

## **Programu profilaktyczny „Pod kontrolą” H.M. Kellner.**

Program profilaktyczny *Pod Kontrolą* został opracowany w oparciu o książkę amerykańskiej psychoedukator H.M. Kellner pod tym samym tytułem. Pomysł autorki dotyczący trenowania z uczniami różnych technik panowania nad złością, wydał nam się niezwykle interesujący w kontekście problemu przemocy w środowisku szkolnym. Na bazie własnych doświadczeń treningowych chcieliśmy sprawdzić, na ile trening kontroli złości wpłynie na zminimalizowanie zachowań agresywnych u uczniów objętych programem. Konstrukcja programu umożliwiła nam monitorowanie zmian, jakie zachodziły u poszczególnych uczestników w zakresie panowania nad złością. Na podstawie analizy arkuszy obserwacyjnych wypełnianych przez uczestników w trakcie całego treningu, oraz ilości incydentów związanych z przemocą na terenie szkoły można stwierdzić, że uczestnictwo w treningu *Pod kontrolą* znacznie poprawia samokontrolę uczniów oraz stopniowo zmniejsza ilość konfliktów i zachowań agresywnych na terenie szkoły. Po ukończeniu programu, jego uczestnicy w dalszym ciągu mogą wypełniać arkusze ułatwiające analizę i planowania konstruktywnych zachowań w sytuacjach związanych ze złością.

Techniki behawioralno-poznawcze wykorzystywane w treningu są łatwymi i skutecznymi narzędziami wpływania na postawy uczniów. Program *Pod kontrolą* stał się elementem systemu profilaktyczno-wychowawczego jaki powstał w Szkole Podstawowej w Karpaczu. System ten obejmuje również obowiązkowe warsztaty umiejętności komunikacyjnych dla nauczycieli oraz warsztaty dla rodziców dotyczące komunikowania się z dzieckiem w sytuacjach trudnych. W ramach rozwiązań systemowych wprowadzono również wspólną strategię oddziaływań wychowawczych opartą o jednolite zasady obowiązujące uczniów i procedurę logicznych konsekwencji.

Program *Pod kontrolą* został wdrożony jest realizowany na wniosek wychowawcy przez pedagogów szkolnych, którzy zdobyli odpowiednie kwalifikacje, aby go realizować cyklicznie w każdym roku szkolnym w klasach szkolnych gdzie pojawiają się większe kłopoty z kontrolowaniem złości

### **Uzyskiwane efekty.**

Zwiększenie poczucia bezpieczeństwa na terenie szkoły poprzez modelowanie umiejętności panowania nad złością i rozwiązywania konfliktów rówieśniczych poprzez:

- zaakceptowanie przez uczniów złości jako silnego, ale naturalnego uczucia,
- uświadomienie sobie, że pozytywne metody radzenia sobie ze złością wpływają na kształtowanie się dobrych relacji między ludźmi,
- poznanie indywidualnych przyczyn złości i określenie w jakich miejscach panowanie nad sobą może być szczególnie trudne,
- poznanie i analiza łańcucha kontroli złości ( monity wygaszające i nakręcające),
- opanowanie przez uczniów przy wykorzystaniu metody modelowania behawioralnych, fizjologicznych i umysłowych technik kontroli złości i możliwość zastosowania ich w sytuacjach konfliktowych,
- uświadomienie sobie, że reakcja na złość jest sprawą indywidualną gdyż stopień jej nasilenia w identycznej sytuacji u poszczególnych osób jest inny
- opracowanie i rozwinięcie indywidualnego planu radzenia sobie ze złością,
- spadek liczby sytuacji konfliktowych w klasie

## **Konspekty do poszczególnych sesji treningowych**

### **Scenariusz sesji nr 1.**

Cele sesji treningowej:

1. Uświadomienie uczestnikom, że każdy z nich jest niepowtarzalny, a różnice między ludźmi mogą być źródłem pozytywnych uczuć, ale także powodować konflikty.
2. Zaakceptowanie złości jako silnego, ale naturalnego uczucia.
3. Uświadomienie, że pozytywne metody radzenia sobie ze złością wpływają na kształtowanie się dobrych relacji między ludźmi.
4. Przekonanie uczniów, że odpowiednie pokierowanie złością może działać na naszą korzyść.

Materiały:

1. Notatnik sztalugowy.
2. Teczki uczestników do przechowywania materiałów dotyczących programu.
3. Czyste kartki.
4. Dziesięć wskazówek do radzenia sobie ze złością

### **Temat sesji: Złość jest naturalnym ludzkim uczuciem.**

1. Program „Pod kontrolą” – nauka radzenia sobie z własną złością /omówienie celów i metody pracy w treningu „Pod kontrolą”/
  - a) Zbudowanie zasad obowiązujących w grupie /metoda warsztatowa/.

- b) Omówienie arkusza „10 wskazówek w nauce radzenia sobie ze złością”.
2. Różnice między ludźmi – wypełnienie zbiorczego arkusza zadaniowego /burza mózgów/.

<b>Różnice między ludźmi:</b>	
-	
-	
-	
-	
...	

3. Złość to normalne ludzkie uczucie – pozytywne i negatywne wynikające z różnic między ludźmi.

a) Uzupełnienie tabeli /notatnik sztalugowy/:

<b>Różnice między ludźmi</b>	
<b>Pozytywne</b>	<b>Negatywne</b>
-	-
-	-
...	...

b) Dyskusja

Pytania pomocnicze:

- Komu zdarzyło się zezłościć ostatnio?
- Czy złość jest uczuciem pozytywnym czy negatywnym?
- Kto ma wpływ na to, czym skończy się nasza złość?

Wnioski:

- Wszystkim zdarza się zezłościć
- Złość jest normalnym uczuciem, natomiast pozytywne lub negatywne są skutki naszego zachowania wywołanego złością
- To od nas zależy, czym skończy się nasza złość

4. Złość to bardzo silne ludzkie uczucie – co możemy z nią zrobić?

a) Dyskusja

Pytania pomocnicze:

- Dlaczego używamy zwrotu ‘tracić kontrolę nad sobą’?
- Co można zrobić, żeby zapanować nad złością?

b) uzupełnienie tabeli /notatnik sztalugowy/:

Co mówimy komuś, gdy nie panujemy nad złością?	Co czujemy w tej sytuacji?	Co możemy powiedzieć komuś panując nad sobą?	Co możemy zrobić, by zmniejszyć złość?
-	-	-	-
-	-	-	-
...	...	...	...

5. Zyski i straty związane z uczuciem złości.

Uzupełnienie tabeli /notatnik sztalugowy/:

Nie panujemy nad złością <b>TRACIMY</b>	Panujemy nad złością <b>ZYSKUJEMY</b>
-	-
-	-
...	...

6. Ćwiczenie tematyczne.

Narysuj kontury własnej postaci i zaznacz, jakie trudności masz z ciałem, kiedy się złościysz.

Oznacz także za pomocą chmurki komiksowej, co możesz pomyśleć lub zrobić, żeby zredukować złość?

7. Sprawy organizacyjne.

- Określenie czasu trwania programu, ilość sesji.
- Rozdanie teczek profilaktycznych uczestnikom i wyjaśnienie ich przeznaczenia.
- Omówienie arkuszy podsumowujących.
- Odpowiedzi na pytania uczestników.

8. Arkusz prowadzącego – lista zrealizowanych zagadnień.

### Scenariusz sesji nr 2

Cele sesji treningowej:

1. Uświadomienie uczestnikom, co dzieje się w organizmie, gdy wpadamy w złość.
2. Przećwiczenie trzech fizjologicznych technik radzenia sobie ze złością: liczenia, głębokich oddechów, rozluźniania mięśni.
3. Omówienie sposobu wypełniania arkuszy obserwacyjnych, jako narzędzia do oceny swojego zachowania w sytuacji złości i zaplanowania właściwej reakcji w przyszłości.
4. Omówienie etapów radzenia sobie ze złością /rozpoznanie złości w ciele, zablokowanie zachowania niewłaściwego, zastosowanie techniki redukcji złości/.

Materiały:

1. Notatnik sztalugowy
2. Teczki uczestników
3. Arkusz podsumowujące sesję nr 1 /jedna kopia dla każdego/
4. Arkusz obserwacyjny nr 1 /jedna kopia dla każdego/
5. Aparat do mierzenia ciśnienia

**Temat sesji: Fizjologia złości. Wprowadzenie arkusza obserwacyjnego**

1. Podsumowanie sesji nr 1.
  - a) Wypełnienie arkusza podsumowującego i odczytanie wszystkich punktów przez uczestników
  - b) Przypomnienie „10 wskazówek radzenia sobie ze złością”.
  - c) Reakcje fizjologiczne wywołane złością.
2. Reakcje naszego ciała na złość – arkusz zbiorczy grupy /notatnik sztalugowy/ sporządzony na podstawie indywidualnych rysunków uczestników.

<b>Reakcje naszego ciała na złość</b>

3. Fizjologiczne techniki radzenia sobie ze złością – ćwiczenia w grupie według instrukcji prowadzącego.
  - oddychanie
  - liczenie
  - rozluźnianie mięśni /wizualizacja/
4. Fizjologiczne techniki – redukcja objawów złości w ciele.

Uczestnicy przyporządkowują fizjologiczne reakcje złości technikom, które je redukują.

Oddychanie .....

Liczenie .....

Rozluźnianie mięśni .....

5. Ćwiczenia tematyczne.

Prowadzący wyjaśnia, że organizm reaguje na złość podobnie jak w sytuacji intensywnego wysiłku fizycznego.

- a) Podanie instrukcji dotyczącej mierzenia tętna. Uczestnicy dokonują wstępnego pomiaru. Następnie wykonują wybrane przez siebie ćwiczenie wysiłkowe /np. pompki, przysiady, sprint/ i dokonują ponownego pomiaru tętna. Po zastosowaniu wybranej techniki fizjologicznej mierzą tętno ponownie. Wyniki notują na kartkach.
  - b) Pomiar ciśnienia ciśnieniomierzem przez pielęgniarkę szkolną ochotnikowi przed i po wysiłku oraz po zastosowaniu technik fizjologicznych.
  - c) Omówienie skuteczności zastosowania technik
6. Wprowadzenie i wypełnienie 1 arkusza obserwacyjnego – omówienie przez prowadzących.

Pytania pomocnicze:

- Do czego służy arkusz obserwacyjny?
- Jak i dlaczego będzie się zmieniała jego treść?

Prowadzący informuje, gdzie są dostępne arkusze obserwacyjne i gdzie można je składać.

Zachęca uczestników do korzystania z arkuszy między sesjami.

Uczestnicy wypełniają arkusz obserwacyjny odnosząc się do wybranej sytuacji związanej ze złością. /arkusz zawsze dotyczy konkretnej sytuacji, nie jest ogólny/.

7. Arkusz prowadzącego – lista zrealizowanych zagadnień.

### **Scenariusz sesji nr 3**

Cele sesji treningowej:

1. Poznanie indywidualnych przyczyn złości i określenie, w jakich miejscach panowanie nad sobą może być szczególnie trudne.
2. Uświadomienie uczestnikom, że identyfikacja przyczyn i miejsc, w których dochodzi do wybuchu złości może pomóc w radzeniu sobie z emocjami w pozytywny sposób.
3. Ćwiczenie technik fizjologicznych poprzez odgrywanie scenek.

Materiały:

1. Arkusz podsumowujący sesję nr 2 (jedna kopia dla każdego)
2. Notatnik sztalugowy
3. Teczki uczestników
4. Arkusz obserwacyjny nr 2 (jedna kopia dla każdego)
5. Ćwiczenie tematyczne: krzyżówka (jedna kopia dla każdego)

**Temat sesji: Przyczyny i miejsca pojawiania się złości**

1. Podsumowanie sesji nr 2.

- a) Wypełnienie arkuszy podsumowujących i odczytanie ich przez uczestników.
  - b) Przypomnienie fizjologicznych objawów złości /arkusz grupowy – sesja nr 2/.
  - c) Analiza arkuszy obserwacyjnych uczestników /użycie technik fizjologicznych/.
2. Przyczyny i miejsca pojawiania się złości.

- a) wypełnienie arkusza zbiorczego /notatnik sztalugowy/:

Przyczyny naszej złości	Miejsca
-------------------------	---------

- b) Uczniowie budują definicję przyczyn złości – dyskusja

Pytania pomocnicze:

- Co wywołuje złość: ludzie czy ich zachowania?
- Czy nasze myśli mogą powodować złość?
- Jak uczucia wpływają na powstawanie złości?

Wnioski:

- Złość mogą powodować zachowania innych ludzi oraz nasze myśli, uczucia.
- Znajomość tego, co wzbudza naszą złość pomaga nad nią zapanować.

- 3. Wprowadzenie i omówienie arkusza obserwacyjnego nr 2.

- a) omówienie części arkusza poświęconej:

- przyczynom
- miejscom

- b) wypełnienie arkuszy

- 4. Odegranie scenki przez uczestników – demonstrowanie fizjologicznych technik redukcji złości.

- a) Omówienie scenariusza scenek

- Podział ról:
  - Reżyser – autor scenki (uczeń, który przedstawia swoją sytuację, np. na podstawie arkusza obserwacyjnego)
  - Aktor I – uczestnik modelujący techniki kontroli złości (osoba, której zadaniem jest zapanować nad złością)
  - Aktor II – uczestnik odgrywający kogoś, kto sprowokował do złości.
  - Inni uczestnicy scenki – aktorzy odgrywający role pomocnicze.
  - Przygotowanie scenki wg instrukcji - 10 pytań pomocniczych.
  - Podział uczestników na obserwatorów: aktora I, aktora II, zastosowanych technik.

- b) Odegranie scenki modelowej:

- Wyeksponowanie roli aktora I
- Powtórzenie scenki, jeśli nie zakończyła się pozytywnym rezultatem

c) Omówienie odegranej sytuacji przez:

- reżysera
- obserwatorów aktora I
- aktora I
- obserwatorów aktora II
- aktora II
- obserwatorów zastosowanych technik panowania nad złością

Pytania pomocnicze:

- co było przyczyną złości
- gdzie zdarzenie miało miejsce
- w której części ciała odczuwana była złość
- co czuliście podczas odrywania scenki
- jakie techniki zostały użyte, które z nich okazały się skuteczne

5. Ćwiczenie tematyczne:

Rozwiązywanie krzyżówki tematycznej przygotowanej przez prowadzących z hasłem tematycznie związanym z programem – praca indywidualne lub w grupach.

6. Arkusz prowadzącego – lista zrealizowanych zagadnień.

#### **Scenariusz sesji nr 4**

Cele sesji treningowej:

1. Rozpoznanie przez uczestników nowych przyczyn i miejsc pojawiania się złości
2. Rozpoznanie stopnia nasilenia złości w określonych sytuacjach
3. Podział sytuacji na celowe i niecelowe z uwzględnieniem osób i powodów zachowania wywołującego złość oraz sygnałów świadczących o motywach czyjegoś postępowania.

Materiały:

1. Arkusz podsumowujący sesję nr 3 (jedna kopia dla każdego)
2. Notatnik sztalugowy
3. Teczki uczestników
4. Arkusz zbiorczy „Przyczyny i miejsca złości”
5. Arkusz obserwacyjny nr 3 (jedna kopia dla każdego)
6. Ćwiczenie tematyczne: komiks (jedna opia dla każdego)

**Temat sesji: Stopnie nasilenia złości. Zachowania celowe i niecelowe.**



1. Podsumowanie sesji 3.
  - a) Wypełnienie i odczytanie arkusza podsumowującego sesję nr 3.
  - b) Uzupełnienie list miejsc i przyczyn pojawiania się złości (odwołanie się do arkusza obserwacyjnego)
2. Czynniki wpływające na stopień nasilenia złości.

Wypełnienie tabeli:

<b>Zachowania wywołujące złość /celowe/</b>	<b>Zachowania wywołujące złość /niecelowe/</b>
<b>Osoby</b>	<b>Osoby</b>
<b>Powód zachowania</b>	<b>Powód zachowania</b>
<b>Sygnaly celowości</b>	<b>Sygnaly niecelowości</b>

3. Skala nasilenia złości – omówienie.

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Spokojny</b>	<b>Lekko zdenerwowany</b>	<b>Zdenerwowany</b>	<b>Bardzo zdenerwowany</b>	<b>wściekły</b>

4. Wypełnienie arkusza obserwacyjnego.

Zwrócenie uwagi na:

- Stopień nasilenia złości
- Inne techniki umożliwiające panowanie nad złością.

Rozdanie większej ilości arkuszy obserwacyjnych uczestnikom i przypomnienie o wypełnianiu ich między sesjami.

5. Odegranie scenek sytuacyjnych zaproponowanych przez uczestników (wg instrukcji podanej w sesji nr 3)
  - Scenka prezentująca zachowanie celowe wywołujące złość

- Scenka prezentująca zachowanie niecelowe wywołujące złość

## 6. Podsumowanie scenki.

Pytania pomocnicze:

- Co było przyczyną złości?
- Czy ta sytuacja była zamierzona, czy nie?
- Jak był stopień nasilenia złości przed i po zastosowaniu technik radzenia sobie ze złością?
- Jakie techniki zostały zastosowane i które były skuteczne?
- Jakie emocje przeżywaliście podczas grania scenki i co czuliście w ciele?

## 7. Ćwiczenie tematyczne.

Przedstawienie w formie krótkiego komiksu własnej sytuacji, w której pojawia się złość.

Sytuacje prezentowane w formie komiksu kończą się opanowaniem złości. Omówienie, jak bohaterowie historyjek radzą sobie ze złością.

## 8. Arkusz prowadzącego – lista zrealizowanych zagadnień.

### **Scenariusz sesji nr 5**

Cele sesji treningowej:

1. Poznanie technik umysłowych i behawioralnych pozwalających skutecznie zredukować złość.
2. Wykorzystanie omówionych technik w odgrywanych scenkach sytuacyjnych.
3. Uświadomienie, że myślenie ma znaczący wpływ na stopień nasilenia złości.

Materiały:

1. Arkusz podsumowujący sesję nr 4. (jedna kopia dla każdego)
2. Notatnik sztalugowy
3. Teczki uczestników
4. Arkusz obserwacyjny (jedna kopia dla każdego)
5. Kartki, z krótką instrukcją do ćwiczenia tematycznego

### **Temat sesji: Techniki umysłowe i behawioralne jako sposoby redukcji złości**

1. Podsumowanie sesji 5.
  - a) Wypełnienie i odczytanie arkusza podsumowującego sesję 4
  - b) Omówienie wypełnionych arkuszy obserwacyjnych
2. Techniki umysłowe – krótkie zdania o uspokajającej treści.
  - a) Formułowanie komunikatów wygaszających złość, skierowanych (w myślach) do siebie i do innych

b) Wypełnienie arkusza zadaniowego:

<b>Techniki umysłowe</b>	
<b>Komunikaty „na zewnątrz”</b>	<b>Komunikaty „do wewnątrz”</b>

3. Techniki behawioralne – zachowania redukujące złość

a) omówienie technik behawioralnych (przykłady uczestników, odwołanie się do arkuszy obserwacyjnych)

b) wypełnienie arkusza zadaniowego:

<b>Techniki behawioralne</b>	
<b>Zachowania w momencie złości /natychmiastowe/</b>	<b>Zachowania, stosowane, gdy złość utrzymuje się dłuższy czas</b>

4. Wypełnienie arkusza obserwacyjnego rozszerzonego o techniki umysłowe i behawioralne

5. Odegranie scenki (według instrukcji) – zademonstrowanie znanych technik redukcji złości

6. Podsumowanie scenki:

Pytania pomocnicze:

- Jaka była przyczyna złości?
- Czy sprowokowanie złości było zamierzone, czy niezamierzone?
- Jaki był stopień nasilenia złości?
- Jakie techniki redukcji złości zostały zastosowane w scenie?
- Które z zastosowanych technik okazały się skuteczne?

Jakie były uczucia uczestników przed i po zastosowaniu technik opanowania złości?

7. Ćwiczenie tematyczne:

Wymyśl własne zdanie o uspokajającej treści i zastanów się w jakiej sytuacji może Ci ono pomóc napisz monolog, lub dialog z użyciem tego zdania.

8. Arkusz prowadzącego – lista zrealizowanych zagadnień.

### **Scenariusz sesji nr 6**

Cele sesji treningowej:

1. Wprowadzenie kryteriów skuteczności radzenia sobie ze złością w celu rozwijania umiejętności samooceny
2. Udział w scenkach sytuacyjnych w celu przekonania się, czy użycie technik radzenia sobie ze złością spełnia kryteria skuteczności opanowania złości

3. Nauka oceny własnego postępowania w celu zwiększenia samokontroli uczestników programu

Materiały:

1. Arkusz podsumowujący sesję nr 5 (jedna kopia dla każdego)
2. Notatnik sztalugowy
3. Teczki uczestników
4. Arkusze zbiorcze: Techniki umysłowe i behawioralne
5. Arkusz obserwacyjny (jedna kopia dla każdego)
6. Ćwiczenie tematyczne – gazety lub wycinki prasowe.

**Temat sesji: Kryteria skuteczności opanowania złości. Samoocena.**

1. Podsumowanie sesji nr 5
  - a) Wypełnienie i odczytanie arkusza podsumowującego sesję nr 5
  - b) Analiza wypełnionych na lub po poprzedniej sesji arkuszy obserwacyjnych /zastosowane techniki, stopnie nasilenia złości przed i po zastosowaniu technik/
  - c) Uzupełnienie arkuszy zbiorczych – techniki zbiorowe i behawioralne
2. Stopień nasilenia złości przed i po zastosowaniu technik uspokajających

Uzupełnienie tabeli:

<b>Imię</b>	<b>sytuacja</b>	<b>użyta technika</b>	<b>Stopień złości „przed”</b>	<b>stopień złości „po”</b>
-------------	-----------------	-----------------------	-------------------------------	----------------------------

3. Kryteria skuteczności radzenia sobie ze złością – ocena własnego zachowania

- a) Dyskusja

Pytanie pomocnicze:

- W jaki sposób sprawdzić, czy poradziliśmy sobie z własną złością

Wnioski:

- O skutecznym poradzeniu ze złością decyduje:
  - zachowanie spokoju
  - respektowanie praw innych ludzi
  - pozytywny rezultat naszego działania

- b) Uzupełnienie tabeli:

<b>Oznaki zapanowania nad złością</b>	<b>Oznaki nie zapanowania nad złością</b>
---------------------------------------	---

<b>Zachowanie spokoju</b>	- - ...	- - ...	<b>Wybuch złości</b>
<b>Respektowanie praw innych</b>	- - ...	- - ...	<b>Naruszenie praw innego człowieka</b>
<b>Pozytywny rezultat</b>	- - ...	- - ...	<b>Negatywny rezultat</b>

4. Wypełnienie poszerzonego arkusza obserwacyjnego /zwrócenie uwagi na nowy element – kryteria oceny skuteczności radzenia sobie ze złością/
5. Odegranie scenki sytuacyjnej /scenka musi być zakończona pozytywnie/
6. Podsumowanie scenki

Pytania pomocnicze:

- Jaka była przyczyna złości?
- Czy sprowokowanie złości było zamierzone, czy niezamierzone?
- Jaki był stopień nasilenia złości?
- Jakie techniki redukcji złości zostały zastosowane w scenie?
- Które z zastosowanych technik okazały się skuteczne?
- Jakie były uczucia uczestników przed i po zastosowaniu technik opanowania złości?
- Czy zostały spełnione kryteria opanowania złości (zachowanie spokoju, respektowanie praw innych, osiągnięcie pozytywnego rezultatu)?
- Jak oceniasz swoje zachowanie (do aktora I)?

7. Ćwiczenie tematyczne:

Prasówka – znaleźć w prasie informacje o wydarzeniach, które zakończyły się opanowaniem złości i rozwiązaniem konfliktu i takie, których nie udało się pozytywnie rozwiązać.

Wykonując ćwiczenie należy odwołać się do znanych kryteriów opanowania złości.

8. Arkusz prowadzącego – lista zrealizowanych zagadnień.

### **Scenariusz sesji nr 7.**

Cele sesji treningowej:

1. Uświadomienie, że reakcja na złość jest sprawą indywidualną, gdyż stopień jej nasilenia w identycznej sytuacji u poszczególnych osób jest inny
2. Opracowanie i rozwinięcie indywidualnego planu radzenia sobie ze złością.

3. Uświadomienie, że każdy posiada swój własny, неповtarzalny plan radzenia sobie ze złością.

Materiały:

1. Arkusz podsumowujący sesję nr 6. (jedna kopia dla każdego)
2. Notatnik sztalugowy.
3. Teczki uczestników
4. Arkusze zbiorcze: techniki umysłowe i behawioralne
5. Ostateczna wersja arkusza obserwacyjnego (jedna kopia dla każdego)
6. 10 pytań dotyczących odgrywania scenek

**Temat sesji: Indywidualny plan radzenia sobie ze złością. Ostateczna wersja arkusza obserwacyjnego**

1. Podsumowanie sesji nr 6.
  - a) Wypełnienie i odczytanie arkusza podsumowującego nr 6
  - b) Uzupełnienie listy zastosowanych sposobów redukcji złości: techniki behawioralne i umysłowe
  - c) Analiza wypełnionych na lub po poprzedniej sesji arkuszy obserwacyjnych /kryteria opanowania złości/
2. Wprowadzenie ostatecznej wersji arkusza obserwacyjnego.
  - a) Zwrócenie szczególnej uwagi na ostatni element arkusza – ocena własnego zachowania w sytuacji opanowania złości
  - b) Omówienie skali oceny własnego zachowania
3. Odegranie scenki zgodnie z instrukcją
4. Podsumowanie scenki

Pytania pomocnicze:

- aktor I wypełnia arkusz 10 pytań dotyczących zagranej scenki i omawia sytuację
- omówienie sytuacji wg instrukcji (sesja nr 3)

5. Ćwiczenie tematyczne – indywidualny plan radzenia sobie ze złością, napisany według schematu:

<b>Indywidualny plan radzenia sobie ze złością</b>	
<b>Co robisz w momencie, gdy pojawia się złość? /redukowanie objawów w ciele/</b>	
<b>Co robisz, kiedy złość nie mija?</b>	

<b>Co robisz, gdy złość utrzymuje się dłuższy czas?</b>	
---	--

5. Prezentacja własnych planów radzenia sobie ze złością – dyskusja.

Pytania pomocnicze:

- Czy różnią się nasze indywidualne plany radzenia sobie ze złością?
- W jakich sytuacjach mogą nam pomóc?

6. Arkusz prowadzącego – lista zrealizowanych zagadnień.

### **Scenariusz sesji nr 8**

Cele sesji treningowej:

1. Wypróbowanie indywidualnych planów radzenia sobie ze złością.
2. Przedstawienie w małych grupach scenek sytuacyjnych, które zostają nagrane kamerą video.
3. Przełamanie barier związanych z występem przed kamerą.

Materiały:

1. Arkusz podsumowujący sesję nr 7 (jedna kopia dla każdego)
2. Teczki uczestników
3. Arkusze zbiorcze: techniki umysłowe i behawioralne
4. Arkusz obserwacyjny (jedna kopia dla każdego)
5. Kamera video
6. Instrukcja do grania scenki w studiu nagraniowym „Pod Kontrolą” (jedna kopia dla każdej grupy)
7. Ćwiczenie tematyczne: instrukcja (jedna kopia na grupę)
8. Czyste kartki

### **Temat sesji: Studio nagraniowe „Pod kontrolą”**

1. Podsumowanie sesji nr 7
  - a) Wypełnienie i odczytanie arkusza podsumowującego sesję nr 7
  - b) Rozdanie arkuszy obserwacyjnych i zachęcenie do ich wypełnienia
  - c) Odczytanie indywidualnych planów radzenia sobie ze złością
  - d) Uzupełnienie arkuszy zbiorczych: techniki umysłowe i behawioralne
2. Studio nagraniowe „Pod kontrolą”
  - a) Podział grupy na zespoły zadaniowe
  - b) Przygotowanie scenki przez każdą grupę w oparciu o szczegółową instrukcję do odgrywania scenek

- c) Zaprezentowanie scenek przez każdą z grup, wybór najlepszych wersji pod względem zaprezentowanych technik radzenia sobie ze złością i kryteriów opanowania złości

### 3. Ćwiczenie tematyczne:

Przygotowanie plansz zawierających tytuł scenki i nazwiska aktorów oraz reżysera lub innej formy zapowiadającej film o radzeniu sobie ze złością

## Scenariusz sesji nr 9

Cele:

1. Lepsze poznanie własnych zachowań związanych z sytuacją złości
2. Kontynuacja i doskonalenie indywidualnych planów radzenia sobie ze złością

Materiały:

1. Arkusz podsumowujący sesję nr 8 (jedna kopia dla każdego)
2. Teczki uczestników
3. Arkusze zbiorcze: techniki umysłowe i behawioralne
4. Kamera i przygotowany materiał video
5. Lista 10 pytań dotyczących scenek
6. Arkusz obserwacyjny (jedna kopia dla każdego)

## Temat sesji: Bardziej krytyczna ocena swojego zachowania

1. Podsumowanie sesji nr 8.
  - a) Wypełnienie i odczytanie arkusza podsumowującego sesję nr 8
  - b) Omówienie arkuszy obserwacyjnych wypełnionych przez uczestników
  - c) Uzupełnienie listy sposobów radzenia sobie ze złością: techniki umysłowe i behawioralne.
2. Prezentacja scenek nagranych na poprzedniej sesji
  - a) rozdanie instrukcji do omówienia scenek wszystkim uczestnikom /10 pytań/
  - b) prezentacja scenek
  - c) każda grupa omawia swoją scenkę, korzystając z listy 10 pytań dotyczących przedstawionych scenek
  - d) uczestnicy dzielą się uwagami na temat odtworzonych filmów

Pytania pomocnicze:

- Jakie rodzaje technik okazały się w scenkach najskuteczniejsze?
- Które z technik wypróbujecie sami w najbliższym czasie?
- Co chcielibyście zmienić w swoim indywidualnym planie radzenia sobie ze złością?

### 3. Ćwiczenie tematyczne:

Każdy z uczestników zostaje poproszony o wypowiedzenie przed kamerą następującego zdania: „**Najbardziej denerwuje mnie ....., wtedy pomaga mi .....**”



Przed wypowiedzią, każdy może dodatkowo przedstawić się i powiedzieć coś o sobie. W ten sposób powstaje krótki film będący portretem uczestników grupy i przedstawiający radzenie sobie ze złością. Uczestnicy poznają się bliżej i mogą wspierać w pokonywaniu złości.

4. Rozdanie arkuszy obserwacyjnych
5. Arkusz prowadzącego – lista zrealizowanych zagadnień.

### **Scenariusz sesji nr 10**

Cele sesji treningowej:

1. Zebranie i podsumowanie wiadomości o technikach radzenia sobie ze złością
2. Wzmocnienie uczestników w ich próbach opanowania własnej złości
3. Zachęcanie do korzystania z arkuszy obserwacyjnych i do stosowania poznanych technik
4. Ocena zmiany własnego zachowania związana z udziałem w programie „Pod kontrolą”
5. Ocena przydatności programu „Pod kontrolą” w radzeniu sobie ze złością

Materiały:

1. Arkusz podsumowujący sesję 9
2. Teczki uczestników
3. Arkusze zbiorcze: Techniki umysłowe i behawioralne
4. Kamera i materiał video
5. Arkusze obserwacyjne (jeden egzemplarz dla każdego)
6. Certyfikaty potwierdzające udział w programie „Pod kontrolą”

### **Temat sesji: Podsumowanie i zakończenie programu „Pod kontrolą”**

1. Podsumowanie sesji nr 9
  - a) Wypełnienie i odczytanie arkusza podsumowującego sesję nr 9 (odczytanie osobistych uwag na temat nagranych materiałów video).
  - b) Omówienie arkuszy obserwacyjnych wypełnionych od czasu ostatniej sesji.
  - c) Uzupełnienie listy technik redukowania złości o nowe sposoby.
2. Prezentacja filmu pt. „Co denerwuje każdego z nas i jak radzimy sobie ze złością?”

Omówienie różnic między uczestnikami w zakresie przyczyn pojawiania się złości i radzenia sobie z nią – indywidualny plan postępowania

3. Ocena programu „Pod kontrolą” przez uczestników.
  - a) Omówienie programu według listy 9 pytań (zapisanie wypowiedzi uczestników).
  - b) Uzupełnienie tabeli – mocne i słabe strony programu.

<b>Co podobało się wam najbardziej?</b>	<b>Co podobało się wam najmniej?</b>
---	--------------------------------------

4. Wręczenie certyfikatów potwierdzających udział w programie

5. Ćwiczenie tematyczne:

Znajdź odpowiedni rodzaj muzyki lub ćwiczeń, które pozwolą Ci się zrelaksować gdy czujesz napięcie albo zmęczenie. Zanotuj jaki rodzaj muzyki i ćwiczeń pomógł ci skutecznie poradzić sobie z napięciem. Kartkę z notatkami umieść w swojej teczce. Omówimy to na sesji dodatkowej.

6. Uwagi końcowe:

- ustalenie terminu sesji dodatkowej nr 1

- przypomnienie uczestnikom, skąd mogą brać arkusze dodatkowe

7. Arkusz prowadzącego – lista zrealizowanych zagadnień

### **Scenariusz sesji dodatkowej nr 1**

Cele:

1. Wzmocnienie umiejętności opanowania własnych emocji w sytuacjach trudnych.
2. Przećwiczenie sytuacji w których uczestnicy mieli największy problem z opanowaniem złości.

Materiały:

1. Teczki uczestników
2. Arkusze obserwacyjne
3. Notatnik sztalugowy
4. Arkusze zbiorcze: techniki umysłowe i behawioralne
5. Test sprawdzający wiedzę na temat radzenia sobie ze złością

### **Temat sesji: Sprawdzenie umiejętności radzenia sobie ze złości.**

1. Podsumowanie sesji 10
  - a) Omówienie ćwiczenia tematycznego zaplanowanego w sesji nr 10.
  - b) Rozwiązanie testu sprawdzającego wiedzę na temat radzenia sobie ze złością.
2. Omówienie arkusza obserwacyjnego

Pytania pomocnicze:

- Która część arkusza jest najbardziej pomocna i dlaczego?
  - Która część arkusza sprawia najwięcej kłopotów przy wypełnianiu?
  - Co warto byłoby dopisać do arkusza obserwacyjnego?
3. Sytuacje trudne w naszym życiu – wykonanie arkusza zbiorczego sytuacji najtrudniejszych na podstawie arkuszy obserwacyjnych bądź ostatnich doświadczeń uczestników.

4. Odegranie scenki sytuacyjnej dotyczącej sytuacji trudnej
5. Podsumowanie scenki

Pytania pomocnicze:

- aktor I wypełnia arkusz 10 pytań dotyczących zagranej scenki i omawia sytuację
- omówienie sytuacji wg instrukcji (sesja nr 3)

6. Rozdanie arkuszy obserwacyjnych

Opisanie sytuacji szczególnie trudnych pod względem opanowania złości swoich własnych albo zaobserwowanych u innych.

7. Uwagi końcowe:

- ustalenie daty następnego spotkania
- zachęcenie do korzystania z arkuszy obserwacyjnych

8. Arkusz prowadzącego – lista zrealizowanych zagadnień

### **Scenariusz sesji dodatkowej nr 2**

Cele sesji treningowej:

1. Zwiększenie świadomości na temat niekorzystnego wpływu środków uzależniających na umiejętność rozpoznawania u siebie złości i skuteczności jej redukcji
2. Poznanie niszczącego wpływu środków psychoaktywnych na organizm człowieka
3. Zrozumienie, że przyjmowanie używek może popsuć każdy plan radzenia sobie ze złością

Materiały:

1. Arkusz podsumowujący sesję nr 1 (jedna kopia dla każdego)
2. Teczki uczestników
3. Notatnik sztalugowy
4. Arkusz obserwacyjny (jedna kopia dla każdego)

**Temat sesji: Złość a alkohol i narkotyki.**

1. Podsumowanie sesji dodatkowej nr 1.
  - a) Wypełnienie i odczytanie arkuszy podsumowujących sesję 1 dodatkową.
  - b) Omówienie trudnych sytuacji jakie zdarzyły się uczestnikom i skuteczności zastosowanych technik opanowania złości
2. Zaznaczenie na rysunku ciała ludzkiego skutków zażywania substancji psychoaktywnych.
  - a) Wykonanie rysunków indywidualnych.
  - b) Zaznaczenie na wspólnym arkuszu grupowym.
3. Wpływ środków psychoaktywnych na człowieka. Okoliczności korzystania z używek.  
Wypełnienie arkusza zbiorczego.

Sytuacje, w których najczęściej sięga się po środki uzależniające	Objawy fizyczne / wpływ środków uzależniających na organizm/	Zmiany w zachowaniu, emocjach i sposobie myślenia
---	--	---

4. Jak można odmówić - Wypełnienie arkusza zbiorczego

<b>Sposoby odmawiania</b>
---------------------------

5. Spotkanie z osobą doświadczoną uzależnieniem.

a) Rodzaje środków psychoaktywnych – arkusz zbiorczy (omówienie)

b) Używanie środków uzależniających a radzenie sobie ze złością.

c) Mechanizmy uzależnienia.

6. Środki psychoaktywne a panowanie nad własnymi emocjami – wypełnienie i odczytanie arkusza podsumowującego sesję dodatkową nr 2.

7. Arkusz prowadzącego – lista zrealizowanych zagadnień