

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:

| Imię | sytuacja | użyta technika | Stopień złości „przed” | stopień złości „po” |
|------|----------|----------------|------------------------|---------------------|
|------|----------|----------------|------------------------|---------------------|

3. Kryteria skuteczności radzenia sobie ze złością – ocena własnego zachowania
 - a) Dyskusja

Pytanie pomocnicze:

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

Wnioski:

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

b) Uzupełnienie tabeli:

| | Oznaki zapanowania nad złością | Oznaki nie zapanowania nad złością | |
|----------------------------------|---------------------------------------|---|---|
| Zachowanie spokoju | - - ... | - - ... | Wybuch złości |
| Respektowanie praw innych | - - ... | - - ... | Naruszenie praw innego człowieka |
| Pozytywny rezultat | - - ... | - - ... | Negatywny rezultat |

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.