

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, niepowtarzalny 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:

Indywidualny plan radzenia sobie ze złością	
Co robisz w momencie, gdy pojawia się złość? /redukowanie objawów w ciele/	
Co robisz, kiedy złość nie mija?	
Co robisz, gdy złość utrzymuje się dłuży czas?	

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

Pytania pomocnicze:

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

7. Arkusz prowadzącego – lista zrealizowanych zagadnień.