

## Scenariusz sesji nr 9

Cele:

1. Lepsze poznanie własnych zachowań związanych z sytuacją złości
2. Kontynuacja i doskonalenie indywidualnych planów radzenia sobie ze złością

Materiały:

1. Arkusz podsumowujący sesję nr 8 (jedna kopia dla każdego)
2. Teczki uczestników
3. Arkusze zbiorcze: techniki umysłowe i behawioralne
4. Kamera i przygotowany materiał video
5. Lista 10 pytań dotyczących scenek
6. Arkusz obserwacyjny (jedna kopia dla każdego)

### Temat sesji: **Bardziej krytyczna ocena swojego zachowania**

1. Podsumowanie sesji nr 8.
  - a) Wypełnienie i odczytanie arkusza podsumowującego sesję nr 8
  - b) Omówienie arkuszy obserwacyjnych wypełnionych przez uczestników
  - c) Uzupełnienie listy sposobów radzenia sobie ze złością: techniki umysłowe i behawioralne.
2. Prezentacja scenek nagranych na poprzedniej sesji
  - a) rozdanie instrukcji do omówienia scenek wszystkim uczestnikom /10 pytań/
  - b) prezentacja scenek
  - c) każda grupa omawia swoją scenkę, korzystając z listy 10 pytań dotyczących przedstawionych scenek
  - d) uczestnicy dzielą się uwagami na temat odtworzonych filmów

Pytania pomocnicze:

- Jakie rodzaje technik okazały się w scenkach najskuteczniejsze?
- Które z technik wypróbujecie sami w najbliższym czasie?
- Co chcielibyście zmienić w swoim indywidualnym planie radzenia sobie ze złością?

3. Ćwiczenie tematyczne:

Każdy z uczestników zostaje poproszony o wypowiedzenie przed kamerą następującego zdania: „**Najbardziej denerwuje mnie ....., wtedy pomaga mi .....**”

Przed wypowiedzią, każdy może dodatkowo przedstawić się i powiedzieć coś o sobie. W ten sposób powstaje krótki film będący portretem uczestników grupy i przedstawiający radzenie sobie ze złością. Uczestnicy poznają się bliżej i mogą wspierać w pokonywaniu złości.

4. Rozdanie arkuszy obserwacyjnych
5. Arkusz prowadzącego – lista zrealizowanych zagadnień.