

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 kopia 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:

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

3. Skala nasilenia złości – omówienie.

1	2	3	4	5
Spokojny	Lekko zdenerwowany	Zdenerwowany	Bardzo zdenerwowany	wściekły

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.