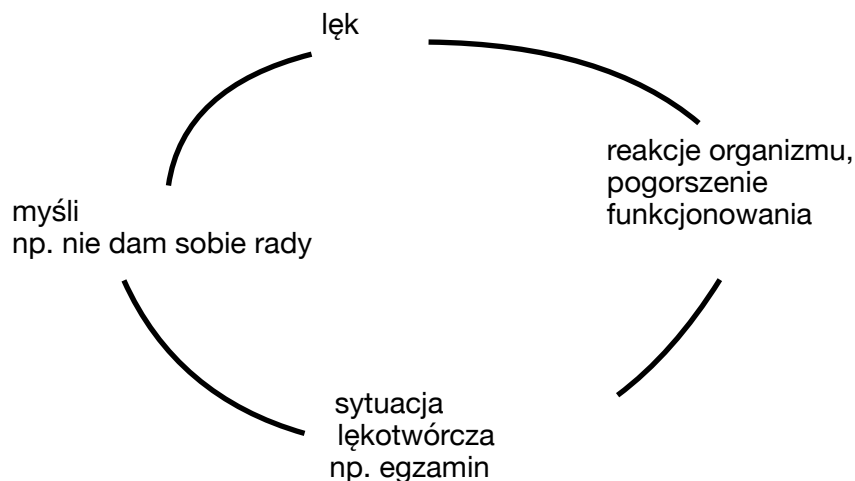
REAKCJE CIAŁA

np. drżenie rąk, pocenie się,

Poproś, żeby uczestnicy dobrali się w pary. Niech wspólnie rozpiszą na takim schemacie swoje własne sytuacje. A następnie wymienią się ze sobą refleksjami na ten temat. Daj im na to ok. 15 minut.

Gdy uczestnicy zakończą rozrysowywanie swoich schematów, porozmawiajcie wspólnie o tym, jak to się dzieje, że w reakcji na pewne sytuacje odczuwamy konkretne emocje.

Powiedz o tym, że emocje te zależą od naszych myśli, czyli od tego, jak interpretujemy sytuację. A myśli te często zależą od naszych głębszych przekonań i schematów. To znaczy, że jeśli mam na swój temat zdanie, że jestem mało inteligentny, że dostaje zwykle słabe oceny to przed egzaminem pojawią się w mojej głowie myśli, takie jak: „nie uda mi się, na pewno nie umiem wystarczająco dużo, nie dam sobie rady”. I w reakcji na te uczucia zacznę odczuwać lęk, a następnie moje ciało zacznie ten lęk okazywać. Zwróć uwagę na to, że może zrobić się z tego błędne koło, ponieważ z powodu lęku będę gorzej funkcjonować intelektualnie (organizm skupia się wtedy na przygotowaniu do walki lub ucieczki), a to będzie jeszcze bardziej wzmacniać poczucie, że słabo funkcjonuję intelektualnie i będzie pojawiało się jeszcze więcej negatywnych myśli i lęku. Możesz rozrysować to w formie koła.



Porozmawiajcie wspólnie o tym, jakie przekonania na nasza własny temat i na temat świata i innych ludzi mogą wpływać na nasze reakcje emocjonalne (np. postrzeganie innych ludzi jako wrogich → gniew; postrzeganie świata jako zagrażającego → lęk, postrzeganie siebie jako gorszego od innych → zazdrość itp.)

Część IV: 10 minut

Poproś uczestników, żeby w najbliższym tygodni przy okazji różnych sytuacji, w których odczuwali jakąś silną emocję, zastanawiali się nad tym, jaka myśl ją wywołuje i czy stoi za nią jakieś przekonanie dotyczące siebie samego, innych ludzi lub świata. Podsumuj to, o czym rozmawialiście. Niech każdy z uczestników powie, z czym wychodzi i jakie emocje teraz mu towarzyszą. Poinformuj uczestników, że na następnym spotkaniu zakończycie temat emocji.

Zajęcia 4. - Emocje, cz. 3

Czas trwania - 90 minut

Miejsce - Sala z krzesłami ustawionymi w krąg

Materiały - Duża kartka, kartki, długopisy lub flamastry

Cel - Zdobyć wiedzę na temat tego, skąd pochodzą emocje, utrwalenie i podsumowanie wiedzy

Część I: 10 minut

Przywitać się, niech każdy powie krótko z jakimi emocjami dzisiaj przychodzi i czy ma jakieś oczekiwania w stosunku do tych zajęć, które są ostatnimi dotyczącymi emocji.

Część II: 20 minut

Przypomnij o tym, jakie zadanie mieli wykonać uczestnicy przez ostatni tydzień (obserwować swoje emocje i zastanawiać się nad myślami i przekonaniem). Niech każdy z nich opowie o jednym przykładzie, który zapamiętał, który był dla niego ważny - być może uczestnicy odkryli dzięki temu coś nowego na swój temat?

Część III: 30 minut

Poproś, żeby uczestnicy dobrali się w pary. Rozdaj każdej parze po kartce i kilku flamastrach. Poproś, żeby każda para na swojej kartce zapisała poniższe emocje:

Lęk

Złość

Smutek

Odraza

Zaskoczenie

Radość

Powiedz uczestnikom, żeby wspólnie zastanowili się, jaką funkcję spełniały te emocje u człowieka pierwotnego, zanim powstały ogromne cywilizacje - niech uczestnicy sformułują to w formie komunikatów, jakie te emocje miały przekazywać. Odpowiedzi powinny być zbliżone do poniższych:

Lęk: „uciekaj! to niebezpieczne!”

Złość: „szykuj się do walki!”

Smutek: „Potrzebuję pomocy, coś mi się stało!”
Odraza: „nie jedz tego, to trujące!”
Zaskoczenie: „uważaj na siebie, obserwuj otoczenie”
Radość: „działajmy wspólnie, rozmnażajmy się”

Niech każda para przedstawi na forum swoje odpowiedzi. Następnie poproś, żeby stworzyli na swoich kartkach takie same komunikaty, które emocje przekazują nam teraz, w dzisiejszych czasach. Przykładowe odpowiedzi:

Lęk: „zmień coś, grożą ci negatywne konsekwencje”
Złość: „spotkała cię niesprawiedliwość, walcz o siebie”
Smutek: „poproś bliskich o wsparcie”
Odraza: „pokaż, że coś bardzo ci przeszkadza”
Zaskoczenie: „pokaż innym, że wydarzyło się coś nieoczekiwanego”
Radość: „Róbmy tego więcej”

Niech każda para przedstawi swoje odpowiedzi, sprawdźcie czy są one do siebie zbliżone.

Część IV: 15 minut

Poprowadź dyskusję kierowaną na temat tego, że emocje kiedyś spełniały bardzo ważną funkcję, umożliwiały nam przeżycie, a w dzisiejszych czasach często wydaje nam się, że nam przeszkadzają utrudniają życie. Jednak mimo tego, emocje nadal niosą ze sobą bardzo ważne dla nas komunikaty, musimy jednak nauczyć się słuchać ich i zastanawiać się nad tym, skąd się biorą. Bądź otwarty na pytania i odmienne zdanie uczestników.

Część V: 15 minut

Podsumuj temat emocji. Powiedz, że dzisiaj kończycie ten temat na zajęciach, ale zachęć uczestników, żeby myśleli o nim na codzień, tak jak robili to przez ten ostatni tydzień. Sprawdź, czy uczestnicy mają jeszcze jakieś pytania dotyczące emocji. Na koniec zachęć ich do tego, żeby przez chwilę skupili się na swoim cielem i spróbowali zauważyć na tej podstawie, jakie emocje teraz odczuwają. Następnie niech podzielą się tym z grupą i powiedzą, co wynoszą z zajęć, co najbardziej zapamiętali. Poinformuj uczestników, że następny cykl zajęć dotyczył będzie komunikacji.

Zajęcia 5. - Komunikacja, cz. 1.

Czas trwania - 90 minut

Miejsce - Sala z krzesłami ustawionymi w krąg

Materiały - Duża kartka, kartki, długopisy lub flamastry

Cel - Zdobycie wiedzy na temat tego, jak aktywnie słuchać i co może nam dać słuchanie innych

Część I: 10 minut

Przywitajcie się. Niech każdy uczestnik opowie, z czym dzisiaj przychodzi na zajęcia, jakie towarzyszą mu emocje. Poproś, by opowiedzieli krótko, czy udało im się jakoś wykorzystać wiedzę z zajęć dotyczących emocji w swoim codziennym życiu.

Część II: 10 minut

Poproś każdego z uczestników, by przypomniał sobie sytuację, w której opowiadali swojemu znajomemu, przyjacielowi, komuś z rodziny o trudnej sytuacji, która go spotkała. Niech opowie o tym, krótko, zwracając uwagę na to, co w tej rozmowie sprawiało, że czuł się lepiej, miał poczucie bycia zrozumianym, a co go złościło lub sprawiało, że czuł smutek.

Część III: 40 minut

Niech uczestnicy dobiorą się w pary. Na początek jedna z osób przez 5 minut ma za zadanie opowiadać coś o sobie- jakieś ważne wydarzenie ze swojego życia. Druga osoba z pary ma za zadanie tylko jej słuchać. Niech nic nie mówi, nie potakuje, nie mówi "mhm" ani "aha". Może patrzeć na swojego rozmówcę lub nie. Następnie rozmówcy zamieniają się rolami. Gdy zakończą niech zmienią pary. Teraz zadanie wygląda tak samo (uczestnicy mogą wybrać inne lub to samo wydarzenie), jednak rozmówca stara się przez cały czas utrzymywać kontakt wzrokowy, może też używać komunikatów niewerbalnych, jak "aha", "mhm", "o!". I znów następuje zamiana ról, a następnie zamiana par. Teraz do komunikatów niewerbalnych dodajemy pytania - zamknięte i otwarte, mające doprecyzować to, co usłyszeliśmy od rozmówcy. Niech obie osoby z pary wcielą się w obie role - mówiącego i słuchającego. Następnie poproś o ostatnią zamianę ról. Teraz osoba słuchająca do repertuaru swoich komunikatów dodaje parafrazy- powtarzanie własnymi słowami, tego co mówi druga strona np. "rozumiem, że czułeś się w tej sytuacji niekomfortowo", "jeśli dobrze cię zrozumiałam, to bardzo ucieszyłeś się z tego itp.

Część IV: 20 minut

Po ostatniej części ćwiczenia usiądźcie w kole. Niech każdy z uczestników po kolei opowie o tym, jak czuł się w roli osoby mówiącej - we wszystkich 4 sytuacjach. Następnie poprowadź dyskusję kierowaną na temat "aktywnego słuchania" - powiedz o tym, że czujemy się wysłuchani wtedy, kiedy druga osoba okazuje nam to, że jest zainteresowana tym, co mówimy. Może to robić za pomocą komunikatów niewerbalnych i werbalnych. Zapisz na dużej kartce sposoby na aktywne słuchanie zaproponowane przez uczestników. Zwróć uwagę na fakt, że dawanie "dobrych rad", ocenianie rozmówcy lub jego czynów, a także opowiadanie o sobie nie sprzyja temu, by nasz rozmówca czuł się wysłuchany - gdy mamy jakiś problem, trudność lub z czegoś się cieszymy, zwykle potrzebujemy po prostu tego, żeby ktoś nas wysłuchał, zrozumiał i pobyl z nami w uczuciach, które teraz mu towarzyszą. Możesz przypomnieć tutaj wrażenia uczestników, z ćwiczenia, gdy osoba słuchająca stosowała wszystkie techniki aktywnego słuchania (prawdopodobnie uczestnicy mówili o tym, że czuli się wysłuchani, zrozumiani, że było im przyjemnie itp.), a także to, co przeszkadzało im w rozmowie, którą przytaczali w części 2 (prawdopodobnie były to właśnie "dobre rady", zaprzeczanie ich uczuciom np. "nie ma co się smucić, chodź zjemy ciastko i ci przejdzie", czy nie skupianie uwagi na tym, co mówią i np, korzystanie z telefonu). Podsumuj te ćwiczenia mówiąc, że bardzo łatwo możemy sprawić, żeby ktoś, kto przychodzi do nas z jakimś problemem poczuł się lepiej - my wszyscy, jako ludzie, posiadamy do tego kompetencje - musimy tylko nauczyć się z nich korzystać. Zastanówcie się wspólnie, jakie jeszcze korzyści mogą płynąć z aktywnego słuchania (np. pogłębia więź, możemy lepiej poznać drugą osobę, budujemy zaufanie).

Część V: 10 minut

Niech każdy z uczestników powie, co wynosi z zajęć, z czym wychodzi. Zachęć uczestników do wykorzystywania umiejętności aktywnego słuchania w codziennym życiu przez najbliższy tydzień.

Zajęcia 6. - Komunikacja, cz. 2.

Czas trwania - 90 minut

Miejsce - Sala z krzesłami ustawionymi w krąg

Materiały - Duża kartka, kartki, długopisy lub flamastry

Cel - Zdobycie wiedzy na temat komunikatów ja i tego, jak ich używanie może być pomocne w codziennej komunikacji.

Część I: 15 minut

Przywitajcie się. Niech każdy uczestnik opowie, z czym dzisiaj przychodzi na zajęcia, jakie towarzyszą mu emocje, myśli. Zapytaj, czy udało im się jakoś wykorzystać wiedzę dotyczącą aktywnego słuchania w ich codziennym życiu.

Część II: 20 minut

Zaproś na środek dwóch ochotników do odegrania scenki. Przeczytaj im treść scenek, wskazując, kto będzie odgrywał kogo.

“Piszesz pracę zaliczeniową w bibliotece. Osoba obok ciebie głośno rozmawia przez telefon”.

“Rozmawiasz przez telefon w czytelnicy, to pilna sprawa, chcesz ją szybko załatwić i wrócić do czytania ważnego artykułu”

Obserwujcie scenkę i sprawdźcie, czy osobom tym uda się dojść do porozumienia. Następnie poproś ochotników o zamianę ról. Zachęć jednak uczestnika, który jest w roli osoby piszącej pracę, by w trakcie rozmowy używał jak najwięcej “komunikatów ja” - mówił o swoich uczuciach, potrzebach i granicach. W trakcie scenki podpowiadaj im, jakby to mogło wyglądać, jeśli nie będą tego wiedzieli. Niech mówią zdania podobne do tych: “bardzo mi przeszkadza, kiedy rozmawiasz przez telefon”, “nie mogę skupić się na pracy, gdy głośno rozmawiasz”, “nie chcę, żebyś rozmawiał obok mnie przez telefon”.

Omówcie to, co wydarzyło się, gdy zmieniony został sposób komunikacji. (być może konflikt nie eskalował tak bardzo, szybciej udało się dojść do porozumienia) - zapytaj uczestników, jakie jeszcze widzą różnice.

Część III: 15 minut

Opowiedz krótko o tym, czym jest język osobisty. Zapiszcie na dużej kartce, przykładowe komunikaty osobiste np. “jest mi smutno, gdy...”, “chcę, żebyś...”, “przeszkadza mi, gdy...”, “jest mi przyjemnie, kiedy...”, “to sprawiło mi przykrość”, “zezłościło mnie...”, “potrzebuję...”. Powiedz o tym, że gdy mówimy do innych osób, swoich bliskich, ale także

nieznajomych językiem osobistym, to sprawiamy, że ta druga osoba może zobaczyć, jaki wpływ mają na nas jej działania. Inni często nie zdają sobie z tego sprawy. Powiedz, że nasze emocje, potrzeby, granice to coś, z czym nie da się dyskutować - bo to odczuwamy i tak po prostu jest. Dlatego mówiąc w ten sposób często (choć nie zawsze) możemy uniknąć kłótni. Podyskutujcie o tym wspólnie, zastanówcie w jakich sytuacjach najbardziej może przydać się używanie komunikatów „ja”.

Część IV: 30 minut

Poproś uczestników, żeby dobrali się w pary i w parach przećwiczyli używanie języka osobistego w różnych sytuacjach. Po podegraniu scenki niech zamieniają się rolami, a do następnej niech znajdą nowe pary- i tak za każdym razem.

“Przychodzisz późno z pracy do domu, widzisz, że w zlewie leży góra nieumytych naczyń, a na stole talerze z resztkami jedzenia. Twoja dziewczyna/chłopak ogląda telewizję. Powiedz o tym, jak się czujesz i czego teraz potrzebujesz”

“Wróciłeś dzisiaj bardzo późno z pracy, zjadłeś obiad i nie miałeś siły posprzątać. Teraz siedzisz i odpoczywasz. Wraca twoja dziewczyna/chłopak”

“Siedzisz na przystanku. Podchodzi do Ciebie chłopak i chce zaprosić cię na kawę. Odmów mu, nie tłumacząc się”

“Podoba ci się dziewczyna/chłopak siedzący obok Ciebie na przystanku. Chcesz pójść z nią/nim na kawę”

“Przyjaciel nie oddał ci pieniędzy, które pożyczyłaś/pożyczyłeś mu jakiś czas temu”

“Pożyczyłeś jakiś czas temu trochę pieniędzy od przyjaciela. Zapomniałeś ich oddać”

“Twoja mama namawia cię na to, żebyś zaczął pracę w firmie swojego wujka. Ty nie chcesz tam pracować, lubisz swoją obecną pracę, mimo że mniej w niej zarabiasz”

“Namawiasz swojego syna, żeby podjął pracę w firmie swojego wujka. Staraj się za wszelką cenę go przekonać, używaj wielu różnych argumentów.”

Podsumujcie to ćwiczenie. Sprawdź, czy uczestnicy zauważyli coś pozytywnego w używaniu języka osobistego. Czy było im łatwiej uzyskać to, co chcieli? Czy druga osoba lepiej je dzięki temu rozumiała?

Część V: 10 minut

Zróbcie “rundkę” - niech każdy opowie z czym wychodzi z dzisiejszych zajęć, z jakimi emocjami. Zachęć uczestników, by starali się przez najbliższy tydzień wypróbować

używanie języka osobistego w różnych, potencjalnie konfliktowych sytuacjach. Powiedz, żeby zwrócili uwagę na to, jaka była reakcja drugiej strony i czy uzyskali to, co chcieli.

Zajęcia 7. - Komunikacja, cz. 3.

Czas trwania - 90 minut

Miejsce - Sala z krzesłami ustawionymi w krąg

Materiały - Duża kartka, kartki, długopisy lub flamastry

Cel - Zdobyć wiedzę na temat komunikacji pomiędzy dwoma osobami i tego, co może ją zakłócać

Część I: 15 minut

Przywitajcie się, Niech każdy opowie z czym dzisiaj przychodzi (myśli, emocje), a także o tym, jak wykorzystywał wiedzę z ostatnich zajęć w ubiegłym tygodniu. Dopytaj, czy komuś udało się wypróbować komunikaty „ja” w praktyce.

Część II: 20 minut

Poproś uczestników, by dobrali się w pary. Następnie niech jedna osoba pomyśli o rzeczy, której bardzo nie chce robić w przyszłości (może to będzie praca w ogromnej korporacji, albo posiadanie dzieci, albo bycie singlem). Następnie niech przez 5 minut druga osoba stara się ją za wszelką cenę do tego przekonać. Obserwuj, czy emocje nie eskalują za bardzo i ewentualnie przerwij ćwiczenie. Następnie poproś o zamianę par (niech uczestnicy dobiorą się tak, by w parach było po jednej osobie, która wcześniej była namawiana i jednej namawiającej). W nowych parach niech każdy uczestnik wejdzie w przeciwną rolę niż poprzednio i powtórzcie ćwiczenie.

Omówcie ćwiczenie na forum. Co przeszkadzało uczestnikom dojść do porozumienia? Jak czuła się osoba namawiana w tej sytuacji? A jak namawiający? Zachęć każdego z uczestników, by się wypowiedział. Poprowadź dyskusję kierowaną, w której porozmawiacie o tym, jak duży wpływ mają nasze uczucia, przekonania i poglądy na komunikację. Jak łatwo wyprowadzić nas z równowagi, gdy ktoś stara się zmienić nasze poglądy. Omów, jakie jeszcze bariery mogą pojawiać się w komunikacji, które całkowicie uniemożliwiają osiągnięcie porozumienia: krytykowanie drugiej osoby, ocenianie, rozkazywanie, groźby, doradzanie, pocieszanie (połączone z ignorowaniem uczuć drugiej osoby np. „będzie dobrze, nie smuć się”), zmienianie tematu.

Część III: 40 minut

Poprowadź mini wykład na temat tego, jak możemy poprawić naszą komunikację. Opowiedz o 4 krokach, które mogą ułatwić nam zrozumienie drugiej osoby:

1. Obiektywna ocena sytuacji - wytłumacz, że oznacza to zastanowienie się nad tym, co widać i słysząc. Gdyby ktoś nagrał daną sytuację na kamerę wideo to właśnie to zobaczyłby bezstronny obserwator. Możesz podać tu przykład sytuacji: ktoś przechodzi obok mnie z wściekłą miną i potrąca mnie ramieniem. Co zwykle pomyślimy w tej sytuacji (pozwól uczestnikom na podanie kilku propozycji)- możemy pomyśleć np. „zrobił to specjalnie! co za głupek!”, „specjalnie mnie potrącił, bo wyglądam inaczej niż on” itp. Podziel dużą kartkę na dwie kolumny i zapisz w pierwszej wszystkie odpowiedzi. Następnie zapytaj uczestników, gdyby na tej ulicy była kamera i nagrała tą sytuację, co by zobaczył bezstronny obserwator? Zapisz w drugiej kolumnie, odpowiedź podaną przez uczestników, brzmiącą prawdopodobnie „człowiek idzie ulicą i potrąca ramieniem drugą osobę”. Zastanówcie się wspólnie nad podobnymi przykładami sytuacji, w których osoba biorąca udział w sytuacji może widzieć ją zupełnie inaczej niż bezstronny obserwator. Zapisz odpowiedzi na dużej kartce (np. ktoś spóźnia się na spotkanie, ktoś nie oddzwania itp). Następnie podsumuj, że abyśmy mogli zareagować adekwatnie do sytuacji, zamiast kierować się wyłącznie emocjami, często musimy wejść właśnie w rolę takiego bezstronnego obserwatora i zobaczyć - z dalszej perspektywy, co tak naprawdę się dzieje.
2. Intencje nadawcy - gdy już obiektywnie, „okiem kamery” ocenimy sytuację, zastanówmy się, jakie intencje stoją za zachowaniem drugiej osoby? Jakie swoje potrzeby ona zaspakaja w ten sposób? Czy faktycznie chce nas zranić, dokuczyć nam, czy może ma jakieś swoje cele, których na pierwszy rzut oka nie widać? Podaj przykład: szef przychodzi do ciebie i mówi, że projekt, który wykonałeś jest zły. Zastanówcie się wspólnie, jakie mogą być jego intencje. Dojdźcie wspólnie do tego, że być może chodzi mu to, żeby poprawić projekt, bo to on za niego odpowiada. Być może jest zdenerwowany i wyraża się w sposób, który od razu wzbudza w nas złość lub lęk. Ale patrząc na sytuację obiektywnie, widzimy, że szef przekazuje informację o tym, że projekt został źle wykonany, a jego intencją prawdopodobnie jest to, żebyśmy poprawili projekt. Na koniec dodaj, że gdy już po obiektywnej ocenie uda nam się odgadnąć intencję drugiej strony, zawsze warto upewnić się, że mamy rację. Możemy w tej sytuacji powiedzieć np. „rozumiem, że chcesz, żebym poprawił ten projekt?”
3. Intencje odbiorcy - teraz zastanówmy się nad tym, czego my chcemy w tej sytuacji. Np. czy chcemy, żeby szef docenił naszą pracę, to ile wysiłku w nią włożyliśmy i dlatego czujemy się bardzo źli/smutni. Gdy już uda nam się zauważyć nasze własne intencje, poinformujmy o nich drugą stronę. Zastanówcie się, jak można to zrobić w sytuacji szef-pracownik. Zaproponuj uczestnikom takie zdanie: „widzę, że nie jesteś zadowolony z mojego projektu. Chciałabym, żebyś wiedział, że włożyłem w niego duże pracy i ja byłem z niego zadowolony. Rozumiem jednak, że nie spełnia on twoich standardów. Co chciałbyś, żebym poprawił?”. Kiedy w ten sposób dzielimy się z innymi osobami naszymi odczuciami i potrzebami unikamy gromadzenia się negatywnych uczuć w stosunku do drugiej osoby. Zastanówcie się wspólnie nad innymi

przykładamim tego, jak możemy nazywać intencje drugiej osoby i dzielić się własnymi po obiektywnej ocenie sytuacji - np. w sytuacji, gdy nasz partner mimo naszej prośby nie zrobił prania, lub gdy ktoś namawia nas do udziału w imprezie na którą nie chcemy iść.

4. Rozwiązanie win-win - opowiedz o tym, że kompromis to często kiepskie rozwiązanie- bo każdy musi z czegoś zrezygnować i każdy jest wtedy nie do końca usatysfakcjonowany. Powiedz o tym, że to tak, jakbyśmy kłócili się z mężem/żoną, czy pojedziemy na wakacje w góry, czy nad morze, i zdecydowali, że w takim razie jedziemy do Kutna - nikt nie będzie wtedy zadowolony, mimo że jest w połowie drogie z gór nad morze. Ale gdy dobrze zastanowimy się nad intencjami obu stron, możemy znaleźć całkiem inne rozwiązanie, które jest akceptowalne dla obu stron. Zapytaj uczestników, jakie intencje mogą stać za tym, że ktoś chce jechać w góry. Zapisz je na dużej kartce (np. chce mieć dużo ruchu, spacerów, chce żeby było chłodno, chce aktywnie spędzać czas, nie chce wydać zbyt dużo pieniędzy na wyjazd, chce uniknąć tłumów). A jakie intencje stoją za chęcią wyjazdu nad morze? Zapiszecie odpowiedzi (np. chęć odpoczynku, „poleniuchowania”, potrzeba kąpania się, czasu na poczytanie książek itp). Zastanówcie się wspólnie, jak można by zrealizować intencje obu osób w tej sytuacji? Być może rozwiązaniem okaże się wyjazd na Mazury, gdzie znajdą zarówno przestrzeń do chodzenia na wycieczki, jak i poleniuchowania nad wodą. A może widząc intencje drugiej strony, jedna z osób zdecyduje się ustąpić? A może znajdą jakieś całkiem inne miejsce, które zaspokoi potrzeby obojga? Podsumuj, mówiąc, że często za wszelką cenę szukamy kompromisów, nie widząc, że może istnieć całkiem inne rozwiązanie, które zaspokoi potrzeby obu osób zaangażowanych w konflikt.

Część V: 15 minut.

Podsumuj krótko cały cykl zajęć na temat komunikacji. Zachęć uczestników do wykorzystywania tych sposobów komunikowania na codzień i obserwacji tego, jak działają. Sprawdź, czy uczestnicy mają jakieś pytania.

Następnie zróbcie „rundkę” - niech każdy opowie, z czym wychodzi, jakie są jego uczucia, myśli, co najbardziej zapamiętał z zajęć.

Zajęcia 8. - Role grupowe

Czas trwania - 90 minut

Miejsce - Sala z krzesłami ustawionymi w krąg

Materiały - Duża kartka, kartki, długopisy lub flamastry

Cel - Zdobycie wiedzy na temat ról grupowych i tego, jak skutecznie współpracować

Część I - 10 minut

Przywitajcie się. Niech każdy z uczestników opowie, z czym przychodzi dziś na zajęcia. Jakie myśli i uczucia mu towarzyszą. Czy udało mu się wykorzystać wiedzę z poprzedniego cyklu zajęć w swoim codziennym życiu?

Część II - 30 minut

Powiedz grupie, że przed nimi zadanie. Zapytaj, kto chciałby wziąć w nim aktywny udział, a kto woli być dzisiaj obserwatorem. Jeśli zgłoszą się osoby, które nie chcą uczestniczyć w zabawie, wyznacz je na obserwatorów (ok. 3 osoby). Następnie przedstaw grupie zadanie: „Wasz okręt rozbił się i wylądowaliście na bezludnej wyspie. Na wyspie znajdują się drzewa, inne rośliny, kamienie, piasek, źródło pitnej wody, zwierzęta. Wasze zadanie polega na tym, abyście zaplanowali swoje działania, tak aby móc przeżyć na wyspie. Podzielcie się zadaniami i stwórzcie na kartce dokładny plan działania. Obserwatorzy zaś (jeśli jacyś są) w tym czasie uważnie obserwują uczestników i starają się zapamiętać (lub zapisują sobie), jak najwięcej szczegółów. Daj uczestnikom 25 minut na wykonanie tego zadania.

Część III - 30 minut

Zapisz na dużej kartce typowe role grupowe i ich krótkie definicje:

- „lider”- kontroluje przebieg pracy, podsumowuje ustalenia, mógł mówić np.: „to dobry pomysł”, „ok, wróćmy do tematu”,
- „ekspert” - wszystko wie, może nadmiernie się „mądrzyć”, mógł mówić np.: „pamiętajcie, że tej wodzie mogą być bakterie!”, „szalaś trzeba wybudować w miejscu oddalonym od...”
- „strażnik”- pilnuje przebiegu obrad i porządku, np.: „mamy mało czasu!”, „mówmy pojedynczo”
- „mediator” - pomaga innym osobom porozumieć się, np.: „wyłumacz, co masz na myśli”, „dlaczego uważasz, że to zły pomysł”
- „krytykant” - krytykuje pomysły innych osób, znajduje słabe punkty np.: „to się nie uda”, „przecież to będzie za ciężkie”

- „buntownik” - buntuje się przeciwko decyzjom innych osób, a zwłaszcza przeciw władzy lidera, np.: „dlaczego to ty masz decydować?!”, „w takich warunkach nie będę nic z wami ustalał!”
- „pomysłodawca”- ma bardzo dużo pomysłów i chętnie o nich opowiada, ale niekoniecznie chętnie je realizuje: np. „może to zrobić tak, tak albo tak”, „a może zrobisz to w ten sposób?”
- „wykonawca”- sam nie ma wielu pomysłów, ale chętnie je wykonuje „ja mogę się tego podjąć”, „zrobię to”
- „błazen” - wygłupia się i obraca problemy w żart. Np.: „a może pójdziemy się poopalać”, „ja płynę w pław do domu!”
- „olewacz” - nie włącza się w dyskusje, okazuje brak zainteresowania „nie chce mi się nad tym zastanawiać”, „to bez sensu”

Zapewnij uczestników, że to tylko zabawa i wcale nie musi pokazywać sposobu funkcjonowania uczestników, ale być może dzięki niej będą mieli okazję wyciągnąć pewne wnioski czy refleksje na temat swojego funkcjonowania w grupach.

Następnie poproś obserwatorów (jeśli nie było obserwatorów zapytaj o to samych uczestników), by opowiedzieli, kto ich zdaniem, wszedł w jaką rolę w trakcie wykonywania zadania. Następnie zapytaj uczestników, czy zgadzają się z tym. Podyskutujcie o tym, wszyscy razem ustalcie, kto występował w jakiej roli. Zwróć uwagę na to, że każda z tych ról może być cenna i ważna dla grupy- zastanówcie się wspólnie, jakie mogą być pozytywne i negatywne aspekty każdej z ról.

Część IV - 10 minut

Na dużej kartce napisz w dwóch kolumnach: „co pomagało?” „co przeszkadzało?”.

Niech uczestnicy zabawy i obserwatorzy zastanowią się wspólnie, co pomagało im w tej sytuacji dojść do porozumienia, a co przeszkadzało. Zapisz wszystkie te odpowiedzi na tablicy.

Część V - 10 minut

Zróbcie „rundkę” - niech każdy opowie z jakimi emocjami i myślami wychodzi. Poświęć szczególną uwagę osobom, którym zabawa sprawiła jakąś przykrość, poczuli się niesprawiedliwie ocenione przez grupę. Pozwól im wyrazić swój smutek lub złość, następnie przypomnij, że była to jedynie zabawa i że w te konkretne role weszli akurat w tej zabawie, co nie oznacza, że robią tak w innych sytuacjach. Powiedz, że w każdej grupie możemy przyjmować inną rolę. To, co chciałeś/chciałaś, by uczestnicy wynieśli z tego ćwiczenia to chęć do obserwowania siebie w różnych grupach i zastanawianie się nad tym, czy akurat przeważają u mnie cechy którejs z tych ról? Czy mogę coś zmienić,

żeby poprawić prace grupy? Powiedz również, że mają prawo nie zgadzać się z grupą i widzieć swoją rolę inaczej.

Zajęcia 9. - Współpraca

Czas trwania - 90 minut

Miejsce - Sala z krzesłami ustawionymi w krąg

Materiały - duża kartka, makaron spaghetti, pianki typu marshmallows, sznurek, taśma klejąca, linijka lub miarka

Cel - zdobycie wiedzy na temat ról grupowych i tego, jak skutecznie współpracować

Część I: 10 minut

Przywitajcie się. Zapytaj się uczestników z czym dziś przychodzą (z jakimi myślami, jakimi emocjami). Sprawdź, czy mają jeszcze jakieś przemyślenia na temat poprzednich zajęć.

Część II: 10 minut

Podziel grupę na dwa zespoły. Niech każdy z nich na dużej kartce zapisze wszystkie sytuacje, w których konieczna lub przydatna jest umiejętność współpracowania. Omówcie to na forum. Zastanówcie się, czy są jakieś życiowe role, w których można nigdy z nikim nie współpracować.

Część II: 30 minut

Podziel uczestników na zespoły 4-osobowe. Każdemu zespołowi rozdaj: 20 makaronów spaghetti, jedną piankę marshmallows, 1m taśmy klejącej, 1m sznurka. Następnie przekaz im instrukcję: Mają za zadanie wybudować z podanych im elementów jak najwyższą wieżę, pianka musi znaleźć się na samej górze wieży. Mogą zużyć dowolną ilość sznurka i taśmy, a także łamać makarony na kawałki, przecinać sznurek i taśmę. Powiedz, że będą mieli na to zadanie 20 minut. Sprawdź, czy uczestnicy mają jakieś pytania- jeśli nie rozpocznijcie wyzwanie.

W trakcie zadania przypominaj, ile pozostało czasu, a także, że nie można przytrzymywać swojej wieży na koniec.

Gdy skończy się czas zmierz, która z wieży jest najwyższa.

Część III: 30 minut

Podsumuj ćwiczenie, mówiąc komu udało się zbudować najwyższą wieżę. Zapytaj zwycięski zespół, jaką strategię zastosowali. Zapisz odpowiedzi na dużej kartce. Następnie zapytaj pozostałe osoby, w jaki sposób oni poradzili sobie z zadaniem. Zapisuj wszystkie odpowiedzi. Następnie zastanówcie się wspólnie, co było pomocne w tym zadaniu, a co przeszkadzało. Zwróć szczególną uwagę na fakt, iż zbyt długie planowanie i

zastanawianie się często może utrudniać nam wykonanie zadania. Powiedz, że z tym zadaniem ze wszystkich grup wiekowych najlepiej radzą sobie przedszkolaki, ponieważ nie planują zbyt długo strategii, ale działają, sprawdzają różne rozwiązania i współpracują ze sobą- mają naturalną tendencję do wyłaniania lidera i podporządkowywania się mu. Zwróć uwagę na to, jak ważne było w tym zadaniu odpowiednie podzielenie się rolami - jeśli wszyscy naraz starali się budować, to istniała duża szansa, że wieża upadnie. Podyskutujcie chwilę o tym, czy we współpracy ważne jest rozdzielanie ról, a także co może utrudniać współpracę przy kreatywnych zadaniach, jak to.

Część IV - 10 minut

Podsumuj cykl 2. zajęć na temat ról grupowych i współpracy. Powiedz o tym, że umiejętność pracy zespołowej jest niezwykle ważna i dlatego należy być świadomym swoich tendencji i preferencji w grupie. Poproś uczestników o podzielenie się końcowymi refleksjami- czy uważają, że ta wiedza może im się do czegoś przydać? Co najbardziej zapamiętali? Z jakimi myślami i uczuciami wychodzą?

Zajęcia 10. - Asertywność, cz. 1

Czas trwania - 90 minut

Miejsce - Sala z krzesłami ustawionymi w krąg

Materiały - Duże kartki, flamastry, małe kartki

Cel - Nauka przyjmowania postawy asertywnej

Część I - 10 minut

Przywitać się. Niech każda osoba opowie, w jakim nastroju i z jakimi myślami przychodzi na zajęcia. Poinformuj uczestników, że te i następne zajęcia będą dotyczyły asertywności

Część II - 15 minut

Podziel uczestników na 3 grupy. Każdej z nich daj jedną dużą kartkę. Każda z grup ma zadanie napisać jak najwięcej przykładów zachowań, które są: agresywne (grupa 1.), asertywne (grupa 2.) i uległe (grupa 3). Następnie niech przedstawiciele grup przeczytają swoje odpowiedzi.

Część III - 10 minut

Stwórzcie swoją wspólną definicję asertywności. Zapisz na dużej kartce wszystkie pomysły uczestników. Podsumuj to, co mówią uczestnicy tworząc krótką definicję asertywności, w której zawarte będą poniższe informacje:

„Asertywność to umiejętność wyrażania swoich myśli, poglądów, przekonań i emocji, z szacunkiem i akceptacją dla myśli, emocji i przekonań innych osób. To również umiejętność mówienia „nie” bez wyrzutów sumienia, czy poczucia winy.”

Część IV - 30 minut

Ustalcie wspólnie, czym różnią się zachowania asertywne od uległych i agresywnych. Pokieruj dyskusją tak, by uczestnicy dowiedzieli się, że zachowania agresywne to takie, w których nie szanujemy granic, myśli, emocji drugiej osoby, a zachowania uległe to takie, w których ignorujemy swoje własne granice, potrzeby, myśli i emocje na rzecz innych osób. Zachowania asertywne stoją zaś pomiędzy nimi. Zwróć uwagę również na komunikację niewerbalną (osoba agresywna może być napięta, może zaciskać pięści, osoba uległa będzie spuszczać wzrok, może być zgarbiona, zaś osoba asertywna utrzymuje kontakt wzrokowy, ma swobodną postawę ciała).

Poproś uczestników, by obrali się w zespoły 3-4 osobowe (najlepiej inne, niż przy poprzednim zadaniu). Zaproponuj im, żeby porozmawiali wspólnie o tym, w jakich sytuacjach mają trudność z byciem asertywnym. Czy stają się wtedy agresywni? Czy może ulegli? Jakie są różnice pomiędzy nimi, a jakie podobieństwa? Daj im na to ok. 15 minut. Następnie niech uczestnicy usiądą z powrotem w kole i podzielą się refleksjami z dyskusji w podgrupach.

Część V - 15 minut

Poproś, by chętny uczestnik podzielił się na forum sytuacją, w której trudno mu odmawiać. Zaproponuj jemu oraz innej osobie/osobom odegranie tej sytuacji w formie scenki- na początek tak, jak ona przebiega. Zastanówcie się, czy osoba chętna zachowuje się w tej sytuacji ulegle, asertywnie czy agresywnie. Następnie zaproponuj ponowne odegranie scenki, jednak tak, by ochotnik zachował się asertywnie. Jeśli nie będzie miał pomysłu, jak to zrobić poproś grupę, by mu podpowiadała.

Część VI - 10 minut

Niech każdy z uczestników powie, z czym wychodzi z zajęć - z jakimi myślami, uczuciami, czy jest coś, co zrobiło na nim wyjątkowe wrażenie, co dobrze zapamiętał. Następnie poinformuj uczestników, że za tydzień będziecie kontynuowali rozmowę na temat asertywności.

Zajęcia 11. - Asertywność, cz. 2

Czas trwania - 90 minut

Miejsce - Sala z krzesłami ustawionymi w krąg

Materiały - Duże kartki, flamastry, małe kartki

Cel - Nauka przyjmowania postawy asertywnej

Część I: 10 minut

Przywitajcie się, niech każda z osób opowie, z czym przychodzi na dzisiejsze zajęcia. Zapytaj, czy udało im się w jakiś sposób wykorzystać wiedzę z poprzednich zajęć.

Część II: 20 minut

Porozmawiajcie o tym, co robić, by zachowywać się asertywnie, gdy ktoś nas do czegoś namawia, przekonuje. Zapytaj uczestników, czy kiedykolwiek znaleźli się w sytuacji, w której zgodzili się na coś, na co całkowicie nie mieli ochoty. Jak można uniknąć takich sytuacji. Wyłapując to, co mówią uczestnicy zapisz na dużej kartce, taki schemat postępowania:

1. ZASTANÓW SIĘ - czy chcę to robić? Czy to dla mnie dobre? Jak będę się czuł/czuła kiedy to zrobię?
2. POSTANÓW - że tego nie zrobisz, jeśli nie masz na to ochoty, uważasz to za zły pomysł
3. POWIEDZ „NIE” - po prostu i stanowczo, bez tłumaczenia się. Wystarczy, że powiedz „nie, nie chcę tego robić” lub „nie, nie mam na to ochoty”. Nie musisz tłumaczyć się, ani usprawiedliwiać.

Część III: 30 minut

Podziel grupę na zespoły 3 osobowe. Daj każdemu z zespołów 10 minut na wymyślenie i zaplanowanie scenki, którą odegrają na środku. W scenie tej jedna osoba będzie miała za zadanie zachowywać się agresywnie, druga ulegle, a trzecia asertywnie. Niech uczestnicy zaplanują te scenki tak, by każda z nich zajęła minimum 5 minut- niech dobrze wczują się w swoje role i odegrają je z pełnym przekonaniem. Jeśli w trakcie scenki, któryś z uczestników będzie miał problem z odegraniem swojej roli pozwól grupie, by mu podpowiadała.

Następnie omówcie ćwiczenie wspólnie, w kręgu. Niech każda z osób opowie, jak czuła się w swojej roli? Co było dla niej trudne? A co łatwe? Zastanówcie się wspólnie, czy bycie asertywnym na codzień jest łatwe.

Część IV: 20 minut

Rozdaj każdemu z uczestników kartkę. Niech każdy samodzielnie zastanowi się, co może pomóc mu zachowywać się asertywnie, w trudnych sytuacjach, o których rozmawialiście na poprzednich zajęciach. Niech zapisze na swojej kartce pomysły na to, co mógłby odpowiedzieć następnym razem, gdy przytrafi mu się podobna sytuacja. Następnie zachęć uczestników, by podzieli się na forum grupy tym, co zapisali. Zachęć grupę do tego, by dopowiedziała także swoje pomysły, do tego, co napisał każdy z uczestników.

Część V: 10 minut

Podsumuj zajęcia, podziękuj uczestnikom. Zapytaj, czy uważają, że wiedza na temat asertywności przyda się im w ich codziennym życiu. Następnie poproś, by każdy powiedział z jakimi myślami i uczuciami wychodzi z zajęć.

Zajęcia 12. - Samoświadomość i poczucie własnej wartości, cz. 1

Czas trwania - 90 minut

Miejsce - Sala z krzesłami ustawionymi w krąg

Materiały - Duże kartki, flamastry, małe kartki

Cel - Samopoznanie, wspieranie adekwatnego poczucia własnej wartości

Część I - 10 minut

Przywitalicie się. Niech każdy uczestnik powie z jakim poziomem energii zaczyna zajęcia, na ile gotowy czuje się do udziału w nich. Zapytaj, jakie myśli i uczucia im towarzyszą, a także, jaki jest ich poziom energii.

Część II - 40 minut

Rozdaj uczestnikom kartki. Niech każdy narysuje na swojej kartce zwierzę, które posiada takie same cechy jak on, może go reprezentować. Przeznaczcie na rysowanie minimum 10 minut. Poproś uczestników, by na swój rysunkach nic nie pisali. Gdy wszyscy zakończą rysowanie poproś uczestników, by złożyli swoje rysunki na pół i podali Tobie. Następnie przetasuj rysunki i rozdaj je losowo uczestnikom. Poproś, by teraz każdy na rysunku, który dostał napisał wszystkie pozytywne cechy, które kojarzą mu się z tym zwierzęciem. Następnie każdy uczestnik przekazuje rysunek osobie siedzącej po jego lewej stronie i znów piszą pozytywne cechy obok rysunków. Kontynuujcie, aż każda osoba napisze cechy na każdym z rysunków.

Każda osoba trzyma teraz w ręku jeden rysunek. Niech ochotnik przeczyta wszystkie cechy, które znajdują się na trzymanym przez niego rysunku. Zadaniem grupy jest odgadnąć, czyj to rysunek. Zróbcie to kolejno z każdym z rysunków.

Gdy już każdy rysunek zostanie przypisany do jego autora, zróbcie "rundkę", w trakcie której każdy uczestnik powinien podzielić się tym, jak czuł się słuchając tych informacji o sobie. Czy zgadza się z cechami, które mu przypisano? Czy coś go zaskoczyło, lub czy coś uważa za nieprawdziwe? Porozmawiajcie o tym.

Część III - 25 minut

Poproś uczestników, by wzięli kartki. Niech podzielą je na pół i po jednej stronie wypiszą wszystkie cechy, które lubią w sobie. Na drugiej połowie zaś niech nazwą to, czego w sobie nie lubią. Przeznaczcie na to ok. 5 minut. Następnie zachęć uczestników (ale nie zmuszaj) do tego, by podzielili się tym co zapisali. Czy cechy, których w sobie nie lubią to coś, nad czym chcieli by pracować? Czy widzą możliwość zmiany w tym zakresie. Jeśli

któryś z uczestników będzie miał ochotę może zapytać reszty grupy, czy zgadzają się z tym, co zapisał na swojej kartce, czy widzą go tak samo, jak on siebie.

Część IV - 15 minut

Podsumujcie zajęcia. Sprawdź, czy nikt nie poczuł się źle, po zwróceniu uwagi na cechy, których w sobie nie lubi. Jeśli tak się stało poświęć mu więcej uwagi, spytaj jak się teraz czuje i czy jest coś, czego potrzebuje od Ciebie lub od grupy. Zapytaj uczestników z czym wychodzą z dzisiejszych zajęć.

Zajęcia 13. - Samoświadomość i poczucie własnej wartości, cz. 2.

Czas trwania - 90 minut

Miejsce - Sala z krzesłami ustawionymi w krąg

Materiały - Duże kartki, flamastry, małe kartki

Cel - Samopoznanie, wspieranie adekwatnego poczucia własnej wartości

Część I: 10 minut

Przywitajcie się. Zapytaj uczestników, czy od ostatniego spotkania pojawiły się u nich jakieś wątpliwości lub pytania. Poproś, by powiedzieli, z jakimi uczuciami zaczynają dzisiejsze zajęcia i na ile czują się gotowi na udział w nich.

Część II: 30 minut

Podziel uczestników na dwie grupy. Każdej z nich daj dużą kartkę oraz flamastry. Zadaniem grup, będzie sformułowanie definicji słów: poczucie własnej wartości (grupa 1.) oraz samoocena (grupa 2.). Przekaż uczestnikom, że mają na to 15 minut- niech zapiszą na swoich kartkach, wszystko, co kojarzy im się z tymi zjawiskami. Następnie omówcie to wspólnie. Zastanówcie się nad tym, jakie są różnice pomiędzy samooceną a poczuciem własnej wartości. Kieruj grupą, korzystając z poniższych definicji:

Samoocena- to ocena siebie w kontekście konkretnych umiejętności lub aspektów. Zależy od tego, jak dobrzy jesteśmy obiektywnie w wykonywaniu konkretnych czynności, np. na ile dobry jestem z matematyki, jak dobrze radzę sobie z językami obcymi itp.

Poczucie własnej wartości - związane jest z tym, jak dobrze znam siebie. To ogólny stosunek do tego, jaką jestem osobą. Jeśli ktoś ma zdrowe poczucie własnej wartości, oznacza to, że dobrze zna siebie i uznaje, że jest OK taki, jaki jest. To nie znaczy, że jest świetny we wszystkim co robi i uważa siebie za lepszego od innych, ale że akceptuje siebie ze wszystkimi swoimi zaletami i wadami.

Powiedz uczestnikom o tym, że czasem możemy mieć wysoką samoocenę w bardzo wielu aspektach, a mimo to mieć niskie poczucie własnej wartości. Wtedy, gdy z jakiegoś powodu (np. wypadek, choroba) stracimy to, co sprawia, że tak dobrze siebie oceniamy (np. zdolność do pracy, możliwość uprawiania jakiegoś sportu) możemy przeżywać ogromny kryzys. Ponieważ to, jak bardzo lubimy siebie uzależnione jest od warunków zewnętrznych. Zapytaj, czy uczestnikom przychodzą do głowy przykłady takich sytuacji (np. prezes dużej firmy, który doznał zawału i nie może wrócić do pracy- jego życie traci sens; matka, której całym życiem były dzieci przeżywa ogromny kryzys, gdy wyprowadzają się one z domu - dzieje się to często, gdy w życiu skupiamy się na wykonywaniu tylko jednej, konkretnej roli).

Jeśli zaś mamy zdrowe poczucie własnej wartości, to mimo tego, że w pewnych aspektach jesteśmy słabsi, a być może w żadnym nie jesteśmy wybitni - lubimy siebie. I to sprawia, że nawet gdy jakieś niespodziewane okoliczności odbiorą nam to, w czym czujemy się świetni możemy dalej uważać siebie za wartościowe osoby i szukać innych źródeł satysfakcji. Powiedz, że im lepiej siebie znamy tym zdrowsze może być nasze poczucie własnej wartości.

Część IV: 30 minut

Podziel uczestników na 3-osobowe grupy. Zachęć ich do tego, by dobrali się w grupy z osobami, z którymi najmniej do tej pory rozmawiali. Poinformuj uczestników, że każda z osób będzie miała czas, by porozmawiać z innymi na temat swojej samooceny i poczucia własnej wartości. Ten, kto chce, może zacząć i ma 10 minut na to, by podzielić się tym, jak ocenia swoje poczucie własnej wartości, a także samoocenę w różnych aspektach. Jak widzi wpływ jednego na drugie? Zachęć pozostałych, by aktywnie słuchali, a także dzielili się swoimi uczuciami i myślami na ten temat (ale bez oceniania osoby mówiącej!!). Po 10 minutach ogłoś zmianę- teraz następna osoba mówi, a pozostałe dwie słuchają. Po kolejnych 10 minutach niech nastąpi kolejna zmiana.

Część V: 10 minut

Poproś każdą z grup o krótkie podsumowanie ich wspólnej pracy. Czy to ćwiczenie dało im coś? Czy dowiedzieli się o sobie czegoś nowego? Czy inne osoby były dla nich wsparciem? Wysłuchaj refleksji każdej grupy.

Część VI: 10 minut

Podsumujcie zajęcia. Niech każdy powie z jakimi emocjami i myślami wychodzi. Powiedz uczestnikom, że to były ostatnie zajęcia dotyczące poczucia własnej wartości, samooceny i samoświadomości, a od następnych zajęć rozpoczniecie cykl dotyczący potrzeb.

Zajęcia 14. - Potrzeby człowieka, cz. 1

Czas trwania - 90 minut

Miejsce - Sala z krzesłami ustawionymi w krąg

Materiały - Duże kartki, flamastry, małe kartki

Cel - Poznanie podstawowych potrzeb człowieka

Część I: 10 minut

Przywitalicie się. Niech każdy podzieli się tym, z jakimi emocjami, myślami oraz z jakim poziomem energii przychodzi na zajęcia. Zapytaj, czy jest coś dotyczącego poprzednich zajęć, co jeszcze chcieliby poruszyć, omówić.

Część II: 20 minut

Weź dużą kartkę. Zapytaj uczestników, jak sądzą, jakie potrzeby ma człowiek? Zapisuj wszystkie odpowiedzi na kartce. Podyskutujcie wspólnie o tym, które z tych potrzeb zdaniem uczestników są najważniejsze. Bez zaspokojenia których nie jesteśmy w stanie żyć? A które z nich są wyjątkowo ważne dla nich, w ich życiu?

Część III: 20 minut

Na następnej kartce narysuj piramidę potrzeb Maslowa:



Wspólnie postarajcie się dopasować potrzeby wcześniej wymienione przez uczestników do potrzeb wyodrębnionych przez Maslowa. Następnie opowiedz o tym, że potrzeby znajdujące się na dole piramidy to te, które są najważniejsze dla przeżycia człowieka.

Często człowiek podejmuje działania, mające na celu zaspokojenie potrzeb znajdujących się wyżej na piramidzie dopiero, gdy zaspokojone zostaną jego podstawowe potrzeby. Od tej reguły zdarzają się jednak wyjątki. Zastanówcie się wspólnie nad przykładami sytuacji, w których ludzie mimo niezaspokojenia podstawowych potrzeb z dolnej części piramidy podejmowali działania, zaspakajające potrzeby z wyższych części (np. działania kulturalno-artystyczne w trakcie wojen, gdy nie jest zaspokojona potrzeba bezpieczeństwa, a często nawet potrzeby fizjologiczne; poszukiwanie miłości i związków przez osoby o bardzo niskim statusie socjoekonomicznym, których podstawowe potrzeby fizjologiczne i bezpieczeństwa nie są zaspokojone itp. - wymyście więcej takich przykładów).

Część IV: 30 minut

Niech uczestnicy dobiorą się pary. Poproś im, żeby każdy przypomniał sobie sytuację, w której pokłócił się z kimś bliskim. Następnie niech zastanowią się wspólnie, jaką potrzebę chciał wtedy zaspokoić, czego mu brakowało? Niech przeznaczą po 10 minut na każdą z osób.

Następnie omówcie to na forum - niech chętne osoby opowiedzą o swoich wnioskach. Następnie podsumuj to, mówiąc, że sytuacje konfliktów często wydarzają się, gdy nasze potrzeby nie są zaspokojone, gdy czegoś nam brakuje. Jeśli nauczymy się dobrze rozpoznawać i komunikować nasze własne potrzeby- znacznie ułatwi nam to kontakty z bliskimi.

Część V: 10 minut

Podsumujcie zajęcia. Zapytaj uczestników z jakimi myślami oraz uczuciami wychodzą z zajęć. Co najbardziej zapamiętali? Niech każdy wypowie się po kolei.

Zajęcia 15. - Potrzeby człowieka, cz. 2

Czas trwania - 90 minut

Miejsce - Sala z krzesłami ustawionymi w krąg

Materiały - Duże kartki, flamastry, małe kartki

Cel - Zapoznanie uczestników ze sposobami na zaspokajanie potrzeb

Część I - 10 minut

Przywitajcie się. Niech każdy z uczestników powie jakie emocje i myśli towarzyszą mu, gdy zaczyna zajęcia. Zapytaj, czy chcieliby dodać coś do tego, o czym rozmawialiście ostatnio.

Część II - 40 minut

Rozdaj każdemu z uczestników kartkę. Poproś, by każdy stworzył na niej swoją własną piramidę potrzeb. Na dole niech umieści to, co jest dla niego najważniejsze, bez czego nie jest w stanie żyć. Coraz wyżej niech umieszcza swoje własne potrzeby, które są dla niego mniej pilne do zaspokojenia. Daj uczestnikom na to 15 minut- niech dobrze zastanowią się nad swoimi potrzebami, nad tym, co jest dla nich w życiu ważne.

Następnie omówcie to na forum grupy. Niech każdy po kolei przedstawi swoją piramidę potrzeb i opowie o niej coś więcej. Zastanówcie się wspólnie nad tym, czym różnią się piramidy uczestników. Czy wszyscy mają podobne potrzeby, czy pojawiają się znaczne różnice? Z czego mogą one wynikać? (z tego, jak zostaliśmy wychowani, z różnic biologicznych- genetycznych, z różnic płciowych, z naszych wartości...). Daj grupie czas na dyskusję na ten temat.

Część III - 30 minut

Poprowadź dyskusję kierowaną na temat potrzeb. Zastanówcie się wspólnie, czy potrzeby są ograniczone? Czy może dojść do sytuacji, w której ktoś nie odczuwa żadnych potrzeb → nie, w człowieku stale pojawiają się nowe potrzeby, czasem w reakcji na zaspokojenie innych - zastanówcie się nad przykładami takiej kolejności (np. kiedy najemy się duża zachciewa nam się spać itp.)

Czy wszyscy ludzie odczuwają potrzeby tak samo intensywnie? Czy istnieją różnice płciowe, kulturowe, osobnicze w odczuwaniu potrzeb?

→ tak, każdy z nas może inaczej odczuwać potrzeby, co uwarunkowane jest zarówno biologicznie, jak i środowiskowo. Niektóre osoby mogą być głodne po godzinie od ostatniego posiłku, a inne dopiero po kilku godzinach. Niektórzy bardzo potrzebują bliskości, związku z inną osobą, u innych ta potrzeba schodzi na drugi plan, a intensywniej

odczuwają np. Potrzebę samorealizacji. Zastanówcie się wspólnie nad innymi przykładami różnic w intensywności odczuwanych potrzeb pomiędzy różnymi osobami.

Zastanówcie się również nad tym, czy ludzie zawsze adekwatnie zaspakajają swoje potrzeby. Czy uczestnicy znają przykłady sytuacji, gdy ludzie w reakcji na swoje silne potrzeby zaspakajają inne?

—> Np. czasem gdy jesteśmy samotni, zamiast zaspokoić potrzebę miłości i przynależności jemy. Niektóre osoby, gdy nie jest zaspokojona ich potrzeba bezpieczeństwa, poszukują związku itp.

Część IV: 10 minut

Podsumuj zajęcia, powiedz, że zakończyliście właśnie cykl zajęć na temat potrzeb. Sprawdź, czy uczestnicy mają jeszcze jakieś pytania lub refleksje. Zachęć uczestników do zastanawiania się w codziennym życiu nad potrzebami- nad tym, czego oni potrzebują, a także czego potrzebują inne osoby i jaki wpływ ma to na ich zachowanie. Na koniec niech każdy powie, z jakimi myślami i uczuciami opuszcza zajęcia .

Zajęcia 16. - Zarządzanie sobą w czasie, cz. 1

Czas trwania - 90 minut

Miejsce - Sala z krzesłami ustawionymi w krąg

Materiały - duże kartki, flamastry, małe kartki

Cel - nauka planowania, zarządzania czasem

Część I: 10 minut

Przywitajcie się. Niech każdy opowie z jakimi myślami i uczuciami przychodzi na zajęcia, a także jaki jest jego poziom energii i gotowości do zajęć. Poinformuj uczestników, że dzisiaj będziecie rozmawiać o tym, jak dobrze zarządzać czasem i sobą w czasie.

Część II: 20 minut

Niech każdy uczestnik opowie o tym, jak spędza swój czas wolny. Czy ma go dużo, czy mało? Gdyby miał go więcej na co najchętniej by go przeznaczył? Co lubi robić, gdy ma wolny czas a czego nie lubi?

Część III: 30 minut

Niech każdy uczestnik pracuje indywidualnie. Na początek niech stworzą listę wszystkich czynności, które wykonują w ciągu dnia. Obok ich nazw, niech zapiszą, ile czasu zajmuje im dana czynność. Następnie poproś uczestników, żeby wzięli cztery kolory flamastrów. Niech zaznaczą swoje czynności według poniższego klucza:

na niebiesko: czynności związane z potrzebami fizjologicznymi

na zielono: czynności związane ze szkołą lub pracą

na czerwono: czynności związane z dbaniem o swój dom/rodzinę

na żółto: czynności rozrywkowe

Poproś uczestników, by następnie policzyli ile minut/godzin w ciągu dnia poświęcają na czynności zaliczające się do każdej z grup.

Omówcie to na forum. Niech osoby, które mają na to ochotę podzielą się swoimi przemyśleniami. Czy jest coś na co, według nich poświęcają za dużo czasu? A na co chcieliby poświęcać go więcej?

Część IV: 20 minut

Podziel uczniów na 4-osobowe grupy. Niech każda z grup wymyśli strategię na to, by zyskać więcej czasu- poproś, by uczestnicy zapisali swoje odpowiedzi na dużych kartkach, w formie rad np. "używaj kalendarza, zapisuj swoje obowiązki" itp. Niech grupy przeznaczą

na to 10 minut. Następnie poproś, by każda z grup przedstawiła swoje pomysły. Jeśli nie pojawią się poniższe rady, możesz uzupełnić o nie to, co mówili uczestnicy:

Zastanów się na co marnujesz najwięcej czasu? telewizja, internet, gry?

Jeśli trudno ci odmawiać innym- ćwicz asertywność. Pamiętaj, że twoje potrzeby również są ważne i możesz odmówić pomagania innym, gdy nie masz na to czasu lub ochoty!

Nie odkładaj czasochłonnych zadań na ostatnią chwilę!

Codziennie znajdź czas na jakąś przyjemność.

Część V: 10 minut

Podsumuj zajęcia. Poinformuj uczestników, że na kolejnych zajęciach będziecie kontynuować temat zarządzania czasem. Na koniec zachęć uczestników, by podzielili się swoimi refleksjami i powiedzieli, jak czują się kończąc zajęcia.

Zajęcia 17. - Zarządzanie sobą w czasie, cz. 2

Czas trwania - 90 minut

Miejsce - Sala z krzesłami ustawionymi w krąg

Materiały - Duże kartki, flamastry, małe kartki

Cel - Nauka planowania, zarządzania czasem

Część I: 10 minut

Przywitajcie się. Niech każdy opowie z jakimi myślami i uczuciami przychodzi na zajęcia, a także jaki jest jego poziom energii i gotowości do zajęć. Poinformuj uczestników, że dzisiaj będziecie rozmawiać o tym, jak dobrze zarządzać czasem i sobą w czasie.

Część II: 20 minut

Porozmawiajcie wspólnie o koncepcji podziału czynności na ważne i pilne. Opowiedz o tym, że czynności “ważne”, to te które subiektywnie są najważniejsze dla wykonującej je osoby, są związane z naszymi wartościami, postanowieniami lub życiową misją. Gdy ich nie wykonamy możemy odczuć na sobie negatywne następstwa. Czynności pilne zaś to takie, które wymagają natychmiastowego działania, muszą być zrobione jak najszybciej. Niech każdy uczestnik poda przykłady czynności, które są ważne dla niego, a także takich, które nie są dla niego zbyt ważne, ale są pilne.

Część III: 40 minut

Niech każdy uczestnik pracuje samodzielnie. Rozdaj uczestnikom kartki i poproś, żeby zapisali na nich swój plan na najbliższe kilka dni. Niech podzielą czynności, które umieszczają na planie na:

ważne i pilne - na czerwono

Ważne i niepilne- na zielono

Pilne i nieważne - na żółto

Nieważne i niepilne - na niebiesko

Zwróć uwagę na to, że mówiąc o czynnościach ważnych, mamy na myśli czynności ważne dla osoby, która je wykonuje. W tym rozumieniu do czynności “nieważnych” zaliczają się często zadania związane z pomaganiem innym (chyba, że są one emocjonalnie ważne dla pomagającego).

Następnie omówcie na forum planery poszczególnych uczestników. Zastanawiajcie się wspólnie, co można zrobić, by w planach zaczęły dominować czynności, które są ważne, ale niepilne → wcześniej planować, priorytetyzować- rzeczy ważniejsze robić na początku, a te mniej ważne na końcu - zapisz na dużej kartce wszystkie pomysły uczestników.

Część IV: 10 minut

Niech każdy z uczestników zapisze na kartce 3 rzeczy, które zrobi w najbliższym tygodniu, aby lepiej zarządzać sobą w czasie (mogą to być techniki, których nauczył się na zajęciach lub inne metody, które przyjdą mu do głowy). Poproś każdego uczestnika, by przeczytał na głos swoje kroki.

Część V: 10 minut

Podsumujcie zajęcia. Zachęć uczestników do tego, by zrealizowali swoje dzisiejsze spisane na kartce postanowienia. Zapytaj o refleksje, myśli i uczucia uczestników przed zakończeniem zajęć.

Zajęcia 18. - Kreatywność

Czas trwania - 90 minut

Miejsce - Sala z krzesłami ustawionymi w krąg

Materiały - Duże kartki, flamastry, małe kartki

Cel - Trening kreatywności

Część I: 10 minut

Przywitalcie się. Niech każdy uczestnik, po kolei powie, z czym przychodzi dziś na zajęcia - z jakimi myślami, uczuciami i z jakim poziomem energii. Następnie poinformuj uczestników, że dziś rozpoczynacie blok zajęć, dotyczący kreatywności.

Część II: 20 minut

Podziel uczestników na grupy 5-osobowe. Niech każda z grup w ciągu 8 minut zapisze wszystko, co kojarzy im się z kreatywnością. Następnie niech przedstawiciel każdej z grup opowie kilka słów o każdej z prac. Zastanówcie się wspólnie nad tym, do czego przydaje nam się kreatywność. Zapisz odpowiedzi na tablicy.

Część III: 30 minut

Poinformuj uczestników, że teraz spróbujecie wykorzystać jedną z technik pobudzających kreatywność do tego, by stworzyć definicję słowa kreatywność. Powiedz, że zadaniem uczestników będzie stworzenie 5 „łańcuchów skojarzeń” zaczynających się od słowa kreatywność i 5 łańcuchów kończących się na słowie kreatywność (zaczynając od losowego słowa - niech uczestnicy postarają się, by te łańcuchy były jak najkrótsze!). Daj uczestnikom na to zadanie ok. 15 minut. Łańcuch skojarzeń tworzy się dodając kolejne skojarzenia, każde kojarzące się z poprzednim słowem. Przykładowo:

kreatywność → pomysłowość → inteligencja → iloraz → matematyka → zeszyt itd...

Odwrotnie można zrobić to np. w ten sposób:

drzewo → liście → świeżość → nowość → kreatywność

Następnie omówcie przebieg zadania na forum - czy łatwo było uczestnikom tworzyć łańcuchy skojarzeń? Która wersja zadania była prostsza? Co pomagało im generować pomysły?

Na podstawie pierwszego i drugiego ćwiczenia stwórzcie na dużej kartce wspólną definicję słowa kreatywność. Wasza definicja może brzmieć podobnie do poniższej „kreatywność to zdolność do produkowania wytworów (idei, pomysłów, dzieł materialnych), charakteryzujących się nowością, oryginalnością, wartościowością”

E. Nęcka, „Psychologia twórczości”.

Część IV: 20 minut

Powiedz uczniom, że teraz zapraszasz ich do ćwiczenia kreatywności. Podziel grupę na zespoły 3 - osobowe. Rozdaj im kartki. Niech każdy zespół wybierze sobie jakiś przedmiot lub obiekt, który poddadzą ulepszeniu (np. samochód, budynek, telefon...). Zadanie polega na tym, by rozłożyć wybrany obiekt na części i ulepszyć go, poprzez zmianę parametrów fizycznych, dodanie nowych funkcji, zmianę wyglądu, zmianę układu poszczególnych elementów. Niech uczestnicy poświęcą na to zadanie 15 minut, a następnie krótko przedstawią swoje wyniki grupie.

Część V: 10 minut

Podsumujcie zajęcia. Poinformuj uczestników, że na następnym spotkaniu będziecie kontynuować ćwiczenie kreatywności. Na koniec niech każdy powie, z czym wychodzi zajęć- co najbardziej zapamiętał, o czym myśli, co czuje.

Zajęcia 19. - Kreatywność, cz. 2.

Czas trwania - 90 minut

Miejsce - Sala z krzesłami ustawionymi w krąg

Materiały - Duże kartki, flamastry, małe kartki, mały woreczek lub torebka, karteczki z wydrukowanymi wyrazami:

kanapa, mleko, szef, baza, portfel, antropolog, lustro, pokój, smutek, fasolka, kosz, sok, kwiaciarnia, pielucha, osiem, segregator, niebezpieczeństwo, bakteria, ksiądz, sukienka, buty, książka, kolano, fabryka, wieczór, chleb, wynalazek, trucizna, kukurydza, magik, żółw, krowa, kot, autobus, samochód chirurg, jezioro, ręka, stopa, liść.
,mały worek, torebka

Cel - trening kreatywności

Część I: 10 minut

Przywitać się, niech każdy krótko powie, z czym przychodzi na dzisiejsze zajęcia. Poinformuj uczestników, że dzisiaj przygotowałeś/przygotowałaś dla nich różne ćwiczenia, które mają na celu rozwijanie kreatywności.

Część II: 15 minut

Zaproponuj uczestnikom wspólną zabawę. Mają za zadanie wymyślić jak najbardziej absurdalne rozwiązania jakiegoś problemu. Pierwszy problem wymyśla prowadzący, może to być np:

problem braku miejsc parkingowych w mieście

Prowadzący przedstawia problem i mówi imię osoby, która ma szybko podać jakieś absurdalne, niemożliwe do wykonania rozwiązanie, a następnie przekazać głos wybranej osobie np:

„montujemy na dachach wszystkich samochodów haki i wieszamy je w powietrzu, teraz Zuza!”

Następna osoba stara się urealnić to rozwiązanie, znaleźć sposób na realizację podobnego pomysłu:

„budujemy parkingi, które podnoszą samochody i ustawiają jeden nad drugim na platformach, Jurek!”

Następna osoba znów wymyśla rozwiązanie absurdalne, a kolejna stara się je urealnić.

Kontynuujemy aż każdy z uczestników poda jakieś rozwiązanie.

Następnie poproś uczestników, by teraz oni zaproponowali jakiś problem z życia codziennego, do którego wymyślicie rozwiązania. Zróbcie to jeszcze kilka razy z

propozycjami ochotników. Podsumuj ćwiczenie, mówiąc, że czasem nawet całkiem absurdalne pomysły mogą być wyjściem do znalezienia dobrego rozwiązania problemu.

Część III: 10 minut

Włóż wydrukowane poniższe wyrazy do torebki.

Wylosuj pierwszą kartkę i ułóż z wylosowanym słowem początek historii, np. „na kanapie siedział leń...”. Następnie osoba po Twojej lewej stronie losuje kolejną kartkę i dopowiada dalszą część historii „i myślał sobie, że bardzo chciałby być żółwiem i powoli spacerować sobie po plaży”. Kontynuujcie, aż wykorzystacie wszystkie słowa.

Część IV: 10 minut

Wprowadź uczestników do ćwiczenia, mówiąc, że osoby kreatywne- badacze, naukowcy, wynalazcy, zawsze zadają sobie pytania o otaczający ich świat, zastanawiają się nad tym, czego nie wiedzą. Zadają pytania, na które nie znają odpowiedzi. Teraz my spróbujemy wcielić się w role takich naukowców.

Wybierz jedno z poniższych słów: piasek, kurz, trawa, żaba, sól, śnieg

Rozdaj każdemu z uczestników kartkę. Niech każdy zapisze na swojej kartce, co jest dla niego interesującego w wybranym przez siebie obiekcie. Zachęć, by sformułowali to w formie pytań: np. jakiej wielkości jest ziarno piasku? W którym miejscu na ziemi znajduje się najwięcej piasku w jednym miejscu? Skąd wziął się piasek? itp.

Następnie niech każda z osób podzieli się swoimi pytaniami z grupą.

Część V: 20 minut

Porozmawiajcie wspólnie na temat „myślenia kombinacyjnego”. Na początek możesz zapytać uczestników, z czym im się to kojarzy. Prawdopodobnie odpowiedzi będą dotyczyły „kombinowania”. Powiedz uczestnikom, że mają rację! Wytłumacz, że myślenie kombinacyjne oznacza łączenie różnych składników w jedną całość, tworzenie całości z oderwanych od siebie części. Poinformuj grupę, że teraz będą mieli szansę sprawdzić się w myśleniu kombinacyjnym.

Zaproś uczestników do zabawy. Poproś, żeby na kartce zapisali nazwy przedmiotów, zaczynających się na kolejne litery ich imion. Np.

A - Apteczka

L - luneta

- I - ikona
- C- czujnik
- J- jajko
- A - apaszka

Następnie niech uczestnicy dobiorą się w pary (np. poprzez odliczenie do dwóch). Powiedz im teraz, żeby wspólnie wybrali po jednym słowie ze swojej listy i wymyślili nowy przedmiot, który jest połączeniem tych dwóch (np. gdyby wybrali jajko i czujnik, mogłoby to być jajko z czujnikiem, pokazującym kiedy jest ugotowane na miękko, a kiedy na twardo). Niech każda z par podzieli się swoim nowym wynalazkiem z resztą grupy.

Część VI: 15 minut

Porozmawiajcie chwilę o myśleniu transformacyjnym. Stwórzcie wspólnie jego definicję, w razie czego podpowiedz uczestnikom, że jest to: „przekształcanie wybranych właściwości jakiegoś przedmiotu, procesu lub stanu rzeczy i osiągnięcie w rezultacie nowego, zmienionego przedmiotu, procesu lub stanu rzeczy”. Powiedz, że teraz uczestnicy będą mieli okazję do przećwiczenia swojego myślenia transformacyjnego.

Podejdź do dużej kartki i narysuj na niej losowy „zawijas”. Następnie poproś pierwszego uczestnika, żeby podszedł do kartki i przerobił „zawijas” na coś konkretnego np. jakieś zwierzę, przedmiot. Teraz ta osoba rysuje „zawijas” i następny uczestnik przerabia go na coś konkretnego. Kontynuujcie zabawę, by każdy miał szansę coś narysować.

Następnie porozmawiajcie w kręgu o tym, czy zadanie to było trudne, czy proste i jakie wnioski można na jego podstawie wyciągnąć.

Część VII: 10 minut

Podsumujcie zajęcia. Niech każdy opowie, z czym wychodzi ze spotkania, co najlepiej zapamiętał. Poinformuj uczestników, że na następnych zajęciach będziecie kontynuować trening kreatywności.

Na podstawie: Szmidt, J.,K., 2008, *Trening Kreatywności*

Zajęcia 20. - kreatywność, cz. 3.

Czas trwania - 90 minut

Miejsce - Sala z krzesłami ustawionymi w krąg

Materiały - Duże kartki, flamastry, małe kartki,

Cel - Trening kreatywności

Część I: 10 minut

Przywitalcie się. Niech każdy uczestnik powie krótko, z czym przychodzi na zajęcia i jak ocenia swój poziom energii. Powiedz, że dzisiaj zakończycie temat kreatywności, ale masz przygotowane dla uczestników jeszcze kilka ćwiczeń, dzięki którym będą mogli zapoznać się ze sposobami rozwiązywania nieco bardziej skomplikowanych problemów.

Część II: 20 minut

Opowiedz uczestnikom o metodzie rozwiązywania problemów, nazywanej metodą metaplanu. Jest to metoda, która łączy rozpoznanie przyczyn sytuacji problemowej z poszukiwaniem najlepszych rozwiązań.

Podziel grupę na 5-osobowe zespoły. Każda grupa wybiera sobie jakiś problem, dotyczący wszystkich jej członków, najlepiej związany z funkcjonowaniem uczelni. Może to być np. źle funkcjonujący system zapisów na zajęcia, mało interesujące wykłady, nieprzyjemny budynek uczelni. Rozdaj każdej z grup dużą kartkę i każda grupa na swojej kartce zapisze kolejno podpunkty:

1. Jak jest? - na czym polega problem, czym się przejawia. np. mało interesujące wykłady - wykładowcy czytają ze slajdów, studenci nudzą się, nie mogą się udzielić, wykładowcy mówią za cicho i zbyt monotennie....
2. Jak powinno być? - jaki jest stan idealny, pożądaný: np. treść przekazywana w sposób ciekawy - pomysły: dyskusja, filmy, burze mózgów, interaktywne gry...
3. Dlaczego nie jest tak, jak powinno być? Zastanawiamy się nad przyczynami takiego stanu rzeczy np. wykładowcy mają za mało czasu na przygotowanie zajęć, ich zarobki są zbyt małe i stracili motywację.....
4. Wnioski, rozwiązania - co należałoby zmienić, żeby było tak, jak powinno być?
Dyrektywy postępowania

Poinformuj ich, że ważne, że wykonywali podane kroki po kolei i aby w każdej rubryce znalazło się jak najwięcej pomysłów.

Następnie każda grupa dzieli się swoim „metaplanem” na forum - przeprowadźcie krótką dyskusję na temat każdego z pomysłów- może pojawią się jeszcze jakieś nowe?

Część III: 40 minut

Porozmawiajcie o burzach mózgów. Czy uczestnicy stosują tę technikę, mając do rozwiązania jakiś problem, wymagający kreatywności? Czy wiedzą na czym dokładnie ona polega? Przedstaw krótko zasady tworzenia burzy mózgów:

1. Całkowite rozdzielenie od siebie dwóch faz rozwiązywania problemów: generowania pomysłów i weryfikacji rozwiązań. Najpierw generuje się wszystkie pomysły, które przychodzą do głowy, a dopiero później ocenia, które są realne, a które nie.
2. W burzy mózgów odwołujemy się do wyobraźni, intuicji
3. Ważne, by zgromadzić jak największą ilość pomysłów

Opowiedz uczestnikom o tym, że w trakcie fazy generowania pomysłów zupełnie nie oceniamy pojawiających się pomysłów, możemy dać się ponieść fantazji, wymyślać zupełnie nieprawdopodobne i absurdalne pomysły (może to naprowadzić inną osobę na bardziej racjonalne rozwiązanie). Ważne jest również to, by przekształcać i ulepszać pomysły innych osób, sugerować się nimi podczas wymyślania nowych. Na koniec powiedz „pamiętajcie, że im więcej pomysłów, tym większe prawdopodobieństwo znalezienia optymalnego rozwiązania!”.

Problemy, które poddajemy burzy mózgów powinny być konkretne i jasno sformułowane i dotyczyć kwestii takich, jak: w jaki sposób zrobić...; jak sprawić, żeby...; co możemy zrobić, aby...; lub wymyślmy,... opracujmy..., stwórzmy...

Burza mózgów składa się z dwóch faz: Na początek generujemy pomysły, kompletnie nie oceniając ich realności ani adekwatności, następnie robimy chwilę przerwy i przechodzimy do oceniania pomysłów, wyboru najlepszych rozwiązań. W drugiej fazie nie generujemy już żadnych pomysłów.

Powiedz uczestnikom, że teraz, kiedy znają już zasady „burzy mózgów” chciałabyś/ chciałbyś, żeby wykorzystali tę umiejętność w praktyce. Niech samodzielnie wybiorą jakiś dotyczący ich bezpośrednio problem, związany z życiem codziennym lub uczelnią i postarają się za pomocą burzy mózgów znaleźć jego rozwiązanie. Podziel uczestników na zespoły 5 osobowe i najpierw niech każdy z nich wymyśli, jaki problem chciałby rozwiązać. Upewnij się, że problem ten jest konkretny, a nie ogólnikowy („co zrobić, polepszyć funkcjonowanie uczelni”, „jak sprawić, że studenci będą lepiej się uczyć” - to problemy zbyt ogólne!). Przykłady konkretnych problemów to: co zrobić, żeby pracownicy sekretariatu lepiej wykorzystywali swój czas pracy? Jak sprawić, żeby studenci przygotowali się dobrze do sesji zimowej?

Następnie daj studentom 20 minut na burze mózgów. Niech rozdysponują ten czas tak, jak uważają, przypomnij im jednak, że burza mózgów powinna składać się z dwóch faz, z krótką przerwą pomiędzy nimi.

Po upływie 20 minut poproś każdy zespół, by przedstawił wynik swojej burzy mózgów- jakie rozwiązanie problemu udało im się znaleźć?

Część IV: 10 minut

Na koniec wykonajcie ostatnie, krótkie ćwiczenie pobudzające kreatywność. Najpierw niech każdy z uczestników pomyśli o jakimś zwyczajnym przedmiocie codziennego użytku, jak widelec, nożyczki, telefon itp. Niech zapisze jego nazwę na kartce. Następnie każdy indywidualnie, na swojej kartce wymyśla 10 nowych zastosowań tego przedmiotu (np. widelec można wykorzystać do drapania się po plecach, do wieszania na nim kurtek itp.). Następnie niech każdy przedstawi swoje pomysły reszcie grupy

Część V: 10 minut

Powiedz uczestnikom, że dzisiaj zakończyliście cykl zajęć, dotyczący kreatywności. Zapytaj, co wynoszą z tych zajęć, co najlepiej zapamiętali, a także jak czują się kończąc zajęcia.

Na podstawie: Szmidt, J., K., 2008, *Trening Kreatywności*

Zajęcia 21. - Miłość i związki

Czas trwania - 90 minut

Miejsce - Sala z krzesłami ustawionymi w krąg

Materiały - Duże kartki, 4 zestawy po 20 małych karteczek z napisami:

1. ślepa, krótkotrwała, silne poczucie szczęścia, idealizacja, brak racjonalnego myślenia,
2. początki zaufania, nabieranie przekonania o przewidywalności, budowanie przywiązania
3. silna empatia, przyjmowanie punktu widzenia partnera, zmniejszenie egocentryzmu, emocjonalne współbrzmienie
4. spadek intymności, praca nad utrzymaniem przywiązania, praca nad utrzymaniem lubienia się, praca nad utrzymaniem zaufania,
5. oparty wyłącznie na zobowiązaniu, zaangażowanie zmierzające do zera,
6. rozpad zobowiązania, rozwód, całkowite wycofanie

Cel - Zapoznanie z fazami związków miłosnych

Część I: 10 minut

Przywitajcie się. Niech każdy z uczestników opowie z jakimi uczuciami przychodzi na zajęcia. Poinformuj uczestników, że dziś odbędziecie zajęcia dotyczące psychologii miłości.

Część II: 10 minut

Podziel studentów na 4 grupy i każdej grupie rozdaj zestawy 20 karteczek z wypisanymi cechami faz związków. Każdy zestaw powinien być wymieszany. Zrób krótkie wprowadzenie na temat tego, że związki psychologicznie dzielimy na 6 faz zgodnie z czasem trwania związku (od początku do końca związku).

Powiedz, żeby każdy na swojej kartce zapisał fazy związków: zakochanie, romantyczne początki, związek kompletny, związek przyjacielski, związek pusty, rozpad związku. Poproś, żeby uczestnicy intuicyjnie przydzielili cechy do poszczególnych faz (1-6).

Część III: 10 minut

Niech każda z grup zaprezentuje i opowie dlaczego konkretne cechy przypisała konkretnej fazie związku.

Część IV: 10 minut

Przedstaw grupie tabelę:

Zakochanie (śr. 1,2 roku)	Romantyczne początki (śr. 2 lata)	Związek kompletny (śr. 7,1)	Związek przyjacielski (śr. 10,9)	Związek pusty (śr. 9,9)	Rozpad związku (śr. 5)
ślepa	początki zaufania	silna empatia	spadek intymności	związek oparty wyłącznie na zobowiązaniu	rozpad zobowiązania
krótkotrwała	nabieranie przekonania o przewidywalności	przyjmowanie punktu widzenia partnera	praca nad utrzymaniem przywiązania	zaangażowanie zmierzające do zera	rozwód
bardzo silne poczucie szczęścia	budowanie przywiązania	zmniejszenie egocentryzmu	praca nad utrzymaniem lubienia się		całkowite wycofanie
idealizacja		emocjonalne współbrzmienie	praca nad utrzymaniem zaufania		
brak racjonalnego myślenia					

Zapytaj uczestników, czy coś ich zaskoczyło, a także porozmawiajcie o tym, czym różni się ta tabela od tego, jak uczestnicy przyporządkowali cechy związku. Jeśli chcą, mogą również podzielić się swoimi doświadczeniami w związkach- czy są w stanie ocenić w jakiej fazie jest ich związek? Czy widzę te fazy w swojej wcześniejszych związkach?

Część V: 30 minut

Pokaż grupie wykres. Powiedz, że istnieją trzy składniki miłości: namiętność, zaangażowanie i intymność-. Zapytaj uczestników, jak rozumieją słowa namiętność, intymność i zaangażowanie- porozmawiajcie o tym, w trakcie dyskusji możesz skorzystać z poniższych definicji:

Namiętność to konstelacja niezwykle silnych emocji (pozytywnych, ale również negatywnych), blisko związana jest z pobudzeniem seksualnym i występuje wyjątkowo

intensywnie w pierwszych fazach związku. Przejawy namiętności to: pragnienie i poszukiwanie fizycznej bliskości, szybsze bicie serca, przyływy energii, uczucie podniecenia, dotykanie, pieszczenie, całowanie, kontakty seksualne.

Intymność- pozytywne uczucia i działania, które wywołują przywiązanie, bliskość i zależność partnerów od siebie. Na intymność składają się: pragnienie dbania o dobro partnera, odczuwanie szczęścia w jego obecności, szacunek, przekonanie, że można liczyć na swojego partnera, zrozumienie, dzielenie się swoimi przeżyciami, dzielenie się dobrami materialnymi, dawanie i otrzymywanie wsparcia uczuciowego, wymiana intymnych informacji, uważanie partnera za ważny element własnego życia.

Zaangażowanie- decyzje, myśli, uczucia i działania ukierunkowane na przekształcenie relacji miłosnej w trwały związek oraz na utrzymanie tego związku, mimo pojawiających się przeszkód.

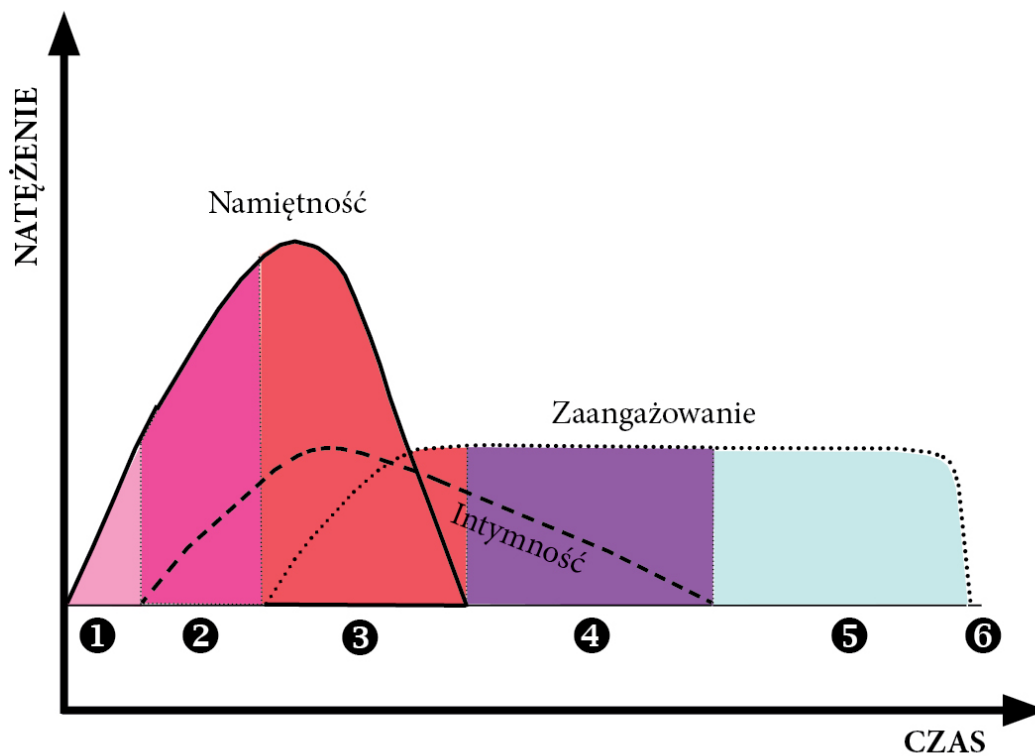
Opowiedz o tym, jak zmienia się namiętność, intymność i zaangażowanie z upływem czasu- intymność na początku jest dość niska, potem rośnie i znów zaczyna spadać.

Namiętność rośnie bardzo szybko, szybko osiąga wysokie i natężenie i zaczyna szybko spadać.

Zaangażowanie zaczyna wzrastać dopiero po upływie dłuższego czasu, później utrzymuje się na stałym poziomie- spada, gdy związek się rozpada.

Omówcie wykres w kontekście intymności, namiętności i zaangażowanie.

Powiedz, że faza zakochania to w zasadzie sama namiętność, dopiero w kolejnych fazach pojawia się intymność, czyli de facto prawdziwa bliskość z drugim człowiekiem, poznajemy na wzajem swoje wady i zalety, uczymy się wspólnego życia, przywiązujemy się do siebie. W fazie związku kompletnego dochodzi zaangażowanie, które rozumiane jest jako decyzje, myśli, uczucia i działania ukierunkowane na zbudowanie trwałego związku mimo występowania przeszkód. Faza związku przyjacielskiego to ostatnia satysfakcjonująca faza związku dlatego warto wkładać w nią dużo pracy i starań. Jeśli zaniedba się tę fazę związku to kroczy on w fazę związku pustego, którego partnerów trzymają razem wyłącznie zobowiązania (ślub, wspólny kredyt) i doprowadzi to do całkowitego rozpadu związku.



- ❶ Zakochanie ❷ Romantyczne początki ❸ Związek kompletny
 ❹ Związek przyjacielski ❺ Związek pusty ❻ Rozpad związku

źródło: www.3dno.pl

Część V: 10 minut

Zastanówcie się wspólnie, co można zrobić, by związek nie wszedł w fazę związku pustego? Jak należy dbać o związek? Zapiszcie pomysły na dużej kartce.

Część VII: 10 minut

Podsumujcie zajęcia. Zróbcie „rundkę”- niech każdy z uczestników powie, z czym wychodzi z zajęć, czy wszystko zrozumiał, czy ma jakieś pytania.

Na podstawie: Wojciszke, B., 2006, *Psychologia Miłości*

Zajęcia 22. - Stereotypy, uprzedzenia, dyskryminacja, cz. 1.

Czas trwania - 90 minut

Miejsce - Sala z krzesłami ustawionymi w krąg

Materiały - Duże kartki, flamastry, małe kartki,

Cel - Budowanie postaw tolerancji i akceptacji odmienności

Część I: 10 minut

Przywitalcie się. Niech każdy z uczestników powie, z czym przychodzi na dzisiejsze zajęcia. Jakie myśli i uczucia mu towarzyszą, a także jaki jest jego poziom energii. Nie wprowadzaj narazie uczestników w tematykę zajęć.

Część II: 20 minut

Powiedz uczestnikom, że chciałabyś/chciałbyś opowiedzieć im o pewnym odkryciu, którego dokonali amerykańscy naukowcy. Okazało się mianowicie, że występuje istotna statystycznie korelacja, pomiędzy umiejętnością zwijania języka w rurkę a inteligencją. Badanie wykazało z bardzo dużym prawdopodobieństwem, że osoby, które potrafią zwiąć język w rurkę cechują się wyższym ilorazem inteligencji, są bardziej kreatywne, a także ich procesy myślowe przebiegają szybciej. Zaproponuj dyskusję na ten temat i obserwuj grupę. Najprawdopodobniej zauważysz, że osoby, które potrafią zwiąć język w rurkę czują się pewnie, komentują pozytywnie wyniki badań, być może zaczną przytaczać przykłady potwierdzające ten fakt. Z kolei osoby nie umiejące zwiąć języka w rurkę prawdopodobnie wycofają się, nie będą zbyt chętnie uczestniczyć w dyskusji lub zaczną okazywać złość.

Po krótkiej dyskusji, kiedy już widoczne będzie, że grupa podzieliła się na dwa „fronty”- tych którzy umieją i tych, którzy nie umieją zwiąć języka w rurkę poinformuj uczestników, że badania te były całkowicie zmyślone.

Zapytaj przedstawicieli każdej z podgrup, jak czuli się w tym ćwiczeniu. Poświęć szczególną uwagę osobom, które nie potrafiły zwiąć języka w rurkę - czy czuły się gorsze? Odrzucone? Mniej warte?

Powiedz im, że za pomocą tego ćwiczenia chciałaś/chciałeś pokazać im, jak łatwo można sprawić, że ludzie z jakiegoś błędnego powodu uwierzą, że są lepsi od innych. W tym wypadku była to umiejętność zwijania języka w rurkę, jednak na codzień może być to inny kolor skóry, inna orientacja seksualna, płeć, wiek, wygląd, wiara....

Część III: 20 minut

Podziel uczniów na grupy 5-osobowe. Niech każda z nich zapisze na kartce wszystkie stereotypy, z jakimi się spotkała, jakie słyszała, jakie zna. Jeśli trudno będzie grupie je wymyślić, możesz nieco im podpowiedzieć, mówiąc by zapisali zdania takie, jak:

kobiety są....., homoseksualiści są....., Polacy są....., ludzie z nadwagą są....., biedni ludzie są....., osoby chorujące psychicznie są....., bogaci są.....itp.

Daj grupom 10 minut na wykonanie tego zadania.

Następnie omówcie je na forum. Zwróć uwagę jak wiele stereotypów funkcjonuje w naszym myśleniu i że często nawet nie zdajemy sobie sprawy z tego, że w swoim myśleniu i postępowaniu kierujemy się stereotypami.

Część IV: 15 minut

Stwórzcie wspólną definicję stereotypu. Docelowa definicja powinna zawierać poniższe elementy:

Stereotyp to uproszczony obraz rzeczywistości

Jest zabarwiony wartościująco

Funkcjonuje w świadomości społecznej, jest powszechnie znany

Może odnosić się do grup społecznych, osób, sytuacji, instytucji

Sprawia, że wszystkim członkom danej grupy przypisuje się takie same cechy, niezależnie od różnic indywidualnych.

Często jest niezgodny z rzeczywistością

Trudny do zmiany

Zapytaj członków grupy, co sądzą o stereotypach? Czy są one nam potrzebne? Zwróć uwagę na to, dlaczego tak chętnie posługujemy się stereotypami- że oszczędzają nam one „wysiłku” związanego z myśleniem i zastanawianiem się- dają gotowe wzorce myślenia, więc nie trzeba tworzyć swoich własnych, porządkują świat, a także dają nam poczucie przynależności do „naszej” grupy.

Część V: 15 minut

Podziel uczestników na 4 osobowe zespoły. Ich zadaniem jest przez 10 minut rozmawianie o tym, jak wyglądałby świat, gdyby składał się tylko z: (przypisz każdej grupie jedną z poniższych kategorii)

-kobiet

- mężczyzn
- osób rasy białej
- osób młodych
- osób o pełnej sprawności fizycznej i psychicznej

Co zmieniło by się na lepsze, a co na gorsze?

Następnie poproś przedstawiciela każdej z grup, by podzielił się wnioskami, do których wspólnie doszli. Zastanówcie się wspólnie, jakie są korzyści z tego, że ludzie różnią się od siebie? Jak to wpływa na poszczególne jednostki oraz na całe społeczeństwo?

Część VI: 10 minut

Zakończcie zajęcia. Niech każdy po kolei powie, z czym wychodzi- jakie myśli i uczucia mu towarzyszą. Powiedz, że na następnych zajęciach będziecie kontynuować tematykę stereotypów, uprzedzeń i dyskryminacji.

Zajęcia 23.- stereotypy, uprzedzenia, dyskryminacja, cz. 2.

Czas trwania - 90 minut

Miejsce - Sala z krzesłami ustawionymi w krąg

Materiały - Duże kartki, flamastry, małe kartki,

Cel - Budowanie postaw tolerancji i akceptacji odmienności

Część I: 10 minut

Przywitalcie się. Niech każdy z uczestników powie krótko, z czym przychodzi na zajęcia, jakie myśli i uczucia mu towarzyszą. Spytaj, czy uczestnicy mają jakieś przemyślenia lub pytania dotyczące poprzednich zajęć. Powiedz, że dziś będziecie kontynuować temat stereotypów, uprzedzeń i dyskryminacji.

Część II: 30 minut

Przeprowadź mini-wykład, po którym nastąpi dyskusja. Opowiedz o tym, czym różnią się stereotypy, uprzedzenia i dyskryminacja.

Stereotyp - poznawcza reprezentacja grup społecznych, charakteryzująca się uproszczeniem, silnym zabarwieniem emocjonalnym, nadmierną generalizacją i małą podatnością na zmiany.

Uprzedzenie - to stosunek emocjonalny, wynikający ze stereotypów. To wrogie, negatywne nastawienie do przedstawicieli grup mniejszościowych. To, że nie lubi przedstawicieli konkretnych grup to właśnie uprzedzenia- np. osoby czarnoskóre wzbudzają we mnie niechęć. Uprzedzenia wynikają z negatywnych stereotypów dotyczących grup. Wynikają często z lęku przez nieznanym, a także z niewiedzy i tego, czego uczymy się od naszej rodziny pochodzenia. Naturalna skłonności ludzi do dzielenia świata na „Nas” i „Ich” również sprzyja powstawaniu uprzedzeń do tych grup, których nie znamy zbyt dobrze.

Dyskryminacja- dyskryminacją są działania, wynikające ze stereotypów i uprzedzeń. Dyskryminacja to niesprawiedliwe lub krzywdzące działania w stosunku do przedstawicieli grup mniejszościowych, spowodowane wyłącznie przynależnością ofiary do danej grupy.

Opowiedz uczestnikom o tym, jak w prosty sposób uprzedzenia i dyskryminacja mogą prowadzić nawet do skrajnych form przemocy. Wyłumacz, na czym polega zjawisko dehumanizacji = poczucie, że osoby należące do pewnych grup są mniej ludzkie, bardziej przypominają zwierzęta niż ludzi. Stąd często używane obraźliwe sformułowania takie, jak „czarne małpy”, „arabskie świnie” itp. Takie odczłowieczenie przedstawicieli grup mniejszościowych sprawia, że człowiekowi znacznie łatwiej jest stosować w stosunku do nich przemoc. Gdy kwestionujemy człowieczeństwo innych osób zmniejsza się nasza

empatia oraz poczucie odpowiedzialności za innych i wynikające z niej naturalne odruchy, jak chęć niesienia pomocy innym, czy poczucie winy po skrzywdzeniu kogoś.

Zastanówcie się wspólnie nad przykładami panujących w społeczeństwie stereotypów, a także wynikających z nich uprzedzeń oraz tego, w jaki sposób przedstawiciele tych grup są dyskryminowani. Poproś uczestników, by podzielili się przykładami ze swojego życia, kiedy oni sami spotkali się z dyskryminacją lub byli jej świadkami.

Część III: 10 minut

Porozmawiajcie o mowie nienawiści. Możesz znaleźć w internecie i pokazać uczestnikom przykłady mowy nienawiści znajdujące się na murach, obrazkach, czy w prasie. Zastanówcie się wspólnie, jaki wpływ na istniejące stereotypy i uprzedzenia ma wszechobecna mowa nienawiści. Zapytaj, czy według uczestników jest jakoś związana z dehumanizacją?

Porozmawiajcie także o „hejcie” w internecie. Czy uczestnicy często spotykają się z mową nienawiści w internecie? Czy uważają, że takie obraźliwe treści są łatwo dostępne, także dla bardzo młodych osób? Jaki wpływ może mieć to na rozwijającą się tożsamość i poglądy dziecka? Powiedz uczestnikom, jakie grupy w Polsce najczęściej spotykają się z „hejtem”: mniejszości nieheteronormatywne, muzułmanie, mniejszość romska, osoby czarnoskóre, mniejszość ukraińska”

Część IV: 30 minut

Podziel grupę na zespoły 4-osobowe. Niech każdy z zespołów zaplanuje wspólnie kampanię, która ma zapobiegać dyskryminacji: osób starszych, homoseksualistów, muzułmanów, osób, które nie chcą mieć dzieci, osób niepełnosprawnych. Podpowiedz uczestnikom, że zawsze mogą skorzystać z metody „burzy mózgów”, której nauczyli się na zajęciach dotyczących kreatywności. Daj im na wykonanie tego zadania 20 minut.

Następnie niech każda z grup zaprezentuje swój plan kampanii, zastanówcie się dalej wspólnie, co więcej można zrobić, by zminimalizować dyskryminację grup mniejszościowych.

Część V: 10 minut

Podsumuj zajęcia. Odnies się do osób, które nie zgadzały się z Tobą, nie były zadowolone z przebiegu zajęć i zachęcania do tolerancji. Możesz powiedzieć: „Wiem, że nie zgadzaliście się z tym, co prezentowałam na tych zajęciach. Macie prawo do swojej własnej opinii i odmiennego zdania. Ja na zajęciach chciałam zaprezentować psychologiczne spojrzenie na kwestię stereotypów, uprzedzeń i dyskryminacji. Wy nie musicie się z nim zgadzać”. Nie przekonuj osób sceptycznie nastawionych do swojego

zdania. Następnie niech każdy powie, z czym wychodzi z zajęć. Jakie są jego myśli i uczucia, czy te zajęcia zmieniły coś w sposobie, w jaki postrzega świat. Powiedz, że zakończyliście cykl, dotyczący stereotypów, uprzedzeń i dyskryminacji.

Zajęcia 24. - Uważność i bycie życzliwym dla siebie w sytuacjach trudnych

Autor: Monika Wądołowska

Czas trwania - 90 minut

Miejsce- Sala z krzesłami ustawionymi w krąg

Materiały – małe kartki, długopisy lub flamastry, worek lub pudełko, tablica / flipchart , zielony i czerwony marker

Cel – Zapoznanie z podstawową techniką Mindfulness pomocną w trudnych sytuacjach oraz lepszym poznaniu siebie. Zachęcenie uczestników do tego, aby byli bardziej życzliwi względem samych siebie.

Uwagi dodatkowe – zajęcia przeznaczone dla grupy, której uczestnicy dobrze znają się ze sobą

CZĘŚĆ I: 10 minut

Grupa siada w kręgu. Po przywitaniu osoba prowadząca przedstawia temat i cel zajęć. Następnie poproś o to, aby każda osoba z grupy powiedziała, co dobrego jej się przytrafiło zanim przyszła na zajęcia. To może być coś bardzo małego, osoba prowadząca daje przykład – np. wypita dzisiaj filiżankę czekolady / miałam przyjemny spacer w drodze na uczelnię itp.

CZĘŚĆ II: 40 minut

Jak wspieram innych, a jak siebie?

Materiały: czyste karteczki (po 6 na 1 osobę z grupy), długopisy, tablica lub flipchart, 3 rodzaje markerów – niebieski lub czarny oraz zielony i czerwony.

Zaproś grupę do chwili refleksji. Każdej osobie rozdaj po 3 czyste karteczki i poproś aby napisali na nich 3 rzeczy, które mówią lub robią, kiedy bliska im osoba (przyjaciół, przyjaciółka) – znajduje się w trudnej sytuacji np. nie zdają egzaminu. Pytania pomocnicze: „Jak starasz się tej osobie pomóc, co widzisz jako wspierające? Co robisz? Co mówisz?” (5 minut)

Zapewnij, że ich odpowiedzi pozostaną anonimowe, a następnie zbierz wszystkie karteczki do pudełki / woreczka. Poproś aby 1 lub 2 osoby chętne spisały zebrane odpowiedzi na tablicy. Zanim to nastąpi narysuj na niej tabelę. Po lewej stronie napisz: JAJAK WSPIERAM INNYCH. Drugą pozostaw pustą. Poproś, aby odpowiedzi zostały spisane po lewej stronie. Podczas spisywania podejmij temat i zachęć do podzielenia się tym, co napisali (jeśli mają na to ochotę).

Kiedy wszystkie odpowiedzi pojawią się na tablicy zapytaj, **co dostrzegają, jakie odpowiedzi najczęściej się pojawiły** a następnie o to, **które ze słów/ zachowań są według nich najbardziej skuteczne**. I dlaczego. Zakreślcie je na zielono. Na czerwono obrysujcie te, które zdaniem grupy są mało skuteczne (jeśli się takie pojawiają). Pozwól aby zaistniała dyskusja i uczestnicy podzielili się swoimi opiniami i doświadczeniami oraz tym dlaczego pewne zachowania są pomocne a inne nie. (10 minut)

Następnie poproś uczestników aby zastanowili się i zapisali na kartkach to, co mówią zwykle do siebie, kiedy jest im trudno, np. czują że coś mogło im wyjść lepiej. Jakie zachowania wówczas

podejmują? Jakie słowa do siebie mówią? Podobnie daj im na to 5 minut i spiszcie je na tablicy prawej stronie tabeli. Kiedy uczestnicy będą spisywać swoje odpowiadzi zatytułuj ją JAK WSPIERAM SIEBIE. Podobnie **poproś aby wskazali, które ze słów / zachowań pomagają im poczuć się lepiej (czyli są pomocne, wspierające)**. Zapytaj o to, czy widzą jakieś różnice pomiędzy kolumną po prawej i lewej stronie. Co zauważają?

(Najczęściej okazuje się, że wobec innych podejmujemy działania oparte na większej życzliwości i wyrozumiałości, podczas gdy wobec siebie jesteśmy bardziej krytyczni. Jeśli okaże się, że w danej grupie tak nie jest, możesz wskazać na to, że dla wielu osób dobre wspieranie samego siebie jest trudne i są wobec siebie mało wyrozumiałe. Często do bliskich nam osób nie zwracamy się w tak krytycznych sposób jak do siebie. Być może nie chcielibyśmy nawet mieć przyjaciela który mówi do nas tak jak my sami. Podziel się z grupą tymi sowaami nawiązując do ich spostrzeżeń.)

Podsumuj, że badania pokazują, że kiedy jesteśmy wobec siebie bardzo krytyczni i dodajemy sobie obowiązków nie pozwalając na chwilę odpocząć – np. pójść do kina, na spacer, potańczyć czy też wyspać się – organizm źle to toleruje, reaguje na to jak na kolejną sytuację stresową, pojawia się więcej napięcia, co statecznie nie jest to wspierające. Podkreśl jednak że każdy może to zmienić i stać się bardziej przyjazny wobec siebie.

CZĘŚĆ III : 10 minut

Powiedz, że każdy z nas może się nauczyć bycia bardziej życzliwym dla siebie. Poproś uczestników, by na chwilę zamknęli oczy i przypomnieli sobie sytuację, kiedy ktoś był względem nich miły / serdeczny, zrobił coś, co sprawiło im przyjemność. Niech wyobrażą sobie tę sytuację jak najbardziej szczegółowo. To może być coś małego jak miłe słowo. Jakie ono było? Jak wyglądała ta osoba, co zrobiła? Jak było z tym Tobie, jak się poczułeś / poczułaś?

Poproś aby podzielili się swoimi doświadczeniami w parach a następnie na forum grupy.

Zapytaj, czy nie byłoby łatwiej, gdybyśmy sobie również mogli okazać wsparcie w taki sposób?

CZĘŚĆ IV: 15 minut

Chwila na zatrzymanie w sytuacji trudnej – 15 minut

Powiedz, że wielu z nas ma swoje utarte ścieżki postępowania, nawyki i słowa którymi automatycznie, bezrefleksyjnie zwracamy się do siebie. Nie zawsze zdajemy sobie z tego sprawę, ale kiedy już to zrobimy – usłyszymy w jaki sposób mówimy do siebie lub co robimy, mamy szansę to zmienić.

Aby nauczyć się to zauważać i nauczyć postępować inaczej (bardziej przyjaźnie) możemy raz na jakiś czas w ciągu dnia a zwłaszcza w sytuacjach trudnych zatrzymać się i na chwilę skierować uwagę na ciało i zapytać – czego teraz potrzebuję?

Zaproponuj im krótkie ćwiczenie uważności. Zaproś aby usiedli mając wyprostowane ale nie napięte plecy, a stopy oparte o podłogę. Jeśli chcą mogą zamknąć oczy lub zostawić otwarte, kierując wzrok na podłogę. Poprowadź ich przez krótką praktykę uważności (4 minuty):

„Tak jak teraz siedzisz skieruj uwagę na swoje ciało, na stopy. Poczuj ich kontakt z podłożem (pauza). Zwróć uwagę na to, jaki jest Twój oddech, być może jest takie miejsce w ciele gdzie czujesz go najbardziej? Obserwuj to co, teraz czujesz w ciele przez chwilę (pauza). Postaraj się tego nie oceniać, przyjąć takim jakie jest. Jeśli pojawią się myśli to zauważ je i skup ponownie na ciele. Wsłuchaj w jego potrzeby, możesz zapytać się siebie o to, czy jest coś czego teraz potrzebujesz (pauza). To co czujesz może zmieniać się. Mogą pojawiać się różne myśli, emocje, uczucia. Nie musisz nic z nimi robić, zauważaj je i pozwalaj odejść w ich własnym czasie (pauza). Jeśli pojawią się myśli oceniające, krytyczne, zobacz czy możesz za nimi nie podążać skupiając uwagę ponownie na oddechu lub stopach (pauza). Za chwilę zakończysz praktykę. Posłuchaj przez chwilę dźwięków które Cię otaczają.(pauza) Kiedy będziesz na to gotowy / gotowa otwórz oczy.”

Zapytaj uczestników o to, co zaobserwowali. Czy zauważyli jakieś doznania lub odkryli coś czego potrzebują. Pozwól na swobodną wymianę spostrzeżeń w grupie podkreślając, że w ciągu dnia, kiedy mamy dużo zadań często nie zauważamy, że potrzebujemy odpoczynku, posiłku albo ruchu. Badania na temat uważności pokazują, że takie zatrzymanie raz na jakiś czas w ciągu dnia pomaga nam zauważać, czego potrzebujemy i w ten sposób stawać bardziej życzliwym wobec siebie. Najlepiej jeśli podejmiemy decyzję o tym, aby zrobić to czego nam potrzeba.

Zaproponuj aby przez najbliższy tydzień uczestnicy przynajmniej dwa razy dziennie zatrzymywali się na minutę, dwie lub trzy. W tej minucie nie trzeba nic robić a jedynie zobaczyć jak nam jest. To moment na przerwę w pracy albo w ciągu dnia.

Zaproponuj aby wykonywali to ćwiczenie zwłaszcza wtedy, gdy doświadczają czegoś trudnego a gdy zauważą że są dla siebie krytyczni pomyśleli o tym jak zachowali by się wobec bliskiej im osoby.

CZĘŚĆ V: 10 minut

Coś dobrego dla siebie

Zachęć grupę do tego, by pomyśleli o tym jak chcieliby siebie samych wspierać i zapisali na kartce jedną lub dwie zmiany, które od dziś wprowadzą w życie. Np. „od dzisiaj codziennie będę.... (pozwalać sobie na zrobienie czegoś przyjemnego tylko dla siebie) albo: od teraz raz w tygodniu będę chodzić do kina.” Niech zapiszą także na kartce zdanie, jakim chcieliby zastąpić To jak dotychczas do siebie mówią. Np. „jestem beznadziejna, znowu mi nie wyszło” na: „to jest dla mnie trudne, ale wiem, że zrobiłam to najlepiej jak umiałam / umiałam”. Ważne aby zdanie zastępcze było nieoceniające, nie wyrażało krytyki.

CZĘŚĆ VI: 10 minut

Zapytaj czy jest coś czym uczestnicy chcieliby się podzielić oraz z jakimi refleksjami wychodzą z zajęć.

Zajęcia 25. - Wypalenie zawodowe

Czas trwania - 90 minut

Miejsce - Sala z krzesłami ustawionymi w krąg

Materiały - Duże kartki, małe kartki, flamastry

Cel - Zapoznanie z zagrożeniami związanymi z wypaleniem zawodowym

Część I: 10 minut

Przywitajcie się. Niech każdy z uczestników opowie z jakimi uczuciami przychodzi na zajęcia. Jak się czuje, czy jest zmęczony czy wypoczęty.

Część II: 10 minut

Zapytaj grupę czy wie co to jest zespół wypalenia zawodowego, jakie są jego objawy. Niech każdy opowie co spontanicznie kojarzy mu się z zespołem wypalenia zawodowego.

Część III: 30 minut

Ćwiczenie - autodiagnoza.

Niech każdy z uczestników napisze na kartce odpowiedzi na zadane pytania (jeśli ktoś nie pracuje może odnieść to do swojej sytuacji na uczelni):

1. Czy czujesz się bardzo zmęczony/a swoją pracą?
2. Czy często zdarza się, że bardzo niechętnie wstajesz z łóżka i udajesz się do pracy?
3. Czy często po powrocie do domu nie masz siły i energii na nic?
4. Czy praca bardzo cię stresuje?
5. Czy chciałbyś/chciałabyś zmienić pracę?
6. Czy twoje otoczenie często zwraca ci uwagę, że się przepracowujesz?
7. Czy często rezygnujesz z hobby poświęcając czas pracy?
8. Czy często myślisz, że twoja praca nie ma sensu?
9. Czy często zdarza się, że wybuchasz w pracy?
10. Czy wydaje Ci się, że w pracy nie masz na nic wpływu?

11. Czy cierpisz na bezsensowność?
12. Czy cierpisz na różne, niewyjaśnione przez stan chorobowy, dolegliwości fizyczne?
13. Czy często czujesz, że chciałbyś/chciałabyś uciec na koniec świata?
14. Czy często oceniasz efekty swojej pracy bardzo negatywnie?
15. Czy często czujesz, że zrobiłaś/zrobiłeś już wszystko co mogłaś/mogłeś w swoim zawodzie?
16. Czy często czujesz, że zubożniałaś/eś na problemy w pracy?
17. Czy często czujesz, że praca nie daje ci żadnej satysfakcji?
18. Czy często zdarza ci się zaniedbywać siebie, rodzinę/bliskich z powodu pracy?

Niech każdy zliczy ilość odpowiedzi TAK. Przedstaw grupie szacunki:

0 - wszystko w porządku

1 - 2 przyjrzyj się pewnym aspektom swojego życia zawodowego

3 - 5 jesteś kandydatem do wypalenia zawodowego, zainteresuj się metodami zapobiegania wypaleniu.

powyżej 5 - poszukaj pomocy specjalisty.

Porozmawiajcie o tym, co może zwiększać prawdopodobieństwo pojawienia się wypalenia. Poinformuj, że zwykle wypalenie dotyka osób pracujących z drugim człowiekiem, jak lekarze, nauczyciele, psychologowie - te zawody są szczególnie narażone na wypalenie, ale może również ono pojawiać się u osób wykonujących inne zawody.

Zwróć uwagę na fakt, że wbrew popularnemu myśleniu wypalenie wcale nie pojawia się po kilkudziesięciu latach wykonywania tej samej pracy. Zwykle pojawia się po kilku latach, często związane jest z tym, że nie widzimy pozytywnych efektów naszej pracy, zmian z niej wynikających.

Część IV: 10 minut

Opowiedz grupie o głównych objawach wypalenia.

Wewnętrzne

Utrata energii, wyczerpanie

Zniechęcenie, złość

Depresyjny nastrój
Poczucie winy
Negatywizm, izolacja
Zniecierpliwienie
Niechęć do kontaktów z klientami/pacjentami/uczniami...
Dekoncentracja
Cynizm, nieufność, nieustępliwość
Stereotypizacja klientów/pacjentów

Zewnętrzne

Przekładanie, odwoływanie spotkań, spóźnienia
Nieobecności w miejscu pracy
Konflikty
Zaniedbania

Psychosomatyczne

Zakłócenia snu
Częste infekcje
Bóle głowy
Dolegliwości przewodu pokarmowego
Nałogi

Część V: 20 minut

Opowiedz grupie o sposobach na zwalczanie pierwszych symptomów wypalenia zawodowego.

1. Pracuj nad szkodliwymi przekonaniem i postawami
 - wszyscy muszą mnie lubić
 - muszę wykonywać swoją pracę perfekcyjnie
 - nie mam prawa do popełniania błędów
 - brak partnerskich relacji ze współpracownikami i sztywność ról
 - zła organizacja czasu pracy i prywatnego
2. Zwiększ swoją asertywność i stanowczość
3. Troskę o innych i pracę uzupełniaj troską o siebie, miej dla siebie więcej życzliwości
4. Spróbuj technik relaksacyjnych (ćwiczenia oddechowe, skanowanie ciała, masaż relaksacyjny)
5. Zadbaj o swój rozwój zawodowy (szkolenia, ścieżka kariery)

Porozmawiajcie o tym co wyjątkowo ich zainteresuje i co widzieliby jako swój sposób na radzenie sobie z nadmiernym stresem i obciążeniem.

Poinformuj uczestników, że gdy zauważą u siebie lub swoich bliskich objawy wypalenia, warto jak najszybciej skonsultować się z psychologiem.

Część VI: 10 minut

Podsumujcie zajęcia. Zróbcie „rundkę”- niech każdy z uczestników powie, z czym wychodzi z zajęć, czy wszystko zrozumiał, czy ma jakieś pytania.

Zajęcia 26.- Uzależnienia, cz. 1.

Czas trwania - 90 minut

Miejsce - Sala z krzesłami ustawionymi w krąg

Materiały - Duże kartki, flamastry, małe kartki,

Cel - Profilaktyka uzależnienia od alkoholu, narkotyków i innych środków/zachowań

Część I: 10 minut

Przywitalcie się. Niech każdy z uczestników opowie, z jakimi myślami, uczuciami i z jakim poziomem energii rozpoczyna dzisiejsze zajęcia. Zapytaj, czy chcieliby dodać coś do tematu, który zakończyliście na poprzednich zajęciach. Poinformuj uczestników, że będziecie dziś rozmawiać o wpływie alkoholu na nasze funkcjonowanie oraz o uzależnieniach. Może to wywołać śmiech i rozbawienie - przyjmij to, ale nie angażuj się w żarty.

Część II: 20 minut

Podziel uczestników na grupy 4-osobowe. Niech każda z grup zastanowi się nad tym, dlaczego ludzie piją alkohol, mimo że wiedzą o jego szkodliwości? Co daje alkohol, jakie ma zalety? Niech spiszą wszystkie swoje odpowiedzi na kartkach.

Następnie niech każda z grup podzieli się swoimi odpowiedziami. Podyskutujcie o tych odpowiedziach - czy to fakty czy mity? Prawdopodobnie pojawiające się odpowiedzi to:

„alkohol sprawia, że mniej się denerwujemy, poprawia humor” —> możesz odnieść się do tego tak: alkohol sprawia, że możemy na chwilę oderwać się bieżących problemów życiowych. Problemy jednak pozostają nierozwiązane i często sytuacja komplikuje się jeszcze bardziej. Zapytaj uczestników, czy zdarzyło im się kiedyś, że po alkoholu skomplikowali swoją sytuację jeszcze bardziej (przykładami mogłoby być np. wysłanie wiadomości do kogoś, będąc pod wpływem alkoholu)?

„alkohol sprawia, że jesteśmy bardziej pewni siebie i wyluzowani” —> możesz odnieść się do tego tak: na krótką metą tak, jednak w dłuższej perspektywie nasila lęki i może obniżać poczucie własnej wartości

„alkohol pomaga zasnąć —> warto powiedzieć o tym, że sen po alkoholu nie jest fizjologiczny (człowiek nie zapada w głębokie fazy snu, często się wybudza) i w związku z tym

Przedyskutujcie dokładnie wszystkie odpowiedzi. Nie staraj się za wszelką cenę zaprzeczać pozytywnym konsekwencjom picia alkoholu- one faktycznie istnieją i dobrze brać je również po uwagę podejmując decyzję o piciu lub niepicciu.

Część III: 20 minut

Poprowadź dyskusję na temat tego, jakie to jest bezpieczne picie? Kiedy powinniśmy się niepokoić. Zaproponuj uczestnikom udział w krótkim „teście”. Zadaj im poniższe pytania i niech na swoich kartkach zapiszą odpowiedzi tak lub nie

- Czy kiedykolwiek osoby z bliskiego otoczenia mówiły, że pijesz zbyt dużo lub zbyt często (jeśli chociaż jedna osoba tak powiedziała, napisz tak)
- Czy kiedykolwiek były w Twoim życiu takie okresy, kiedy rozważałeś potrzebę ograniczenia pica?
- Czy zdarzyło Ci się kiedykolwiek , że odczuwałeś/aś wyrzuty sumienia, poczucie winy albo wstyd z powodu swojego picia, jego następstw czy swoich zachowań po wypiciu?
- Czy zdarzyło Ci się kiedykolwiek, że rano po przebudzeniu jedną z pierwszych czynności było wypicie alkoholu (także piwa) dla „uspokojenia nerwów” albo w celu zlikwidowania kaca?
- Czy zdarzyło Ci się chować alkohol przed innymi albo pić po kryjomu?
- Czy odczuwałeś kiedykolwiek potrzebę wypicia, a czasami nawet poczucie przymusu wypicia?
- Czy nasunęła Ci się kiedykolwiek myśl, że ostatnio miewasz trudności w kontrolowaniu swojego picia?
- Czy kiedykolwiek piłeś/piłaś w celu poprawienia złego samopoczucia po przepiciu (tzw. „klina”)
- Czy kiedykolwiek zaobserwowałaś obecność bardzo przykrych dolegliwości fizycznych i/lub bardzo złego samopoczucia przy próbach przerywania picia lub następnego dnia po przepiciu?
- Czy obecnie reagujesz na alkohol inaczej niż kiedyś (np. masz mocniejszą lub słabszą głowę)?
- Czy w ostatnim okresie Twoje kontakty z alkoholem nie ograniczają się najczęściej do dwóch możliwości (całkowita wielomiesięczna abstygnencja / parodniowe lub wielodniowe picie alkoholu bez przerwy)
- Czy przypadkiem nie zrezygnowałaś/eś na rzecz picia z niektórych przyjemności i zainteresowań. (np. masz mniej czasu dla rodziny i na swoje hobby, a coraz więcej czasu zajmuje ci „odzyskiwanie formy” po piciu, organizowanie pieniędzy na picie)?
- Czy zdarzało Ci się pić alkohol wbrew zaleceniom lekarza, pomimo kłopotów finansowych, czy też problemów rodzinnych, zawodowych, prawnych, o których wiadomo, że mogły mieć związek z pićem alkoholu.

Niech każdy z uczestników zliczy teraz swoje odpowiedzi twierdzące. Powiedz uczestnikom, że jeśli na ich kartkach znalazły się więcej niż 3 odpowiedzi może to świadczyć o tzw. ryzykownym spożywaniu alkoholu i warto zainteresować się tym, ile i dlaczego piję alkohol.

Pozwól uczestnikom na podzielenie się refleksjami na temat testu, być może ktoś zechce podzielić się swoim wynikiem.

Część IV: 20 minut

Poproś uczestników, by dobrali się w pary. Zachęć ich, by na swojego partnera wybrali osobę z którą najmniej do tej pory współpracowali i rozmawiali. Niech każdy zespół stworzy listę „sygnałów ostrzegawczych” - kiedy spożywanie alkoholu może być ryzykowne lub szkodliwe? Niech przeznaczą na to 10 minut. Następnie poproś każdą parę o przedstawienie na forum swoich ustaleń i zapisz „sygnały ostrzegawcze” na dużej kartce. Jeśli nie znalazły się tam któreś z poniższych, dopisz je:

- sięganie po alkohol przede wszystkim dlatego, że jego działanie odpręża i daje ulgę, redukuje napięcie i niepokój, osłabia poczucie winy, ośmiela, ułatwia zaśnięcie itp.
- poszukiwanie, inicjowanie organizowanie okazji do wypicia oraz picie z chciwością, wyprzedzanie kolejek, powtarzające się przypadki upicia
- Picie alkoholu wbrew zaleceniom lekarskim
- Możliwość wypicia większej niż uprzednio ilości alkoholu tzw. mocna głowa
- Trudności z odtworzeniem wydarzeń, które miały miejsce podczas picia, tzw. „urwane filmy”
- Spożywanie alkoholu w samotności
- Powtarzające się przypadki prowadzenia samochodu nawet po niewielkiej ilości spożytego alkoholu
- Unikanie rozmów na temat picia, reagowanie gniewem bądź agresją na sygnały sugerujące ograniczenie go
- Reagowanie rozdrażnieniem w sytuacjach braku dostępu do alkoholu
- Podejmowanie „cichych” prób ograniczenia alkoholu, by udowodnić sobie, że jeszcze posiada się kontrolę nad spożywaniem alkoholu

Część V: 10 minut

Wspólnie z uczestnikami ustalcie, co to znaczy:

Abstynencja

Picie o niskim ryzyku szkód

Picie ryzykowne

Picie szkodliwe

Uzależnienie od alkoholu

Powiedz uczestnikom o tym, że tylko uzależnienie jest taką sytuacją w której już nie można się cofnąć. Gdy człowiek uzależni się od alkoholu nie ma już możliwości powrotu do picia ryzykownego, czy picia o niskim ryzyku szkód. Jednak na każdym innym etapie (picie ryzykowne, picie szkodliwe) można cofnąć się do picia o niskim ryzyku szkód lub abstynencji.

Część VI: 10 minut

Podsumujcie zajęcia. Zróbcie „rundkę”- niech każdy z uczestników powie, z czym wychodzi z zajęć - jakie myśli, uczucia mu towarzyszą

Na podstawie: Woronowicz, B.T., 2016, *Uzależnienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia*

Zajęcia 27. - Uzależnienia, cz. 2

Czas trwania - 90 minut

Miejsce - Sala z krzesłami ustawionymi w krąg

Materiały - Duże kartki, flamastry, małe kartki,

Cel - Profilaktyka uzależnienia od alkoholu, narkotyków i innych środków/zachowań

Część I: 10 minut

Przywitać się. Niech każdy opowie w kilku słowach, jak się dziś czuje i z jakimi myślami dziś przychodzi. Zapytaj, czy uczestnicy mają jakieś pytania lub przemyślenia, dotyczące poprzedniego spotkania.

Część II: 20 minut

Przeprowadźcie rozmowę na temat tego, od czego jeszcze, poza alkoholem człowiek może się uzależnić. Zapisz wszystkie odpowiedzi na dużej kartce. Upewnij się, że znajdują się tam poniższe substancje oraz zachowania

Narkotyki (opioidy, amfetamina, kokaina, pochodne konopi, substancje halucynogenne i inne)

Dopalacze

Leki (w tym leki uspokajające, leki przeciwbólowe, pochodne amfetaminy)

Nikotyna- papierosy

Steroidy

Kofeina i teina

Napoje energetyczne

Hazard

Komputer i internet

Jedzenie (w tym cukier)

Seks

Praca

Zakupy

Poproś uczestników, by spróbowali przypomnieć sobie przykłady ze swojego życia osób uzależnionych od różnych substancji lub zachowań. Niech chętne osoby podzielą się tymi przykładami z grupą. Jak to się stało, że ta osoba się uzależniła? Czym się to objawiało? Jaki wpływ miało uzależnienie na życie prywatne i zawodowe? Jakie kroki podjęła rodzina, bliscy tej osoby, czy udało jej się pomóc?

Część III: 40 minut

Podziel grupę na 4 zespoły. Niech każda para wybierze jedno z poniższych uzależnień i przygotuje plakat na jego temat, na którym znajdą się:

1. korzyści, które ma osoba używająca danej substancji/wykonująca daną czynność,
2. „sygnały ostrzegawcze”, informujące o pojawiającym się uzależnieniu
3. niebezpieczeństwa wiążące się z tym uzależnieniem
4. korzyści wynikające z zaprzestania.

Uzależnienie od: pochodnych konopii (marihuana i haszysz); kokainy; komputera i internetu; hazardu

Przeznacz na to ok. 20 minut. Następnie niech każda z grup po kolei przedstawi efekty swojej pracy. Upewnij się, że na plakatach znajdują się poniższe informacje (jeśli nie, dodaj je i poproś o dopisanie na plakatach):

Pochodne konopii (marihuana i haszysz)

„sygnały ostrzegawcze”: spadek wagi, spadek motywacji do pracy/nauki, zmniejszona sprawność intelektualna bezsenność, bóle głowy, problemy z pamięcią

niebezpieczeństwa: zespół amotywacyjny - utrata zainteresowania codziennymi czynnościami i światem, zmniejszenie płodności, impotencja, zwiększenie prawdopodobieństwa wystąpienia epizodu psychotycznego u osób z grup ryzyka, lub wcześniejsze pojawienie się pierwszych objawów schizofrenii, spadek sprawności intelektualnej i psychomotorycznej

Zwróć uwagę, że mimo iż marihuana nie powoduje uzależniania fizycznego (nie pojawia się zespół odstawienia) jest to bardzo silne uzależnienie psychiczne i często bardzo trudno jest zakończyć korzystanie z pochodnych konopii.

Kokaina

„sygnały ostrzegawcze”: zaburzenia snu i łaknienia, wyniszczenia organizmu, pojawiająca się agresja i inne zachowania niekontrolowane. Uczucie niepokoju i rozdrażnienia po zażyciu, zamiast poprawy nastroju, utrata masy ciała

niebezpieczeństwa: po dłuższym stosowaniu kokainy pojawia się wyniszczenie ciała, napady drgawkowe, urojenia prześladowcze, objawy majaczenia i depresji, myśli i tendencje samobójcze, udary mózgu, stany skurczowe naczyń wieńcowych i mózgowych.

Komputer i internet

„sygnały ostrzegawcze”: potrzeba spędzania coraz dłuższego czasu przed komputerem, aby uzyskać satysfakcję, spadek satysfakcji osiągananej podczas korzystania z komputera przez tą samą ilość czasu. Występowanie pobudzenia, niepokoju, obsesyjnych myśli, fantazji i marzeń sennych na temat komputera, poruszanie palcami, przypominające pisanie na klawiaturze- w sytuacji ograniczenia dostępu do komputera. Częste przekraczanie zaplanowanego na korzystanie z komputera czasu. Ograniczenie innych aktywności (społecznych, zawodowych) na rzecz korzystania z komputera.

Niebezpieczeństwa: wady postawy, zanik kontaktów społecznych, pogorszenie sytuacji zawodowej,

Hazard

„sygnały ostrzegawcze”: brak czasu na inne aktywności, pojawiające się długi hazardowe, potrzeba szybkiego odegrania się po przegranej, „stawianie” swoich ostatnich pieniędzy, sprzedawanie rzeczy w celu zdobycia pieniędzy na hazard, problemy ze snem spowodowane myśleniem o graniu

Niebezpieczeństwa: możliwość stracenia całego dobytku, utrata rodziny i przyjaciół, depresja i próby samobójcze

Część IV: 10 minut

Porozmawiajcie wspólnie o tym, gdzie mogą znaleźć pomoc osoby uzależnione, a także, co mogą zrobić ich bliscy, gdy podejrzewają u kogoś ze swojej rodziny lub przyjaciół uzależnienie.

Upewnij się, że uczestnicy wiedzą o istnieniu takich miejsc, jak:

ośrodki odwykowe oraz terapii uzależnień

poradnie zdrowia psychicznego

prywatne gabinety psychologiczne

grupy AA

Powiedz uczestnikom także, że w przypadku uzależnienia od alkoholu lub narkotyków istnieje możliwość przymusowego leczenia osoby uzależnionej.

Część V: 10 minut

Podsumuj zajęcia. Powiedz uczestnikom, że była to ostatnia część zajęć na temat uzależnień. Niech każdy po kolei powie, co zapamiętał z zajęć, a także z jakimi myślami i uczuciami wychodzi.

Na podstawie: Woronowicz, B.T., 2016, *Uzależnienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia*

Zajęcia 28. - Choroby i zaburzenia psychiczne, cz. 1.

Czas trwania - 90 minut

Miejsce - Sala z krzesłami ustawionymi w krąg

Materiały - duże kartki, flamastry, małe kartki, wydrukowane karteczki z objawami:

Objawy depresji:

obniżenie nastroju

smutek

utrata zainteresowań

utrata zdolności do odczuwania przyjemności

zmniejszenie energii

osłabienie koncentracji i uwagi

poczucie winy

poczucie niskiej wartości

niska samoocena

pesymistyczne widzenie przyszłości

myśli samobójcze

próby samobójcze

wczesne wybudzanie się

zmniejszony apetyt

Zaburzenia lękowe uogólnione:

mocne, przyśpieszone bicie serca

Obawy o codzienne sprawy i problemy

Zaniepokojenie

trudności z oddychaniem

uczucie dławienia się

nudności

napięcia lub bóle mięśni

stała drażliwość

trudności z zasypianiem

niemożność odprężenia się

Cel - nauka zauważania pierwszych symptomów chorób i zaburzeń psychicznych u siebie i innych, eliminowanie dyskryminacji osób chorujących psychicznie

Część I: 10 minut

Przywitalicie się. Niech każdy z uczestników opowie, z czym dzisiaj przychodzi, jakie są jego myśli i uczucia, a także ile ma energii i na ile gotowy czuje się do zajęć. Poinformuj uczestników, że dziś rozmawiać będziecie o chorobach i zaburzeniach psychicznych, po to, by umożliwić uczestnikom rozpoznawanie pierwszych symptomów u siebie i innych.

Część II: 15 minut

Napisz na dużej kartce „choroba psychiczna/zaburzenie psychiczne”. Niech uczestnicy zajęć podadzą wszystkie swoje skojarzenia z tymi terminami. Zapisz je (nie ma złych skojarzeń!). Porozmawiajcie o tym, czym jest choroba lub zaburzenie psychiczne. Pamiętaj, by w definicji zawrzeć informację na temat tego, że choroba lub zaburzenie psychiczne to stany, w których osoba chora doznaje cierpienia lub nie może spełniać roli swoich ról życiowych, uczestniczyć w życiu społecznym. Zwróć uwagę na negatywne pojęcia, które pojawiły się wśród skojarzeń, jeśli takie tam się znalazły (szaleństwo, wariat, nienormalny, dziwactwo...). Powiedz, że osoby chorujące psychicznie bardzo często padają ofiarami stygmatyzacji, są uważane za gorsze, głupsze, a inni ludzie odczuwają często lęk przed nimi i nie chcą przebywać w ich towarzystwie. Jest to przykre, zważywszy na fakt, że w Polsce nawet aż 25% osób może cierpieć na choroby lub zaburzenia psychiczne, a ok. 5-10% populacji wymaga pomocy psychiatrycznej.

Część II: 20 minut

Przygotuj karteczki z wydrukowanymi objawami chorób psychicznych.

Na dwóch dużych kartkach napisz:
„depresja” i „zespół lęku uogólnionego”

Poproś uczestników o przypisanie objawów do odpowiednich chorób. Niech każdy po kolei losuje jeden objaw i przykleja go w odpowiednim miejscu. Jeśli pojawiają się błędy, popraw je. Porozmawiajcie chwilę o depresji i lęku uogólnionym- jakie są podobieństwa, a czym się różnią? Po czym poznać, że ktoś cierpi na któreś z tych zaburzeń? Czy uczestnicy mają jakieś doświadczenia z tymi zaburzeniami (w rodzinie, wśród przyjaciół)?

Część III: 15 minut

Przeprowadź mini wykład. Najważniejsze punkty możesz zapisać na dużej kartce. Pozostaw miejsce na pytania i refleksje uczestników, zakończcie dyskusję.

Zaburzenia nastroju - to zaburzenia dotyczące naszego nastroju. Możemy podzielić je na jednobiegunowe lub dwubiegunowe. Do zaburzeń jednobiegunowych zalicza się depresja

(stan obniżonego nastroju) oraz mania (stan podwyższonego nastroju). Zaburzenia dwubiegunowe (CHAD), zwane potocznie „dwubiegunówką” polega na występujących naprzemiennie stanach podwyższonego i obniżonego nastroju. W trakcie okresów podwyższonego nastroju osoby z CHAD mogą podejmować bardzo impulsywne decyzje: zakładać firmy, wyjeżdżać na drugi koniec świata, wydawać wszystkie pieniądze na rozrywki. Po kilkudniowym-kilkutygodniowym stanie manii, przychodzi stan obniżonego nastroju, związany również z poczuciem winy. W przebiegu CHAD mogą pojawiać się także objawy psychotyczne (np. urojenia wielkościowe: jestem wyjątkowy! mogę wszystko!)

Zaburzenia lękowe - to zaburzenia, w których osoba chora odczuwa podwyższony poziom lęku. Lęk taki może być uogólniony, co oznacza, że chory przez cały czas odczuwa pewien poziom lęku. Lęk może być również napadowy- paniczny. Pojawiają się wtedy ataki paniki, w której często osobie przeżywającej taki atak, może się wydawać, że umiera- jej serce bardzo szybko bije, oddech jest bardzo przyspieszony.

Zaburzenia lękowe mogą także przybierać formę fobii - czyli bardzo intensywnego lęku przed jakąś konkretną rzeczą/zjawiskiem. Zapytaj uczestników, jakie znają rodzaje fobii. Możesz dodać swoje przykłady: fobia społeczna, lęk przed lataniem samolotem, lęk przed małymi przestrzeniami (klaustrofobia), lęk wysokości i inne. Każdy z nas posiada jakieś lęki, które mogą nawet mieć charakter fobii, np. wiele osób boi się pajaków czy wysokości- dopóki nie wpływa to na jakość naszego życia i relacji z innymi nie ma w tym nic złego. Jeśli ktoś chce się pozbyć jakiejś fobii jest to możliwe- pomocna w tym jest psychoterapia.

Część IV: 20 minut

Podziel uczestników na dwie grupy. Zadaniem jednej grupy, będzie zapisanie jak największej ilości przykładów zdań, których nie powinno się mówić osobie cierpiącej na depresję lub zaburzenia lękowe. Druga grupa niech napisze przykłady zdań, które mogą być pomocne osobie z tymi zaburzeniami. Przykładowe odpowiedzi poniżej.

Czego nie mówić:

- nie ma się czego bać, przecież nic się nie dzieje!
- weź się w garść
- jak w końcu wstaniesz i wyjdiesz z domu to od razu ci się polepszy
- przestań się nad sobą użalać
- niepotrzebnie panikujesz
- ja bym się tym nie przejął!

Co można powiedzieć:

- jak mogę ci pomóc?

- pamiętaj, że zawsze możesz do mnie zadzwonić
- jak będziesz potrzebował jakiegokolwiek pomocy daj mi znać
- opowiedz mi o tym, jak się czujesz
- a może spróbujesz umówić się na spotkanie z psychologiem?

Następnie niech każda z grup przedstawi wyniki swojej pracy na forum, zastanówcie się wspólnie, jak jeszcze można pomóc komuś, kto cierpi na zaburzenia psychiczne. Zapisz na dużej kartce miejsca, w których można szukać pomocy: poradnie zdrowia psychicznego, szpitale psychiatryczne, prywatne gabinety psychologiczne lub psychiatryczne,

Część V: 10 minut

Podsumujcie zajęcia. Niech każdy uczestnik powie, z jakimi myślami i uczuciami wychodzi z zajęć. Poinformuj grupę, że na następnych zajęciach będziecie kontynuować rozmowę o zaburzeniach psychicznych.

Zajęcia 29. - Choroby i zaburzenia psychiczne, cz. 2.

Czas trwania - 90 minut

Miejsce - Sala z krzesłami ustawionymi w krąg

Materiały - Duże kartki, flamastry, małe kartki

Cel - Nauka zauważania pierwszych symptomów chorób i zaburzeń psychicznych u siebie i innych, eliminowanie dyskryminacji osób chorujących psychicznie

Część I: 10 minut

Przywitalcie się. Niech każdy uczestnik powie z jakimi myślami i uczuciami przychodzi na zajęcia, a także jaki jest jego poziom energii. Powiedz grupie, że dziś będziecie kontynuować rozmowę na temat zaburzeń psychicznych.

Część II: 20 minut

Podziel uczestników na dwie grupy. Przydziel każdej z nich temat: schizofrenia (grupa 1.) oraz anoreksja (grupa 2.). Zadaniem każdej z grup będzie przygotowanie na dużych kartkach wszystkich objawów, zachowań, przekonań, które kojarzą się im z tymi zaburzeniami. Następnie niech każda z grup przedstawi na forum wyniki swojej pracy. Zastanówcie się wspólnie, jak można zauważyć u kogoś pierwsze objawy schizofrenii oraz pierwsze objawy anoreksji. Porozmawiajcie o tym, czy uczestnicy znają osoby, które chorowały na którąś z tych chorób?

Część III: 20 minut

Zapytaj uczestników, z czym kojarzy im się schizofrenia. Zapisz odpowiedzi na dużej kartce. Następnie zapytaj czy przeszkadzałoby im mieć w grupie osobę chorą na schizofrenię? Lub mieć ją za sąsiada? Jeśli pojawią się odpowiedzi twierdzące dopytaj dlaczego. Prawdopodobnie odpowiedzi będą dotyczyły tego, że osoby chore na schizofrenię są nieprzewidywalnie i niebezpieczne. Powiedz uczestnikom, że to częsty stereotyp dotyczący schizofrenii, ale nie jest on zgodny z prawdą. Osoby chorujące na schizofrenię zwykle wcale nie są niebezpieczne, często same żyją w lęku, a do tego spotykają się z odrzuceniem społecznym.

Część IV: 30 minut

Przeprowadź mini wykład na temat schizofrenii oraz anoreksji.

Schizofrenia- należy do kategorii zaburzeń psychiatrycznych. Można wyróżnić kilka różnych typów schizofrenii, które zależą od proporcji występowania różnych objawów. Objawy schizofrenii można podzielić na pozytywne, czyli wytwórcze oraz negatywne. Objawy pozytywne to: omamy- halucynacje oraz urojenia. W schizofrenii zwykle do czynienia mamy z omamami słuchowymi, mówi się, że osoba chora na schizofrenię „słyszy głosy”. Zwykle są to głosy komentujące w trzeciej osobie, to co robi chory, mogą też namawiać go do robienia różnych rzeczy. Urojenia to fałszywe przekonania dotyczące rzeczywistości. W schizofrenii często występują urojenia prześladowcze (przekonanie, że jest się pod ciągłą obserwacją, w ciągłym zagrożeniu), urojenia ksobne (przekonanie, że zwyczajne zachowania innych ludzi odnoszą się do chorego np. ludzie rozmawiający na ulicy na pewno rozmawiają o nim, gdy ktoś się uśmiecha na pewno śmieje się z chorego), urojenia odświeżenia (poczucie, że inne osoby mogą słyszeć myśli chorego i przedstawiają je reszcie świata). Warto pamiętać, że w ostrej fazie choroby chory jest przekonany o prawdziwości tego, co widzi, słyszy czuje!! Nie jest wtedy w stanie mieć wglądu w swoją chorobę, powiedzieć sobie „ok, te głosy nie są prawdziwe”- wiara w prawdziwość omamów to część choroby.

Objawy negatywne schizofrenii to m.in. bierność, apatia, bezczynność, spowolnienie ruchowe, nieodczuwanie przyjemności.

Przyczyny schizofrenii nie są znane, mówi się o tym, że jest ona spowodowana wieloma czynnikami: genetycznymi, biologicznym i psychologicznymi (jak np. traumy). Schizofrenia zwykle zaczyna się we wczesnej dorosłości- u mężczyzn pomiędzy 20-28 rokiem życia, a u kobiet pomiędzy 26-32 r.ż. Pierwszy epizod schizofrenii często poprzedzony jest odczuwaniem silnego stresu, może także wystąpić po zażyciu środków halucynogennych lub marihuany (badania wykazują, że palenie marihuany przyspiesza wystąpienie pierwszego epizodu schizofrenii o ok. 7 lat).

Warto pamiętać, że nie każdy epizod psychiatryczny (czyli wystąpienie omamów i urojeń) oznacza schizofrenię. Epizod psychiatryczny może zostać wywołany przez alkohol lub narkotyki. Objawy psychiatryczne mogą także pojawić w wyniku urazów mózgu. Jednak taki epizod psychiatryczny różni się od epizodów w przebiegu schizofrenii tym, że po alkoholu, narkotykach lub urazie mózgu omamy (halucynacje) mają zwykle charakter wzrokowy (chory może np. widzieć gryzonie lub robaki), w schizofrenii zaś zdecydowanie przeważają omamy słuchowe o charakterze „głosów”.

Anoreksja jest jednym z zaburzeń jedzenia. Objawia się znacznym zmniejszeniem masy ciała, BMI mniejsze niż 17,5, podejmowaniem działań mających na celu zmniejszenia masy ciała, obawą przed przytyciem i zaburzeniem obrazu własnego ciała (osoba chora widzi siebie jako znacznie grubsza i większa niż jest), zaburzeniami hormonalnymi (zanik miesiączki u kobiet). Osoby chore na anoreksję są bardzo silnie skoncentrowane na jedzeniu, chętnie gotują dla innych osób, dlatego często bliscy nie zauważają sygnałów

ostrzegawczych. Ważnym aspektem przebiegu anoreksji jest poczucie całkowitej kontroli nad swoim ciałem. Anoreksja zwykle pojawia się w wieku nastoletnim i w znacznej większości dotyka dziewcząt (chłopcy stanowią niewielki procent chorych na anoreksję).

Inne rozpoznawane zaburzenia jedzenia to: bulimia, która przejawia się spożywaniem bardzo dużej ilości jedzenia, a następnie zwracaniem go, a także przejadanie się związane z czynnikami psychologicznymi - np. w reakcji na silny stres, intensywne emocje.

Zastanówcie się wspólnie, jaki wpływ na powstawanie zaburzeń odżywiania mają przekazy medialne, dotyczące „idealnej” sylwetki męskiej i kobiecej.

Na koniec przypomnij uczestnikom (zapisz to na dużej kartce), gdzie można szukać pomocy, gdy ktoś zaobserwuje u siebie lub bliskich objawy chorób lub zaburzeń psychicznych: szpitale psychiatryczne (zwłaszcza w przypadku epizodu psychotycznego tam należy się udać- stan psychozy może być bardzo niebezpieczny), poradnie zdrowia psychicznego, prywatne gabinety psychologiczne i psychiatryczne.

Część V: 10 minut

Podsumuj zajęcia. Poinformuj uczestników, że na następnych zajęciach się pożegnacie. Niech każdy podzieli się swoimi uczuciami oraz refleksjami na temat dzisiejszych zajęć.

Zajęcia 30 - podsumowanie i pożegnanie

Czas trwania - 90 minut

Miejsce - Sala z krzesłami ustawionymi w krąg

Materiały - Duże kartki, flamastry, małe kartki, małe przyklejane karteczki

Cel - Podsumowanie zajęć, pożegnanie

Część I: 10 minut

Przywitalicie się. Niech każdy uczestnik powie, w jakim nastroju rozpoczyna ostatnie zajęcia.

Część II: 20 minut

Przypomnijcie sobie wspólnie, czego dotyczyły zajęcia. Zachęć uczestników do tego, by krótko przypomnieli każdy temat i zapytaj, czy w międzyczasie nasunęły im się jakieś wątpliwości lub pytania dotyczące tych tematów. Porozmawiajcie o tym.

Część III: 20 minut

Rozdaj uczestnikom małe przyklejane karteczki. Niech każdy zapisze na swojej karteczce, co najbardziej zapamiętał ze wszystkich zajęć, co okazało się dla niego ważne lub w jakiś sposób wpłynęło na jego życie. Następnie poproś uczestników, by po kolei przykleili swoje karteczki do dużej kartki. Następnie przeczytaj po kolei wszystkie odpowiedzi. Omówcie wspólnie to, co było ważne dla uczestników. Ty też możesz podzielić się swoimi myślami na ten temat.

Część IV: 30 minut

Powiedz, że chciałbyś/chciałabyś, żebyście teraz podziękowali sobie wzajemnie za wszystko, co działo się na zajęciach. Siedząc w kręgu, wyznacz osobę od której zacnie się kolejka. Niech każdy chętny uczestnik powie tej osobie, za co jest jej wdzięczny, co ważnego wniosła na te zajęcia. Kontynuujcie ćwiczenie, aż każda z osób (włącznie z prowadzącym) usłyszy, za co grupa jest jej wdzięczna. Następnie zróbcie „rundkę”, w której każdy powie, jak czuje się z tym, co usłyszał.

Część V: 10 minut

Pożegnaj uczestników, podziękuj im za udział w zajęciach. Zachęć, by podzielili się swoimi końcowymi refleksjami i wnioskami. Niech każdy powie, z jakimi uczuciami wychodzi.