

**PROGRAM ZAJĘĆ  
SOCJOTERAPEUTYCZNYCH DLA  
DZIECI  
ZABURZENIAMI ZACHOWANIA  
NA ROK SZKOLNY 2011/2014**

Opracowała:  
*Wanda Paul*

W codziennej szkolnej pracy napotykamy coraz częściej trudne zachowania dzieci, czyli zachowania społecznie nie akceptowane. Zachowanie człowieka to system reakcji na określoną sytuację społeczną. W relacjach międzyludzkich obowiązują przyjęte i społecznie akceptowane normy zachowań. Jeśli dziecko swoim zachowaniem łamie akceptowane społecznie normy zachowań, mówimy, że jego zachowanie jest zaburzone. Przyjmuje się, że zaburzenia zachowania są wynikiem doświadczanych stanów emocjonalnych, z którymi dziecko nie może sobie poradzić. Trudne zachowania dzieci i młodzieży mają swoje tło psychiczne. Towarzyszą im przykre emocje jak lęk, poczucie winy, niepokoju, gniew, złość, osamotnienie oraz określone najczęściej negatywne sądy poznawcze na temat własnej osoby. Są one wynikiem doświadczanych, w przeszłości lub aktualnie, trudnych stanów emocjonalnych, stanów deprivacji, braku satysfakcjonujących kontaktów z najbliższymi. Przykrym doświadczeniem jest również brak możliwości wywiązania się ze stawianych obowiązków i oczekiwań wykraczających poza możliwości dziecka. Dziecko może doświadczyć jednorazowego, albo intensywnego urazu, albo żyć w społeczności gdzie chronicznie występują sytuacje trudne. Te doświadczenia dotyczą z reguły ważnych dziedzin życia i zwykle zagrażają poczuciu tożsamości dziecka, jego bezpieczeństwa, życia lub zdrowia. Mają one istotny wpływ na kształtowanie się poczucia własnej wartości, godności i poczucia bezpieczeństwa, a w rezultacie na kształtowanie się osobowości dziecka. Dziecko ma lęki przed niepowodzeniem, izoluje się, nie ufa ludziom, broni się przed własnymi doznaniem emocjonalnymi i emocjami innych. Może szukać samo potwierdzenia naruszając prawa innych lub prezentując wrogie zachowania wobec siebie i otoczenia. Przeżywana sytuacja trudna powoduje uogólnienie tego doświadczenia w postaci sądów poznawczych o rzeczywistości i powstania określonych typów zachowań, czyli takich, które mają je chronić przed innymi przykrymi doświadczeniami. Zachowania te na ogół nie są zgodne z oczekiwaniami dorosłych i często szkodliwe dla samego dziecka. Zaburzenia te ujawniają się jako zaburzenia w relacjach :

- dziecko - dorośli
- dziecko - rówieśnicy
- dziecko - zadanie
- dziecko do samego siebie

Za zachowaniami tymi kryje się myślenie o świecie i ludziach a także o sobie samym, że są źli.

Jedną z form pomocy dzieciom z zaburzeniami zachowania są zajęcia socjoterapeutyczne. Proces socjoterapeutyczny ma przerwać mechanizm zaburzeń. Zajęcia socjoterapeutyczne polegają na celowym oddziaływaniu terapeutów mającym stworzyć dziecku okazję do nabycia nowych doświadczeń. Pod ich wpływem w zachowaniu i samopoczuciu dziecka mają nastąpić określone, pozytywne zmiany. Powinny mu one pomóc w lepszym funkcjonowaniu w szkole, rodzinie i grupie rówieśniczej, a także przynieść efektywniejszą realizację życiowych celów. Dziecko musi dokonać oceny i weryfikacji sposobów swoich zachowań oraz sądów na temat rzeczywistości, musi również odreagować.

Na proces socjoterapeutyczny składają się trzy elementy:

1. zmiana sądów poznawczych
2. zmiana wzorców zachowań
3. odreagowanie emocjonalne

Każde doświadczenie, jakie przeżywa człowiek, może potwierdzić posiadany przez niego obraz świata, wzbogacić go lub zmienić.

Udział w zajęciach socjoterapeutycznych jest dla dziecka szeregiem doświadczeń społecznych. Ze względu na cel zajęć doświadczenia te mają między innymi skorygować sądy poznawcze wyniesione przez dziecko z przeżyć urazowych. Aby mogło to nastąpić, treść doświadczeń korygujących powinna być przeciwstawna do treści doświadczeń urazowych. W wyniku zajęć socjoterapeutycznych może nastąpić korekta występujących u dzieci zaburzeń zachowania oraz opanowania przez nie nowych, bardziej konstruktywnych sposobów funkcjonowania. Nowe wzorce zachowań mogą umożliwić dziecku bardziej satysfakcjonujące dla obu stron kontakty z innymi ludźmi oraz realizację własnych celów. Socjoterapia jest oddziaływaniem przyczynowym. Zaburzenie zachowania jest traktowane jako przejaw głębszych trudności dziecka i dlatego, samo w sobie, nie jest głównym obiektem oddziaływań. Udział w zajęciach może być dla dzieci m.in. ćwiczeniem umiejętności optymalnego sposobu funkcjonowania, może też polegać na zajmowaniu się własną przeszłością, określeniu sfery własnej sprawczości.

## **Cele i założenia programu**

Program zajęć socjoterapeutycznych został opracowany w procesie diagnozy. Grupa powstała w celu udzielenia pomocy dzieciom, które doświadczają stałych trudności w sytuacjach szkolnych, rodzinnych i w życiu codziennym. W grupie znaleźli się wychowankowie świetlicy środowiskowej – chłopcy i dziewczęta w wieku 10-12 lat, którzy są

nadpobudliwi psychoruchowo, popadają w częste konflikty, sprawiają najwięcej kłopotów zarówno wychowawczych, jak i dydaktycznych.

Wnikliwe badania zaburzonych zachowań poszczególnych dzieci potwierdziły słuszność postawionych hipotez oraz pomogły w wyznaczeniu celów dla grupy. Należy stwierdzić, iż dzieci z badanej grupy charakteryzuje nadmierne napięcie psychoruchowe oraz zaburzenia koncentracji uwagi. Objawy zaburzonych zachowań u dzieci występują na skutek korelacji czynników biologicznych (deficyty rozwojowe, a co za tym idzie obniżone możliwości intelektualne) czynnikami społecznymi (atmosfera domowa, nieprawidłowy styl wychowawczy, alkoholizm rodziców, wymagania najbliższego otoczenia). Zaburzone zachowania dzieci wynikają z niezaspokojonych podstawowych potrzeb psychicznych i tak naprawdę są „wołaniem o pomoc”. Dzieci są zagubione, mają trudności z rozpoznawaniem i ekspresją swoich uczuć, nie potrafią nawiązać prawidłowych relacji z rówieśnikami i dorosłymi, nie potrafią współdziałać w grupie.

Przyczyny zaburzonych zachowań spowodowane są doświadczeniami urazowymi w sferze zaspokajania istotnych potrzeb. Skutkiem urazów są natomiast negatywne sądy na własny temat, zaburzony obraz swojej osoby, niskie poczucie wartości, brak motywacji do podejmowania zadań i nauki. Aby zniwelować zaburzone zachowania dzieci ustaliłam cele i zadania dla grupy. Podczas trwania zajęć socjoterapeutycznych należy systematycznie realizować następujące cele:

#### Terapeutyczne:

- dostarczenie uczestnikom doświadczeń korekcyjnych przeciwstawnych do treści doświadczeń urazowych;
- odreagowanie napięć emocjonalnych w różnych formach aktywności;
- uczenie się nowych zachowań oraz bezpiecznego i zdrowego ich wyrażania;
- kształcenie klimatu bezpieczeństwa i zaufania do otaczających osób;
- dostrzeganie i spełnianie potrzeb własnych i drugiego człowieka.

#### Edukacyjne:

- uczenie się rozpoznawania emocji;
- kształcenie umiejętności interpersonalnych;
- uczenie się pełnienia określonych ról społecznych.

## Rozwojowe:

- zaspokajanie potrzeby aktywności ruchowej, zabawy, twórczości, wsparcia ze strony rówieśników i dorosłych;
- dostarczanie doświadczeń sprzyjających odreagowaniu napięć emocjonalnych;
- aktywne uczenie się nowych zachowań akceptowanych społecznie;
- kształcenie umiejętności kierowania swoimi zachowaniami i podjęcia odpowiedzialności za swoje postępowanie;
- wyrabianie świadomości do podejmowania działań i aktywności w otoczeniu;
- kształcenie otwartości i szczerości, współdziałania i współpracy, nawiązywania przyjaźni.

Głównym celem programu jest dostarczenie dzieciom okazji do przeżycia pozytywnych doświadczeń społecznych korygujących obraz siebie, umożliwienie nabycia umiejętności radzenia sobie z własną pobudliwością oraz stworzenie okazji do odreagowania napięć leżących u podłoża nadpobudliwych zachowań, a także poznanie sposobów radzenia sobie z objawami własnej nadpobudliwości.

Realizacja programu zaplanowana jest na 12 spotkań (okres 3 miesięcy) trwających 1,5 godziny i odbywających się jeden raz w tygodniu w Świetlicy Środowiskowej przy Szkole Podstawowej nr 1 w Elblągu.

By zrealizować założone cele i zadania dla grupy należy zastosować różne metody i techniki pracy. Podstawą ich będzie praca w kręgu i rundki, jako technika dzielenia się z innymi swoimi doświadczeniami. Krąg będzie stałym elementem prowadzonych zajęć. Rundka zaś, jako technika wspomagająca, będzie nazywała uczucia. Wykorzystywać należy je przede wszystkim w podsumowaniu ćwiczeń i zabaw.

Kolejna technika to „burza mózgów”, której zadaniem jest aktywizacja grupy i wyzwalać jej potencjału twórczego. Ważną formą wypowiedzi są rysunki i prace plastyczne, poprzez które dzieci będą mogły wyrazić stosunek do własnej osoby, rodziny i otoczenia.

Wykorzystując fakt, że dzieci chętnie wyrażają swoje emocje poprzez muzykę i śpiew, skorzystam z tej metody pracy. Do realizacji celów edukacyjnych wykorzystam scenki i inscenizacje. Do odreagowania napięć i negatywnych emocji przydatne będą ćwiczenia relaksacyjne. Jednak najważniejszą formą pracy będzie zabawa, będąca główną aktywnością dziecka.

## Scenariusze zajęć – I etap programu

Pierwszy etap programu zawiera wstępną fazę pracy grupowej. Celem tego etapu jest:

- poznanie się, integracja,
- ustalenie norm i reguł grupowych (zawarcie kontraktu),
- wytworzenie atmosfery zaufania i poczucia bezpieczeństwa,
- uczenie się sposobów wyrażania uczuć, słuchania innych,
- rozwijanie poczucia własnej wartości,
- wzmocnienie procesów koncentracji uwagi,
- odreagowanie napięć,
- uczenie się współpracy,
- wytworzenie więzi grupowej.

### Zajęcia I

#### Cele:

- wzajemne poznanie się, przełamywanie onieśmienia,
- zainteresowanie uczestników treścią i formą programu,
- zawarcie kontraktu.

#### Materiały:

arkusz szarego papieru, kolorowe mazaki.

#### Przebieg zajęć:

1. Krąg rozpoczynający zajęcia. Prowadzący wita uczestników i proponuje grę „Poznajmy się”. Objaśnia przebieg gry. Pierwszy uczestnik podaje swoje imię, jego sąsiad z lewej powtarza to imię i dodaje na końcu swoje. Następny powtarza całość i dodaje swoje imię itd.
2. Krąg. Prowadzący przedstawia cel zajęć np. „Mam dla was propozycję spotykania się dwa razy w tygodniu i spędzania ze sobą czasu wolnego. Podczas tych zajęć możemy bawić się, poznać siebie, a zwłaszcza swoje mocne strony oraz swoich kolegów. Wiem też, że każdy z was pomimo wielu mocnych stron chce siebie zrozumieć oraz pracować nad sobą, by zrozumieć to, co się nie podoba. Myślę, że możemy sobie w tym pomóc. Udział w zajęciach jest dobrowolny. Mam jednak do was prośbę, byście swoją decyzję o przychodzeniu tutaj podjęli nieco później. Proponuję byście postąpili zgodnie z dewizą – najpierw poznaj, potem powiedz tak lub nie. Poproszę każdego z was o zadeklarowanie się na końcu zajęć. Czy

ktoś ma inne propozycje?”. Po wymianie informacji prowadzący proponuje bliższe poznanie się.

3. Zabawa „Grupowy wywiad”. Uczestnicy siedzą w kręgu. Prowadzący zadaje pytania, na które każdy udziela odpowiedzi np. „Jaki kwiat lubisz najbardziej?”, „Gdzie chciałbyś pojechać na wakacje?”, „Co robisz w niedzielę rano?”, „Który przedmiot lubisz w szkole najbardziej?”, „Czy masz przyjaciela?”, „Czy lubisz psy?”, „Co ostatnio sprawiło ci radość?” itp. (Pytania mogą dotyczyć upodobań, zwyczajów, radości itd.) Rundka – omówienie zabawy.
4. Zawarcie kontraktu (reguł, zasad obowiązujących na zajęciach). Prowadząca proponuje ustalenie kilku zasad, które będą na tych zajęciach przestrzegane. Podaje pierwszą zasadę: Proponuję, aby pierwszą zasadą, którą będziemy się kierowali była zasada: „Jesteśmy dla siebie mili i życzliwi”. Prowadząca pyta dzieci, czy zgadzają się przestrzegać takiej zasady, następnie prosi o wyjaśnienie, co ona oznacza (następuje zapisanie zasady pierwszej na arkuszu). Następuje ustalenie kolejnych zasad wspólnego pobytu na zajęciach i zaproszenie dzieci do podawania własnych propozycji.

## **K O N T R A K T**

- 1) *Jesteśmy dla siebie mili i życzliwi.*
- 2) *Uważnie słuchamy, co inni mówią.*
- 3) *Jesteśmy punktualni.*
- 4) *Wszystko, co się dzieje na zajęciach pozostaje między nami.*
- 5) *Nie oceniamy.*

*I inne propozycje dzieci zgodne z ich potrzebami.*

Podsumowanie: wyjaśnienie, że zasady te stanowią kontrakt i przypomnienie, że będziemy ich przestrzegać. Proponuję, aby każdy z was kto się zgadza z tymi zasadami i decyduje się na ich przestrzeganie, podpisał się pod nimi.

5. Zabawa „Węzeł gordyjski”. Wszyscy stają w kręgu z zamkniętymi oczami i wyciągają przed siebie ręce. Na sygnał każdy chwytą dwie dłonie dowolnego partnera. Wskazana przez prowadzącego osoba odłącza się od swoich partnerów i rozpoczyna rozplątywanie węzła. Rundka – omówienie zabawy.
6. Krąg. Podanie terminu następnego spotkania. Dokończenie zdania: „Na zajęciach najbardziej podobało mi się...”. Jaka jest moja decyzja? – czy mam ochotę przychodzić na zajęcia?
7. Pożegnanie. Wszyscy stają w kręgu trzymając się za ręce. Prowadzący puszcza „prąd” tzn. ściska dłoń osoby stojącej obok. Prąd wędruje po całym kręgu i znów dociera do prowadzącego.

## Zajęcia II

### Cele:

- poznawanie się, zdobywanie zaufania,
- integracja grupy,
- zapewnienie atmosfery życzliwości, otwartości,
- przypomnienie reguł uczestnictwa w zajęciach (ewentualne poszerzenie reguł zgodnie z potrzebami dzieci).

### Materiały:

krzesła

### Przebieg zajęć:

1. Powitanie. Rundka – Dokończ zdania: „Najmilszą sytuacją, jaka mi się zdarzyła w tym tygodniu było...”. Przypomnienie kontraktu, ewentualnie dopisanie nowych propozycji.
2. Zabawa: „10 pytań do prowadzącego zajęcia”. Uczestnicy zadają dowolne pytania prowadzącemu, na które on udziela odpowiedzi. Rundka – omówienie zabawy.
3. Wywiad w parach: „Chcę żebyś o mnie wiedział...”, „Chcę ci powiedzieć...”. Rundka – omówienie ćwiczenia.
4. Zabawa: „Ludzie do ludzi”. Uczestnicy dobierają się w pary. Na hasło „ramiona do ramion” partnerzy stykają się ramionami, „ręce do rąk” – stykają się rękami, „mały palec do małego palca” – stykają się palcami, „plecy do pleców” itd. Na hasło „ludzie do ludzi” wszyscy szybko tworzą koło trzymając się za ręce.  
W części drugiej ćwiczenia – łączenie się w pary:
  - znajdź kogoś, kto ma taki sam kolor włosów jak ty,
  - znajdź kogoś, kto ma ręce tej samej długości co ty,
  - znajdź kogoś, kto ma nos taki jak ty itd.Rundka – omówienie zabawy.
5. Gra: „Wstań – usiądź”. Uczestnicy siedzą w kręgu na krzesłach. Prowadzący podaje komendy, które należy wykonywać odwrotnie. Na komendę wstań – wszyscy siadają, na komendę usiądź – wszyscy wstają. Kto się pomyli prowadzi zabawę dalej. Rundka – omówienie gry.
6. Zabawa: „Komórki do wynajęcia”. Prowadząca zadaje pytanie „Kto lubi...?” Osoby, które lubią daną rzecz lub czynność powinny wstać i zmienić miejsce. Rundka – omówienie zabawy.
7. Zakończenie. Rundka – „Co zapamiętałem z dzisiejszych zajęć?”.



## Zajęcia III

### Cele:

- integracja grupy,
- udzielanie pozytywnych informacji,
- ćwiczenie koncentracji na sobie i na innych.

### Materiały: -

### Przebieg zajęć:

1. Powitanie: „Jak się czujesz?“, „Z jakim nastawieniem rozpoczynasz zajęcia?”. Rundka.
2. Ćwiczenie: „Wyszukaj przyjazną dłoń”. Dzieci stają w ciasnym kręgu. Zamykają oczy, wyciągają ręce i szukają dłoni, które budzą ich zaufanie. Otwierają oczy i sprawdzają, czyją dłoń chwycili. Dzielenie się odczuciami – czy dzieci były zaskoczone po otwarciu oczu, czy spodziewały się, że to dłoń tej osoby.
3. Ćwiczenie: „Rakieta”. Wszyscy stoją w ciasnym kręgu, wykonują przysiad. Wydają cichy dźwięk, po czym coraz głośniejszy naśladować ślad rakiety, równocześnie wyskakują w górę i wydają okrzyk. Rundka – omówienie ćwiczenia.
4. Ćwiczenie: „W czym jesteśmy podobni?”. Dzieci dobierają się w pary z osobami, które znają stosunkowo najslabiej. Rozmawiają szukając trzech podobieństw między sobą. Gdy wszyscy są gotowi pary przedstawiają ustalone cechy grupie. Na koniec prezentacji pary grupa może dodać inne zaobserwowane podobieństwa tej pary, para zaś potwierdza lub nie zgadza się. Rundka – omówienie ćwiczenia.
5. Gra: „Statek”. Dzieci stają w rzędzie na środku sali. Kiedy prowadząca mówi „Na prawą burtę” – wszyscy biegną na prawą stronę, kiedy mówi „Na lewą burtę” – biegną na lewo, na hasło „Na statek” – wszyscy wracają na środek sali. W czasie gry tempo jest zmieniane. Rundka – omówienie gry.
6. Zabawa: „Poznajmy się”. Uczestnicy stoją w różnych miejscach sali. Na dany znak zaczynają chodzić po pokoju i podają rękę jak największej liczbie napotkanych osób. Przy każdym przywitaniu przedstawiają się. Każdy z uczestników powinien zapamiętać jak najwięcej imion. Prowadzący pilnuje, żeby przedstawianie było prawdziwe „od siebie”, a nie powierzchowne i formalne. Rundka – omówienie.
7. Zakończenie: „Co mi się najbardziej podobało na dzisiejszych zajęciach?”. Pożegnanie – „iskierka”.

## Zajęcia IV

### Cele:

- budowanie zaufania,
- budowanie postawy otwartości i życzliwości,
- budowanie pozytywnego stosunku do siebie i innych.

### Materiały:

kartki ze zdaniami niedokończonymi: „Cenię w tobie...”, „Lubię gdy ty...”, przepaski, kartki z zadaniami do inscenizacji.

### Przebieg zajęć:

1. Powitanie. Rundka – określ swój nastrój w kolorze...
2. Ćwiczenie: „Kurczenie i rozciąganie”. Uczestnicy siadają na podłodze. Kolana podciągnięte do klatki piersiowej, ręce obejmują nogi a głowa znajduje się między kolanami. Plecy są skulone. Barki skierowane do przodu, dotykają kolan. Prowadzący prosi uczestników, aby każdy świadomie, z pełną koncentracją uwagi napinał i kurczył swoje mięśnie – twarzy, nóg, stóp, brzucha, szyi, pośladków, rąk. Utrzymać około minuty. Po minucie prowadzący prosi o świadome rozprostowanie postawy ciała i rozciąganie wszystkich mięśni. Ten powolny proces powinien trwać także minutę. Następnie relaks – pozycja leżąca, rozluźnienie, uczestnicy starają się nie myśleć o niczym. Przyjęcie pozycji siedzącej. Ćwiczenie można powtórzyć. Kończy się ono rundką: dokończenie zdania „Odkryłem, że...” oraz „Teraz czuję, że...”. Można omówić zdobyte doświadczenie. Winno ono zwrócić uwagę na świadomość napięć oraz wpływ świadomości na rozluźnienie i na osiągnięcie stanu pozytywnego.
3. Zabawa: „Czyj to głos?”. Prowadzący informuje uczestników, że na otrzymany przez niego sygnał będą głośno powtarzać umówione hasło np. „jestem tutaj”. Zadaniem jednego zaś jest odgadnięcie, do kogo należy głos. Dzieci zasłaniają przepaskami oczy i zajmują dowolne miejsce na sali. Prowadzący pyta chętnego do odgadywania lub też wskazuje na jednego z uczestników. Następnie poprzez dotknięcie w ramię daje znak temu, kto ma powiedzieć hasło. Prowadzący udziela pochwały, wyraża uznanie każdemu odgadującemu. Rundka – omówienie ćwiczenia.
4. Gra: „List pochwalny”. Uczestnicy spotkania otrzymują tyle kartek, ile jest osób w grupie, z dwoma niedokończonymi zdaniami: „Cenię w tobie” oraz „Lubię gdy ty...”. Dzieci kończą zdania zgodnie z własnym przeświadczeniem i przekazują adresatowi. Zabawę można zakończyć głośnym odczytaniem swoich listów, jeśli jest to zgodne z wolą adresatów i nadawców. Aktywny udział w grze bierze także

prowadzący. Informuje o swoich odczuciach zachęcając innych do wypowiedzi. Gra może być poprzedzona wprowadzeniem: „Każdy człowiek dysponuje cechami pozytywnymi. Trudniej jest jednak o nich mówić i je eksponować, łatwiej zaś krytykować i ośmieszać”. Prowadzący wyraża nadzieję, że możliwe jest dostrzeżenie u swoich kolegów plusów i poinformowanie o tym zgromadzonych. Rundka – omówienie gry.

5. Inscenizacja niewerbalna. Uczestnicy otrzymują od prowadzącego karteczki, na których napisane jest, co mają przedstawiać. Następnie każdy prezentuje kolegom za pomocą pantomimy pewną sytuację. Zadaniem widzów jest odgadnąć, o co w scenie chodziło: „Boli mnie ząb”, „Jestem smutny”, „Zgubiłem pieniądze”, „Jak wspaniale jest pomarzyć”. Rundka – omówienie inscenizacji.
6. Ćwiczenie: „Stymulowanie wyobraźni”. Kładziemy się na podłodze, zamykamy oczy, słuchamy swojego oddechu, słuchamy ciszy. Wyobrażamy sobie, że się opalamy, jest ciepło. Wyobrażamy sobie: śmiech przyjaciela, hałas na plaży, zapach wilgotnej trawy, zapach i smak jabłka, rzut piłką daleko, szybki bieg, wolny bieg. Słuchamy tego, co się dzieje. Otwieramy oczy. Rundka – omówienie ćwiczenia.
7. Zakończenie. Rundka – z czym kończę, z jakim nastrojem, czego dowiedziałem się o sobie i o innych.
8. Pożegnanie „prąd”.

## Zajęcia V

### Cele:

- integracja grupy,
- nauka rozpoznawania i nazywania uczuć,
- rozwijanie wrażliwości zmysłowej,
- budowanie poczucia podmiotowości i sprawczości – Ja mogę działać.

### Materiały:

papier, mazaki, farby, blok A4, arkusz szarego papieru.

### Przebieg zajęć:

1. Powitanie. Rundka początkowa. Oczekiwania. Chciałabym porozmawiać z wami o uczuciach. Weźcie kartkę i wypiszcie w ciągu 3 minut tyle różnych uczuć, ile wam tylko przyjdzie do głowy. Rundka – powiedzcie mi teraz po kolei, co czuliście, kiedy otrzymaliście to zadanie. Możecie np. powiedzieć: „Byłem trochę zdenerwowany”, „Byłem ciekawy”, „Zauważyłem, że spocily mi się ręce”, „Stałem się

zmęczony”. Opowiedzcie także po kolei, ile uczuć wypisaliście? Jak myślicie, od czego zależy, że niektóre dzieci wypisały mniej, a niektóre więcej uczuć (dyskusja ok. 5 min.). Porównajcie teraz ilość uczuć, które związane są ze szczęściem i ze złością. Który rodzaj przeważa u ciebie? Jak sądzicie, z czym jest to związane, że niektóre dzieci wypisały więcej radosnych uczuć, a inne przeważnie te negatywne? (dyskusja ok. 5 min.). Podsumowanie – jakie uczucia przeważały w grupie?

Musimy je wypisać na dużym arkuszu papieru (należy wypisać każde z nazwanych uczuć i przy każdym następnym wyliczeniu postawić kreskę obok już nazwanego uczucia). Omówienie wyników wspólnej pracy przez prowadzącego. Jakie są najczęściej wymieniane uczucia? Ale są też inne. Każdy z nas przeżywa te wszystkie uczucia, w zależności od sytuacji.

Zadanie – jakich uczuć jestem świadomy na co dzień (namaluj te uczucia wybranym kolorem na kartce). Rundka – omówienie ćwiczenia. Jak się czułeś w trakcie tego ćwiczenia? Czy ci się podobało?. Jeśli masz ochotę powiedz, co odkryłeś dla siebie, czego dowiedziałeś się o sobie?

Komentarz prowadzącego: uczucia rozpoznajemy na podstawie mowy ciała, po napięciu mięśni, temperaturze ciała itd.

2. Niedokończone zdania. Prowadzący prosi, aby każdy dokończył następujące zdanie:

- Czuję się zadowolony, gdy...
- Czuję się nieszczęśliwy, gdy...
- Jestem zły, gdy...
- Jestem zawstydzony, gdy...
- Boję się, gdy...
- Jestem szczęśliwy, gdy...

Rundka – omówienie ćwiczenia.

3. Malowanie na temat: „Najmilsze wspomnienie” przy muzyce. Rundka – omówienie ćwiczenia (jeśli chcę, mogę zatańczyć przy muzyce, jak się teraz czujesz? Jeśli nie chcesz zatańczyć, to powiedz).

4. Pożegnanie – „iskierka”.

## Zajęcia VI

### Cele:

- wyrażanie uczuć,
- rozumienie innych.

### Materiały:

9 kartek z konturem twarzy, pacynki, kartki A4, kredki.

### Przebieg zajęć:

1. Powitanie. Rundka: „Co miłego zdarzyło się w tym tygodniu?”
2. Zabawa: „Słoneczko i chmurka”. Dzieci dzielą kartkę na dwie części. Po jednej stronie u góry rysują słoneczko, po drugiej chmurkę. Pod słoneczkiem piszą lub symbolicznie rysują to, co ostatnio wprawiło je w miły nastrój, pod chmurką to, co wprawiło je w niemiły nastrój.
3. Rozmowy w parach o sytuacji spod słoneczka lub spod chmurki. Czy inni mogli rozpoznać moje samopoczucie? Rundka – omówienie zabawy.
4. Zabawa w teatr – praca w parach. Czas trwania ok. 45 minut. Przygotowanie w parach scenek (pacyнки) obrazujących podstawowe uczucia: strach, radość, złość, miłość, czułość, delikatność, smutek, lęk. Pary losują kartonik z uczuciem, grupa odgaduje. Przebieg zabawy.

Chciałabym, żebyście pobawili się w teatr. Najpierw dobierzcie sobie partnera, z którym chcielibyście razem wykonać zadanie. Teraz podejdźcie do mnie i wylosujcie po jednej karteczce dla każdej pracy. Na wyciągniętym losie jest napisane jakieś uczucie. Jest ono dla was bardzo ważne i żadna dwójka nie może go zdradzić innym. Przyjrzyjcie się dobrze waszej kartce, którą wylosowaliście. Waszym zadaniem jest rozważenie wspólnie z partnerem, jak możecie na naszej scenie zaprezentować to uczucie. Inni będą musieli odgadnąć, jakie uczucie było treścią waszego krótkiego spektaklu teatralnego. Pamiętajcie o tym, że w trakcie prezentacji teatralnej nie możecie nazwać tego uczucia po imieniu. Jeżeli np. wylosowaliście uczucie złości, nie wolno w trakcie dialogu powiedzieć zdania: „Moja wściekłość jest ogromna Justyna...”, „Jestem na ciebie zły Piotrek”. Zamiast tego możecie powiedzieć: „Chciałbym ciebie zgnieść, zetrzeć na miazgę, ty obrzydliwy człowieku”. Musicie odegrać jakąś scenkę, która będzie w pewnym sensie charakterystyczna dla tego uczucia. W przypadku złości możecie np. odegrać scenkę w restauracji, gdzie kelner oblewa kobiecie sukienkę sosem, a wzburzona konsumentka podnosi się nagle, gwałtownie gestykulując. Widzowie powinni rozpoznać mechanizm uczucia, czyli jak to uczucie powstaje. Czy zrozumieliście wszystko? Macie teraz 15 minut czasu na wymyślenie i wyćwiczenie scenki. Powinna ona być krótka ale ciekawa. Na scenie możecie ją zagrać ok. 3 minut. Należy umożliwić jak największej liczbie par pokazanie swojej scenki. Po każdej z nich prowadzący pyta widzów o wytypowanie uczucia.

Rundka – omówienie zabawy. Co sprawiło mi przyjemność? Na ile wyraziliśmy wylosowane uczucie, czy grupa rozpoznała odgrywane uczucie? Jak się teraz czuję?

5. Zakończenie. Dzieci otrzymują kartkę z konturem twarzy. Mają dorysować oczy i usta tak, aby twarz wyrażała uczucie obecnie przez nie przeżywane. Kończąc zajęcia każdy przedstawia swój rysunek i mówi: „Teraz jestem... (zadowolony, smutny itp.)”.

## Zajęcia VII

### Cele:

- wyrażanie napięcia, złości, niepokoju,
- radzenie sobie ze złością i agresją,
- uświadomienie, że złość jest naturalnym prawem każdego człowieka.

### Materiały:

formularz „Moja złość”, arkusz szarego papieru

### Przebieg zajęć:

1. Powitanie. Rundka: „Jak się czujesz, z czym rozpoczynasz...?”
2. Wiecie już bardzo dużo o uczuciach. Łatwiej jest wyrazić radość, miłość niż agresję, złość, strach. Proponuję wam zabawę pod tytułem „Pal męczeński”. W czasie tej zabawy będziecie mogli wyrazić za pomocą całego ciała waszą skumulowaną agresję. Na zabawę potrzeba ok. 10 minut.

Przebieg zabawy.

Wyjaśnię na czym ona polega. Stanę sobie na środku i będę zachowywała się tak, jakbym stała przy palu męczeńskim. Wszyscy zamienicie się w Indian tańczących wokół pala. Możecie wyobrazić sobie, że uczyniłam wam coś złego i chcecie teraz wyładować na mnie swoją złość. Teraz wyrażcie swoją agresję, która skumulowała się w was przy innych okazjach. Mam nadzieję, że to wytrzymam. Musicie mi tylko obiecać, że mnie nie dotkniecie, poza tym możecie robić wszystko, co chcecie. Możecie być głośno lub cicho, poruszać się szybko lub powoli, grozić mi pięścią – co tylko sobie życycie. Czas jest oczywiście ograniczony, ponieważ nie chciałabym stać wiecznie przy palu. Macie 2 minuty. Czy wszystko jest jasne?

Rundka – omówienie zabawy.

Czy zabawa mi się podobała? Ile możliwości wyrażenia złości przyszło mi do głowy? Czy potrafiłem bawić się z innymi? Co sądzę o pomysłach kierującego grupą, żeby sam stanął przy palu? Jak się teraz czuję?

3. Wypełnianie formularza pt. „Moja złość” (Aneks nr 1). Rundka – omówienie. „Jak się czułeś podczas wypełniania formularza?”, „Czy napotkałeś trudności w jakimś pytaniu?”.
4. Ćwiczenie w czwórkach i trójkach. Rozmowa w grupach na temat „Czego dowiedziałem się o własnej złości?” Rundka – omówienie ćwiczenia.
5. „Burza mózgów” – jak sobie radzić z agresją i złością, by nie urazić innych. Prowadzący wypisuje propozycje na arkuszu szarego papieru. Rundka – omówienie.
6. Z czy kończysz... Komentarz prowadzącego – Złość jest ważnym uczuciem w międzyludzkich kontaktach. Intensywną złość mogą odczuwać tylko do kogoś, kto jest dla mnie w jakiś sposób ważny. Kto jest mi obojętny, ten może mnie zdenerwować, ale nie będę się na niego gniewać.

## Zajęcia VIII

### Cele:

- uczenie się różnych sposobów kontroli własnego ciała i umysłu,
- przeżycie sytuacji wzmacniających poczucie własnej wartości.

### Materiały:

mazaki, kartki papieru, koce

### Przebieg zajęć:

1. Powitanie – „prąd”.
2. Ćwiczenie: „Dłonie”. Każde z dzieci odrysowuje mazakiem na papierze swoje dłonie, chodząc po sali zbiera od pozostałych uczestników po jednym wpisie (palec) na swój temat. Prowadzący chodząc między dziećmi zwraca uwagę, by wpisy były pozytywne. Wpisy mają pozytywne zabarwienie np. „Jesteś wesoły” lub „Masz ładną fryzurę”. Na koniec ćwiczenia dzieci siedząc w kręgu odczytują wpisy na dłoniach. Rundka – omówienie ćwiczenia.
3. Ćwiczenie: „Szczelble w płocie”. Dzieci ustawiają się w szeregu, trzymają się za ręce, które wysoko podnoszą w górę. Tworzą „płot”. Każde dziecko, zaczynając od lewego brzegu szeregu, ma za zadanie przejść między szczelblami płotu tak, by go nie dotknąć. Prowadzący zwraca uwagę, by ćwiczenie nie przebiegało zbyt szybko i dzieci nie rozmawiały podczas jego wykonywania. Rundka – dzieci dzielą się wrażeniami: „Jak się czułeś podczas wykonywania ćwiczenia?”.
4. Zabawa: „Walec”. Na podłodze są ułożone koce. Dzieci wykonują leżenie przodem jeden obok drugiego – „droga”. Jedno z dzieci leżących na początku kładzie się plecami na pozostałych i turla się samodzielnie lub przy pomocy prowadzącego na koniec – „walec”. Po

czym kładzie się przodem obok ostatniego leżącego dziecka. Turlać się zaczyna kolejne dziecko. Zabawa kończy się, kiedy wezmą w niej udział wszystkie dzieci. Rundka – prowadzący zadaje dzieciom pytanie, jak czuły się w obu rolach – jako osoby turlające i leżące.

5. Ćwiczenie „Tunel”. Dzieci wykonują ćwiczenie „koci grzbiet”. Jeden obok drugiego tworzą tunel. Kolejno każde z dzieci przeczołguje się pod tunelem. Kiedy dziecko znajdzie się na końcu, jako ostatnie dołącza się do tunelu. Rundka – omówienie ćwiczenia.
6. Ćwiczenie: „Relaks”. Dzieci kładą się na podłogę. Napinają i rozluźniają mięśnie ciała w rytm instrukcji prowadzącego. Prowadzący zwraca uwagę, by rozluźnienie ciała następowało dopiero wówczas, gdy wszystkie części ciała są już mocno napięte. Ćwiczenie powtarzamy kilkakrotnie. Rundka – omówienie ćwiczenia.
7. Pożegnanie: „Z czym kończę dzisiejsze zajęcia?”.

## Zajęcia IX

### Cele:

- odreagowanie napięcia emocjonalnego i fizycznego,
- skupienie uwagi na pohamowaniu swoich spontanicznych reakcji (utrwalenie nowych pożądaných sposobów radzenia sobie z nadpobudliwością).

### Materiały:

wałek do ciasta, krzeselka, koce

### Przebieg zajęć:

1. Powitanie – „prąd”.
2. Rundka – „Z czym rozpoczynasz, jak się czujesz...”.
3. Zabawa: „Woda – ląd”. Dzieci stoją na podłodze tuż przy dywanie, czyli na lądzie. Dywan jest wodą. Dzieci na hasło prowadzącego „woda” wykonują krok do przodu i stają na dywanie. Na hasło „ląd” cofają się na podłogę. Prowadzący bawi się wspólnie z dziećmi, po nauczaniu się właściwej reakcji na hasła prowadzący zaczyna mylić dzieci (na początku zabawy uprzedza je o tym) i wykonuje ruchy odwrotne do poleceń. Dzieci, które się pomylą siadają na dywanie. Zwycięzcy nagradzani są brawami. Rundka – omówienie ćwiczenia.
4. Zabawa: „Krąg”. Dzieci stają w kręgu. Podają jeden drugiemu bez użycia rąk wałek do ciasta, który nie może upaść. Jeśli któreś z dzieci upuści przedmiot, podnosi go i zabawa toczy się dalej.
5. Gra: „Kółko i krzyżyk”. Prowadzący wraz z dziećmi ustawia trzy rzędy po trzy krzeselka w odległości około pół metra każde. Dzieci dzielimy



na dwie grupy: kółek i krzyżyków. Kiedy prowadzący woła „kółko” – jedno dziecko z tej grupy biegnie i zajmuje któreś krzesło. Ręce rozłożone nad głową tak, jakby tworzyły koło. Biegący musi usiąść na krześle, zanim prowadzący doliczy do pięciu. Kiedy prowadzący woła „krzyżyk” – dziecko z przeciwnej grupy biegnie i siada na krześle z rękoma skrzyżowanymi na piersi. Prowadzący naprzemiennie wywołuje kółka i krzyżyki, dopóki któryś z zespołów nie wygra.

6. Ćwiczenie: „Rakieta”. Dzieci stają w kręgu i zakładają naprzemiennie wyciągnięte ręce (dłoń na dłoni). Przykucają powoli i podnoszą się wydając dźwięk startującej rakiety. Zabawa kończy się wyskokiem połączonym z okrzykiem i wyrzutem rąk w górę.
7. Ćwiczenie: „Kołysanie”. Dzieci wykonują ćwiczenie w dwóch grupach. Jedno z dzieci kładzie się na kocu, pozostałe ujmują koc za rogi i kołyszą delikatnie dziecko znajdujące się w środku. W zabawie bierze udział prowadzący. Zabawa kończy się, kiedy każde dziecko było kołysane. Rundka – „Jak się czułeś, kiedy byłeś kołysany?”.
8. Pożegnanie – „Co mi się podobało w trakcie tych zajęć?”, „Co było dla mnie przyjemne?”.

## Zajęcia X

### Cele:

- ćwiczenie koncentracji uwagi,
- odreagowanie napięć,
- ćwiczenie różnych sposobów radzenia sobie z napięciem w ciele,
- podniesienie poczucia własnej wartości.

### Materiały:

kartki

### Przebieg zajęć:

1. Powitanie – „prąd”. Rundka: „Jak się czujesz, z czym rozpoczynasz...?”.
2. Ćwiczenie: „W twoim zachowaniu podoba mi się...” (kartki posyłamy w kręgu).
3. Ćwiczenie: „Serce dzwonu”. Dzieci ustawiają się w kręgu. Jedno wchodzi do środka, mocno przywiera stopami do podłoża i wyprostowane odchyła się do przodu i do tyłu, podczas gdy inne dzieci je podtrzymują, lekko popychając ku sobie. Ćwiczenie możemy wykonywać tylko wówczas, gdy mamy pewność, że dzieci nie będą rzucać kolegą w środku zbyt mocno i w prowadzeniu pozytywnej, akceptującej atmosfery w grupie. Rundka – omówienie ćwiczenia.
4. Ćwiczenie: „Baba-Jaga”. Dzieci rozchodzą się po sali, jedno z nich jest Babą-Jagą. Jej dotknięcie powoduje, że dziecko nieruchomieje i

tylko dotknięcie innego dziecka może je odczarować. Można modyfikować wersję zabawy np. odczarowuje tylko jedno wybrane dziecko lub tylko prowadzący, lub ten kto dotknie zaczarowanego z lewej strony itp. Rundka – omówienie zabawy.

5. Ćwiczenie: „Poruszam się jak...”. Dzieci rozchodzą się po sali a następnie otrzymują instrukcję, aby zaczęły poruszać się:
- A – stawiając najdłuższe kroki jak potrafią
  - B – podskakując na jednej nodze
  - C – chodząc na czworakach
  - D – skacząc na obu nogach razem
  - E – chodząc jak najdziwniejszymi krokami

Prowadzący może sam wymyślać inne instrukcje poruszania się po sali, mając na uwadze bezpieczeństwo dzieci. Podając instrukcję prowadzący podkreśla, by poruszając się po sali nie dotykać i nie potraćać innych dzieci. Rundka – omówienie ćwiczenia.

6. „Orkiestra”. Proponuję wam ćwiczenie muzykowania w zespole. Dzieci ustawiają się w kręgu i opierają dłonie na ramionach poprzedzającego sąsiada. Zastanów się, w jaki instrument chciałbyś zamienić stojącego przed tobą sąsiada (taki, który w pewien sposób do dziecka pasuje). Grasz to, co ci przyjdzie na myśl. Ten kto stoi za wami będzie instrumentem muzycznym dla swego sąsiada z tyłu. W taki oto sposób cała grupa przemieni się w instrumenty muzyczne i muzyków.

Próba orkiestry – zagrajcie kilka próbnych tonów, nie zapominając naśladować ich głosem... (1 min.). Teraz powiedz swojemu poprzednikowi, jakim jest dla ciebie instrumentem, żeby wszyscy wiedzieli, z jakich instrumentów składa się wasza orkiestra. Zaczynamy grać na kłaśnięcie.

- skoncentruj się na sobie samym i przez 2 minuty oddaj się pasji twórczej,
- przysłuchaj się temu co grają inni tak abyś mógł, jak to jest w prawdziwej orkiestrze, zagrać nareszcie coś wspólnego i uzupełniać się pod względem dźwiękowym (3 min.),
- w tej części chciałabym zrobić z wami muzyczny spacer w takt melodii, prowadzący rozdziela krąg, aby powstał z niego długi wąż, pierwszy w wężu kieruje, wszyscy grają w trakcie poruszania się węża swoją melodię, nie zapominając o głosie (3 min.).

Rundka – omówienie:

- Co zdecydowało, że wybrałeś taki instrument?
- Co podobało mi się w tej zabawie?
- Czy uważam, że instrument do mnie pasuje?
- Jaki instrument muzyczny wybrałbym dla siebie?

- Czy muzyka była smutna, skoczna czy szalona?
  - Czy instrumenty grały dobrze?
  - Co było dla mnie interesującego i ważnego w tej zabawie?
7. Pożegnanie: „Z czym kończę?”, „Czego dowiedziałem się o sobie?”.

## Zajęcia XI

### Cele:

- wzmacnianie poczucia własnej wartości,
- zauważanie niepowtarzalności drugiej osoby,
- doświadczanie współpracy i współdziałania.

### Materiały:

kartki

### Przebieg zajęć:

1. Powitanie. Krąg rozpoczynający zajęcia: „Jak się czuję?”, „Czy coś dobrego spotkało mnie w tym tygodniu?” i „Czy z mojej strony spotkało mnie coś miłego?”.
  
2. Ćwiczenie: „Krzyczymy razem”. Grupa kuca razem. Prowadzący zaczyna mrużyć – uczestnicy mu wtórują, a potem – powoli podnosząc głos – stają. Na koniec wszyscy wyskakują do góry i krzyczą razem. Powtarzamy to tak, aby wszyscy naprawdę głośno krzyknęli. Rundka – omówienie ćwiczenia.
  
3. Ćwiczenie: „Metaforyczne mówienie o kimś”. Jedna osoba wychodzi za drzwi. Grupa umawia się, o kim będą mówić. Gdy osoba, która wyszła, wraca, zadaje grupie różne pytania np. „Jaką rzeką byłaby ta osoba, gdyby była rzeką?”, „Jakim kwiatkiem byłaby?”, „Jakim drzewem?” itp. Osoby starają się odpowiadać podając jak najwięcej określeń pozytywnych tej osoby. Gdy osoba odpowiadająca zgadnie, kto jest tą osobą, za drzwi wychodzi kolejna osoba. Rundka – omówienie ćwiczenia.
  
4. Ćwiczenie: „Jestem wartościowy”.
  - A – osoba pisze na kartce 10 zdań o sobie np. „podoba mi się we mnie..., lubię się za...”.
  - B – odczytanie w dwójkach tego, co napisała osoba,
  - C – dzielenie się na forum.
 Rundka – omówienie ćwiczenia.
  
5. Ćwiczenie: „Wszyscy tworzą szpaler”. Jedna osoba powoli, dostojnie przechodzi w tym utworzonym przez wszystkich tunelu, prezentując jak najkorzystniej siebie. Czyni to bez słów. Idzie w obie strony z podniesioną głową, starając się patrzeć na otaczające ją osoby. Po

wykonaniu zadania również tworzy szpaler, a zadanie przejścia przez tunel podejmuje kolejna osoba i następne. Rundka – dzielenie się refleksjami i odczuciami po tym ćwiczeniu.

6. Rundka. Wszyscy po kolei kończą zdanie: „Gdy inni mówią mi coś miłego...”.
7. Rundka kończąca spotkanie: „Co mi się podobało?, Co było przyjemne?, Z czym wychodzę?”.

## Zajęcia XII

### Cele:

- powtórzenie poznanych sposobów radzenia sobie z napięciem ruchowym i emocjonalnym,
- ćwiczenie koncentracji uwagi,
- wzmacnianie poczucia własnej wartości,
- utrwalenie więzi grupowej,
- wspólne działanie w grupie,
- pożegnanie.

### Materiały:

9 laurek z brystolu z imieniem, mazaki, kredki

### Przebieg zajęć:

1. Powitanie. Określ nastrój w skali od 1 do 10.
2. Ćwiczenie „Przedstawiamy narodowość”. Dzielimy dzieci na trzy grupy i prosimy, by każda z nich wybrała, jakim jest narodem oraz przedstawiła pozostałym grupom pantomimicznie coś, co charakteryzuje ich narodowość (np. Hiszpanie – walka z bykiem itp.). Pozostałe dzieci mają odgadnąć, co zostało przedstawione. W razie trudności osoby prowadzące pomagają dzieciom wybrać narodowość i sposób przedstawienia tego, co dla niej charakterystyczne. Rundka – omówienie ćwiczenia.
3. Ćwiczenie: „Turlanie się”. Układamy na podłodze materace i koce. Wszystkie dzieci kładą się na podłodze twarzą do dołu, a jedna osoba kładzie się na plecach, na nich i sama lub przy pomocy prowadzącego turla się przez cały dywan ułożony z dzieci. Następnie kładzie się na końcu, a zaczyna turlać się następne dziecko. Zabawę kończymy, gdy przeturlają się wszystkie dzieci. Rundka – jak czuły się dzieci w obu rolach, jako osoby turlające się oraz leżąc jako „materace”.
4. Zabawa: „Kim jestem?”. Przypinamy jednemu dziecku na plecach kartkę z nazwiskiem (pseudonimem) znanego człowieka (aktora, piosenkarza, sportowca, pisarza). Dziecko próbuje odgadnąć, kim jest zadając pozostałym dzieciom siedzącym w kręgu pytania typu: „Czy

występowałem w filmie?, Czy jestem kobietą?”, dzieci mogą odpowiadać tylko tak lub nie. W razie potrzeby prowadzący pomaga. Po odgadnięciu „Kim jestem?” następuje zmiana dziecka, któremu przypinamy inną kartkę. Rundka – omówienie zabawy.

5. Rozmowa w kręgu kończąca cykl spotkań. Uczestnicy omawiają zdobyte doświadczenia. Następnie ponownie wybierają zabawę lub grę, która najbardziej im odpowiada i która stanowiłaby najbardziej udaną formę pożegnania się. Rundka – każdy staje przed każdym i mówi: „Dziękuję ci za...”.

### **Przewidywane trudności i sposoby ich rozwiązywania**

Naczelną zasadą, którą należy się kierować w trakcie prowadzonych zajęć socjoterapeutycznych jest zasada podmiotowości każdego dziecka. W trakcie tworzenia sytuacji korekcyjnych należy uwzględniać potrzeby dziecka, w sposób konstruktywny rozwiązywać pojawiające się problemy i trudności.

<b>TRUDNOŚCI</b>	<b>SPOSOBY ROZWIĄZYWANIA</b>
Pobudzenie grupy, trudności z utrzymaniem uwagi w grupie.	Ćwiczenia dodatkowe, które odpowiedzą na aktualne zapotrzebowanie dzieci.
Popychanie, bicie, krzyk, konflikt w grupie, eskalacja emocji negatywnych.	Nazwanie tego, co się dzieje, odwołanie się do kontraktu.
Trudności dzieci polegające na tym, że nie są w stanie same lub w parach wykonać niektórych ćwiczeń.	W takim przypadku osoba prowadząca pomaga w wykonaniu ćwiczeń.
Gdyby uczestnicy grupy wykazywali nieufność, brak oswojenia się z prowadzącymi i z sobą nawzajem, ta faza przedłużałaby się.	Wydłużenie fazy integracji, uzupełnienie zabawami ułatwiającymi wzajemne poznanie się.
Kłopoty z opanowaniem nadpobudliwości dzieci podczas zabaw np. integracyjnych.	Aby zmniejszyć te trudności celowe jest aktywne włączenie się obu lub przynajmniej jednej z prowadzących ćwiczenia.

Sytuacje, w których grupa wykazuje brak motywacji.	Stosowanie zachęt i nagród o charakterze społecznym (pochwała, uśmiech), ewentualnie materialnym (lizaki, cukierki, guma do żucia).
Sytuacje, gdy dzieci są zmęczone.	Skracanie zajęć w początkowym okresie lub ograniczenie ich tylko do zabaw i ćwiczeń, które dzieci zaakceptują i nie sprawiają im trudności.
Jakaś osoba z grupy nie chce się angażować.	Negocjować, czego chce.
Osoba przeszkadza grupie.	Dopytać o co chodzi, być w kontakcie, odwołać się do kontraktu i powiedzieć np. „Ja cię zapraszam, ale nie zgadzam się na pajacowanie. Chcę żebyś tu był z nami, ale od ciebie zależy co zrobisz. Wybieraj”.
Uruchomienie rywalizacji.	Nazwanie tego, co się dzieje (zachowań, odczuć w relacjach z innymi).

## Ankieta ewaluacyjna

Opracowałam ankietę, której celem jest sprawdzenie wpływu oddziaływań socjoterapeutycznych na dzieci uczestniczące w I cyklu zajęć (Aneks 2). Mam nadzieję, że ankieta będzie stanowiła pomoc przy konstrukcji dalszych etapów, zwróci uwagę na trudności, które nie zostały przeze mnie przewidziane. Podkreśli, co należy wzmocnić.

## Bibliografia

- 1) Deptuła M., Diagnostyka, profilaktyka, socjoterapia w teorii i praktyce pedagogicznej, Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz 2005.
- 2) Elliott J., *Dzieci i młodzież w kłopotcie*, PWN, Warszawa 2000.
- 3) *Mała encyklopedia medycyny*, PWN, Warszawa, t. II, s. 1146.
- 4) Nartowska H., *Wychowanie dziecka nadpobudliwego*, Nasza Księgarnia, Warszawa 1986.
- 5) Nowak S., *Metodologia badań socjologicznych*, Warszawa 1970.
- 6) Okoń W., *Słownik pedagogiczny*, PWN, Warszawa 1984.
- 7) Pilch T., *Metody i techniki badań w pedagogice*, Warszawa 1974.
- 8) Pilch T., *Zasady badań pedagogicznych*, Warszawa 1995.
- 9) Reber A., *Słownik psychologii*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2001
- 10) Rybarska-Jarosz D., *Socjoterapia jako metoda wspierająca dzieci będące w trudnej sytuacji życiowej*, „Opieka Wychowanie Terapia”, Warszawa 2001.
- 11) Sawicka K., *Rozwój autokontroli emocjonalnej*, IPSiR, Warszawa 1993.
- 12) Sawicka K., *Socjoterapia*, CMPPP MEN, Warszawa 1999.
- 13) Sawicka K., *Sytuacja dzieci ze środowisk biedy*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze”, nr 358.
- 14) Sawicka K. „*Socjoterapia*”, Warszawa, 1998
- 15) Spionek H., *Zaburzenia psychoruchowego rozwoju dziecka*, PWN, Warszawa 1985.
- 16) Spionek H., *Zaburzenia rozwoju uczniów a niepowodzenia szkolne*, PWN, Warszawa 1985.
- 17) Strzemieczny J., *Zajęcia socjoterapeutyczne dla dzieci i młodzieży*, PTP, Warszawa 1993.
- 18) Szewczuk W., *Słownik psychologiczny*, Warszawa 1979.
- 19) Ziemska M., *Postawy rodzicielskie i ich wpływ na osobowość dziecka*, w: *Rodzina i dziecko*, PWN, Warszawa 1980.
- 20) Zimbardo P.G., *Nieśmiałość – co to jest?*, Warszawa 1994.
- 21) Znaniecki F., *Ludzie terażniejsi a cywilizacja przyszłości*, PWN, Warszawa 1974.

## ANEKSY

### Aneks nr 1

#### MOJA ZŁOŚĆ

Złoszczę się, kiedy

.....  
.....

Kiedy się bardzo gniewam, wtedy

.....  
.....

Jestem zły na swojego ojca, gdy on .....

.....  
.....

Złoszczę się na moją mamę, gdy ona

.....  
.....

Jestem zły na kierującego grupą, kiedy ten

.....  
.....

Najbardziej złoszczę się na następujące dzieci z grupy

.....  
.....

W ostatnim tygodniu złościłem się ..... razy. Dzisiaj złościłem się

..... razy. Kiedy się złoszczę odczuwam moje ciało jakby  
.....  
.....

Wtedy najchętniej:

Krzyczałbym-uciekał-przeklinał-gryzłbym-biłbym-kopałbym-drapał-  
popychał

(proszę odpowiednie podkreślić)

Zamiast tego zachowuję się następująco

.....  
Ciągłe złoszczę się na .....

.....



Szczególnie złością mnie dzieci, które .....

.....

Kiedy chcę kogoś zezłościć, to zachowuję się następująco: .....

.....

.....

Mogę doprowadzić kogoś do szału, kiedy .....

.....

Najwięcej złością (kogo?) .....

.....

## Aneks nr 2

Przy pomocy poniższych pytań proszę o wyrażenie swojej opinii o zajęciach, atmosferze na nich panującej i własnym w nich udziale.

1. Co najbardziej zapamiętałeś(łaś) z zajęć?  
.....  
.....  
.....
2. Co było dla Ciebie w tych zajęciach najważniejsze?  
.....  
.....  
.....
3. Które ćwiczenie najbardziej Ci się podobało, a które najmniej?  
.....  
.....  
.....
4. Jak się zachowywałeś(łaś) gdy ćwiczenie Ci się nie podobało?  
.....  
.....  
.....
5. Co zrobisz w sytuacji, kiedy ktoś będzie Cię obrażał, wyzywał?  
.....  
.....  
.....
6. Czy widzisz różnicę w swoim zachowaniu na początku i na końcu zajęć?  
.....  
.....  
.....
7. Jaka jest Twoja decyzja związana z kontynuacją zajęć w II części?  
.....  
.....  
.....