

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/.

Różnice między ludźmi:
-
-
-
-
...

3. Złość to normalne ludzkie uczucie – pozytywne i negatywne wynikające z różnic między ludźmi.
 - a) Uzupełnienie tabeli /notatnik sztalugowy/:

Różnice między ludźmi	
Pozytywne	Negatywne
-	-
-	-
...	...

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 złościć
- 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 TRACIMY	Panujemy nad złością ZYSKUJEMY
-	-
-	-
...	...

6. Ćwiczenie tematyczne.

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

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.