

## Scenariusz sesji nr 5

Cele sesji treningowej:

1. Poznanie technik umysłowych i behawioralnych pozwalających skutecznie redukować 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 redukowania 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 dłużej 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.