

KONCEPCJA

„TURNUSÓW AKTYWIZUJĄCYCH DLA RODZIN”

(TAR)

u których występuje obniżenie normy intelektualnej

w ramach projektu partnerskiego
„Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie
województwa zachodniopomorskiego”
Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa
Zachodniopomorskiego na lata 2014 – 2020,
Działanie 7.6 Wsparcie rozwoju usług społecznych świadczonych
w interesie ogólnym

mgr Małgorzata Modrzejewska
wraz z zespołem

Szczecin, kwiecień 2019

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Członkowie zespołu

mgr Małgorzata Modrzejewska – Przewodnicząca zespołu

mgr Agnieszka Chmiel

mgr Magdalena Błaszczuk

mgr Julia Modrzejewska

mgr inż. Janusz Modrzejewski

Katarzyna Piaskowska

mgr Agnieszka Sameluk

lic. Justyna Wasilewska

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

SPIS TREŚCI

1. Wstęp	- 5
2. Kryteria doboru rodzin uczestniczących w TAR, u których występuje obniżenie normy intelektualnej	- 10
3. Sposób prowadzenia diagnozy rodzin do udziału w TAR, w tym wzory kart do przeprowadzenia diagnozy rodziny, u których występuje obniżenie normy intelektualnej	- 16
4. Propozycje warsztatów prowadzonych w ramach TAR (wraz ze skryptami)	- 22
5. - warsztaty pozwalające zdiagnozować rodzinom ich silne strony - 62,	
6. - warsztaty z motywacji do zmiany - 83,	
7. - warsztaty z komunikacji szczególnie z dziećmi - 129,	
8. - warsztaty z elementami treningu ekonomicznego - 191,	
9. - warsztat dietetyczny - 221,	
10. - warsztat współpracy z asystentem rodziny i przedstawicielami instytucji - 223;	
11. Zestaw gier i zabaw terenowych dla całej rodziny, u których występuje obniżenie normy intelektualnej	- 23
12. Propozycje sposobów spędzania wolnego czasu rodziny, u których występuje obniżenie normy intelektualnej - Koło fortuny	- 29
13. Prezentacja twórczego przedstawiania rodzin	- 31
14. Rodzinny turniej sportowy	- 33
15. Kryteria doboru miejsca/ośrodka do prowadzenia TAR	- 38
16. Zasady doboru kadry do prowadzenie Turnusów, w tym: dobór „rodziny wzorcowej” do opieki nad Turnusem. Dobór, kwalifikacje, liczba i rodzaj pozostałej kadry do prowadzenie warsztatów i zajęć dla rodzin	- 39
17. Regulamin uczestnictwa w TAR rodzin, u których występuje obniżenie normy intelektualnej	- 41
18. Opis sposobu rekrutacji rodzin	- 42
19. Wzór zobowiązania rodziny zakwalifikowanej do uczestnictwa w TAR	- 43
20. Wzór karty pracy z rodziną podczas TAR	- 44
21. Wzór karty pracy z rodziną dla asystentów rodziny – po zakończeniu TAR	- 46
22. Ramowy planu całego Turnusu	- 49

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

23. Ramowy program dnia	- 51
24. Warsztaty realizowane podczas kolejnych dni TAR:	
1 dzień INTEGRACJA	- str. 52
2 dzień BUDOWANIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI	- str. 59
3 dzień MOTYWACJA	- str. 75
4 dzień ŚWIAT EMOCJI	- str. 95
5 dzień JAK RADZIĆ SOBIE Z EMOCJAMI	- str. 111
6 dzień KOMUNIKACJA	- str. 116
7 dzień KONFLIKTY I ICH ROZWIĄZYWANIE	- str. 149
8 dzień CZAS DLA RODZINY	
9 dzień PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY	- str. 165
10 dzień PIELĘGNOWANIE WIĘZI	- str. 175
11 dzień KREATYWNOŚĆ	- str. 185
12 dzień WARSZTATY Z EDUKACJI FINANSOWEJ	- str. 191
13 dzień PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ	- str. 211
14 dzień PODSUMOWANIE	- str. 220
25. Załączniki do pracy z młodzieżą	- 225
26. Opis zasad funkcjonowania rodzin w ośrodku w czasie Turnusu	-
wg zasad obowiązujących w wybranym ośrodku	

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

WSTĘP

Pod pojęciem „Turnus Aktywizujący dla Rodzin” (TAR), rozumiemy intensywną formę wsparcie dla rodzin, u których występuje obniżenie normy intelektualnej, zagrożonych wykluczeniem i ubóstwem, w których występują deficyty w pełnieniu funkcji rodzicielskich, rodzin o niskich kompetencjach opiekuńczo – wychowawczych, z zaburzonym funkcjonowaniem społecznym, w których istnieje zagrożenie odebraniem dzieci do pieczy zastępczej, w których występuje przemoc lub uzależnienie. Powyższa koncepcja adresowana jest do pracy z rodzinami u których występuje obniżenie normy intelektualnej.

Celem Turnusów jest:

- a) podniesienie kompetencji opiekuńczo – wychowawczych rodzin uczestniczących w Turnusach;
- b) przeciwdziałanie skierowaniu dzieci do pieczy lub wsparcie powrotu dzieci do rodzin biologicznych.

TURNUSY AKTYWIZUJĄCE DLA RODZIN (TAR) to zadanie w ramach którego zaplanowano: działania zmierzające do zażegnania problemów, których źródło tkwi w sposobie funkcjonowania rodziny oraz rodzaju więzi rodzinnych, jak i działania w celu wzmocnienie kompetencji rodzicielskich, poprawę relacji między rodzicami i dziećmi oraz między rodzeństwem. W ramach Turnusów uczestniczą całe rodziny. Rodziny nabierają praktycznych umiejętności rodzicielskich, wychowawczych, budowania więzi i wykorzystywania potencjału własnego w celu przeciwdziałanie izolacji społecznej.

Koncepcja „TURNUSÓW AKTYWIZUJĄCYCH DLA RODZIN” jest propozycją aktywnego spędzenia czasu całej rodziny. Skierowana może być do rodzin, które zostaną zrekrutowane poprzez uczestnictwo w warsztatach motywujących i chcą zmiany lub już trwają w procesie zmiany dotyczącej ich wspólnego życia. Rodziny te uczestniczyły w programach Regionalnej Akademii Rodziny: Szkoła dla rodziców „Kompetentni Rodzice”, Szkoła dla małżonków i partnerów „Jak radzić sobie z kryzysem w związku”, a po ukończeniu tych szkół korzystały z poradnictwa specjalistycznego i współpracują z asystentami rodzin. Taka postawa i proponowany udział w formie wyjazdowej TAR ma

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

powodować dalszą edukację i nabywanie kompetencji służących rozwojowi rodzin i zapobieganiu pogłębieniu się kryzysów w tych rodzinach. Będzie to przeciwdziałanie odebraniu dzieci do pieczy zastępczej. Praca z rodzinami podczas TAR w efekcie przyniesie początek zmiany postaw, które umożliwią prawidłowe wypełnienie funkcji rodzicielskich i społecznych. Oczywiście po powrocie do domów rodziny będą mogły w dalszym ciągu korzystać ze wsparcia, współpracy ze specjalistami, zgodnie ze wspólnie ustalonym z rodziną planem pracy, by następował dalszy ich rozwój.

Jeden turnus trwa 14 dni i jest przewidziany dla 5 rodzin (rodzice + dzieci), u których występuje obniżenie normy intelektualnej. Dobór rodzin do turnusu będzie uwzględniał by rodziny były z podobnymi problemami opiekuńczo-wychowawczymi, a dzieci były w podobnym wieku. Od tego uzależniony będzie dobór trenerów dla młodzieży lub osoby zapewniające opieką nad dziećmi. W przypadku małych dzieci w grę wchodzi organizacja czasu zabawy, przy młodzieży został opracowany program szkoleń. Wskazane jest aby dobrane rodziny pochodziły z 2-3 powiatów. Podczas Turnusu przewidziano zadania dedykowane dla rodziny, które będą oparte o rzeczywiste ich potrzeby i będą niwelowały faktyczne deficyty – wsparcie „uszyte na miarę”. Oferta obejmie wszystkich członków rodziny – dorosłych i dzieci (np.: specjalistyczne poradnictwo, poradnictwo prawne, coaching rodzinny, trening ekonomiczny, kulinarny, propozycje diety, edukacja rodziców w zakresie organizacji czasu wolnego, trening zastępowanie agresji, mediacje, terapie, itd.) Jednym z zadań prowadzonym w ramach TAR będzie doradztwo na rzecz wyrównywania szans kobiet i mężczyzn. Ostatnim etapem Turnusu będzie wspólna praca rodziny, „rodziny wzorcowej” i asystenta rodziny nad kontynuacją wsparcia w środowisku. Rodziny uczestniczące z tego samego powiatu będą mogły utrzymywać stały kontakt ze sobą, będąc wzajemnym wsparciem, a w przyszłości załącznikiem do tworzenia grup wsparcia rodzin.

Udział rodzin w Turnusie zostanie poprzedzony ich uczestnictwem w trzech spotkaniach warsztatowych, przeprowadzanych dla wszystkich rodzin objętych szerokim wsparciem na terenie powiatu. W trakcie spotkań można zdiagnozować potrzeby rodzin wytypowanych do TAR, ich poziom gotowości do zmiany i zasoby. Umożliwi to także organizację pierwszego etapu wsparcia. Spotkania poprowadzą doradcy ROPS oraz ewentualnie przyszli specjaliści na Turnusach. Proponowane zajęcia to:

- Warsztaty pozwalające zdiagnozować rodzinom ich silne strony,
- Warsztaty z motywacji do zmiany,

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

- Warsztaty z komunikacji szczególnie z dziećmi,
- Warsztaty na temat więzi w rodzinie.

Po tych spotkaniach zostanie wytypowanych 15 rodzin do udziału w Turnusach. Pozostałym rodzinom zostanie zaproponowane dalsze wsparcie w RAR.

W ramach zakresu koncepcji „TURNUSÓW AKTYWIZUJĄCYCH DLA RODZIN” zostały przygotowane:

1. Kryteria doboru rodzin uczestniczących w TAR, u których występuje obniżenie normy intelektualnej;
2. Sposób prowadzenia diagnozy rodzin do udziału w TAR, u których występuje obniżenie normy intelektualnej, w tym wzory kart do przeprowadzenia diagnozy rodziny;
3. Propozycje warsztatów prowadzonych w ramach TAR (wraz ze skryptami), tj.:
 - warsztaty pozwalające zdiagnozować rodzinom ich silne strony,
 - warsztaty z motywacji do zmiany,
 - warsztaty z elementami treningu ekonomicznego,
 - warsztaty z komunikacji szczególnie z dziećmi,
 - warsztat współpracy z asystentem rodziny i przedstawicielami instytucji;
4. Zestaw gier i zabaw terenowych dla całej rodziny;
5. Propozycje sposobów spędzania wolnego czasu;
6. Kryteria doboru miejsca/ośrodka do prowadzenia TAR;
7. Zasady doboru kadry do prowadzenie turnusów, w tym: dobór „rodziny wzorcowej” do opieki nad Turnusem,
8. Dobór, kwalifikacje, liczba i rodzaj pozostałej kadry do prowadzenie warsztatów i zajęć dla rodzin. Realizator pracy z rodzicami jest odpowiedzialny za dobór kadry do pracy i opieki nad dziećmi wg przyjętej i zatwierdzonej koncepcji;
9. Dobór trenerów do prowadzenia zajęć dla dzieci;
10. Regulamin uczestnictwa w TAR;
11. Opis sposobu rekrutacji rodzin, u których występuje obniżenie normy intelektualnej;
12. Wzór zobowiązania rodziny zakwalifikowanej do uczestnictwa w TAR;
13. Wzór karty pracy z rodziną podczas TAR;
14. Wzór karty pracy z rodziną dla asystentów rodziny – po zakończeniu TAR.

Ważne jest aby oddzielnie dokonać wyboru miejsca (ośrodka) w którym będą realizowane Turnusy i oddzielnie realizatora zadań merytorycznych. Realizator pracy z

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

rodzicami jest odpowiedzialny za dobór kadry wg przyjętych kryteriów. Zapewni to wyższą wartość realizowanego zadania, a nie wskaźnik ekonomiczny jako decydujący przy wyborze oferty.

Ponadto podczas całego pobytu rodzin na TAR będzie realizowane:

- I. Stałe połączenie i spójność programów dla dzieci i młodzieży oraz rodziców.
- II. W zajęcia warsztatowe podnoszące kompetencje rodziców i młodzieży, są również wplecione adekwatne do podejmowanych tematów gry i zabawy dla całych rodzin.
- III. Ogłoszony Konkurs rodzinny, trwający przez cały Turnus, ma na celu wyłonienie drużyny rodzinnej, która wykaże się największym zaangażowaniem i działaniem w pokonywaniu różnorodnych zadań wynikających ze wspólnego przebywania na Turnusie.
- IV. Pogodne wieczory jako czas integrujący rodzinę, rodziny między sobą, ale także jako czas to realizacji innych zaplanowanych w tym celu zadań.
- V. Po połowie Turnusu twórcze przedstawienie każdej rodziny na kolejnych pogodnych wieczorach, poprzez opracowaną i odegraną przez nich scenkę, ma służyć nauce spędzania wspólnego czasu poprzez pracę i zabawę całej rodziny.
- VI. Warsztat dietetyczny - czyli jak zdrowo i na miarę możliwości finansowych żyć, to wprowadzenie i przypomnienie zasad zdrowego odżywiania i propozycje posiłków zgodnie z tymi zasadami.
- VII Wspólne zajęcia warsztatowe rodziców z dziećmi/rodziców z młodzieżą, służyć będą także odkryciu i pogłębieniu wzajemnych relacji w komunikacji, rozwiązywaniu konfliktów, pielęgnowaniu więzi rodzinnych. Nastąpi weryfikacja wzajemnych oczekiwań i wypracowanie wspólne z dziećmi i młodzieżą kierunków pracy nad sobą każdego członka rodziny, dla dobra ich wzajemnych relacji.
- VIII. Koło fortuny - losowanie każdego dnia kolejnej rodziny, z propozycją konkretnej formy spędzania wolnego czasu lub jego części, będąca dla nich niespodzianką.
- IX. Dwa dni wyjazdowe - pozwolą na odkrycie ważnych miejsc historycznych/kulturalnych, może muzeum, koncert, kino.
- X. Dwa dni wspólnych wypraw w teren - pozwolą na dostrzeżenie konieczności podjęcia współpracy w dużej grupie przed planowaniem działań i w trakcie ich realizacji, wzajemnego wspierania się i ustępowania, aby osiągnąć zamierzony cel.
- XI. Na zakończenie Turnusu każda rodzina otrzyma książkę (wspólne gotowanie) lub grę planszową dla całej rodziny.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

XII. Opis zasad funkcjonowania rodzin w ośrodku w czasie Turnusu.

XIII W dwie niedziele podczas pobytu na Turnusie odbędzie się świętowanie Dnia Mamy i Córkę oraz Dnia Taty i Syna. Ważne jest dostrzeżenie roli kobiety, matki i roli mężczyzny, ojca w życiu rodziny.

XIV. Na pogodnych wieczorach odbędzie się także prezentacja twórczości dzieci dla rodziców i rodziców dla dzieci (np. Eko pokaz mody).

Do koncepcji zostały załączone także jako dodatkowe:

1. Ramowy planu całego Turnusu.
2. Ramowy program dnia.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

KRYTERIA DOBORU RODZIN UCZESTNICZĄCYCH W TAR,

u których występuje obniżenie normy intelektualnej

Turnus Aktywizujący dla Rodzin skierowany jest do rodzin, u których występuje obniżenie normy intelektualnej, zagrożonych wykluczeniem społecznym. W rodzinach tych często występuje jeden lub więcej problemów związanych z funkcjonowaniem społeczno – ekonomiczno – wychowawczym. Pierwszeństwo w zakwalifikowaniu na turnus aktywizujący otrzymują rodziny, których członkowie / rodzice:

1. Brali udział w Szkole dla Rodziców w ramach Regionalnej Akademii Rodziny.
2. Korzystali z poradnictwa specjalistycznego przed udziałem w TAR.
3. Uczestniczyli w warsztatach powiatowych, służących wyłonieniu rodzin do udziału w TAR
4. Współpracowali ze specjalistą i asystentem rodziny. Pozytywna opinia od nich.
5. Wykazują chęć zmiany nad sobą i te zmiany są zauważalne.
7. Małżonkowie, partnerzy zamieszkują razem.
8. Mają świadomość swoich zasobów.

Problemy opiekuńczo - wychowawcze

Wielodzietność:

- | | |
|---|-----------|
| 1. W rodzinie jest więcej niż troje dzieci. | tak / nie |
| 2. Wśród dzieci występuje problem parentyfikacji. | tak / nie |

Demoralizacja:

- | | |
|---|-----------|
| 3. Wśród dzieci występuje problem włóczęgostwa. | tak / nie |
|---|-----------|

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

- | | |
|--|-----------|
| 4. Wśród dzieci występuje problem ucieczek z domu. | tak / nie |
| 5. Wśród dzieci występuje przynależność do nieformalnych grup rówieśniczych. | tak / nie |
| 6. Jedno dziecko ma trudności w respektowaniu regulaminu szkoły lub innej instytucji oświatowej (np. placówki opiekuńczo – wychowawczej). | tak / nie |
| 7. Więcej niż jedno dziecko ma trudności w respektowaniu regulaminu szkoły lub innej instytucji oświatowej (np. placówki opiekuńczo – wychowawczej). | tak / nie |
| 8. Wśród dzieci występuje problem eksperymentowania z substancjami lub zachowaniami uzależniającymi. | tak / nie |
| 9. Wśród dzieci występuje problem uzależnienia. | tak / nie |
| 10. Wśród dzieci powyżej 15 r. ż występuje problem sponsoringu. | tak / nie |

Funkcjonowanie emocjonalne:

- | | |
|---|-----------|
| 11. <u>Jedno</u> dziecko ma problemy z funkcjonowaniem emocjonalnym w szkole i w domu (somatyzowanie, symulowanie objawów chorobowych, nadmierna impulsywność, konfliktowość, nadmierne zahamowanie, lęki, nadmierne zainteresowanie seksualnością). | tak / nie |
| 12. <u>Więcej niż jedno</u> dziecko ma trudności w funkcjonowaniu emocjonalnym w szkole i w domu (somatyzowanie, symulowanie objawów chorobowych, nadmierna impulsywność, konfliktowość, nadmierne zahamowanie, lęki, nadmierne zainteresowanie seksualnością). | tak / nie |

Funkcjonowanie społeczne dzieci w szkole:

- | | |
|--|-----------|
| 13. Jedno dziecko ma trudności w szkole w zakresie umiejętności szkolnych (drugo-, trzecioroczność braki w wiedzy, która wymaga ćwiczenia w domu). | tak / nie |
| 14. Więcej niż jedno dziecko ma trudności w szkole w zakresie umiejętności szkolnych (drugo-, trzecioroczność, braki w wiedzy, która wymaga ćwiczenia w domu). | tak / nie |

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

15. Jedno dziecko ma trudności w szkole w zakresie funkcjonowania społecznego (zachowanie, przygotowanie do zajęć, uczestnictwo w wyjazdach i wycieczkach szkolnych). tak / nie
16. Więcej niż jedno dziecko ma trudności w szkole w zakresie funkcjonowania społecznego (zachowanie, przygotowanie do zajęć, uczestnictwo w wyjazdach i wycieczkach szkolnych). tak / nie

Udział w Szkole dla Rodziców

17. Rodzice / opiekunowie prawni uczestniczyli w spotkaniach Szkoły dla Rodziców prowadzonej przez placówkę pomocy społecznej. tak / nie
18. Rodzice / opiekunowie prawni regularnie uczestniczyli w spotkaniach Szkoły dla Rodziców. tak / nie
19. Rodzice / opiekunowie prawni krótkotrwale zmodyfikowali postawy rodzicielskie i wprowadzili zmiany w systemie rodzinnym. tak / nie
20. Rodzice / opiekunowie prawni wprowadzili trwałe zmiany w zakresie postaw rodzicielskich i systemu rodzinnego. tak / nie

Korzystanie z poradnictwa

21. Rodzice nie zauważają trudności w funkcjonowaniu swojej rodziny. tak / nie
22. Rodzice zauważają trudności w funkcjonowaniu swojej rodziny, ale nie podejmują działań naprawczych. tak / nie
23. Rodzice zauważają trudności w funkcjonowaniu swojej rodziny i starają się zaradzić problemom we własnym zakresie. tak / nie
24. Rodzice widzą trudności w funkcjonowaniu swojej rodziny i szukają profesjonalnej pomocy. tak / nie
25. Rodzice zauważają trudności w funkcjonowaniu swojej rodziny i raz zwrócili się po profesjonalną pomoc. tak / nie
26. Rodzice zauważają trudności w funkcjonowaniu swojej rodziny, szukają pomocy, zwracają się po nią i efektywnie z niej korzystają. tak / nie

Uczestnictwo w warsztatach powiatowych, służących wyłonieniu rodzin

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

27. Członkowie rodziny uczestniczyli w warsztatach podnoszących kompetencje w zakresie: opieki i wychowania oraz funkcjonowania społecznego (należy podkreślić tematykę warsztatów). tak / nie
28. Członkowie rodziny uczestniczą w trwających obecnie warsztatach podnoszących kompetencje w zakresie opieki i wychowania oraz funkcjonowania społecznego (należy podkreślić tematykę warsztatów). tak / nie
29. Członkowie rodziny zgłaszają chęć / gotowość do uczestnictwa w warsztatach podnoszących kompetencje w zakresie opieki i wychowania oraz funkcjonowania społecznego (należy podkreślić tematykę warsztatów). tak / nie

Współpraca ze specjalistami i asystentem

30. Członkowie rodziny zgłosili potrzebę pomocy ze strony instytucji zajmujących się wspieraniem rodzin w realizacji podstawowych funkcji. tak / nie
31. Członkowie rodziny zgadzają się na współpracę z asystentem / innym specjalistą w zakresie funkcjonowania rodziny (należy podkreślić z kim zgadzają się współpracować). tak / nie
32. Członkowie rodziny / rodzina współpracują ze specjalistami lub asystentem w jednym obszarze deficytowym (należy podkreślić kto i z kim zgadza współpracować). tak / nie
33. Członkowie rodziny / rodzina efektywnie współpracuje ze specjalistą lub asystentem (należy podkreślić kto i z kim współpracuje). tak / nie
34. Członkowie rodziny / rodzina cieszy się dobrą opinią specjalisty i / lub asystenta na temat współpracy (należy podkreślić kto jest pozytywnie oceniany oraz przez kogo). tak / nie

Motywacja do wprowadzania zmian w funkcjonowaniu rodziny.

35. Bardzo niska motywacja do zmian: Rodzice widzą potrzebę zmiany w funkcjonowaniu swojej rodziny. tak / nie
36. Niska motywacja do zmian: Rodzice widzą potrzebę zmiany

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

w funkcjonowaniu swojej rodziny, interesują się tym, szukają profesjonalnej pomocy.

tak / nie

37. Umiarkowana motywacja do zmian: Rodzice widzą potrzebę zmiany w funkcjonowaniu swojej rodziny, interesują się tym, korzystają z profesjonalnej pomocy. Wprowadzili pozytywne lecz nietrwałe zmiany w funkcjonowaniu rodziny.

tak / nie

38. Wysoka motywacja do zmian: rodzice i inni członkowie rodziny wprowadzili pozytywne i trwałe zmiany w jednym obszarze funkcjonowania rodziny.

tak / nie

39. Bardzo wysoka motywacja do zmian: rodzice i inni członkowie rodziny wprowadzili pozytywne i trwałe zmiany w dwóch lub więcej obszarach funkcjonowania rodziny.

tak / nie

Funkcjonowanie pary rodzicielskiej.

40. Para partnerska mieszka w jednym gospodarstwie domowym.

tak / nie

41. Para partnerska zawarła związek małżeński.

tak / nie

42. Staż małżeński / partnerski wynosi

..... lat

43. Para nigdy nie rozstawała się.

tak / nie

44. Para przynajmniej raz rozstawała się na dłużej niż miesiąc.

tak / nie

Zasoby i obszary deficytowe członków rodziny

W rodzinie występuje problem uzależnienia od:

45. alkoholu

tak / nie

46. narkotyków,

tak / nie

47. innych substancji psychoaktywnych np. dopalaczy, napojów energetyzujących.

tak / nie

48. leków

tak / nie

49. hazardu

tak / nie

50. seksu i pornografii

tak / nie

51. komputera

tak / nie

52. telewizji

tak / nie

53. telefonów

tak / nie

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

- | | |
|---|-----------|
| 54. zakupów | tak / nie |
| 55. W rodzinie jedna osoba ma problem z uzależnieniem. | tak / nie |
| 56. W rodzinie więcej niż jedna osoba ma problem z uzależnieniem. | tak / nie |
| 57. W rodzinie występuje problem współuzależnienia. | tak / nie |

Trudności ekonomiczne:

- | | |
|---|-----------|
| 59. W rodzinie występuje bezrobocie. | tak / nie |
| 60. W rodzinie występuje zjawisko emigracji ekonomicznej. | tak / nie |
| 61. W rodzinie jedna osoba jest bezrobotna. | tak / nie |
| 62. W rodzinie więcej niż jedna osoba jest bezrobotna. | tak / nie |
| 63. Rodzina korzysta ze wsparcia finansowego dalszej rodziny. | tak / nie |
| 64. Rodzina korzysta ze wsparcia finansowego instytucji pomocowych. | tak / nie |

Choroby przewlekłe i niepełnosprawności:

- | | |
|--|-----------|
| 65. W rodzinie występuje niepełnosprawność. | tak / nie |
| 66. W rodzinie jedna osoba jest niepełnosprawna. | tak / nie |
| 67. W rodzinie jedna lub więcej osób jest niepełnosprawna. | tak / nie |

Problemy mieszkaniowe:

- | | |
|--|-----------|
| 68. We wspólnym gospodarstwie wraz z rodziną zamieszkują dziadkowie. | tak / nie |
| 69. We wspólnym gospodarstwie wraz z rodziną zamieszkuje dalsza rodzina (wujowie ciotki itp.). | tak / nie |
| 70. We wspólnym gospodarstwie wraz z rodziną zamieszkują dziadkowie oraz dalsza rodzina(wujowie ciotki itp.) . | tak / nie |

Trudności w funkcjonowaniu społecznym:

- | | |
|---|-----------|
| 71. Rodzina korzysta ze wsparcia i pomocy instytucji wspierających funkcjonowanie społeczne (kurator, asystent rodziny itp.). | tak / nie |
| 72. Jedna osoba z rodziny miała lub ma konflikt z prawem. | tak / nie |
| 73. Więcej niż jedna osoba w rodzinie miała lub ma konflikt z prawem. | tak / nie |
| 75. W rodzinie występują ostre / przewlekłe konflikty między rodzicami (należy podkreślić rodzaje konfliktów). | tak / nie |

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

76. W rodzinie występują ostre / przewlekłe konflikty między rodzeństwem

(należy podkreślić rodzaje konfliktów).

tak / nie

77. Członkowie rodziny / rodzina mają konflikty z dalszymi członkami

rodziny i / lub z sąsiadami (należy podkreślić rodzaje konfliktów

oraz z kim jest konflikt).

tak / nie

SPOSÓB PROWADZENIA DIAGNOZY RODZIN DO UDZIAŁU W TAR,
u których występuje obniżenie normy intelektualnej

Rodziny diagnozować powinien psycholog mający prawo korzystania z wystandardyzowanych metod diagnozy psychologicznej oraz wiedzę na temat mechanizmów występujących w rodzinie.

Celem diagnozy jest:

- wskazanie konkretnych obszarów deficytowych w funkcjonowaniu rodziny, które wpływają na trudności w realizacji funkcji opiekuńczo – wychowawczej wobec dzieci,
- wskazanie mocnych stron rodziny, czyli zasobów, na których będzie można oprzeć dalszą współpracę po zakończeniu turnusu.

Diagnoza powinna być przeprowadzona po zakwalifikowaniu rodziny na turnus, ale przed jego rozpoczęciem, tak, aby do jej przyjazdu na miejsce można było dokonać diagnozy i zaplanować pracę adekwatną do potrzeb rodziny i zweryfikować hipotezy w trakcie trwania turnusu.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

WZÓR KARTY DIAGNOZY RODZINY,

u których występuje obniżenie normy intelektualnej

Opis rodziny

- **Rodzice** / **opiekunowie prawni**: Każdy rodzic powinien być opisany oddzielnie. Na początku należy określić czyim ojcem lub matką jest ta osoba. Ważny jest wiek, wykształcenie, miejsce pracy i zajęcia, którymi się zajmuje, problemy zdrowotne (przebyte i aktualne), takie jak choroby przewlekłe, rozwijające się problemy zdrowotne.
- **Dzieci**: Każde dziecko opisujemy osobno. Należy wpisywać od najstarszego dziecka. Opis zaczynamy od wieku dziecka, rodzaju szkoły do której uczęszcza. Należy opisać funkcjonowanie w szkole w zakresie frekwencji, osiągnięć w nauce, można zapisać udział w kołach zainteresowań i konkursach jeśli takie były lub są.
- **Dalsza rodzina** zamieszkująca w jednym gospodarstwie domowym: Opisujemy tutaj dziadków, ciotki, wujów, stryjów i stryjenki i ich dzieci oraz innych krewnych jeśli zamieszkują w tym samym gospodarstwie domowym. Należy opisać tylko tyle i zdoła się dowiedzieć w rozmowach z rodzicami i dziećmi oraz z kwestionariusza, w którym zawarte zostały kryteria doboru rodzin.

związek: pierwszy / drugi / trzeci

współmałżonek / partner:

staż w parze:

Ilość dzieci

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Wspólne dzieci
Dzieci pani
Dzieci pana

WYNIKI BADANIA METODAMI WYSTANDARYZOWANYMI:

- **Funkcjonowanie rodziny pod względem spójności i elastyczności i prawidłowości funkcjonowania rodziny, komunikacji oraz zadowolenia z życia.**
 - Skala Oceny Rodziny - Margasiński. Opis: Kwestionariusz składa się z 62 twierdzeń. Twierdzenia te tworzą osiem skal. Sześć z nich to główne skale Modelu Kołowego stworzonego przez Davida H. Olsona, dotyczące dwu wymiarów funkcjonowania rodziny: spójności i elastyczności (Zrównoważona Spójność, Niezwiązanie, Splątanie, Zrównoważona Elastyczność, Sztywność, Chaotyczność). Dwie pozostałe skale mierzą komunikację (która jest trzecim wymiarem Modelu Kołowego) oraz zadowolenie z życia rodzinnego. Oprócz wyników poszczególnych skal można też uzyskać trzy wskaźniki złożone:
 - spójności,
 - elastyczności
 - ogólny, będący miarą prawidłowości funkcjonowania rodziny.

Kwestionariusz jest przeznaczony do oceny całej rodziny lub pojedynczych osób. Należy zbadać tych członków rodziny, którzy mają więcej niż 12 lat i rozumieją treść pytań.

- **Funkcjonowanie małżonków / partnerów jako pary w zakresie komunikacji. Okazywanie sobie wsparcia i zaangażowania oraz skłonność do deprecjonowania partnera / współmałżonka.**
 - Kwestionariusz Komunikacji Małżeńskiej – M. Płopa) **Opis:** Kwestionariusz jest przeznaczony do badania zachowań komunikacyjnych w małżeństwie. Na kwestionariusz składają się dwie formy: jedna z nich przeznaczona jest do

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

oceny własnych zachowań komunikacyjnych, druga - do oceny zachowań partnera. Każda z tych form ma po 30 pozycji, obydwie badają trzy główne wymiary komunikacji w małżeństwie:

- wsparcie,
- zaangażowanie
- deprecjację.

Dwa pierwsze wymiary można dodatkowo interpretować bardziej szczegółowo (wsparcie lub zaangażowanie zorientowane na ogólne samopoczucie partnera oraz wsparcie lub zaangażowanie zorientowane na konkretne problemy partnera). Kwestionariusz przeznaczony jest do diagnozowania mocnych i słabych stron komunikacji w małżeństwie.

- **Funkcjonowanie małżonków / partnerów jako rodziców. Opis dominującego stylu wychowawczego i postaw rodzicielskich.**

- Dominujące stylu wychowania w rodzinie (Ocena Stylu Wychowania w Rodzinie - M. Ryś) Narzędzie dostępne w „Systemy Rodzinne. Metody badań struktury rodziny pochodzenia i rodziny własnej”, Warszawa 2004, Centrum Metodyczne Centrum Pomocy Psychologiczno – Pedagogicznej:
 - styl demokratyczny
 - styl autokratyczny
 - liberalny – kochający
 - liberalny – niekochający
- Dominujące postawy rodzicielskie. (mierzone Kwestionariuszem Postaw Rodzicielskich M. Ziemskiej oraz Skalą Postaw Rodzicielskich – 2 M. Plopa)
 - Postawa nadmiernie wymagająca vs. uznająca prawa
 - Postawa nadmiernie ochraniająca vs. dawanie rozumnej swobody
 - Unikająca vs współdziałająca
 - Odrzucająca vs akceptacja
 - Autonomia
 - niekonsekwentna

DANE POCHODZĄCE Z WYWIADU OPISUJĄCE:

- **warunki bytowo – materialne**

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

1. Sytuacja finansowa: bardzo dobra / dobra / przeciętna / zła (zadłużenie, kredyty,
z którymi Państwo sobie nie radzą.
2. Ze wspólnych dochodów wystarcza na:
opłaty
opłaty i jedzenie
opłaty, jedzenie, lekarstwa
opłaty, jedzenie, lekarstwa, chemię gospodarczą, ubranie
opłaty, jedzenie, lekarstwa, chemię gospodarczą, ubranie, opłaty szkolne
opłaty, jedzenie, lekarstwa, chemię gospodarczą, ubranie, opłaty szkolne, rozrywki
3. Korzystamy ze wsparcia finansowego instytucji. tak / nie
4. Korzystamy z pomocy rodziny. tak / nie
5. Dorosłe i nieuczące się dzieci dokładają się do wydatków. tak / nie

– **podział obowiązków**

Żona / partnerka zazwyczaj zajmuje się

.....
.....

Mąż / partner zazwyczaj zajmuje się

.....
.....

Dzieci zazwyczaj zajmują się:

.....
.....
.....
.....
.....

– **więzi i relacje między członkami**

Więzi pozytywne:

.....

Więzi negatywne

.....

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

– **rytm i organizacja życia**

Codzienne obowiązki do wykonania:

.....

Codzienne rytuały

.....

Czas wolny

.....

Święta

.....

– **aktywność członków rodziny**

Żona / partnerka pracuje / nie pracuje zarobkowo

.....

Mąż / partner pracuje / nie pracuje zarobkowo

.....

Dzieci powyżej 16 r. ż pracują / nie pracują zarobkowo

.....

Dorośle i nie uczące się dzieci pracują / nie pracują zarobkowo

.....

Gdzie uczęszczają dzieci do 18 r. ż.

.....

.....

.....

.....

– **sposoby kontroli norm i wymagań**

Proszę wymienić kary / konsekwencje i nagrody które stosują państwo wobec swoich dzieci:

.....

.....

.....

– **wartości w wychowaniu**

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Co według Państwa jest najważniejsze dla w życiu:

.....
.....

Co chcielibyście, aby Wasze dzieci wiedziały / umiały?

.....
.....

– cele wychowania

Kiedy zakończycie Państwo wychowanie Waszych dzieci (w jakim wieku będą dzieci)?

.....
.....

Jakie zachowania waszych dzieci będą sygnałem, że proces wychowania już się zakończył?

.....
.....

PROPOZYCJE WARSZTATÓW PROWADZONYCH W RAMACH TAR **(WRAZ ZE SKRYPTAMI)**

ujęte w Ramowym planie całego Turnusu

- Warsztaty pozwalające zdiagnozować rodzinom ich silne strony – str. 62,
- Warsztaty z motywacji do zmiany – str. 83,
- Warsztaty z komunikacji, szczególnie z dziećmi – str. 129,
- Warsztaty z elementami treningu ekonomicznego – str. 191,
- Warsztat dietetyczny – str. 221,
- Warsztat współpracy z asystentem rodziny i przedstawicielami instytucji – str. 223

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

ZESTAW GIER I ZABAW TERENOWYCH DLA CAŁEJ RODZINY

1. Malowanka na plecach.

Dzieci z rodzicami "malują" sobie na plecach różne przedmioty i zgadują co to jest. Zaczynamy od prostych form, jak np. piłka, kwiatek, dom, przechodząc później do bardziej skomplikowanych jak np. bałwan, samochód, żaglówka.

2. Teatr uczuć.

Rodziny uzewnętrzniają różne uczucia (strach, złość, zdenerwowanie, czułość, obojętność, smutek, wesołość) w sposób pantomimiczny.

3. Kostka uczuć.

Kostka, na której ściankach wypisane są słowa: smutny, radosny, zawstydzony, przestraszony, znudzony, rozgniewany . Uczestnicy, którzy losują daną ściankę opisują chwilę, kiedy doznawali takiego uczucia (ćwiczenie to pozwala nabrać

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

większej pewności w łączeniu uczuć z wyrażającymi je słowami i pomaga rozwijać zdolność empatii).

4. Jaką jestem zabawką?

Dzieci wypowiadają się na temat ulubionych zabawek. Po kolei każdy z uczestników przedstawia gestami wybraną przez siebie zabawkę, a pozostali odgadują jaka to zabawka.

5. **Serduszka** - każdy uczestnik otrzymuje trzy papierowe serduszka. Zadaniem rodzica jest wpisanie na każdym serduszkach po jednej informacji dotyczącej tego, co ceni w swoim dziecku. Zadaniem dziecka jest przedstawienie za pomocą rysunku tego, co lubi w rodzicach (np. uśmiechnięta twarz, zabawka - jako symbol wspólnej zabawy, serce - oznaczające miłość i ciepło, książka - odnosząca się do czytania bajek, buty - kojarzące się ze wspólnymi wycieczkami). Następnie przyklejają serduszka na kolorowej kartce A4 (tworzą kartę, która powinna wisieć w widocznym dla nich miejscu w domu - lodówka, drzwi) i omawiają to, co napisali lub narysowali.

6. Gra w kółko i krzyżyk w terenie

Klasyczna gra w kółko i krzyżyk w nowej odsłonie. Pionki można przygotować razem z dziećmi zabawne kamienne stworki lub inne kolorowe pionki. A sama gra uczy strategicznego myślenia.

7. Planszówka Kowalskich.

Na dużym kartonie rysujemy węża lub dżdżownicę. Dzielimy planszę na małe kawałki i ustalamy, co stanie się z graczem, gdy trafi na dane pole. Zadania mogą być miłe (dostanie całus od mamy), trudne (zje plasterek cytryny) lub śmieszne (będzie udawał na dywanie pływającą rybkę). Po ustaleniu zasad czas na poważną grę. Ważne, by wszyscy członkowie rodziny wykonywali zadania solidnie

8. Zrobieni w domowego balona.

Do nogi każdej osoby przywiążcie na niezbyt długiej nitce nadmuchany balonik. Gra polega na tym, żeby zdeptać balony przeciwników, ale też oszczędzić własny.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

9. Co tu się zmieniło.

Jedna osoba wychodzi z pokoju, a reszta coś zmienia (chowa wazon, zdejmuję obraz) i zaprasza wygnańca z powrotem. Czy odgadnie, co się zmieniło?

10. Rysowanki - zgadywanki!

Zabawa polegająca na rysowaniu przez jednego z domowników fragmentu rysunku. Pozostali domownicy starają się, jak najszybciej odgadnąć, co kryje w sobie dzieło. Inną wersją są domowe kalambury z próbą pokazywania przez wszystkich po kolei postaci, zwierząt, czy bajek.

11. Godni zaufania.

Zawiążcie dziecku oczy szalikiem i oprowadźcie je po domu (w ciepłe dni ta zabawa świetnie sprawdza się na dworze). Niech dotyka rękami ścian, przedmiotów, zgaduje, w którym jest pokoju. Potem zamiana ról – dorosły zawiązuje sobie oczy i pozwala się prowadzić dziecku.

12. Kalambury z bajek

Zdejmujemy z półki książkę z ulubionymi baśniami. Jedna osoba odgrywa bohatera znanej bajki (albo jej tytuł), a pozostali z jego min i gestów próbują odgadnąć, o co chodzi. Potem zmiana.

13. Stonoga

Na sygnał cała rodzina biegnie slalomem pomiędzy pachołkami trzymając laskę gimnastyczną, obiega stojak na półmetku i wraca slalomem do linii startu.

14. Ułóż studnię

W drodze do półmetka każdy zawodnik startuje z 3 kółkami ringo, z których buduje w obręczy (leżącej na trasie dystansu) „studnię”, tzn. układa kółka jedno na drugim. Po obiegnięciu półmetka zawodnik powraca prosto do linii startu. Zmiana zawodników odbywa się poprzez dotknięcie w dłoń następnego członka rodziny. Nie ułożenie studni daje punkt karny.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

15. Stary ślimak mocno śpi

Na ziemi lub na chodniku malujemy dużego ślimaka. W środku muszli śpi mama, a na jednym z czułek czuwa dziecko. Gdy mama się budzi, dziecko jak najszybciej wbiega po narysowanym labiryncie (muszli ślimaka) do środka, aby ją zatrzymać. Oczywiście, można się zamieniać rolami.

16. Jazda na wózku

Dziecko wykonuje siad klęczny na wózku. Rodzice chwytają dziecko za ręce, ciągną do półmetka i w ten sam sposób wracają na linię startu.

17. Rzuty woreczkami do ruchomego kosza

Jeden z zawodników stojąc na materacu trzyma plastikowy kosz, do którego chwytają woreczki rzucane kolejno przez pozostałych członków rodziny. Każdy zawodnik wykonuje po 3 rzuty z odległości 6 metrów. Materac ułożony jest bokiem dłuższym od strony zawodników rzucających. W przypadku zejścia z materaca zawodnika łapiącego woreczki, rzut uważa się za niecelny. O ilości zdobytych punktów decyduje ilość woreczków w koszu po wykonaniu wszystkich rzutów.

18. Pająk i muchy

Dzieci biegają w luźnej gromadce, bzykaniem naśladują odgłosy much. Na umówiony sygnał i zapowiedź -pająk-zastygają w bezruchu. Wówczas wcześniej wskazane dziecko lub rodzic, będące pająkiem „wyrusza na łowy” i wskazuje dziecko, które się poruszyło. Wskazane odpada z zabawy.

19. Wąż

Rodzinki ustawione w rzędzie trzymają się mocno za biodra. Pierwszy w rzędzie jest głową, ostatni ogonem węża. Na sygnał prowadzącego głowa goni ogon starając się go złapać.

20. Spłoszone ptaki

Potrzebne są małe kolorowe obręcze, to są gniazda dla ptaków. Kółka rozłożone są luźno po całej sali. „Ptaki” ćwierkając biegają w pobliżu gniazdek. Na sygnał „kot”

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

ptaszki szybko zajmują miejsce w gniazdkach, chowając głowę „pod skrzydłami” w przysiadzie. Zabawę powtarzamy kilkakrotnie.

21. Lawina

Rodzina staje w rozsypce. Jedno dziecko wyznaczone stoi z boku. Wyznaczone dziecko biegnie za uciekającymi członkami rodziny, starając się któregoś dotknąć ręką. Każda „złapana” osoba pomaga łapać.

22. Zbieranie piłek

Na gwizdek zostaje rozsypanych 50 piłek tenisowych . Rodzina zbiera je i wrzuca do kosza . O wyniku decyduje czas zebrania wszystkich piłek .

23. Wyścig trójk z obręczą

Dziecko stoi wewnątrz obręczy zaś rodzice na zewnątrz . Wszyscy trzymają obręcz na wysokości bioder . Na sygnał biegną do półmetka , obiegają stojak i wracają z powrotem do linii startu . wygrywa drużyna, która wykona zadanie najszybciej .

24. Balonosczechki

Na sygnał , startuje zawodnik skacząc obunóż z balonem , trzymanym pomiędzy kolanami . Skacze do półmetka , po czym biegnie do linii startu niosąc balon i przekazuje go następnemu zawodnikowi . O wyniku decyduje czas wykonania zadania

25. Rzeźbiarz

Rodzice są plasteliną, z której dzieci modelują różne figury. Mogą być one stojące, siedzące lub leżące. Rodzice poddają się działaniu dzieci. Na zakończenie pracy dzieci nadają tytuł swojej rzeźbie.

26. Lustro

Uczestnicy ustawiają się tworząc dwa koła- wewnętrzne i zewnętrzne i obracają się twarzami do siebie. Uczestnicy tworzący koło wewnętrzne mają zamknięte oczy są lustrami odbijającymi jak najdokładniej miny i ruchy partnerów w kole zewnętrznym. Posiłkują się tylko dotykiem. Po przyjęciu postawy zgodnej z tym, co wyczuli- otwierają oczy i sprawdzają stopień zgodności ze wzorem. Następnie „lustra”

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

pozostają na miejscu, a „modele” przesuwają się o jedną osobę w prawo i zabawa rozpoczyna się na nowo w innym składzie.

27. Kula zabaw

Kula to związane wstążką kolejne warstwy bibuły, najlepiej prasowanej. W każdej z warstw znajduje się karteczka, na której zapisane jest zadanie do wykonania. Uczestnicy stojąc w kole (rodzinkami obok siebie), w rytm muzyki podają sobie kulę z rąk do rąk, a kiedy muzyka się zatrzyma, ta osoba, która trzyma kulę może odwiązać wstążkę i ściągnąć z kuli wierzchnią warstwę, pod którą kryje się zadanie, do wykonania dla dziecka wraz z osobami ze swojej rodziny.

27. Złap mnie

Rodzice trzymają chustę i mają za zadanie złapać dziecko w chustę, złapane dziecko otrzymuje serduszko, kto nazbiera najwięcej serduszek przegrywa.

28. Jak najwyżej

Piłkę umieszczamy na środku chusty. Rodzice i dzieci starają się współpracować tak, aby podrzucana w chuście piłka nie spadła na ziemię.

29. Zamiana miejsc

Rodzice i dzieci trzymają chustę. Na sygnał prowadzącego pod chustą przebiega dziecko z rodzicem, gdy np. lubią razem bawić się, robiły dzisiaj wspólny posiłek, mają w domu zwierzątko, lubią razem jeździć na wycieczki rowerowe itp.

30. Rybak i rybki

Pod chustę wchodzi rodzic i dziecko. Rodzic jest rybakim, dziecko rybką. Przykrywamy ich chustą. Następnie na sygnał rodzic ma za zadanie złowić rybkę-dziecko.

31. Krążący śmiech.

Wszyscy uczestnicy leżą w kręgu na plecach. Każdy trzyma swoją rękę na brzuchu sąsiada. Pierwsza osoba zaczyna się śmiać. Śmiech krąży. Inne osoby zaczynają się śmiać, gdy poczują drgania brzucha u osoby obok.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

32. Gra w klasy

Narysujcie na chodniku kratki do gry w klasy i ponumeruj je do pięciu. Pokaż dziecku, jak rzucić kamyczek na jedną z kratek. Zachęć dziecko do skakania po kratkach, aż znajdzie się na numerze, na który upadł rzucony przedmiot.

33. Gry planszowe: CHIŃCZYK, WARCABY, KÓŁKO I KRZYŻYK, SZACHY, BIERKI, STATKI, DOMINO ITP.

34. Zabawy plastyczne: MALOWANKI, WYDZIERANKI, MASY PLASTYCZNE, EKOZABAWKI, COS Z NICZEGO ITP.

PROPOZYCJE SPOSOBÓW SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU

KOŁO FORTUNY

Propozycja od drugiego dnia TAR

Przedstawienie uczestnikom turnusu na czym polega Koło Fortuny.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Prowadzący wyjaśnia, że Koło Fortuny to propozycja, dzięki której rodziny będą mogły losować w jaki sposób spędzą czas wolny podczas turnusu. Wylosowana propozycja umożliwi aktywne, rodzinne spędzanie czasu wolnego.

Przez cały turnus w głównej sali wykładowej będzie umieszczona plansza „Koło Fortuny” - wycięte koło z 15 promieniami/ obszarami z różnymi propozycjami spędzania czasu wolnego z rodziną. Każdego dnia po śniadaniu, rodziny będą mogły zakreślić kołem i wylosować propozycję wspólnego spędzania czasu wolnego. Rodziny po wylosowaniu propozycji informują organizatorów TAR-u. Niżej wymienione propozycje w Kole Fortuny będą zapewnione przez organizatorów przez cały czas trwania turnusu.

Cele:

- uświadomienie, że istotą relacji rodzinnych jest miłość, przyjaźń, szacunek, wzajemna pomoc i troska;
- wzmacnianie więzi w rodzinie;
- aktywne spędzanie czasu wolnego z rodziną

Odbiorcy: rodziny (rodzice, dzieci)

Czas realizacji według harmonogramu dnia: Czas wolny

Czas trwania turnieju: 3,5h

Przez cały turnus rodziny będą miały możliwość wylosowania za pomocą Koła Fortuny propozycji spędzania czasu wolnego z rodziną.

W głównej sali wykładowej zostanie umieszczona plansza „Koło Fortuny” - wycięte koło z 15 promieniami/ obszarami z różnymi propozycjami spędzania czasu wolnego z rodziną.

NIŻEJ WYMIENIONE PROPOZYCJE BĘDĄ DOPASOWYWANE DO MOŻLIWOŚCI MIEJSCA TURNUSU.

Przykładowe propozycje spędzania czasu wolnego z rodziną:

1. Gry planszowe

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

2. Wycieczki rowerowe
3. Zabawy sportowe np. piłka nożna, lotki, ringo itp
4. Zajęcia plastyczne
5. Spacer
6. Piknik
7. Gry podwórkowe
8. Plażowanie
9. Kino dla Małego i Dużego
10. Podchody – leśne przygody
11. Warsztaty techniczne – budowa łódek, latawców
12. Między nami dziewczynami - Dzień z mamą
13. Między nami z mężczyznami - Dzień z tatą

PREZENTACJE RODZIN

**Propozycja twórczego przedstawienia rodzin
do realizacji w drugim tygodniu TAR**

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Przywitanie uczestników/uczestniczek na prezentacjach Skarby talentu.

Cele:

- uświadomienie, że istotą relacji rodzinnych jest miłość, przyjaźń, szacunek, wzajemna pomoc i troska;
- wzmacnianie więzi w rodzinie;
- tworzenie okazji do podejmowania działań kulturowych, artystycznych.

Odbiorcy: rodziny (rodzice, dzieci)

Czas realizacji według harmonogramu dnia: Pogodny wieczór- Kreatywność

Czas trwania turnieju: 90 minut

Pierwszego dnia turnusu każda z rodzin losuje jedno przysłowie. Zadaniem rodziny jest przygotowanie krótkiej 10 minutowej prezentacji o wylosowanym przysłowiu. Inwencja twórcza dowolna – skecz, piosenka, drama, plakat, scenka rodzajowa itp.

Prezentacja odbędzie się w drugim tygodniu turnusu na Pogodnym wieczorze.

Rodziny mogą liczyć na pomoc wszystkich trenerów.

Przykładowe przysłowia o rodzinie, miłości, przyjaźni :

1. Dobrane małżeństwo to raj na ziemi
2. Nie masz na świecie małżonka, na którego by nie krakała żonka
3. Dobra żona tym się chlubi, że gotuje co mąż lubi
4. Z rodzicami można wygrać tylko cierpliwością
5. Jaki ojciec, taki syn
6. Wszędzie dobrze, ale w domu najlepiej.
7. Szczęśliwi, którzy nauczyli swoje dzieci cieszyć się drobnymi rzeczami.
8. Dom bez gospodarza jest jak kobieta bez męża.
9. Gość w dom- Bóg w dom.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

10. Tam gdzie dom tam rodzina.
11. Dobra gospodyni dom wesołym czyni.
12. Młodsze rodzeństwo to najdłuższe kable bezprzewodowe w całym domu
13. Bez rodziny, ni domu niepotrzebnyś nikomu.
14. Dla każdej matki, miłe jej dziatki
15. Dom to nie miejsce gdzie mieszkasz, to miejsce gdzie cie rozumieją.
16. Jakie jabłko, taka skórka, jaka matka, taka córka
17. Kiedy się bracia kochają, to się czubią
18. Za pieniądze wszystkiego dostanie, prócz ojca i matki

RODZINNY TURNIEJ SPORTOWY „DLA MAŁEGO I DUŻEGO”

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Przywitanie uczestników/uczestniczek na Rodzinnym Turnieju Sportowym. Zapoznanie z przygotowanymi konkurencjami i punktacją.

Cele:

- uświadomienie siły rodziny poprzez wspólne wysiłki sportowe,
- uświadomienie, że istotą relacji rodzinnych jest miłość, przyjaźń, szacunek, wzajemna pomoc i troska;
- wzmacnianie więzi w rodzinie;
- tworzenie okazji do podejmowania działań sportowych

Odbiorcy: rodziny (rodzice, dzieci)

Czas realizacji według harmonogramu dnia: przedostatni dzień turnusu

Czas trwania turnieju: 4h (podział godzinowy według harmonogramu dnia)

Blok I

Złożenie sportowego przyrzeczenia:

- Wykonywać wszystkie zadania sportowe do końca i dokładnie (przyrzekamy)
- Nikogo nie popychać i nie oszukiwać (przyrzekamy)
- Nie płakać, gdy przegramy (przyrzekamy)
- Bawić się wspaniale i uśmiechać się stale (przyrzekamy)

1. Strzelam gola

Celowanie do bramki (dziecko +mama lub tata) Każdy ma 3 rzuty, sędzia zalicza tylko trafione gole. Każda drużyna dostaje punkty. Wygrywa drużyna, która ma najwięcej goli.

Potrzebny sprzęt sportowy: 2 piłki nożne, 2 bramki, tablica, mazaki do zapisywania punktów

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

2. Słodkie jabłuszka

Dziecko trzyma jabłko na sznurku a rodzic je jabłko bez używania rąk. Rodzic może przyjmować dowolną pozycję przy jedzeniu jabłka. Wygrywa ten zespół, który zje jabłko.

Pomoce : jabłka ze sznurkiem dla każdej rodziny

3. Budujemy wieże

Budowanie wieży z klocków drewnianych na stolikach. Wygrywa ten zespół, który wybuduje wyższą wieżę na czas 2 minut i się nie przewróci.

Pomoce dydaktyczne : drewniane klocki, stoper

4. Slalom z balonem

Każda para biegnie od startu do mety z balonem pomiędzy brzuchami.

Gdy komuś spadnie balon to musi podnieść i dalej biec w parze do mety.

Wygrywa ta para, która jako pierwsza dotrze na metę.

Pomoce: sznur do zaznaczenia linii startu i mety, balony

5. Rzuty woreczkami do ruchomego kosza

Jeden z zawodników stojąc na materacu trzyma plastikowy kosz , do którego chwyta woreczki rzucane kolejno przez pozostałych członków rodziny . Każdy zawodnik wykonuje po 3 rzuty z odległości 4 metrów . Osoba łapiąca nie może wyjść za wyznaczone pole. O ilości zdobytych punktów decyduje ilość woreczków w koszu po wykonaniu wszystkich rzutów .

Pomoce: woreczki, kosze/ pudełko kartonowe, szarfy.

6. Stonoga

Na sygnał cała rodzina biegnie slalomem pomiędzy pachołkami trzymając patyk, obiega stojak na półmetku i wraca slalomem do linii startu .

Pomoce: patyki/ pałeczki sportowe

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Blok II

1. **Podchody rodzinne - załącznik nr 1**

Blok III

1. **Podsumowanie Turnieju**
2. **Rozdanie nagród**
3. **Ognisko – wieczorową porą**

Prowadzący dziękuje uczestnikom/uczestniczkom za udział w zajęciach.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Załącznik nr1

PODCHODY RODZINNE

Wszystkie turnusowe rodziny dzielimy na 4 drużyny, co 10 minut będą wyruszały z linii startu. Każda drużyna otrzymuje mapę i list z zadaniami.

List 1

Już podchody zaczynamy serdecznie do nich zapraszamy. W drogę całą grupą wyruszajcie „papierowe ślady” po drodze do worka zbierajcie. Za 30 metrów koperty szukajcie i kolejne wskazówki odczytajcie. Nie zgubcie się!

List 2

Hasło rozszyfrujecie.. Sylabę „ku” opuszczamy i tekst listu czytamy:

**kupod-kucho-kudy kute to kufaj-kuna kuza-kuba-kuwa kui kuna kunu-kudę kulek
kuwspa- kunia-kuły, kuzdro-kuwo kuczias kuspę-dza-kumy Kui kuskar-kubu kuzu-
kuka-kumy!**

Kuza zastrzał-kuka-kumi kupo-kudą-kużaj-kucie Kui Kuli-kustu kuzu-kukaj-kucie.
P.S. Łamanie języka za Wami, czas wyruszyć w dalszą drogę.

List 3

Jak zdrowym być i zdrowo żyć dowiesz się, gdy dokończysz przysłowia. Zachowajcie je na koniec zabawy.

Zimna woda.....(zdrowia doda).

W zdrowym ciele.....(zdrowy duch).

Kto się myje.....(długo żyje).

Śmiech.....(to zdrowie).

Poruszajcie się dalej za strzałkami a już wkrótce się spotkamy. Gdy z patyków kopertę zobaczycie to dobrze się rozejrzyjcie.

List 4

Sokoli wzrok macie? Więc w trawie 4 zagubione przedmioty wyszukacie. Potem przed siebie ruszajcie, dalszych przygód szukajcie. Gdybyście czegoś nie znaleźli to podpowiemy wam co to za przedmioty.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Pierwszy gdy splącze się grzywa, fryzjer go używa, drugi jest i w zimie na szyjach noszony, trzecim bawią się dzieci a czwarty choć podarty od słońca cię osłania i nie sposób nie znaleźć tego słomianego drania. Pod nim kolejna wskazówka się znajduje.

List 5

Długa droga prowadzi do celu, a strudzonych jest już wielu. W parach dłonie splatamy i „z rannym na krzeselku” 10 kroków się przemieszczamy. Jeśli sobie poradzicie - rolami się zamienicie.

List 6

Skarb odnajdziecie, gdy wymyślony przez Was okrzyk wzniesiecie! Idźcie za strzałkami z radosnymi okrzykami.

List 7

Do wyznaczonego miejsca droga niedaleka, tam skarb ukryty na Was czeka. Przedtem jednak się rozejrzyjcie i ukrytych uciekinierów odkryjcie.

Poszukiwany skarb już czeka i widać go z daleka.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

KRYTERIA DOBORU MIEJSCA/ OŚRODKA DO PROWADZENIE TAR

Ośrodek posiada:

- 1) Pokoje jedno, dwu i wieloosobowe z łazienkami,
- 2) Stołówkę,
- 3) Trzy sale do zajęć szkoleniowych grupowych (dla rodziców, młodzieży i dzieci) dla około 10-15 osób każda, w tym jedna do spotkań wszystkich uczestników turnusu na 40-45 osób,
- 4) Plac zabaw dla dzieci,
- 5) Boiska sportowe (piłka nożna, siatkówka),
- 6) Basen lub własną strzeżoną plażę,
- 7) Wyposażenie świetlicowe (stół do tenisa stołowego, bilard, piłkarzyki),
- 8) Atrakcje w najbliższym otoczeniu ośrodka (las, korty tenisowe, rowery, kajaki, rowery wodne),
- 9) Atrakcje wyjazdowe.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

ZASADY DOBORU KADRY DO PROWADZENIA TURNUSÓW

DOBÓR RODZINY WZORCOWEJ DO OPIEKI NAD TURNUSEM

1. Dobór rodziny wzorcowej powinien polegać na zaproponowaniu tej funkcji małżeństwu, z którego jedna ze stron lub oboje pracują z rodzinami zawodowo.
2. Małżeństwo to zdecyduje o udziale w TAR pełniąc funkcje osób odpowiedzialnych za organizację Turnusu i część warsztatów TAR.
3. Jedna z osób rodziny wzorcowej powinna posiadać certyfikat pracy z rodzinami w ramach Regionalnej Akademii Rodziny.

DOBÓR, KWALIFIKACJE, LICZBA I RODZAJ POZOSTAŁEJ KADRY DO PROWADZENIA WARSZTATÓW I ZAJĘĆ DLA RODZIN

1. Doboru pozostałej kadry na dany turnus dokonuje samodzielnie rodzina wzorcowa lub korzysta z propozycji ROPS. Realizator pracy z rodzicami jest odpowiedzialny za dobór kadry do pracy i opieki nad dziećmi wg przyjętej i zatwierdzonej koncepcji.
2. Liczba kadry i jej rodzaj zależna jest od kompetencji specjalistów – trenerów, wybranych przez rodzinę wzorcową, zapewniając prawidłową realizację zadań. Mogą to być pedagodzy, psycholodzy, terapeuci i inni specjaliści.

DOBÓR TRENERÓW DO PROWADZENIA ZAJĘĆ Z DZIEĆMI

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

1. Doboru do prowadzenia zajęć z dziećmi na dany turnus dokonuje samodzielnie rodzina wzorcowa lub korzysta z propozycji ROPS.
2. Liczba trenerów zależna jest od liczby dzieci i młodzieży.
3. Osoby do pracy z dziećmi i młodzieżą powinny posiadać kompetencje zawodowe i predyspozycje do pracy z dziećmi.

WYMAGANIA KADRY TAR – osób prowadzących warsztaty psycho-edukacyjne

1. Osoby z wyższym wykształceniem psychologicznym, pedagogicznym, nauk o rodzinie, terapeutycznym.
2. Dodatkowe wykształcenie z zakresu przeciwdziałania przemocy, profilaktyki uzależnień.
3. Posiadający wykształcenie trenerskie do prowadzenia warsztatów z rodzinami.
4. Certyfikaty RAR (Kompetentni Rodzice, Jak radzić sobie z kryzysem w związku).
5. Osoby pracujące min. 3 letnie doświadczenie w pracy z rodzinami zagrożonymi wykluczeniem społecznym.
6. Osoby prowadzący zajęcia w formie warsztatów z rodzinami od min. 3 lat.

WYMAGANIA KADRY TAR – osób prowadzących zajęcia z dziećmi

1. Osoby z wyższym wykształceniem pedagogicznym, psychologicznym, wychowania fizycznego, trenerskie do prowadzenia zajęć z dziećmi, turystyka, rekreacja, animator czasu wolnego, socjoterapia, pedagogika zabawy, wychowawca kolonijny.
2. Posiadają min. 3 letnie doświadczenie w pracy z dziećmi również z rodzin zagrożonych wykluczeniem.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Kadra trenerów i specjalistów oraz opiekunów do dzieci i młodzieży powinna uczestniczyć w szkoleniu prowadzonym przez autorów koncepcji. Ideą szkolenia jest przedstawienie koncepcji TAR, warsztatów w niej zawartych i metod ich prowadzenia.

REGULAMIN UCZESTNICTWA RODZIN W TAR

1. Gotowość rodziny

Przystąpienie rodziny do TAR powinno opierać się na podstawowym założeniu jakim jest dobrowolne przystąpienie rodziny do tego programu. Jednym z głównych celów jest wzmocnienie rodziny i przygotowanie do podejmowania decyzji i działań w sytuacjach problemowych przez same rodziny, a to zakłada od początku poczucie, że rodzina jest podmiotem równym, mającym możliwość podejmowania własnych decyzji.

2. Możliwość zapewnienia rodzinie dalszej pracy z rodziną po TAR

TAR jest kontynuacją procesu ,który ze strony rodziny wyzwala bardzo dużo przemyśleń, emocji angażuje wiele czasu i wysiłku. Koniecznym jest zapewnienie rodzinie opieki po stworzeniu planu , udzielenie wsparcia przy wypełnianiu planu , a także gotowość do udzielenia pomocy rodzinie , jeżeli tego potrzebuje i kontrolowanie przebiegu realizacji planu.

3. Możliwości mentalne pozwalające na przeżycia i refleksję

W niektórych rodzinach można spotkać osoby, które ze względu na chorobę umysłową lub zaburzenia umysłowe nie są w stanie w pełni uczestniczyć w TAR. Jednak jeżeli w rodzinie są jakiegokolwiek osoby, które są w stanie zrozumieć proces i cele TAR i pomóc pozostałym członkom rodziny by przygotować plan zmiany, metoda TAR może być zastosowana.

4. Rezultaty

Cele, które pragnie się osiągnąć w czasie TAR powinny być nazwane przed zgłoszeniem. Osoby zgłaszające ustalają z rodziną cele, które są konieczne do osiągnięcia oraz te, które spodziewa się, że zostaną osiągnięte poprzez TAR. Ważne jest, aby osoba zgłaszająca umiała

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

uwzględnić w rozmowie dotyczącej celów te, które są odpowiedzią na potrzeby rodziny i wymagania systemu, którego jest przedstawicielem.

OPIS SPOSOBU REKRUTACJI RODZIN

1. Rodzin powinny być zrekrutowane poprzez propozycje, którą składają pracownicy socjalni, asystenci pracujący z rodziną, koordynatorzy pieczy zastępczej, trenerzy Regionalnej Akademii Rodziny mający kontakt z rodzinami podczas warsztatów, „Kompetentni rodzice”.
2. Rekrutacja powinna odbywać się poprzez rozmowy osób pracujących i współpracujących z rodziną i później, po wyłonieniu kandydatów również poprzez rozmowy z wyłoniionymi kandydatami.
3. Wskazany jest, by rodziny przeszły szkolenie RAR („Kompetentni Rodzice”), korzystały z porad specjalistów.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

**WZÓR ZOBOWIĄZANIA RODZINY ZAKWALIFIKOWANEJ
DO UCZESTNICTWA W TURNUSIE AKTYWIZUJĄCYM DLA RODZIN**

KONTRAKT

Ja niżej podpisana(y)
zobowiązuję się do przestrzegania poniższych zasad dotyczących uczestnictwa w Turnusie Aktywizującym dla Rodzin:

- 1) Dobrowolnego i systematycznego uczestnictwa na zajęciach,
- 2) Bezpiecznego i zgodnego z zasadami współżycia społecznego zachowania w trakcie całego pobytu na TAR,
- 3) Przestrzegania w trakcie turnusu zasad funkcjonowania rodzin w ośrodku, w którym odbywa się TAR,
- 4) Powstrzymania się od używania alkoholu i środków psychoaktywnych, przy bezwzględnym zachowaniu trzeźwości w czasie uczestnictwa na zajęciach.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

.....
Podpis uczestnika TAR

.....
Podpis Rodziny wzorcowej

Miejscowość:

Data:

WZÓR KARTY PRACY z Rodziną podczas TAR

Data	Zakres działania	Opis działania	Wykonane	W części wykonane	Niewykonane
I Dzień TAR					
II Dzień TAR					
III Dzień TAR					
IV Dzień TAR					

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

V Dzień TAR					
VI Dzień TAR					
VII Dzień TAR					
VIII Dzień TAR					
IX Dzień TAR					
X Dzień TAR					
XI Dzień TAR					

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

XII Dzień TAR					
XIII Dzień TAR					
XIV Dzień TAR					

**WZÓR KARTY PRACY Z RODZINĄ DLA ASYSTENTÓW RODZINY
- PO ZAKOŃCZENIU TAR**

RODZINA

(imię i nazwisko)

(adres)

ASYSTENT RODZINY

(imię i nazwisko)

(telefon kontaktowy)

Data sporządzenia:

1. Obraz aktualnej sytuacji z perspektywy członków rodziny:

2. Oczekiwania i potrzeby rodziny:

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

3. Informacje o rodzinie zebrane od innych pracowników służb społecznych, sąsiadów, dalszej rodziny itd.

4. Ocena asystenta rodziny:

5. Zasoby rodziny

6. Zasoby zewnętrzne z których rodzina chciałaby/może skorzystać

(podpis asystenta rodziny)

PLAN PRACY Z RODZINĄ Część I Podstawowa

RODZINA

(imię i nazwisko)
(adres)

ASYSTENT RODZINY

(imię i nazwisko)
(telefon kontaktowy)

Data sporządzenia:

1. Cel główny:

2. Cele szczegółowe (długoterminowe):

3. Cele szczegółowe (krótkoterminowe):

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

4. Działania krótkoterminowe:

L.p.	Opis działania	Termin wykonania	Osoba odpowiedzialna za wykonanie działania
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

.....
(podpis asystenta rodziny)

.....
(podpis rodziny)

.....
(podpis pracownika socjalnego)

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

**PLAN PRACY Z RODZINĄ
Część II Aktualizacja**

RODZINA

(imię i nazwisko)

(adres)

ASYSTENT RODZINY

(imię i nazwisko)

(telefon kontaktowy)

Data sporządzenia:

1. Ocena wykonania działań :

Działania:

Wykonane	W części wykonane	Niewykonane

2. Opis aktualnej sytuacji rodziny (osiągniętych efektów z perspektywy klientów i asystenta):

3. Cele krótkoterminowe:

Działania krótkoterminowe:

L.p.	Opis działania	Termin wykonania	Osoba odpowiedzialna za wykonanie działania
1.			
2.			
3.			
4.			

Data kolejnego spotkania:

.....
(podpis asystenta rodziny)

.....
(podpis rodziny)

.....
(podpis pracownika socjalnego)

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

RAMOWY PLAN TURNUSU

1 Dzień - NIEDZIELA Przyjazd

INTEGRACJA, czyli budujemy otwartość, życzliwość, radość w byciu razem na Turnusie Aktywizującym dla Rodzin

Propozycja zajęć w czasie wolnym – według potrzeb rodzin, Koło Fortuny

2 Dzień - Temat wiodący:

BUDOWANIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI, czyli „Jeśli rodzice i dzieci budują w sobie nawzajem poczucie własnej wartości, to rodzina staje się silna”

3 Dzień - Temat wiodący:

MOTYWACJA, czyli „Jak Jaś i jego rodzina pokonują trudności”

Propozycja zajęć w czasie wolnym – według potrzeb rodzin

4 Dzień - Temat wiodący:

ŚWIAT EMOCJI, czyli „Jeśli Kasia jest flegmatykiem, czy może stać się cholerykiem”

Propozycja zajęć w czasie wolnym – według potrzeb rodzin

5 Dzień - Temat wiodący:

JAK RADZIĆ SOBIE Z EMOCJAMI, czyli „Jak rodzice mogą być wzorem radzenia sobie z emocjami”

Propozycja zajęć w czasie wolnym – według potrzeb rodzin

6 Dzień - Temat wiodący:

KOMUNIKACJA, czyli „Czy komunikacja miejska to to samo co komunikacja w rodzinie”,
czyli „Jak pokonywać stare nawyki nieprawidłowej rozmowy lub jej braku”

Propozycja zajęć w czasie wolnym - według potrzeb rodzin

7 Dzień - Temat wiodący

KONFLIKTY I ICH ROZWIĄZYWANIE, czyli „Jeśli wiem z czego wynika konflikt, to mogę nad nim pracować”

czyli „ Szukamy sposobu by rozwiązać trudne sytuacje w rodzinie”

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Propozycja zajęć w czasie wolnym - według potrzeb rodzin

8 Dzień - NIEDZIELA

9 Dzień - Temat wiodący

PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY

Propozycja zajęć w czasie wolnym - wspólna wyprawa całej grupy w teren

10 Dzień - Temat wiodący

PIELĘGNOWANIE WIĘZI W MAŁŻEŃSTWIE, PARTNERSTWIE I RODZINIE, czyli „Jakimi sposobami i dlaczego trzeba pielęgnować więzi”

Propozycja zajęć w czasie wolnym - według potrzeb rodzin

11 Dzień - Temat wiodący

KREATYWNOŚĆ, czyli „Jak kolorowo spędzać czas z dzieckiem”

Propozycja zajęć w czasie wolnym – wyjazd grupowy do ...

12 Dzień - Temat wiodący

TRENING EKONOMICZNY dla dorosłych i dla młodzieży

Propozycja zajęć w czasie wolnym - według potrzeb rodzin

13 Dzień - Temat wiodący

PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ

Propozycja zajęć w czasie wolnym - według potrzeb rodzin

14 Dzień - SOBOTA Wyjazd

PODSUMOWANIE, czyli jak „Kasia i Jaś z rodziną przeżyli TAR”

POŻEGNANIE

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

RAMOWY PROGRAM DNIA

8.00 – śniadanie

9.00 - zajęcia szkoleniowe

11.00 – przerwa kawowa, II śniadanie

11.30 - zajęcia szkoleniowe

14.00 – obiad

Czas wolny dla rodziny

18.00 – kolacja

19.00 - pogodny wieczór

22.00 - cisza nocna

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

INTEGRACJA

**BUDUJEMY OTWARTOŚĆ, ŻYCZLIWOŚĆ, RADOŚĆ W BYCIU RAZEM
NA TURNUSIE AKTYWIZUJĄCYM DLA RODZIN**

POZNAJMY SIĘ

WARSZTATY INTEGRACYJNE

Rodzice i dzieci

Cele:

- integracja/zapoznanie grupy,
- przedstawienie imion, siebie nawzajem,
- przedstawienie swoich zainteresowań, oczekiwań, obaw,
- zawarcie kontraktu grupy obowiązującego przez cały czas trwania turnusu,
- rozwijanie umiejętności komunikacji w grupie,
- przełamanie lodów,
- rozwój kreatywnego myślenia,
- otwarcie na nowe doświadczenia, nową społeczność,
- rozwój kreatywnego myślenia,
- budowanie zaufania w grupie.

Odbiorcy: młodzież

Czas trwania: 2 godziny 30 minut

Scenariusz zajęć

Osoba prowadząca zajęcia zaczyna od przedstawienia się grupie młodzieży: podaje swoje imię i nazwisko, kim jest, dlaczego prowadzi warsztaty. Jej zadaniem jest jako pierwsza

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

otworzyć się przed grupą młodych ludzi, pokazanie im, że chce tu być i nie może doczekać się na wspólną pracę i zabawę z grupą. Również w ten sposób zapoczątkowuje pierwsze ćwiczenie służące integracji grupy. Później prosi o ustawienie krzeseł w Sali w okrąg i zajęcie dowolnych miejsc.

1. Przedstawienie imion

Każdy z uczestników proszony jest o przedstawienie się, skąd jest, ile ma lat, skład rodziny. Zaczyna dowolna osoba, która dostaje do ręki piłeczkę. Po przedstawieniu się rzuca piłkę do dowolnej osoby. Gdy rundka się zakończy, chętne osoby mogą powtórzyć kolejne imiona i wiek danych osób.

Pomoce dydaktyczne: mała piłeczka

Czas trwania: 10 minut

2. Mój sławny sobowtór

Uczestnicy mają za zadanie wymyślenie sławnej osoby lub postaci z filmu/bajki/książki, którą chcieliby być (czas: do 5 minut). Gdy już wszyscy się zastanowią, prosimy o przedstawienie się, bez mówienia imienia i nazwiska tej osoby lub jej nazwy, ale o wytłumaczenie, co ta osoba robi, jej cechy wyglądu, charakteru, itp. Zadaniem grupy jest odgadnięcie, kim jest osoba/postać, o której mówi uczestnik.

Pomoce dydaktyczne: brak

Czas trwania: 20 minut

3. Znaki drogowe

Ustawiamy stoły w duży kwadrat/prostokąt (w zależności od możliwości sali i wielkości grupy) i dostawiamy krzesła. Najpierw uczestnicy proszeni są o odpowiedzenie na pytanie: Co to jest znak drogowy? Stosujemy metodę burzy mózgów, więc kiedy ktoś będzie znał odpowiedź na to pytanie, zgłasza się i wypowiada. Kolejno uczestnicy dostają kartki, kredki i pisaki. Prowadzący prosi, aby po kolei każdy podał jeden znak drogowy jaki zna (ważne, żeby się nie powtarzały). Gdy już każdy będzie miał swój znak, prosimy, aby namalowali je na kartkach, które przed chwilą dostali. Gdy już namalują swój znak drogowy, uczestnicy zostają poproszeni o zastanowienie się i wymyślenie alternatywnego znaczenia swojego

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

znaku, w codziennym życiu (Co może oznaczać taki znak powieszony w domu/w szkole?). Na koniec prowadzący zadaje pytanie grupie: Po co nam znaki drogowe w życiu? Czy są potrzebne? Co by było, gdyby takich znaków nie było na drodze?

Pomoce dydaktyczne: kartki papieru w formacie A5, pisaki, kredki.

Czas trwania: 25 minut

4. Umowa

Ćwiczenie ma za zadanie stworzyć kontrakt, który będzie podstawą do przebiegu i zasad panujących na zajęciach z młodzieżą. Pytamy się grupy, co to jest umowa/kontrakt. Po burzy mózgów, pytamy się, czy takie zasady przydałyby się podczas naszych wspólnych zajęć, w trakcie trwania turnusu, i dlaczego. Wspólnie, całą grupą, zastanawiamy się jakie zasady mogłyby być przydatne. Wyciągamy szary papier i prosimy, aby każda osoba, podeszła i kolejno wpisała zasadę, która według niej będzie ważna podczas zajęć. Każdy może podać kilka zasad. Gdy już umowa zostanie stworzona pytamy się grupy, czy zgadza się z podanymi zasadami i jest chętna ich przestrzegać. W geście wyrażenia zgody na podany kontrakt, każdy uczestnik bierze marker i podpisuje się w dowolnym miejscu na szarym papierze. Po podpisaniu kontraktu podsumowujemy całe ćwiczenie, zaznaczając, że tak samo jak znaki drogowe na drogach, tak kontrakt jest potrzebny do sprawnego i spokojnego prowadzenia czy uczestniczenia w zajęciach.

Pomoce dydaktyczne: duży szary papier, markery, wcześniej namalowane znaki drogowe, klej, taśma klejąca

Czas trwania: 20 minut

5. Zmieniają miejsce...

Zabawa na rozluźnienie. Ustawiamy się znowu w kole z krzesłkami, ale z jednym krzesłem mniej. Osoba bez krzesła (najpierw prowadzący) staje na środku i wypowiada słowa: ZMIENIAJĄ MIEJSCE CI KTÓRZY... i podaje przykładowe zdanie: wstali dzisiaj rano wyspani / zadowoleni, zjedli dzisiaj śniadanie, mają długie włosy, lubią podróżować, potrafią jeździć na rowerze, lubią jeść owoce, mają na sobie jeansy, cieszą się z ładnej pogody, uprawiają sport, lubią muzykę, są koleżeńscy, pomagają w domu, lubią czytać książki, potrafią szybko biegać, są odważni. Osoba, która zostanie na środku (bez krzesła)

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

wywołuje znowu słowa ZMIENIAJĄ MIEJSCE CI KTÓRZY... i dodaje własną końcówkę.

W razie problemu z wymyśleniem zdania, można skorzystać z wyżej wymienionej listy.

Pomoce dydaktyczne: brak

Czas trwania: 15 minut

6. Czas spokoju

Odpoczynek, relaks w formie spaceru, wyjścia na powietrze, pogadanki, burzy mózgów, filmu lub gry planszowej, wolności słowa i wyboru.

Pomoce dydaktyczne: brak

Czas trwania: 45 minut

7. Czego chcę, czego nie chcę?

Na koniec zajęć siadamy w kółku. Prosimy uczestników o powiedzenie, co im się podobało w dzisiejszych zajęciach, a co nie, co chcieliby zmienić. Rozdajemy również małe karteczki i ołówki/długopisy i prosimy, aby przy znaku plus (+) napisali, jakie są ich oczekiwania, co do zajęć i prowadzącego, a przy znaku minus (-), czego się boją, czego nie chcieliby robić. Na zakończenie dziękujemy wszystkim za wspólny udział w zajęciach i oświadczamy, że bardzo się cieszymy z możliwości wspólnej pracy i zabawy podczas turnusu.

Czas trwania: 15 minut

Potrzebne materiały: małe karteczki, długopisy

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

INTEGRACJA

BUDUJEMY OTWARTOŚĆ, ŻYCZLIWOŚĆ, RADOŚĆ W BYCIU RAZEM NA TURNUSIE AKTYWIZUJĄCYM DLA RODZIN

BRAWO MY
Pogodny Wieczór

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Przywitanie uczestników. Wyjaśnienie iż celem spotkania jest poznanie siebie nawzajem, integracja grupy oraz zapoznanie z kolejnym tematem dnia.

Odbiorcy : rodziny (rodzice, dzieci)

Czas trwania warsztatu : cały dzień

Cele:

- tworzenie klimatu bliskości, miłości i akceptacji.
- rozwijanie i wzmacnianie więzi emocjonalnej z matką i ojcem.
- kształtowanie więzi międzypokoleniowej.

1. Dzieci – rodzice

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Dzieci i rodzice tańczą w parach przy akompaniamencie muzyki. Na przerwę w muzyce i

hasło „pary” dzieci i rodzice dobierają się w inne pary i witają się ze sobą, np. rękami, czubkami butów, łokciami, policzkami, flamastry–pieczątki, naklejki.

Pomoce dydaktyczne : dowolna muzyka.

2. Lustro

Uczestnicy ustawiają się tworząc dwa koła- wewnętrzne i zewnętrzne i obracają się twarzami do siebie. Uczestnicy tworzący koło wewnętrzne mają zamknięte oczy są lustrami odbijającymi jak najdokładniej miny i ruchy partnerów w kole zewnętrznym. Posiłkują się tylko dotykiem. Po przyjęciu postawy zgodnej z tym, co wyczuli- otwierają oczy i sprawdzają stopień zgodności ze wzorem. Następnie „lustra” pozostają na miejscu, a „modele” przesuwają się o jedną osobę w prawo i zabawa rozpoczyna się na nowo w innym składzie.

3. Kula zabaw

Kula to związane wstążką kolejne warstwy bibuły, najlepiej prasowanej. W każdej z warstw znajduje się karteczka, na której zapisane jest zadanie do wykonania. Uczestnicy stojąc w kole (rodzinkami obok siebie), w rytm muzyki podają sobie kulę z rąk do rąk, a kiedy muzyka się zatrzyma, ta osoba, która trzyma kulę może odwiązać wstążkę i ściągnąć z kuli wierzchnią warstwę, pod którą kryje się zadanie, do wykonania dla dziecka wraz z osobami ze swojej rodziny.

Pomoce dydaktyczne : dowolna muzyka, kula z bibuły z karteczkami z zadaniami np. stwórz serce z części ciała.

4. Złap mnie

Rodzice trzymają chustę i mają za zadanie złapać dziecko w chustę, złapane dziecko otrzymuje serduszko, kto nazbiera najwięcej serduszek przegrywa.

Pomoce dydaktyczne: chusta Klanza

5. Jak najwyżej

Piłkę umieszczamy na środku chusty. Rodzice i dzieci starają się współpracować tak, aby podrzucana w chuście piłka nie spadła na ziemię.

Pomoce dydaktyczne: chusta Klanza, piłka

6. Zamiana miejsc

Rodzice i dzieci trzymają chustę. Na sygnał prowadzącego pod chustą przebiega

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

dziecko z rodzicem, gdy np. lubią razem bawić się, robiły dzisiaj wspólny posiłek, mają w domu zwierzątko, lubią razem jeździć na wycieczki rowerowe itp.

Pomoce dydaktyczne: chusta Klanza

7. Rybak i rybki

Pod chustę wchodzi rodzic i dziecko. Rodzic jest rybakiem, dziecko rybką . Przykrywamy ich chustą . Następnie na sygnał rodzic ma za zadanie złowić rybkę-dziecko.

Pomoce dydaktyczne: chusta Klanza

8. Odnajdywanie się głosami „rodzin zwierząt

Należy przygotować karteczki z napisami 6 – 8 nazw zwierząt (po kilka jednakowych nazw, tak aby starczyło dla wszystkich uczestników) np. cztery napisy –koza, 5 napisów –kot, 3 napisy – kaczką itp. Następnie każdy uczestnik losuje jedną karteczkę, odczytuje po cichu i naśladuje głos wylosowanego zwierzątka, starając się znaleźć swoją rodzinę. Wszyscy szukają się jednocześnie. Zabawa kończy się prezentacją głosów odnalezionych rodzin.

Pomoce dydaktyczne: karteczki z napisami 6-8 zwierząt.

Podsumowanie spotkania

Iskierka - uczestnicy stoją w kręgu trzymając się za dłonie przy splecionych rękach.

Prowadzący mówi : „Iskierkę przyjaźni puszczam w krąg, niech powróci do mych rąk” i

lekko ściska rękę osoby stojącej po prawej stronie. Osoba ta przekazuje iskierkę dalej.

Można to połączyć z wypowiedzianiem imienia osoby, której przekazuje iskierkę.

Super Bohaterowie – prowadzący prosi grupę, aby wyobraziła sobie jak wybrany problem

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego
rozwiązaliby różni super - bohaterowie przy użyciu swoich super – zdolności.

Wprowadzenie do tematu BUDOWANIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI.

Prowadzący dziękuje uczestnikom/uczestniczkom za udział w zajęciach.

BUDOWANIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI

Rodzice

Cele:

- Uzyskanie świadomości siebie jako człowieka wartościowego,
- budowanie pozytywnej samooceny,
- nabywanie umiejętności budowanie poczucia własnej wartości,
- Uświadomienie wpływów przynależności na rozwój dzieci w budowaniu ich poczucia własnej wartości,
- samopoznanie,
- poznawanie swoich mocnych i słabych stron,
- jak mówić o mocnych stronach i jak pracować nad słabymi stronami.

Czas trwania: 3 x 90 minut

Scenariusz zajęć:

Prowadzący wita zebranych i przedstawia im temat dzisiejszych warsztatów. Prosi w rundzie początkowej o przypomnienie swojego imienia, talentu i poziomu energii na dzisiejsze zajęcia.

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Blok 1

1. Poznawanie samego siebie

Trener przedstawia kwestionariusz, który uczestnicy wypełniają kończąc rozpoczęte zdania.

Kwestionariusz w załączniku.

Trener zbiera odpowiedzi od uczestników, którzy odczytują swoje dokończone zdania.

Trener zadaje pytanie: Czemu służyło wypełnienie kwestionariusza?

Pomoce dydaktyczne: kwestionariusz, długopisy.

Trener zadaje pytanie: Co to jest poczucie własnej wartości?

Zapisuje je na kartce flipcharta i zapisuje skojarzenia będące propozycjami uczestników - burza mózgów.

Pomoce dydaktyczne: flipchart, kartki, pisaki.

2. Poczucie własnej wartości i warunków niezbędnych do jej budowania

Trener przedstawia mini wykład na temat poczucia własnej wartości i warunków niezbędnych do jej budowania: przynależność, niepowtarzalność, władza i wzorce.

Trener zadaje pytania: Po co nam poczucie własnej wartości, w czym pomaga? - burza mózgów.

Zapisuje propozycje na flipchartzie.

Zadaje pytanie: Jakie nagrody i jakie komunikaty słyszeli, które uświadomiły ich własny wizerunek, gdy byli dziećmi? - dyskusja

Trener prosi o przypomnienie sobie osób, rzeczy, wartości, które były lub są ważne dla uczestników. Co daje taka świadomość i w czym pomaga. Rozmowy w parach o przynależności. Dzielenie się wnioskami na forum grupy.

Nazwanie, wypisanie i uświadomienie sobie swoich różnych, ważnych stron.

Każdy uczestnik rysuje 5 płatkowy kwiat niepowtarzalności, w którego płatkach wpisuje swoje dobre cechy i dzieli się odpowiedziami zawartymi w kwiatku.

Pomoce dydaktyczne: kartki A-4, długopisy, kredki, pisaki.

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Trener prosi uczestników, by pomyśleli i napisali na kartkach o osobach, która były lub są dla nich autorytetem, i aby wymienili ich cechy będące dla nich wzorcem, a tym samym uświadomili sobie jak te wzorce wpłynęły na ich własne przeżycia i zachowania.

Pomoce dydaktyczne: kartki A-4, długopisy.

Trener dzieli uczestników na dwie grupy, które odpowiadają na pytania:

I. Jak budować poczucie własnej wartości w sobie nawzajem w relacjach?

II. Co burzy świadomość siebie, jako osobę wartościową?

Trener animuje dzielenie się pracą w grupach na forum, podsumowaniem i refleksjami uczestników.

Pomoce dydaktyczne: kartki od flipcharta, pisaki, długopisy.

Trener przeprowadza ćwiczenie pt. „Filiżanki”. Prosi o wyobrażanie sobie naszego poczucia własnej wartości jako filiżankę. Kiedy jesteśmy z siebie zadowoleni, nasze filiżanki są pełne, kiedy nie - prawie puste. Nasze filiżanki mogą napęlniać inni ludzie mówiąc o nas dobrze. Z kolei my możemy napęlniać ich filiżanki, mówiąc dobrze o nich. Jeśli nasze filiżanki są prawie puste, nie mamy ochoty dzielić się ich zawartością z innymi. I przeciwnie, jeśli są pełne, chętnie dzielimy się ich zawartością z innymi. Filiżanki innych ludzi opróżniają się, kiedy mówimy im rzeczy złe i bolesne. Jeśli będziemy ciągle opróżniać filiżanki innych, nasze własne też nie będą napęlniane. Kiedy mówimy komuś coś dobrego, ale sami w to nie wierzymy, nie napęlniamy jego filiżanki. Człowiek ten słucha nas z filiżanką w wyciągniętej dłoni, ale nic do niej nie wpada.

1) Czy zdarza się, że wasze filiżanki są tak pełne, że ich zawartość aż się wylewa?

2) Co dzieje się wówczas z tą nie mieszczącą się w nich zawartością?

Wyobrażamy sobie nasze poczucie własnej wartości jako filiżankę. Kiedy jesteśmy z siebie zadowoleni nasze filiżanki są pełne, kiedy nie - prawie puste.

Trener rozdaje kilku uczestnikom filiżanki wypełnione wcześniej wodą. Filiżanki te są symbolem poczucia własnej wartości, którą każdy z nas ma. Są wypełnione wodą, która jest niezbędna do życia, tak jak poczucie własnej wartości jest niezbędne do życia.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Trener podchodzi do uczestników mówiąc o nich, podkreślając ich wartość nalewa wodą ze swojej filiżanki i wypełnia ich filiżankę, będącą symbolem poczucia własnej wartości po brzegi.

Następuje refleksja końcowa i odpowiedzi na pytania, co czuli i o czym pomyśleli słysząc komplementy od trenera.

Czy to było dla nich ważne.

Pomoce dydaktyczne: plastikowe filiżanki, woda.

Trener zadaje pytanie, które uczestnicy zapisują na kartkach.

- Jak będziesz wzmacniać w dzieciach, partnerach ich poczucie przynależności?
- W czym czujesz się niepowtarzalny, jaki masz talent?
- Jak pomożesz dziecku, partnerowi budować jego niepowtarzalność?
- Jak będziesz budować poczucie swojej władzy?
- Jakie wzorce będziecie chciał przekazać swoim dzieciom i partnerowi?

Pomoce dydaktyczne: kartki A-4, długopisy.

WARSZTATY POZWALAJACE ZDIAGNOZOWAĆ RODZINOM ICH SILNE STRONY

Rodzice

Cele:

- rozpoznanie potencjału tkwiącego w każdym członku rodzin,
- poznanie potrzeb i oczekiwań poszczególnych członków rodziny,
- uzyskanie świadomości, że zasoby poszczególnych członków rodziny mogą być wykorzystane dla całej rodziny przy wzajemnej współpracujący.
- Bilans własnych umiejętności, zainteresowań, wartości celów, jakie chcemy zrealizować w życiu prywatnym jest niezbędnym warunkiem planowania i działania
- Uświadamianie sobie konieczności inwestowania swojego czasu i wysiłku, aby zrozumieć jak powstaje wyobrażenie o sobie i zdefiniować zasoby osobiste, którymi dysponujemy

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

- Uzyskanie obrazu siebie, którego są przekonania dotyczące własnych umiejętności, możliwości, własnego wyglądu, cech fizycznych i cech charakteru, zdolności, potrzeb i pragnień.

Odbiorcy: Rodzice

Czas trwania: 90 minut

Scenariusze zajęć:

Prowadzący wita zebranych i przedstawia temat warsztatów.

Trener zadaje pytanie i zapisuje je na flipczarcie. Uczestnicy odpowiadają sposobem burzy mózgów. Po stworzeniu plakatu zasoby każdy uczestnik rysuje na swojej dłoni swoje talenty, dobre cechy. Coś, co mógłby dać swojej rodzinie. Prezentacja własnych dłoni w parach. Refleksja: co myślała, czuła każda osoba w parach, gdy tworzyła własne talenty, dobre cechy i co myślała, czuła, gdy otworzyła dłoń z darami od współmałżonka, partnera. Praca w parach małżeńskich/partnerskich, by stworzyć razem opis zasobów małżeńskich, by budować szczęśliwą rodzinę.

Trener proponuje rozpocząć od wglądu w siebie, bilans mocnych i słabych stron. Odpowiedzi na poniższe pytania każdy uczestnik zapisuje na kartce A4. Trener dyktuje uczestnikom pytania.

- Jakie były największe sukcesy w twoim życiu?
- Jakie cechy osobowości pozwoliły na osiągnięcie tych sukcesów?
- Co cię motywuje do działania?
- Co chciałbyś w życiu osiągnąć?

Uczestnicy odpowiadają i następują odczytywanie odpowiedzi w grupie.

Motywację i wartości, jakimi kierujemy się w życiu, powinniśmy poznać, żeby wiedzieć, co nas pobudza do działania, a co absolutnie zniechęca.

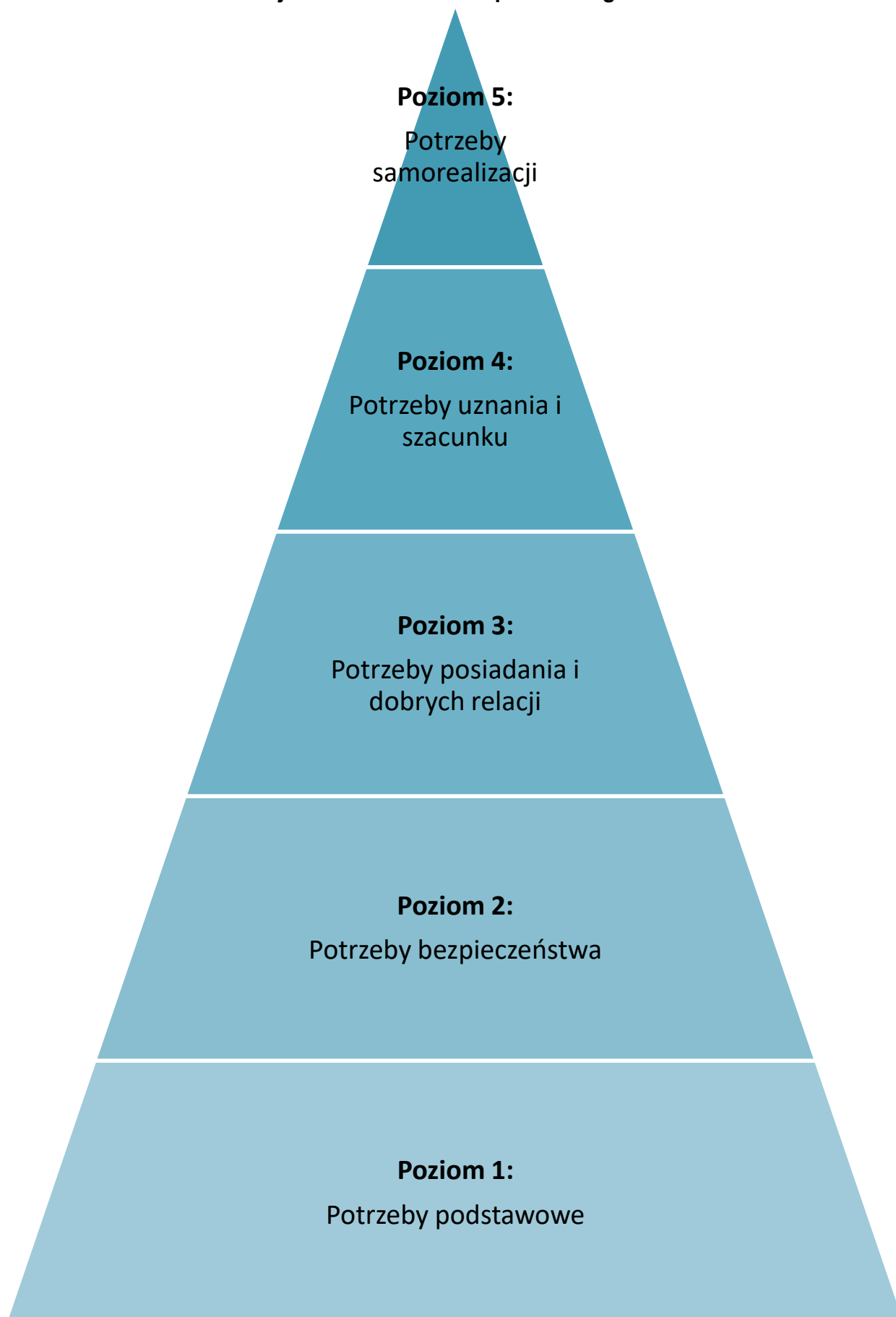
Amerykański psycholog Abraham Maslow stworzył teorię hierarchii potrzeb. Mówi ona, że człowieka motywują do działania nie zewnętrzne czynniki, takie jak nagroda i kara, lecz pewien wewnętrzny program potrzeb.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

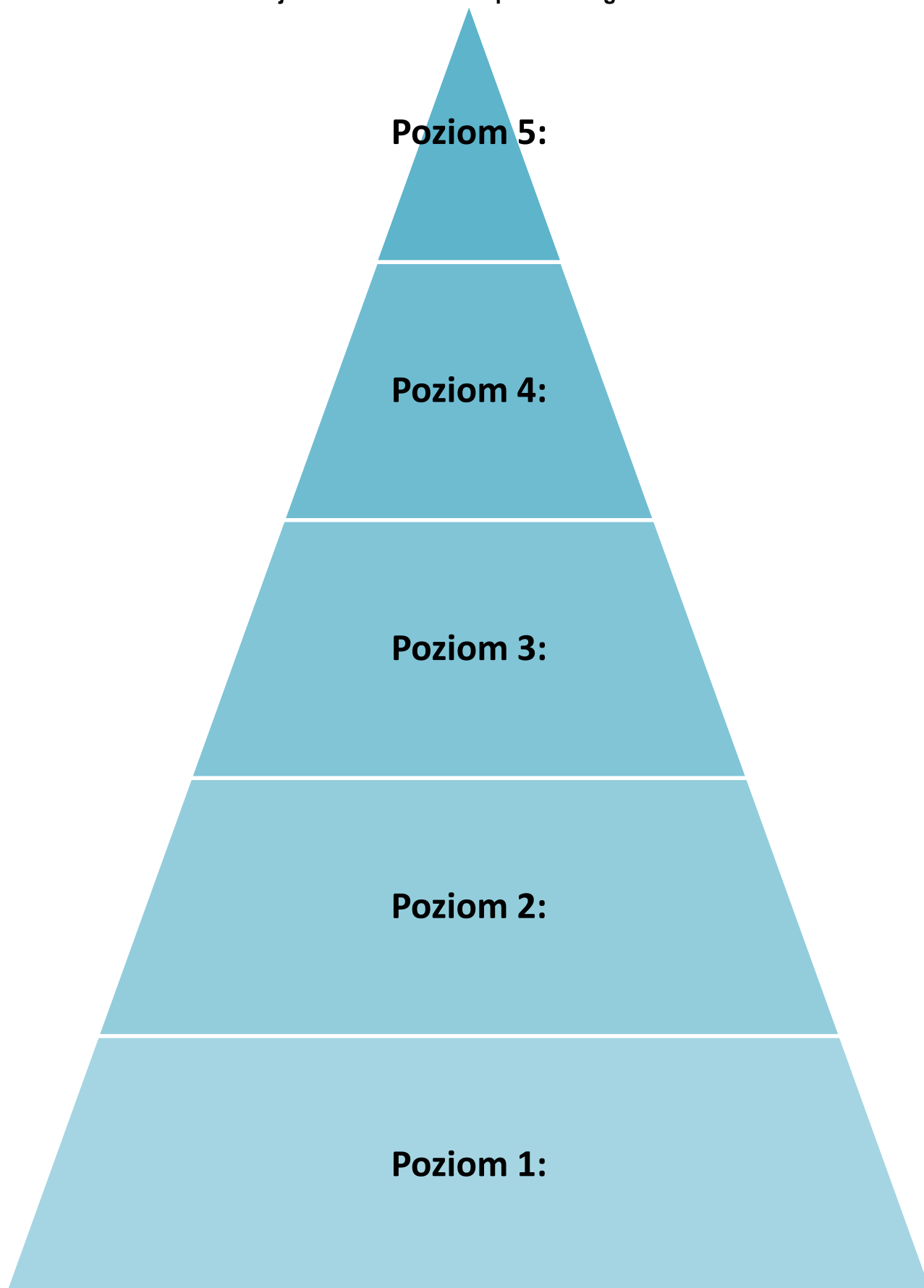
Według Masłowa motorem ludzkiego działania jest zaspakajanie potrzeb w określonej hierarchii, czyli w kolejności. Twierdzi on, że z reguły człowiek musi zaspokoić najpierw potrzeby podstawowe, fizjologiczne i związane z bezpieczeństwem. Dopiero potem może przystąpić do realizacji potrzeb wyższego rzędu, takich jak podjęcie pracy. Abaraham Maslow udowodnił, że ludzie podejmują aktywność zawodową z bardzo różnych pobudek. Mogą potrzebować pieniędzy właśnie na zaspokojenie swoich podstawowych potrzeb życiowych, mogą pragnąć towarzystwa innych ludzi albo satysfakcji i poczucia własnego sensu, co jest związane z przynależnością z do czegoś wartościowego i większego niż oni sami. Obok potrzeb, czynnikiem o charakterze motywacyjnym są również uznawane przez nas wartości. Stanowią one zasady kierujące naszym życiem. Wartości decydują między innymi o tym:

- Jakich dokonujemy wyborów,
- Na co zwracamy uwagę,
- Do czego dążymy,
- Czego unikamy

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego



Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego



Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Trener z uczestnikami określa cele, które uczestnicy chcieliby osiągnąć. Zapisuje je na flipczarcie. Prosi, by każdy wybrał sobie jeden cel, jaki w najbliższym czasie chciałby osiągnąć. Kropka to ważne, aby był on realny, to znaczy taki, aby był go w stanie osiągnąć. Uczestnicy dostają od trenera piramidę Masłowa, na której będą wypisywać swoje potrzeby.

1. Pierwszy poziom, najniższy, dotyczy potrzeb podstawowych, związanych z warunkami pracy. Są to np.: miejsce pracy, czyli gdzie chciałbyś pracować, czas pracy – jak długo, czy codziennie; wynagrodzenie, czyli ile chciałbyś zarabiać.
2. Drugi poziom odnosi się do bezpieczeństwa, co w przypadku konkretnego działania będzie związane z poczuciem stabilności i komfortu. Np.: forma pracy – umowa stała, albo długoterminowa, zakres obowiązków odpowiadający posiadanym umiejętnościom.
3. Trzeci poziom odnosi się do potrzeb przynależności i posiadania dobrych relacji z innymi. Np.: akceptowanie przez współpracowników i przełożonego, możliwość nawiązania nowych znajomości.
4. Czwarty poziom należy do potrzeb uznania i szacunku, związanych często z poczuciem własnej wartości. Np.: docenianie przez przełożonego i współpracowników, w różnych formach.
5. Piąty poziom, najwyższy, dotyczy potrzeb samorealizacji, oznacza pełne wykorzystanie własnego potencjału, poprzez wybrane działania. W tym miejscu wpiszesz wszystko to, co ci pomoże osiągnięcie celu. Np.: rozwój zawodowy i osobisty, awans, nabywanie nowych umiejętności.

Jeśli pojawi się trudność z wypełnieniem pola jakiegoś poziomu, zapisz przynajmniej hasłowo swoje pomysły. Po wypełnieniu piramidy wyraźnie zobaczysz obszary, na których zależy ci najbardziej, oraz te mniej istotne. Wypełnienie tej piramidy pomoże ci zorientować się jakie masz główne potrzeby w swoim życiu. Jeśli jesteś w tym miejscu, to znaczy, że piramida motywacji jest już gotowa. W dalszej kolejności zachęcam cię do pogłębionej analizy własnych potrzeb.

Ćwiczenie:

Przypomnij sobie zadania, w realizację, których byłeś bardzo zaangażowany i wykonywałeś je z przyjemnością. Zadania, do których nikt nie musiał cię namawiać.

Wskaż co najmniej 3 takie sytuacje:

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

1.
.....
2.
.....
3.
.....

Teraz zastanów się, jakie potrzeby zaspokoileś podczas realizacji wskazanych zadań. Wymień je:

.....
.....
.....
.....

Obraz własnej osoby tworzymy na podstawie obserwacji własnego zachowania, myślenie o sobie oraz opinii innych osób. Wiedza o sobie zebrana ze wszystkich tych źródeł staje się podstawą samooceny. Samoocena wpływa na nasze zachowani osobiste i społeczne oraz nasze nastawienie do ludzi i świata.

Ćwiczenie:

Trener proponuje na poniższe pytania dotyczące różnych właściwości człowieka, jego cech, poglądów, postaw i opinii. Postaraj się, aby odpowiedzi dały jak najdokładniejszy i jak najpełniejszy obraz twojej osoby.

1. Co ci się w tobie najbardziej podoba?
2. Co ci się w tobie nie podoba (lub najmniej podoba)?
3. Co najbardziej lubisz u innych ludzi?
4. Czego najbardziej nie lubisz u innych ludzi?
5. Co cię śmieszy, bawi?
6. Co cię denerwuje?
7. Co uważasz za swoje największe osiągnięcie/sukces?
8. Co uważasz za swoje największe niepowodzenie?
9. Co przede wszystkim chciałbyś w życiu osiągnąć?

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

10. Co przede wszystkim chciałbyś rozwijać?

11. Czego nie chciałbyś rozwijać?

Na odpowiedzi trener przeznacza około 15 minut. Uczestnicy dzielą się odpowiedziami. Zaczyna ta osoba, która chce, a po zakończeniu wskazuje następną osobę.

Trener rozdaje kwestionariusz i prosi o zastanowienie się i odpowiedź na poniższe pytania.

1. Co umiesz robić najlepiej? Wymień wszystkie swoje umiejętności, nie pomijaj żadnych, nawet takich jak parzenie herbaty czy pisanie na komputerze.

.....
.....
.....

2. W jakiej dziedzinie masz największą wiedzę, doświadczenie?

.....
.....
.....

3. Co mógłbyś robić bardzo dobrze (lepiej niż przeciętnie), gdybyś zdobył nowe doświadczenie i umiejętności?

.....
.....
.....

4. Do jakich zadań nadajesz się najlepiej? Tutaj możesz pomarzyć. Zapomnij prze chwilę o rzeczywistości i jeśli uważasz, że powinieneś być generałem lub modelką, napisz to!

.....
.....
.....

5. Wymień zdolności, cechy charakteru oraz wyglądu, które uważasz za swoje zalety.

.....
.....
.....

Po udzieleniu odpowiedzi na pytania uczestnicy dzielą się swoimi odpowiedziami i w parach małżeńskich/partnerskich określają swoje partnerskie zasoby.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Trener rysuje na flipcharcie tabelę i prosi uczestników, by ją narysowali na kartce A4 i ją wypełnili.

Wszystko co ci się kiedykolwiek udało	Wszystko, co potrafisz robić	Wszystkie zalety charakteru, umysłu lub wyglądu fizycznego
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.
6.	6.	6.
7.	7.	7.

Trener po wypełnieniu tabeli przez uczestników prosi o przeczytanie tego co napisał o swoich mocnych stronach.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

BUDOWANIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI

WARSZTATY „JESTEM SUPERBOHATEREM”

Młodzież

Cele:

- budowanie pozytywnej samooceny,
- samopoznanie,
- poznawanie swoich mocnych i słabych stron,
- poznawanie grupy,
- nauka dawania komplementów
- budowanie zaufania,
- jak mówić o mocnych stronach i jak pracować nad słabymi stronami,

Czas trwania: 3 x 90 minut

Scenariusz zajęć:

Prowadzący wita zebranych i przedstawia im temat dzisiejszych warsztatów. Rozdaje każdemu karteczkę i prosi, aby wypisali pytania dotyczące dzisiejszego tematu warsztatów, które ich interesują, do wspólnych rozmów. Jeśli jednak teraz nie mają pomysłu, mogą się nad tym zastanowić i w dowolnym czasie przynieść swoje pytania do prowadzącego.

Czas trwania: 5 minut

Blok 1

1. Duma

Siedząc w kręgu, wszystkie osoby kończą zdanie: Jestem dumny z tego, że...

Pomoce dydaktyczne: brak

Czas trwania: 10 minut

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

2. Mój obrazek

Uczestnicy mają za zadanie wyciąć z gazety zdjęcie, które np. oddaje pozytywną cechę ich charakteru, najlepiej określa ich przyjaciela, obrazuje ich pogląd na miłość, przedstawia ich ulubione zajęcie. Tworzą plansze, które będą odzwierciedlać ich mocne strony.

Pomoce dydaktyczne: duża liczba zdjęć powycinanych z gazet: krajobrazy, sceny z życia, przedmioty, kwiaty, budynki, ulice, ludzie, itp

Czas trwania: 30 minut

3. Imienna krzyżówka

Każdy uczestnik pisze na kartce pionowo litery swojego imienia, dopisując do każdej z nich wyraz, który jest cechą jego charakteru, ulubionym daniem/zajęciem, itp. Po ułożeniu imiennej krzyżówki przedstawiamy je przed grupą.

Pomoce dydaktyczne: Kartki A4, długopisy, pisaki

Czas trwania: 15 minut

4. Ogry też mają warstwy

Stajemy w dwóch kołach, zwróceniu twarzami do siebie. Prowadzący wydaje polecenia, które wykonują uczestnicy, po czym zewnętrzne koło przesuwa się o jedną osobę w prawo i prowadzący ponownie wydaje polecenie.

Pomoce dydaktyczne: brak

Czas trwania: 15 minut

Załącznik 10: Lista poleceń.

5. Superbohater

Każdy z uczestników proszony jest, aby zastanowił się jakim superbohaterem chciałby być, albo jakie supermoce chciałby posiadać. Potem przedstawiamy je całej grupie i tłumaczymy dlaczego właśnie taka supermoc, w czym mogłaby pomóc im czy innym ludziom.

Pomoce dydaktyczne: Brak

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Czas trwania: 15 minut

Blok 2

„Czas spokoju”

Odpoczynek, relaks w formie spaceru, wyjścia na powietrze, pogadanki, burzy mózgów, filmu lub gry planszowej, wolności słowa i wyboru. W trakcie tego czasu młodzież będzie miała możliwość wyboru (demokratycznie), co chce robić, gdzie, będzie mogła zadawać nurtujące ich pytania. Ten czas będzie przeznaczony dla nich.

Pomoce dydaktyczne: karteczki przygotowane na początku zajęć

Czas trwania: 90 minut

Blok 3

6. Ogłoszenia

Prowadzący, prosi, aby każdy uczestnik napisał ogłoszenie (około 7 minut), w którym zareklamuje siebie jako najlepszego przyjaciela (maksymalnie 30 słów). Jeżeli są osoby, które mają problem z pisaniem, mogą narysować siebie i swoje dobre strony. Ogłoszenie powinno być napisane w taki sposób, by było jasne, dlaczego właśnie tę, a nie inną osobę ktoś chciałby mieć za przyjaciela. Po włożeniu ogłoszeń do torby, każdy losuje ogłoszenie i czyta je na głos, po czym zgaduje, kto je napisał, i po czym poznał, że to właśnie ta osoba.

Potrzebne materiały: kartki A4, długopisy, ołówki, torba

Czas trwania: 30 minut

7. Moja koszulka

Prowadzący rozdaje uczestnikom kartki, białe bawełniane koszulki, flamastry do ubrań. Zadaniem każdego uczestnika jest wypisanie na kartce rzeczy, o których wspomniał w swoim ogłoszeniu, a później zaprojektowanie koszulki z tymi wyrażeniami. Koszulki będą noszone przez uczestników, kiedy tylko będą mieli na to ochotę.

Pomoce dydaktyczne: kartki, białe bawełniane koszulki, flamastry do ubrań

Czas trwania: 45 minut

Zakończenie zajęć

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Podsumowanie tego, co dziś zrobiliśmy. Zapytanie do uczestników, co im się podobało, a co nie. Czy coś chcieliby zmienić, dodać podczas zajęć. Dziękujemy za wspólny czas.

Czas trwania: 5 minut

BUDOWANIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI

JEŚLI RODZICE I DZIECI BUDUJĄ W SOBIE NAWZAJEM POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI, TO RODZINA STAJE SIĘ SILNA

Pogodny wieczór

Przywitanie uczestników/uczestniczek warsztatu podczas Pogodnego Wieczoru. Wyjaśnienie, iż celem spotkania jest poznanie mechanizmów budowania poczucia własnej wartości i rodzinie, sposobów radzenia sobie z nimi oraz zapoznanie z kolejnym tematem dnia.

Cele:

- rozwijanie świadomości własnych wad i zalet
- rozwijanie samoświadomości

Odbiorcy: rodziny (rodzice, dzieci)

Czas realizacji według harmonogramu dnia: Pogodny Wieczór

Czas trwania warsztatu: 90 minut

1. Wartości

Rodzice siedzą w jednym kręgu, dzieci wewnątrz w drugim kręgu. W formie rundki, na zmianę rodzice kończą zdanie, a dzieci słuchają i odwrotnie: dzieci kończą zdanie, a rodzice się przysłuchują: Rundki np. :

- Dzieci: Rodzice powinni.....
- Rodzice: mam nadzieję, że moje dziecko....
- Dzieci: chciałbym być kochany, ponieważ....

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

-Rodzice: gdyby wróżka spełniła teraz jedno moje życzenie, wtedy brzmiało by ono..

2. Licz swoje zalety.

Pomyśl o swoich siedmiu pozytywnych cechach. Zapisz je na kartce. Następnie przekształć je w zaklęcia, pamiętając, aby miały one formę czasu teraźniejszego, np.

- "Jestem silny i spokojny."
- "Jestem pełen energii i osiągam cele."
- "W każdej trudnej sytuacji ufam w swoje siły wewnętrzne."

Każdy z uczestników głośno i z głębokim przekonaniem wypowiada swoje zaklęcia.

Pomoce dydaktyczne: kartki, mazaki.

3. Wymień swoje skarby.

Każdy z uczestników wypisuje swoje imię pionowo i ma za zadanie do każdej litery dopisać pozytywny przymiotnik, który jest zgodny z jego osobowością

Pomoce dydaktyczne : kartki, mazaki

4. Mówimy sobie coś miłego.

Prowadzący prosi aby rodziny, przekazały kolejno każdej osobie jakąś pozytywną, szczerą informację na jej temat np. podoba mi się Twoja fryzura, podobają mi się Twoje okulary i jest ci w nich do twarzy, jesteś świetny z angielskiego, masz duże poczucie humoru, itp.

Podsumowanie spotkania

Krążący śmiech.

Wszyscy uczestnicy leżą w kręgu na plecach. Każdy trzyma swoją rękę na brzuchu sąsiada. Pierwsza osoba zaczyna się śmiać. Śmiech krąży. Inne osoby zaczynają się śmiać, gdy poczują drgania brzucha u osoby obok.

Na zakończenie warsztatów prowadzący zadaje następujące pytania:

- Co czuliście gdy słyszeliście coś miłego na swój temat?
- Czy trudno jest mówić drugiej osobie coś miłego?
- Czy nowego dowiedzieliście się o sobie?

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

- Jak się teraz czujecie?

Wprowadzenie do tematu MOTYWACJA.

Prowadzący dziękuje uczestnikom/uczestniczkom za udział w zajęciach.

MOTYWACJA

CZYLI „JAK JAŚ I JEGO RODZINA POKONUJĄ TRUDNOŚCI”

„CHCĘ, WIĘC MOGĘ – MOGĘ BO CHCĘ”- SZTUKA DOKONYWANIA ZMIAN

Rodzice

Czas trwania: 1 godzina x 5 modułów

Warsztaty są przystosowane do realizowania w grupie osób zarówno w normie intelektualnej jak dla osób plasujących się poniżej normy. Program warsztatu ma na celu przybliżenie uczestnikom procesów motywacyjnych oraz sposobów na pobudzanie motywacji oraz utrzymywanie jej poziomu. Program warsztatu umożliwia swobodne dostosowywanie ćwiczeń do dynamiki i właściwości grupy.

Treść szkolenia koncentruje się na następujących zagadnieniach:

- ✓ Czym jest motywacja, jakie są składowe motywacji, kiedy możemy mówić o zaistnieniu sytuacji motywacyjnej,
- ✓ Przyjrzenie się swojemu poziomowi motywacji poprzez test na motywację osiągnięć,
- ✓ Rozpoznanie osobistego kierunku motywacji oraz wykorzystanie tej wiedzy do skutecznego motywowania ,
- ✓ Powiązanie potrzeb z motywacją (piramida potrzeb Masłowa, a źródła naszej motywacji),
- ✓ Cel – jak go poprawnie sformułować, jakie są elementy składowe poprawnie sformułowanego celu,

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

- ✓ Wpływ poprawnie sformułowanego celu na stopień naszej motywacji i efektywność podejmowanych działań
- ✓ Pobudzanie i utrzymywanie procesów motywacyjnych

Czas trwania warsztatu: 6 godzin dydaktycznych

Moduł I- budowanie zespołu, wstęp do motywacji.

Cele realizacji modułu:

- zapoznanie uczestników z celami i problematyką warsztatu oraz metodami pracy,
- integracja uczestników
- Ustalenie do czego potrzebna jest motywacja i co nas motywuje?

Przebieg zajęć:

Prezentacja celów, tematyki oraz przebiegu warsztatów

Autoprezentacja uczestników – przygotowanie wizytówek

Burza mózgów- motywacja

Mini wykład: „Potrzeby – motywacja”

Ćwiczenie: tworzenie piramidy potrzeb

Przywitanie uczestników: trener przedstawia się i gratuluje decyzji o wzięciu udziału w treningu- zwraca uwagę na to, że uczestnicy już wiedzą czym jest motywacja, bo udział w zajęciach świadczy o posiadaniu jej. Ponadto informuje uczestników o celu zajęć, ich przebiegu oraz o korzyściach jakie płyną z uczestnictwa.

Autoprezentacja: Uczestnicy otrzymują sztywne kartki formatu A4 oraz flamastry. Na kartkach wykonują swoje wizytówki, na których umieszczają swoje imię wraz z przymiotnikiem (np. sympatyczna Kasia) oraz rzecz, która jest dla nich ważna lub sprawia im przyjemność (np. samochód dla osób, które lubią jeździć, ciasto dla osób, które lubią jeść lub

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

piec itp.). Uczestnicy po skończonej pracy przedstawiają się swoim imieniem wraz z wybranym rzeczownikiem i mówią dlaczego na ich wizytówkach znalazł się przedmiot, który wybrali.

Burza mózgów: Trener prosi, aby każdy uczestnik zastanowił się, do czego jest potrzebna motywacja oraz co go najlepiej motywuje. Każdy z uczestników zapisuje swoje pomysły na samoprzylepnych karteczkach, a następnie umieszcza je na tablicy flip chart. Trener odczytuje zapisane pomysły.

Mini wykład: trener wyjaśnia pojęcia „motywacja” oraz „potrzeba” wskazując na wzajemne zależności między nimi.

Treść mini wykładu:

Motywacja, mówiąc najprościej, to stan gotowości do podjęcia działań, które z pewnych względów są dla Ciebie istotne. Jest siłą, która napędza Cię do osiągania celów i pokonywania trudności. W bardziej naukowym ujęciu motywacja to wszystkie mechanizmy odpowiedzialne za podjęcie, ukierunkowanie, podtrzymanie i zakończenie działań (*Łukaszewski, 2003*).

Natomiast potrzeba, to stan osoby doznającej poczucia niespełnienia, który działa jako czynnik skłaniający człowieka do podejmowania aktywności, które mogą tę potrzebę zaspokoić. Inaczej jest to odczuwalny brak czegoś, który powoduje, że podejmuje się działania zmierzające do likwidacji tego braku (*Siek, 1986*). Jako że wszyscy dążymy do osiągnięcia maksymalnej satysfakcji, potrzeby, które są rodzajem niedosytu czegoś, motywują nas do działania ukierunkowanego na dostarczenie tego a tym samym osiągnięcie zadowolenia.

Ćwiczenie Piramida potrzeb: Trener rozdaje elementy piramidy potrzeb, które uczestnicy muszą złożyć w jedną całość. Po stworzeniu piramidy, grupa wspólnie określa, co kryje się pod hasłami „potrzeby fizjologicznej”, „potrzeby bezpieczeństwa” itd.

Podsumowanie: Prowadzący prosi, aby każdy z uczestników wypowiedział się o wrażeniach po pierwszym module, jakie ma oczekiwania co do następnego modułu, co mu się podobało, jakie ma zastrzeżenia itp.

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Moduł II – „Co we mnie drzemie?”- odkrywanie zasobów

Cele realizacji modułu:

- nabycie umiejętności wglądu w siebie, w sytuacje społeczne,
- samopoznanie
- umiejętność mówienia o swoich zasobach i dobrych cechach
- poznanie mechanizmów funkcjonowania własnego i innych w obszarze psychologicznym i społecznym,

Przebieg zajęć:

Przywitanie uczestników

Mini wykład: „Zasoby”

Ćwiczenia: „Moje zasoby, które ułatwią mi osiągnięcie celów”

Ćwiczenie: „Zasoby grupy- gdy nie mogę sam, zwrócę się o pomoc”

Przywitanie uczestników: Prowadzący rozpoczyna zajęcia od prośby, aby każda z osób opisała swój nastrój używając określeń dotyczących pogody (np. pochmurnie, słonecznie, wiosennie, tęczowo, burzowo, parno, deszczowo).

Mini wykład „Zasoby”

Treść mini wykładu: Zasobami wewnętrznymi może być praktycznie wszystko: cecha charakteru, umiejętność, wiedza, talent, strategia działania czy ważne wartości lub przekonania. Ważne jest, by pomagały w rozwiązywaniu doraźnego problemu lub osiągnięciu długoterminowego celu. Zasoby wewnętrzne w odróżnieniu od zewnętrznych (takich jak pieniądze, ludzie, technologie itd.) nie wyczerpują się, a niektóre z nich ulegają wzmocnieniu gdy z nich korzystamy. Twierdzi się, że każdy człowiek ma dostęp do prawie wszystkich swoich zasobów wewnętrznych, nie wszyscy jednak zdają sobie sprawę z ich posiadania, jak również wszystkie umieją w pełni je wykorzystać (Rotberg, 2015).

Ćwiczenie „Moje zasoby”: Prowadzący rozdaje uczestnikom arkusze (załącznik nr 1) i prosi o ich wypełnienie. Po zakończonej pracy z arkuszami, trener pyta grupę o trudności z

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

wypełnianiem, o najtrudniejszą i najłatwiejszą rubrykę. W razie pojawienia się trudności z wypełnieniem tabelki, trener zadaje pytania pomocnicze, aby znaleźć chociaż jeden przykład do każdej rubryki. Po zakończonym ćwiczeniu prowadzący zbiera wypełnione arkusze i chowa do koperty.

Ćwiczenie „Zasoby grupy”- Trener daje uczestnikom markery i arkusz brystolu. Prosi uczestników, aby stworzyli mapę zasobów grupy umieszczając na niej wszystkie zasoby, jakie znalazły się na indywidualnie wypełnianych kartkach. Następnie po wykonanym ćwiczeniu podsumowuje mówiąc o tym, że gdy ludzie działają razem, ilość ich zasobów znacznie się zwiększa bo ulega zsumowaniu. Ponadto, gdy sami nie możemy osiągnąć swoich celów, warto poprosić o pomoc osoby, które dysponują zasobami, których nam brakuje.

Moduł III – Stawianie i realizacja celów życiowych

Cele realizacji modułu:

- nabycie umiejętności stawiania sobie celów życiowych oraz ich realizacji,
- Zdobycie umiejętności radzenia sobie z „wewnętrznym krytykiem”
- zdobycie umiejętności współpracy z innymi w procesie realizacji własnych celów życiowych,
- doświadczenie stanu bycia sprawczym,
- zdobycie umiejętności omijania pułapek na drodze do realizacji zamierzeń,
- zdobycie umiejętności dokonywania wyborów.

Przebieg zajęć:

Mini wykład „Konstruktywna krytyka”

Ćwiczenie „Wewnętrzny krytyk”

Mini wykład: „Stawianie i realizacja celów – wychodzenie poza stereotypy”.

Ćwiczenie -Wyznaczanie celów oraz symulacja ich realizacji „Jak z okładki”

Mini wykład „Konstruktywna krytyka”:

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Konstruktywna krytyka – rodzaj krytyki, która charakteryzuje się tym, że osoba krytykująca przedstawia lub sugeruje jednocześnie sposób lub sposoby rozwiązania problemu poddanego krytyce. Umieć konstruktywnie krytykować to prawdziwa sztuka, bo to właśnie od formy krytyki zależy, czy zadziała ona motywująco do poprawy, czy zniechęcająco do dalszego działania. Bez krytyki trudno się obejść, mamy do niej prawo, a niektóre sytuacje w życiu wymagają od nas oceniania i mówienia tego, co nie zawsze ma przyjemny wydźwięk. Szczególnie trudno jest uniknąć krytyki w odniesieniu do osiągnięć w pracy czy w szkole, bo w tych sytuacjach wyznacznikiem sukcesu jest postęp. Jeśli go nie ma, trudno liczyć na pochwały. Jak w takim razie ryzykować konstruktywnie?

Konstruktywna krytyka to przede wszystkim taki sposób wytknięcia komuś błędów czy zwrócenia uwagi, który doprowadzi do zmiany postępowania tej osoby. Celem osoby krytykującej w tym przypadku nie jest upokorzenie, złośliwość czy atak, a zwrócenie uwagi na to, co można poprawić. Konstruktywna krytyka jest bardzo ceniona w relacjach międzyludzkich, bo pozwala zachować dobre stosunki między krytykującym a krytowanym. Od zwykłej krytyki różni się tym, że słowa nie powinny być wypowiedziane pod wpływem dużych emocji, a sposób krytykowania nie może zranić drugiej osoby (Kuliberda, 2016).

Ćwiczenie „Wewnętrzny krytyk”: Trener prezentuje uczestnikom postać wewnętrznego krytyka (krytyczne głosy wewnętrzne), istniejącego w życiu każdego człowieka. Daje przykłady wewnętrznych komunikatów, wskazując na źródło ich pochodzenia. Uczestnicy zajęć dodają swoje pomysły na słowa krytyki oraz dzielą się sytuacjami z życia, w których usłyszeli od kogoś krytykę lub kiedy krytykowali samych siebie. Następnie prowadzący prosi, aby wymyśleć, coś co w tych sytuacjach działałoby motywująco. W okręgu omawiają ćwiczenie, a w ramach podsumowania, każdy uczestnik jest proszony, aby wystosował wobec siebie jakiś pozytywny komunikat np. „Krystyno! Potrafisz to zrobić.”, „Adamie warto wytrzymać w tym postanowieniu.” Itp.

Mini wykład „Stawianie celów”

Podczas wykładu, prowadzący wypisuje na tablicy flip chart etapy wyznaczania i dążenia do celu lub rozdaje kartki z zapisem metody „problem solving” (załącznik nr 5).

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Na pewno stawiasz sobie różne cele. Jedne z nich są krótkoterminowe, inne wymagają lat, by udało się je zrealizować. Czasem osiągasz sukces, a niekiedy ponosisz porażkę. Ważne by świadomie przyjrzeć się w jaki sposób stawisz sobie cele, jak je definiujesz i co robisz by je osiągać - dzięki temu będzie Ci łatwiej usprawnić te procesy i czerpać z nich większą satysfakcję. Dobry cel nadaje Twoim działaniom sens, daje motywację i siłę by nie zrezygnować w trudnych momentach. Sukces pozwala poczuć własną skuteczność, podnosi samoocenę oraz wiarę we własne możliwości. Na drodze do osiągnięcia celu, są jednak pułapki, które mogą odebrać Ci satysfakcję i zniechęcić do działania.

Cel szyty na miarę- Zastanów się jak wysoko stawiasz sobie poprzeczkę. Niektórzy ludzie mają tendencję do wyznaczania sobie wygórowanych, nierealistycznych celów. Ma to swoje zalety - może motywować do osiągnięć, mobilizować do większych starań. Jednocześnie, stawienie sobie wygórowanego celu, skazuje Cię na porażkę.

Najprawdopodobniej nie uda Ci się go osiągnąć. Może to prowadzić do poczucia, że "nigdy nic mi się nie udaje", obniżenia samooceny i zbyt krytycznego traktowania samego siebie. Są też osoby, które mają tendencję do wyznaczania sobie celów poniżej własnych możliwości. Działając w taki sposób chronisz się przed porażką. Osiągasz swoje zamierzenia, jednak nie wykorzystujesz w pełni własnych możliwości. Czasem pojawia się poczucie jałowości, nudy czy niespełniania. Dlatego ważne jest, byś znał siebie na tyle dobrze, by wyznaczać cele ambitne, ale możliwe do zrealizowania. Dzięki temu w pełni wykorzystasz swój potencjał.

Kolejną pułapką, w którą łatwo wpaść realizując cele, jest *krytyka*. Niektórzy ludzie mają do niej tendencję, nawet jeśli osiągnęli to, co chcieli. Pojawiają się myśli: "Co prawda zrobiłem to, ale... zbyt długim czasie, mogłem zrobić to lepiej, nie jestem pewien czy jest to dość dobre". Wpadając w pułpkę takiego myślenia, odbierasz sobie satysfakcję z osiągniętego sukcesu. Ważne jest by przeanalizować co mogłeś zrobić lepiej, łatwiej czy efektywniej, jednak nie warto obciążać się krytyką. Potraktuj trudności jako informację - co następnym razem możesz zrobić inaczej.

Niektóre *przekonania* zniechęcają do stawiania sobie celów. Mogą one dotyczyć świata: "nie warto się starać, bo wszystko zależy od przypadku", innych ludzi: "tylko oszuści odnoszą wielkie sukcesy", a także Ciebie: "nie mam dość motywacji, by osiągnąć swoje cele". Te i inne przekonania mogą skutecznie sabotować Twoje wysiłki. Warto byś przyglądał się takim

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

myślom, a następnie zastanowił w jakim stopniu w nie wierzysz, jak można je sprawdzić i z nimi dyskutować.

W jaki sposób wyznaczać sobie cele, by na drodze do ich realizacji nie wpadać w pułapki? Istnieje kilka zasad, których warto przestrzegać stawiając przed sobą nowe wyzwania.

Wyznaczanie celów:

- Na początku **zdefiniuj swój cel**. Poświęć jakiś czas na jego przemyślenie. Zastanów się po co chcesz go osiągnąć. Co Ci to da? Jak będziesz się czuł kiedy go zrealizujesz? Jak zmieni się Twoja sytuacja życiowa? Ważne, by był ona dla Ciebie osobiście ważny.
- Postaraj się sformułować cel w sposób **pozytywny**. Często ludzie wiedzą czego nie chcą, ale trudno im określić czego chcą w zamian. Wyznaczenie sobie celu: "nie będę wydawać tyle pieniędzy" jest zwodnicze, ponieważ nie pokazuje co będziesz robił zamiast tego. Możesz na przykład postanowić: "będę oszczędzał", dzięki czemu wiesz do czego dążysz, a nie skupiasz się na tym, co chcesz wyeliminować.
- Cel powinien być **precyzyjny i konkretny**. Ustal co dokładnie chcesz osiągnąć. "Chcę być w lepszej formie" jest sformułowaniem bardzo ogólnym. Stawiając sobie taki cel narażasz się na frustrację, ponieważ trudno będzie Ci określić, czy rzeczywiście go realizujesz. Zamiast tego zastanów się co konkretnie chcesz osiągnąć. "Będę chodzić na siłownię dwa razy w tygodniu" czy "zastąpię białe pieczywo ciemnym" to cele precyzyjne. Pomyśl, w jakim czasie uda Ci się zrealizować dane zamierzenie - dzięki temu będzie Ci łatwiej się zmobilizować i monitorować własne działania.
- **Zastanów się po czym poznasz, że odniosłeś sukces**. Jeżeli konkretnie sformułujesz cel, nie powinno sprawiać Ci to trudności. Określ co dokładnie jest warunkiem spełnienia danego celu. Jeśli chcesz więcej zarabiać, zastanów się nad konkretną kwotą, jeżeli schudnąć, określ wymiary czy wagę.
- Cel powinien być **realistyczny**. Pomyśl, co rzeczywiście jesteś w stanie osiągnąć. Dzięki temu będziesz miał szansę odnieść sukces. Cel powinien być ambitny, ale

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

także możliwy do realizacji. Określenie czy dane zamierzenie jest realistyczne, to kwestia indywidualna - sam najlepiej wiesz na co Cię stać.

- Kiedy Twój cel będzie już dobrze zdefiniowany podziel go na mniejsze **podcele**. Niektóre zamierzenia, zwłaszcza te długoterminowe i ambitne, mogą wydawać się przytłaczające. Kiedy podzielisz je na konkretne małe zadania, będzie Ci łatwiej monitorować ich realizację. Będziesz też wiedział co dokładnie po kolei robić.
- Zastanów się, jakie są Twoje najważniejsze **zasoby**, które możesz wykorzystać przy realizacji celu. Mogą to być cechy charakteru (kreatywność czy poczucie humoru), czas, środki finansowe, inne osoby, które Cię wspierają, a także doświadczenie czy motywacja. Zasoby, to wszystko co może Ci pomóc w realizacji celu. Pomyśl, które z nich warto wykorzystać i w jaki sposób. Zastanów się, co będzie Ci przeszkadzało. Jakie problemy mogą się pojawić i z czego będą wynikać. Co możesz zrobić by się przed nimi uchronić?

Jest ważne, byś przed przystąpieniem do realizacji celu rozważył, jak będzie to wpływać na Twoje życie oraz innych ludzi. Każde nowe przedsięwzięcie angażuje Twój czas, energię, uwagę i zasoby. Pomyśl, ile jesteś w stanie poświęcić aby osiągnąć cel. Czy Ci się to opłaca? Co zrobić aby koszty były jak najmniejsze?

Nagrody za efekty- w dążeniu do sukcesu często pomagają nagrody. Możesz wyznaczyć sobie **kilka nagród na drodze do celu**. Nie muszą być duże - ważne, byś docenił siebie i to, co udało Ci się już zrealizować. Pozwala to zwiększyć motywację, a także poprawić nastrój w chwilach zwątpienia. (Rozbicka, 2013)

Ćwiczenie „Jak z okładki”

Prowadzący rozdaje uczestnikom gazety, nożyczki, klej, flamastry i brystole. Każdy z uczestników tworzy plakat dotyczący swoich marzeń, celów, idealnego życia itp. Po stworzeniu plakatu, prowadzący prosi, aby uczestnicy przedstawili krótko efekt swojej pracy i grupowo zastanowili się w jaki sposób niektóre z tych celów/marzeń można osiągnąć.

Moduł IV – Sztuka dokonywania zmian

Cel realizacji modułu

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

- Zdobyć umiejętności dostrzegania własnych potrzeb, będących źródłem motywacji do zmian

Przebieg zajęć:

Mini wykład: „Zmiana – warunki konieczne”.

Ćwiczenia aktywizujące grupę:

Ćwiczenie: „Moja zmiana”

Ćwiczenie: „Drzewo zmian”

Projekcja filmu motywacyjnego

Podsumowanie warsztatów

Mini wykład: „Zmiana – warunki konieczne”: Trenerzy prezentują uczestnikom pojęcia: pragnienie, potrzeba, zmiana. Wskazują przy tym na zaistnienie warunków koniecznych do dokonania zmiany. Ilustrują temat przykładami z życia codziennego. W trakcie wykładu uczestnicy mają możliwość zadawania pytań dotyczących tematu.

Ćwiczenie: „Moja zmiana” Uczestnicy otrzymują od prowadzącego swoje karty zasobów, które wypełnili podczas ćwiczenia w II module. Prowadzący prosi, aby dopisali nowe umiejętności i rzeczy, które jeszcze przychodzą im do głowy. Uczestnicy dzielą się tym, co udało im się dopisać.

Ćwiczenie: „Drzewo zmian” Każdy z uczestników przygotowuje osobiste drzewo zmian. Prezentacja efektów pracy – wernisaż.

Podsumowanie:

- a) jakich zmian ludzie najczęściej potrzebują,
- b) jak dostrzegają możliwe efekty.

Projekcja filmu motywacyjnego (np. z serwisu youtube.com) i haseł motywacyjnych. Po projekcji prowadzący pyta o odczucia związane z filmem i stosunkiem do takich metod wzbudzania i podtrzymywania motywacji.

Podsumowanie: Trenerzy proszą uczestników zajęć o podzielenie się wrażeniami z tej części warsztatowej i uzupełnienie ankiety. Uczestnicy prezentują zdobyte doświadczenia, odczucia

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

i emocje towarzyszące im w całym cyklu; Odpowiadają na pytania: a) czego się nauczyli i dowiedzieli o sobie i innych, b) jak pracowało im się w grupie; Trenerzy dziękują uczestnikom za udział w projekcie, przekazują swoje refleksje.

Treść szkolenia koncentruje się na następujących zagadnieniach:

- ✓ Czym jest motywacja, jakie są składowe motywacji, kiedy możemy mówić o zaistnieniu sytuacji motywacyjnej,
- ✓ Przyjrzenie się swojemu poziomowi motywacji poprzez test na motywację osiągnięć,
- ✓ Rozpoznanie osobistego kierunku motywacji oraz wykorzystanie tej wiedzy do skutecznego motywowania ,
- ✓ Powiązanie potrzeb z motywacją (piramida potrzeb Maslowa, a źródła naszej motywacji),
- ✓ Cel – jak go poprawnie sformułować, jakie są elementy składowe poprawnie sformułowanego celu,
- ✓ Wpływ poprawnie sformułowanego celu na stopień naszej motywacji i efektywność podejmowanych działań
- ✓ Pobudzanie i utrzymywanie procesów motywacyjnych

Załącznik 1

Dziedzina	Lubię w sobie, uważam za swój plus
1. W wyglądzie zewnętrznym, we własnym ciele	
2. W swojej inteligencji, mądrości, zdolnościach	

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

3. W swoich umiejętnościach, rzeczach które potrafisz dobrze, które Ci wychodzą	
4. W swoim charakterze, wartościach, moralności	
5. W swoich cechach	
6. W kontaktach z ludźmi, w związkach, z bliskimi	
7. W innych ważnych sprawach	

PROBLEM SOLVING

Załącznik nr 5

MÓJ PROBLEM/CEL	
Krok 1 Określam z czym dokładnie mam problem? (dokładnie opisuję mój problem)	

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Krok 2. Wypisuję jakie pomysły przychodzą mi do głowy, żeby rozwiązać ten problem? Co mógłbym poradzić bliskiej osobie z takim problemem? (mogą być bezsensowne, i głupie, i szalone)	
Krok 3. Oceniam każde rozwiązanie. Czy jest przydatne? Czy mogę je zastosować? Co pomoże mi zrealizować cel?	
Krok 4. Wybieram rozwiązanie. (może być to połączenie kilku rozwiązań)	
Krok 5. Zastanawiam się, co po kolei muszę zrobić, żeby zastosować to rozwiązanie. Określam termin realizacji każdego kroku.	
Krok 6. Oceniam skuteczność wybranej strategii. Jeśli nie jest ona satysfakcjonująca, sięgam po kolejne rozwiązanie z mojej listy.	

MOTYWACJA

Młodzież

Cele:

- Czym jest motywacja,
- Źródła motywacji,

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

- Ustalenia naszych motywatorów,
- Integracja grupy.

Odbiorcy: młodzież

Czas trwania: 3x90minut

Scenariusz zajęć:

Prowadzący wita zebranych i przedstawia im temat dzisiejszych warsztatów. Rozdaje każdemu karteczkę i prosi, aby wypisali pytania dotyczące dzisiejszego tematu warsztatów, które ich interesują, do wspólnych rozmów. Jeśli jednak teraz nie mają pomysłu, mogą się nad tym zastanowić i w dowolnym czasie przynieść swoje pytania do prowadzącego.

Czas trwania: 10 minut

Blok 1

1. Jestem rośliną...

Każdy uczestnik kończy zdanie, w taki sposób, aby utożsamić swoje samopoczucie z jakąś rośliną.

Czas trwania: 5 minut

2. Czym jest motywacja?

W wyniku burzy mózgów wypisanie wszystkich haseł, które kojarzą się uczestnikom ze słowem „motywacja”.

Czas trwania: 15 minut

Potrzebne materiały: kartki, długopisy, szary papier

2. Skąd biorę motywację?

Uczestnicy dostają rysunki z duszkami w okolicy drzewa. Wybierają jeden rysunek i ustosunkowują się do miejsca, w którym się znajduje duszek, co go motywuje do bycia właśnie w tym miejscu, co mogłoby go zmotywować do zmiany miejsca?

Prowadzący na koniec podsumowując wymienia źródła motywacji człowieka do działania.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Pomoce dydaktyczne: rysunki duszków, materiały dot. Źródeł motywacji

Czas trwania: 30 minut

3. Moja motywacja

Za pomocą gazet, uczestnicy tworzą własną planszę rzeczy, które motywują go do podejmowania różnych działań. Na koniec każdy uczestnik przedstawia swoją planszę.

Pomoce dydaktyczne: kartki A3, kolorowe flamastry, gazety, nożyczki, klej

Czas trwania: 30 minut

Blok 2

„Czas spokoju”

Odpoczynek, relaks w formie spaceru, wyjścia na powietrze, pogadanki, burzy mózgów, filmu lub gry planszowej, wolności słowa i wyboru. W trakcie tego czasu młodzież będzie miała możliwość wyboru (demokratycznie), co chce robić, gdzie, będzie mogła zadawać nurtujące ich pytania. Ten czas będzie przeznaczony dla nich.

Pomoce dydaktyczne: karteczki przygotowane na początku zajęć

Czas trwania: 90 minut

Blok 3

4. Dyrygent

Jedna osoba z grupy wychodzi z sali. Pozostali uczestnicy wybierają między sobą „dyrygenta”, którego gesty naśladować będzie cała grupa. Zadaniem osoby, która wyszła z sali jest odgadnięcie, kto jest dyrygentem. Zabawę można powtórzyć kilka razy.

Pomoce dydaktyczne: brak

Czas trwania: 30 minut

5. Bajka

Uczestnicy dzielą się na trzy drużyny. Zadaniem każdej drużyny jest wymyślenie bajki, która będzie zawierała jak największą ilość słów zaczynających się na literę „B”. Wygrywa drużyna która po upływie 12 minut będzie miała w swojej bajce najwięcej wyrazów na literę „B”.

Pomoce dydaktyczne: karteczki przygotowane na początku zajęć

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Czas trwania: 30 minut

6. Motywacja to klucz do działania

Krótki film o motywacji: <https://www.youtube.com/watch?v=MJoczDESU24>

<https://www.youtube.com/watch?v=jfqj7Qs-9Is>

Pomoce dydaktyczne: laptop, rzutnik, głośniki

Czas trwania: 15 minut

7. Zakończenie zajęć

Podsumowanie tego, co dziś zrobiliśmy. Zapytanie do uczestników, co im się podobało, a co nie. Czy coś chcieliby zmienić, dodać podczas zajęć. Dziękujemy za wspólny czas.

Czas trwania: 5 minut

MOTYWACJA

JAK JAŚ I JEGO RODZINA POKONUJĄ TRUDNOSCI

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego
Dzieci

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Przywitanie uczestników/uczestniczek warsztatu dla dzieci. Wyjaśnienie iż celem spotkania jest poznanie sposobów skutecznego motywowania siebie, siebie nawzajem, oraz zapoznanie z kolejnym tematem dnia.

Cele:

- pokonywanie trudności
- akceptacja
- wyznaczanie celu
- zaszczepienie w dziecku wytrwałość i wolę walki,
- pokazanie radości satysfakcji z pokonania przeszkody,
- przekonać, że warto się doskonalić

Odbiorcy : dzieci

Czas trwania warsztatów : 6 godz. dydaktycznych

Blok I

1. Moja książka

Prowadzący rozdaje każdemu dziecku notes, zeszyt. Każde dziecko powinno mieć czytelny i pozytywny obraz siebie, dlatego zadaniem uczestników będzie stworzenie KSIĄŻKI. Książka powinna przedstawiać wszystkie ważne momenty życia dziecka i wszystkie jego osiągnięcia.

Podstawowe elementy książki:

Na okładce portret dziecka i jego imię.

Kolejne rysunki dokumentujące ważne wydarzenia w życiu dziecka

Odciski ręki , Co lubi

Listy osiągnięć dziecka. Co chcę osiągnąć

Pomoce dydaktyczne : zeszyty, notesy, farby, mazaki, naklejki, kredki, klej, nożyczki, kolorowe czasopisma itp

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Blok II

1. Bohater to ja

Przeprowadzenie konkurencji sportowych (zabawy dostosowane dla każdego uczestnika) Pokazanie że każdy może zostać bohaterem w różnych dziedzinach jeśli tylko chce. Każdy uczestnik otrzymuje od grupy medal z nazwą bohatera np.

Najlepszy biegacz, Super skoczna Basia itd.

Pomoce dydaktyczne: sprzęt sportowy, papierowe medale, mazaki

Blok III

1. Mam moc

Prowadzący prosi uczestników, aby każdy wyciągnął z opakowania tyle chusteczek, ile chce. Kiedy każdy już ma chusteczki, uczestnicy otrzymują polecenie, aby powiedzieli o sobie tyle pozytywnych zdań ile wyciągnęli chusteczek.

Pomoce dydaktyczne: chusteczki

2. Bieg przez płotki

Każde dziecko rysuje na dużym kartonie z bloku trasę wyścigu, gdzie znajdzie się start, meta i płotki. Prowadzący tłumaczy uczestnikom, że osiągnięcie celu jest jak uczestnictwo w wyścigu. Jeżeli za cel uznamy napisanie referatu do szkoły, na starcie umieścimy nauczyciela zadającego temat, płotkami będą kolejne etapy przygotowania pracy (wybranie tematu, przestudiowanie go i napisanie konspektu), a na mecie znajdzie się wykończony referat. Każde dziecko wymyśla swój cel i umieszcza go na starcie. Na każdym płotku opisuje etapy dążenia do celu. Prezentacja i omówienie prac.

Pomoce dydaktyczne: arkusze papieru, mazaki.

Podsumowanie spotkania

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Śmiechoterapia

Prowadzący zaczyna się głośno śmiać, zadaniem uczestników jest przyłączenie się do śmiecia jeden po drugim. Wprowadzenie do tematu EMOCJE.

Prowadzący dziękuje uczestnikom/uczestniczkom za udział w zajęciach.

MOTYWACJA

**Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego
„JAK JAŚ I JEGO RODZINA POKONUJĄ TRUDNOSCI”**

Pogodny wieczór

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Przywitanie uczestników/uczestniczek warsztatu podczas Pogodnego Wieczoru. Wyjaśnienie iż celem spotkania jest poznanie sposobów skutecznego motywowania siebie, siebie nawzajem, oraz zapoznanie z kolejnym tematem dnia.

Odbiorcy : rodziny (rodzice, dzieci)

Czas trwania warsztatu : 90 minut

Cele:

- pokonywanie trudności
- akceptacja
- wyznaczanie celu
- zaszczepienie w dziecku wytrwałość i wolę walki,
- pokazanie radości satysfakcji z pokonania przeszkody,
- przekonać, że warto się doskonalić

1. Wizytówka „tulipan” .

Każdy uczestnik wybiera małą kolorową kartkę z narysowanym tulipanem, który wycina. Następnie wpisuje swoje imię oraz zakończenie zdania: „Potrafię dobrze”. Wizytówkę przypina do ubrania. W rundce po kolei uczestnicy krótko wypowiadają się na temat tego, co robią dobrze.

Pomoce dydaktyczne: wizytówki – tulipany, mazaki.

2. W rodzinie siła

Stworzenie rodzinnego systemu motywacyjnego. Rodziny tworzą plakaty z systemem motywacyjnym rodziny. Zapisują na papierze co motywuję rodzica , co motywuje dziecko. Zabawa kończy się prezentacją rodzin.

Pomoce dydaktyczne: arkusze papieru, mazaki.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Podsumowanie spotkania

Uskrzydlenie - uczestnicy stoją w kręgu trzymając się za dłonie przy splecionych rękach.

Prowadzący mówi : „Słowo, które dodaje mi skrzydeł to... np. wierzę w ciebie” i

lekko ściska rękę osoby stojącej po prawej stronie. Kolejna osoba mówi kolejne motywujące słowo np. dasz radę itp.

Radość – prowadzący prosi grupę, aby wyobraziła sobie jak wygląda radość. Każdy uczestnik za pomocą gestu pokazuje radość. Wprowadzenie do tematu EMOCJE.

Prowadzący dziękuje uczestnikom/uczestniczkom za udział w zajęciach.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

EMOCJE

ŚWIAT EMOCJI

JAK RADZIĆ SOBIE Z EMOCJAMI

Rodzice

Cele:

- poznanie emocji
- rozwijanie umiejętności werbalnego i pozawerbalnego wyrażania uczuć
- kształtowanie empatii oraz umiejętności rozpoznawania i nazywania uczuć własnych i innych ludzi,
- poznanie źródła stresu

Czas trwania: 3 x 90 minut

Scenariusz zajęć:

Prowadzący wita zebranych i przedstawia im temat dzisiejszych warsztatów. Prosi w rundzie początkowej o przypomnienie swojego imienia, talentu i poziomu energii na dzisiejsze zajęcia na karcie „Runda początkowa”

Blok I

1. Poznanie emocji

Trener zadaje pytania:

- Jakie znamy emocje? – przyjemne i trudne
- Co powodują emocje?
- Jak rozpoznajemy emocje?

Metodą burzy mózgów grupa odpowiada na powyższe pytania i trener zapisuje skojarzenia będące propozycjami uczestników na kartce flipcharta. Trener poprzez miniwykład podsumowuje odpowiedzi na pytania uczestników.

Pomoce dydaktyczne: flipchart, pisaki.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

2. Temperament

Trener przedstawia mini wykład na temat temperamentu. Rozdaje kwestionariusze dotyczące temperamentu i wyjaśnia w jaki sposób należy je wypełnić. Prosi uczestników, by wypełnili kwestionariusz i określili swój temperament na jego podstawie.

Załącznik – kwestionariusz temperamentów.

Trener omawia temperamenty uczestników na podstawie określenia mocnych i słabych stron poszczególnych temperamentów.

Załącznik 2 – tabela mocnych i słabych stron temperamentów.

Omówienie i refleksje uczestników dotyczące rozpoznawania temperamentów własnych i dzieci.

Trener zadaje pytanie

Co daje nam rozpoznanie temperamentów dzieci?

Dyskusja: wnioski zapisujemy na flipczarcie

Pomoce dydaktyczne: pisaki, flipchart

3. Emocje

Sposoby opanowania i odreagowania emocji – propozycje uczestników i trenera. Trener zapisuje je na tablicy.

Radzenie sobie z emocjami – mini wykład trenera.

Trener proponuje prace w dwóch grupach poprzez odliczenie do dwóch. Jedyński i dwójki odpowiadają na pytania i zapisują odpowiedzi na kartkach A4:

- Jak postępować z dziećmi, które reagują emocjonalnie?
- Czy możemy zmienić temperament dziecka?

Po zakończeniu pracy lider każdej z grup przedstawia to co grupa wypracowała

Blok II

Jak radzić sobie z emocjami

Ludzie odczuwają potrzebę panowania nad własnym życiem: ustanawiają sobie cele, starają się godzić ze sobą różne zadania i próbują radzić sobie ze stresem. Ci, którzy nie potrafią radzić sobie z napięciem emocjonalnym, nie umieją właściwie gospodarować czasem i

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

stawiać sobie realnych celów, często uciekają w świat alkoholu i narkotyków. Ma im to pomóc w rozwiązywaniu lub unikaniu trudnych sytuacji.

Co to jest stres?

By odpowiedzieć na to pytanie trener proponuje ćwiczenie „Ulice i ścieżki”

1. Trener prosi by uczestnicy stanęli w rzędach, po kilka osób w każdym, np. przy 10 uczestnikach może powstać 3 trzyosobowe rzędy.

2. Na hasło „ulice” uczestnicy wyciągają ręce i dotykają osób stojących obok, tworząc w ten sposób ulice.

3. Na hasło „ścieżki” uczestnicy robią obrót w prawo i wyciągniętymi rękoma dotykają osób stojących obok.

Trener ćwiczy kilkakrotnie wszystkie ustawienia.

4. Wybiera (albo prosi o zgłoszenie się) dwie osoby, które będą gonić się po ulicach i ścieżkach. Na hasło „ulice” lub „ścieżki” uczestnicy odpowiednio się ustawiają. Trener powtarza ćwiczenie z udziałem innych „uciekierów” i „goniących”.

Podsumowanie

Na zakończenie ćwiczenia trener zadaje następujące pytania:

- Jak się czuliście jako osoby ścigane?
- Jak czuliście się jako osoby ścigające?
- Jakie myśli towarzyszyły osobom ściganym?
- Jakie myśli towarzyszyły osobom ścigającym?

Trener zapisuje odpowiedzi na flipcharcie.

Ćwiczenie Pomiar pulsu

By wyciągnąć wnioski na temat stresu trener proponuje porównać puls prze i po wykonaniu zadania matematycznego.

Pomoce: kartki i długopisy.

1. Trener prosi by uczestnicy zmierzili sobie puls na nadgarstku lub na szyi i zapisali go. Najłatwiej jest mierzyć puls przez 15 sekund i otrzymaną liczbę pomnożyć przez 4. Następnie zadaje zadanie matematyczne.

2. Poczynając od liczby 1000, uczestnicy mają zapisać na karteczce szereg liczb, z których każda jest większa od poprzedniej o 17. Przeznaczamy na to 5 minut. Liczy się szybkość, by zapisać jak najwięcej liczb.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

3. Po 5 minutach trener mówi stop i uczestnicy natychmiast powtórnie mierzą sobie puls, zapisują wynik i porównują go z poprzednim.

Trener zadaje pytanie „Na czym polega stres?” i metodą burzy mózgów zapisuje odpowiedzi na tablicy.

Uczestnicy podają jak najwięcej przykładów sytuacji skojarzeń dotyczących stresu. Prowadzący zapisuje je na tablicy.

Oznaki stresu – praca w parach

Odpowiedzi uczestnicy zapisują na kartkach i przedstawiają je grupie

Trener zadaje pytania:

- Jakie są oznaki stresu w sferze fizjologii?
- Jakie są oznaki w sferze sprawności i myślenia?
- Jakie są oznaki w sferze emocji?
- Jakie są oznaki w sferze zachowań?

Podsumowanie poprzez wypowiedzi uczestników i mini wykład trenera „Oznaki stresu”.

W sferze fizjologii: bladość, pocenie się, przyspieszone bicie serca, napięcie mięśni, dyszenie, zmiany ciśnienia krwi, suchość w ustach i w gardle, częste oddawanie oczu, ból pleców, szyi i innych części ciała, zaburzenia menstruacji, niestrawność, bóle głowy, częste przeziębienia i inne pospolite dolegliwości, bezsenność.

W sferze sprawności i myślenia: luki w pamięci, zapomnienie, niemożność skoncentrowania się, ogólny brak zainteresowań, obsesyjne trzymanie się pewnych pomysłów.

W sferze emocji: lęk, rozdrażnienie, depresja, zamykanie się w sobie, nerwowość, złość, zaniepokojenie.

W sferze zachowań: trudność z mówieniem, impulsywność, drżenie, triki nerwowe, wysoki i nerwowy śmiech, zgrzytanie zębami, częste uleganie wypadkom, intensywne palenie papierosów, picie dużych ilości alkoholu, nieuzasadnione zażywanie leków, zmiany w odżywianiu, pojawienie się innych, nerwowych zachowań.

W sferze filozofii życiowej: beznadzieja, kwestionowanie wartości, bezosobowe podejście do wykonywanych zadań.

Gdy pojawia się czynnik wywołujący stres, organizm człowieka przygotowuje się do walki z nim lub do ucieczki. Zmienia się szybkość przepływu krwi i jej ciśnienie, serce bije szybciej, pojawia się napięcie mięśni i wzmożone pocenie się.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Takie reakcje organizmu pomogły przetrwać człowiekowi pierwotnemu. Współcześnie reagujemy na czynniki stresujące w identyczny sposób. Jeśli nie potrafimy pozbyć się nagromadzonej energii i strachu, żyjemy w ciągłym napięciu i poddenerwowaniu.

Pomoce dydaktyczne: flipchart, pisaki.

Trener proponuje wypełnienie tabeli „Skutki stresu”.

Uczestnicy dostają paski ze zdaniami określającymi stres a zachowanie i umieszczają je we właściwej części tabeli.

Tabela

Skutki zbyt wysokiego poziomu stresu	Skutki optymalnego poziomu stresu	Skutki zbyt niskiego poziomu stresu

Pomoce dydaktyczne: załącznik tabela, paski ze skutkami stresu.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Załącznik nr 1 Runda początkowa

Jestem żoną (mężem)

Mam talent

Potrafię

Chcę

Interesuję się

Co ja tutaj robię

Poziom energii (1-10)

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Załącznik nr 2

Stres a zachowania – paski dla uczestników ze skutkami poziomu stresu.

Skutki zbyt wysokiego poziomu stresu:

- 1.Ogólne fizyczne napięcie ciała, które może objawiać się podwyższonym ciśnieniem krwi, niestrawnością i burczeniem w żołądku, suchością w ustach, wzmożonym poceniem się, dreszczami, uczuciem słabości.
- 2.Zaburzenia koordynacji.
- 3.Zwolniony refleks.
- 4.Lęk i zamęt w głowie.
- 5.Niemożliwe skoncentrowania się i normalne myślenie.

Skutki optymalnego poziomu stresu:

- 1.Odprężenie fizyczne i jednoczesny przepływ energii.
- 2.Świadomość dobrej formy i właściwego funkcjonowania.
- 3.Wyostrzona uwaga, wiara w siebie.
- 4.Szybki refleks.
- 5.Zainteresowanie, zaangażowanie, łatwość realizacji zadań.

Skutki zbyt niskiego poziomu stres - nudy:

- 1.Poczucie znudzenia i bezużyteczności.
- 2.Brak zainteresowania i zaangażowania, odpływ energii.
- 3.Depresja.
- 4.Przekonanie, że wszystko jest bez sensu.
- 5.Urastanie prostych prac do ogromnych zadań.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

EMOCJE

WARSZTATY „JESTEM, WIĘC CZUJĘ”

Młodzież

Cele:

- budowanie zaufania,
- rozpoznawanie emocji i ich nazewnictwo,
- budowanie pozytywnej atmosfery,
- odczuwanie emocji,
- integracja,
- ekspresja,
- rozwijanie wyobraźni,
- budowanie poczucia sprawczości i decyzyjności,
- emocje i ich wpływ na nasze zachowanie,
- klasyfikacja uczuć.

Odbiorcy: młodzież

Czas trwania: 3 bloki x 90 minut (6 godzin dydaktycznych)

Scenariusz zajęć:

Blok 1

Prowadzący wita zebranych i przedstawia im temat dzisiejszych warsztatów. Rozdaje każdemu karteczkę i prosi, aby wypisali pytania dotyczące dzisiejszego tematu warsztatów, które ich interesują, do wspólnych rozmów. Tłumaczymy, że każdego dnia, będzie taki czas

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

podczas wspólnych zajęć, kiedy te pytania, które wypisali na karteczkach będą poruszane wspólnie, każdy będzie mógł zadać pytanie lub uczestniczyć w odpowiedzi na nie. Jeśli jednak teraz nie mają pomysłu, mogą się nad tym zastanowić i w dowolnym czasie przynieść swoje pytania do prowadzącego.

Czas trwania: 10 minut

1. Jak się dziś czuję

Uczestnicy siadają w kole i zastanawiają się, na ile w skali o -5 do +5 się dzisiaj czują. Potem kolejno każdy mówi swoją liczbę oraz tłumaczy dlaczego jest właśnie taka a nie inna.

Czas trwania: 10 minut

2. Bliskość

Jeden uczestnik staje na środku sali, pozostali stają pod jedną ścianą. Każda osoba, po kolei podchodzi powoli do osoby na środku. Osoba w środku mówi „stop” w momencie, w którym uważa, że odległość ją dzieląca od nadchodzącej osoby daje jej poczucie komfortu i bezpieczeństwa. Robi tak z każdą kolejną zbliżającą się osobą. W ten sposób stworzy pewien wokół siebie. Może przedstawiać podchodzące osoby, wedle własnej potrzeby i uznania. Ćwiczenie kończy się, wtedy, kiedy wszyscy stworzą już swoje „przestrzenie”. Na koniec prosimy uczestników, aby powiedzieli, jak się czuli podczas tego zadania, pełniąc różne role (osoby w środku, podchodzącej).

Pomoce dydaktyczne: brak

Czas trwania: 30 minut

3. Jakie mam uczucia

Nawiązując do wcześniejszego ćwiczenia, pytamy uczestników o uczucia jakie im towarzyszyły. Później pytamy jakie inne uczucia znają. Znowu dzielimy grupę w pary (inne niż w poprzednim ćwiczeniu i rozdajemy każdej parze listę (albo dwie) z uczuciami. Prosimy, aby zastanowili się, w jakich sytuacjach mogą czuć się w dany sposób, i aby zapisali po dwie sytuacje obok danej emocji. Prowadzący może pomagać (na życzenie uczestników) i tłumaczyć niezrozumiałe emocje. Po uzupełnieniu listy, każda para wybiera 5 emocji, które

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

przedstawi grupie. Zadaniem grupy jest odgadnięcie danej emocji. Na koniec zbieramy listę emocji i przyklejamy ją na duży szary papier.

Pomoce dydaktyczne: Lista uczuć (5 różnych list z 9 różnymi uczuciami na każdej), duży szary papier, klej, taśma klejąca

Czas trwania: 30 minut.

Załącznik 1: Lista uczuć.

Blok 2

„Czas spokoju”

Odpoczynek, relaks w formie spaceru, wyjścia na powietrze, pogadanki, burzy mózgów, filmu lub gry planszowej, wolności słowa i wyboru. W trakcie tego czasu młodzież będzie miała możliwość wyboru (demokratycznie), co chce robić, gdzie, będzie mogła zadawać nurtujące ich pytania. Ten czas będzie przeznaczony dla nich.

Pomoce dydaktyczne: karteczki przygotowane na początku zajęć

Czas trwania: 90 minut

Blok 3

4. Wymyślone historie

Każdy uczestnik dostaje kartkę i kilka karteczek z wypisanymi emocjami. Jego zadaniem jest stworzenie krótkiej historii na podstawie wylosowanych emocji (nie używając samych słów, które mają na karteczkach). Karteczki wrzucamy do wspólnego pojemnika, każdy uczestnik po kolei czyta opowiadanie, a pozostali mają zgadnąć o jakich emocjach jest mowa.

Pomoce dydaktyczne: kartki papieru, długopisy, karteczki z nazwami emocji, pojemnik

Czas trwania: 25 minut

5. Nowy język

Uczestnicy znowu łączą się w pary. Każda para dostaje sytuację, temat do rozmowy. Mają chwilę na zastanowienie się jak taka rozmowa może wyglądać. Po chwili (nie więcej niż 5 minut) prowadzący wydaje polecenie wszystkim parom: za chwilę będą musieli przedstawić swoje rozmowy grupie, ale nie używając wyrazów, muszą posługiwać się mową ciała, mimiką, gestami, mogą wydawać dźwięki jednak nie mogą być one zrozumiałe dla grupy.

Pomoce dydaktyczne: brak, lista sytuacji.

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Czas trwania: 25 minut

Załącznik 2: Lista tematów.

6. Sherlock

Siadamy w półokręgu. Jedna osoba z grupy wstaje i staje tyłem do pozostałych. Jedna z osób siedzących losuje z pojemniczka karteczkę, na której ma napisane zdanie a w nawiasie jakąś emocję, np. Jadę samochodem do pracy (wesoły). Zadaniem odwróconej osoby jest odgadnięcie jaka emocja została wyrażona. Zabawa trwa póki wszystkie karteczki nie zostaną wykorzystane.

Pomoce dydaktyczne: lista sytuacji i uczuć

Czas trwania: 25 minut

Załączniki 4: Lista zdań i uczuć

7. Zakończenie zajęć

Podsumowanie tego, co dziś zrobiliśmy. Zapytanie do uczestników, co im się podobało, a co nie. Czy coś chcieliby zmienić, dodać podczas zajęć. Dziękujemy za wspólny czas.

Czas trwania: 5 minut

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

EMOCJE

JEŚLI KASIA JEST FLEGMATYKIEM, CZY MOŻE STAĆ SIĘ CHOLERYKIEM

Dzieci

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Przywitanie uczestników/uczestniczek warsztatu przeznaczonego dla dzieci. Wyjaśnienie, iż celem spotkania jest poznanie emocji, sposobów radzenia sobie z nimi oraz zapoznanie z kolejnym tematem dnia.

Odbiorcy: dzieci

Czas trwania warsztatów : 5 godz. dydaktycznych

Cele:

- kształtowanie empatii oraz umiejętności rozpoznawania i nazywania uczuć własnych i innych ludzi,
- poznanie emocji
- rozwijanie umiejętności werbalnego i pozawerbalnego wyrażania uczuć.

Blok I

1. **Iskierka** - przywitanie dzieci.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Dzieci siedzą w kole i trzymają się za ręce. Prowadzący „posyła” iskierkę (uścisk dłoni), która jest przekazywana dalej przez dzieci poprzez uścisk dłoni kolegi.

2. Jak się dziś czujesz?

Zadaniem dzieci jest pokazanie za pomocą mimiki, jakie uczucia im teraz, w tej chwili, towarzyszą, jakie odczuwają? Dzieci określają również słownie, jakie uczucia prezentowały.

3. Nakręcane zabawki, roboty.

Każde dziecko staje się zabawką lub robotem, które poruszają się w rytm muzyki. Prowadzący prosi, aby koniec i początek ruchu był wyraźnie zaznaczony. Muzyka cichnie zabawki zatrzymują się. Prowadzący zadaje pytania:

Jak się czuliście w trakcie zabawy? (Zabawki, roboty nie wyrażają żadnych emocji – śmiechu, płaczu, nie marszczą brwi?)

Czy roboty potrafią wyrażać emocje (uczucia) ? (Roboty nie reagują mimiką twarzy, niemożliwe jest wprowadzenie do ich pamięci kombinacji wszystkich okoliczności, w jakich ludzie się znajdują i co odczuwają)

Prowadzący wiesza na tablicy hasło. Dzieci odczytują głośno: *Wyrażanie uczuć jest wielką sztuką. Można je okazywać na wiele sposobów.*

Pomoce dydaktyczne : dowolna muzyka, hasło podsumowujące.

4. Rozmowa z dziećmi na temat uczuć i emocji, które mamy w sobie w zależności od różnych sytuacji. Co to są uczucia?, Gdzie rodzą się uczucia?

5. Papierowa wojna.

Dzieci przygotowują sobie papierowe kule, dzielimy się na dwie podgrupy, które obrzucają się kulami. Grupa, która po zakończeniu starcia będzie miała mniej papierowych kul zwycięża.

Pomoce dydaktyczne: stare gazety, skakanka do oddzielania grup

Blok II

1. Moja twarz

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Prowadzący czyta dzieciom zdania opisujące różne zdarzenia. Dzieci za pomocą kart z buziami pokazują rodzaje uczuć jakie odczuwałyby w takich sytuacjach.

Przykłady zdań:

- dostałam piątkę w szkole,
- popsuła mi się zabawka,
- zgubiłam ulubiony długopis,
- brat przeszkadza mi w nauce,
- jestem chory,
- idę do dentysty, itp.

Zwracamy uwagę na to, jak przeżywają te same sytuacje różne dzieci.

Pomoce dydaktyczne : karty z buźkami (wesoła, smutna, zła, przerażona itp.)

2. **Inscenizacja wiersza D. Gellner pt. „Zły humorek”**: wspólne dobieranie symboli które wyrażają emocje (buźki) oraz nazw uczuć odpowiednio do przedstawianych fragmentów wiersza. Dzieci słuchają inscenizowanych przez prowadzącego fragmentów wiersza, mówią o własnych doświadczeniach i dobierają pasującą do sytuacji „buźkę” oraz nazywają uczucie "po imieniu". Wykonują ilustrację do wiersza.

Pomoce dydaktyczne: wiersz „Zły humorek” (załącznik nr 1) , kartki, mazaki, kredki, symbole z buźkami.

Blok III

1. Poszukiwanie skarbów

Na dworze w różnych miejscach (drzewa, krzaki, kamienie) prowadzący chowa przedmiot – coś słodkiego albo drobny prezent. Wspólnie z dziećmi wydaje polecenia: „Idź do przodu, stań, idź w stronę ławki, omiń ją, szukaj na dole....”. Innym poleceniem może być podanie liczby kroków, jakie dziecko ma przejść. Każde dziecko odnajduje dla siebie skarb.

Pomoce dydaktyczne : słodkości lub drobne prezenciki.

2. Taniec radości

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Każde dziecko kolejno przedstawia swój "taniec radości", a pozostali "cieszą się" tak jak ono.

Pomoce dydaktyczne : dowolna muzyka

3. Masaż z dreszczykiem

Dzieci siadają w kręgu jedno za drugim i "masują" plecy osoby siedzącej przed sobą wg instrukcji prowadzącego:

- pisze pani na maszynie (uderzamy palcami delikatnie)
- idą konie (mocniejsze uderzenia)
- biegną słonie (uderzenia piąstkami)
- płyną rzeczki (wężyk krawędzią dłoni)
- przebiegła szczypaweczka i gryzące pieseczki (szczypanie)
- pada deszczyk (delikatne muskanie palcami)
- przeszedł dreszczyk (dotykamy szyję)

Po zabawie rozmowa o tym, który dotyk był miły, a który nie.

Podsumowanie warsztatów:

Krążący śmiech

Wszyscy uczestnicy leżą w kręgu na plecach. Każdy trzyma swoją rękę na brzuchu sąsiada.

Pierwsza osoba zaczyna się śmiać. Śmiech krąży. Inne osoby zaczynają się śmiać, gdy poczują

drgania brzucha u osoby obok.

Wprowadzenie do tematu JAK RADZIĆ SOBIE Z EMOCJAMI.

Prowadzący dziękuje uczestnikom/uczestniczkom za udział w zajęciach.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Załącznik 1

Wiersz D. Gellner „Zły humorek”

Jestem dzisiaj zła jak osa!

Złość mam w oczach i we włosach!

Złość wyłazi mi uszami i rozmawiać nie chcę z wami!

A dlaczego? Nie wiem sama. Nie wie tata, nie wie mama...

Tupię nogą, drzwiami trzaskam i pod włos kocura głaskam.

Jak tupnęłam lewą nogą, nadepnęłam psu na ogon.

Nawet go nie przeprosiłam - taka zła okropnie byłam.

Mysz wyjrzała z mysiej nory: - Co to znowu za humory?

Zawołałam: - Moja sprawa! Jesteś chyba zbyt ciekawa.

Potrąciłam stół i krzesło, co mam zrobić, by mi przeszło,!?

Wyszłam z domu na podwórze, wpakowałam się w kałużę.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Widać, że mi złość nie służy, skoro wpadłam do kałuży.

Siedzę w błocie, patrzę wkoło, wcale nie jest mi wesoło...

Nagle co to? Ktoś przystaje.

Patrzcie! Rękę mi podaje!

To ktoś mały, Tam ktoś duży - Wyciągają mnie z kałuży.

Przyszedł pies i siadł koło mnie, kocur się przytulił do mnie,

mysz podała mi chusteczkę: - Pobrudziłaś się troszeczkę!

Widzę, że się pobrudziłam, ale za to złość zgubiłam

Pewnie w błocie gdzieś została,

NIE BĘDĘ JEJ SZUKAŁA!

JAK RADZIC SOBIE Z EMOCJAMI

JAK RODZICE MOGĄ BYĆ WZOREM RADZENIA SOBIE Z EMOCJAMI

Pogodny wieczór

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Przywitanie uczestników/uczestniczek warsztatu podczas Pogodnego Wieczoru. Wyjaśnienie iż celem spotkania jest poznanie jak radzić sobie z emocjami oraz zapoznanie z kolejnym tematem dnia.

Cele:

- tworzenie klimatu bliskości, miłości i akceptacji.
- rozwijanie i wzmacnianie więzi emocjonalnej z matką i ojcem.
- rozpoznawanie uczuć i tworzenie słownika do ich wyrażania
- dostrzeganie powiązań między uczuciami, myślami i reakcjami.
- komunikowanie przez kontakt wzrokowy, wyraz twarzy, ton głosu, gesty.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Odbiorcy : rodziny (rodzice, dzieci)

Czas trwania warsztatu : 90 minut

1. Marionetki.

Dziecko – rodzic ćwiczą parami. Jedno jest marionetką leżącą na podłodze, drugie animatorem pociągającym za wymaginowane sznureczki w celu nadania marionetce określonego stanu emocjonalnego. Animator losuje kartkę z emocją. Parą nie wolno dotykać się bezpośrednio, ani porozumiewać werbalnie.

Pomoce dydaktyczne : dowolna muzyka, kartki z emocjami.

2. Każdy może być wściekły

Rozmawiamy na temat negatywnych uczuć takich jak: złość, wściekłość oraz jak możemy się nauczyć się kontrolować je i przezwycięzać.

Pytamy dzieci a odpowiedzi udzielają rodzice (i odwrotnie):

- Dlaczego się złościimy, co wówczas czujemy, co robimy by pozbyć się złości?
Dzieci/Rodzice wymieniają, w jaki sposób pozbywamy się złości:

- Jeździmy na rowerze, uderzamy w bokserski worek, głośno gwiżdżemy, biegamy w koło bloku, rzucamy z całej siły piłką o ścianę, słuchamy muzyki, idziemy na spacer itd.

Ruchami naśladujemy wymienione czynności.

3. Papierowa wojna

Uczestnicy przygotowują sobie papierowe kule z negatywnymi wydarzeniami, emocjami , dzielimy się na dwie podgrupy, które obrzucają się kulami. Grupa, która po zakończeniu starcia będzie miała mniej papierowych kul zwycięża.

Pomoce dydaktyczne : kartki papieru, mazaki

4. Łańcuch uczuć

Uczestnicy zastanawiają się i piszą na pasku papieru uczucie, którym chcą obdarować innych, które częściej gościłoby na ich twarzy lub częściej byłoby wypowiedane. Łączą paski (ogniwa) ze sobą i tworzą łańcuch uczuć, następnie zawieszają go w sali.

Pomoce dydaktyczne : kolorowe paski papieru, mazaki, klej.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Podsumowanie spotkania

Uliczka Przyjaźni – uczestnicy tworzą dwa stojące naprzeciw siebie rzędy. Przez

utworzoną uliczkę przechodzi wybrana osoba, do której wszyscy się uśmiechają i pozdrawiają.

Głuchy telefon – prowadzący mówi do ucha kolejnego uczestnika zdanie „Szczera rozmowa czyni cuda”. Ostatnia osoba mówi hasło na głos. Wprowadzenie do tematu KOMUNIKACJA.

Prowadzący dziękuje uczestnikom/uczestniczkom za udział w zajęciach.

EMOCJE

„JEŚLI KASIA JEST FLEGMATYKIEM, CZY MOŻE STAĆ SIĘ CHOLERYKIEM”

Pogodny wieczór

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Przywitanie uczestników/uczestniczek warsztatu podczas Pogodnego Wieczoru. Wyjaśnienie, iż celem spotkania jest poznanie emocji, sposobów radzenia sobie z nimi oraz zapoznanie z kolejnym tematem dnia.

Odbiorcy : rodziny (rodzice, dzieci)

Czas trwania warsztatu : 90 minut

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Cele:

- kształtowanie empatii oraz umiejętności rozpoznawania i nazywania uczuć własnych i innych ludzi,
- poznanie emocji
- rozwijanie umiejętności werbalnego i pozawerbalnego wyrażania uczuć.

1. Teatr uczuć

Rodziny pokazują różne uczucia (strach, złość, zdenerwowanie, czułość, obojętność, smutek, wesołość) w sposób pantomimiczny.

Pomoce dydaktyczne : karteczki z emocjami.

2. Kostka uczuć

Kostka, na której ściankach wypisane są słowa: smutny, radosny, zawstydzony, przestraszony, znudzony, rozgniewany . Uczestnicy, którzy losują daną ściankę opisują chwile, kiedy doznawali takiego uczucia (ćwiczenie to pozwala nabrać większej pewności w łączeniu uczuć z wyrażającymi je słowami i pomaga rozwijać zdolność empatii).

Pomoce dydaktyczne: kostka z emocjami.

3. Protestuję-akceptuję

Prowadzący pokazuje ilustracje przedstawiające różne uczucia np.: rozczarowanie, wstręt, obawa, żal, zdziwienie, znudzenie, obrzydzenie, spokój, smutek, zachwyt, itp. rodziny podejmują próbę określenia, które uczucia są przyjemne, a które nie.

Prowadzący prosi, aby rodziny wybrały po jednym uczuciu przyjemnym i nieprzyjemnym. Po zastanowieniu się mówią kiedy tak się czuli, np.:

- Byłam szczęśliwa, gdy mnie przytuliłeś.
- Bałem się, gdy dostałem jedynek.

Pomoce dydaktyczne : ilustracje przedstawiające różne emocje, uczucia.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

4. **Serduszka** - każdy uczestnik otrzymuje trzy papierowe serduszka. Zadaniem rodzica jest wpisanie na każdym serduszkach po jednej informacji dotyczącej tego, co lubi w swoim dziecku. Zadaniem dziecka jest przedstawienie za pomocą rysunku tego, co lubi w rodzicach (np. uśmiechnięta twarz, zabawka - jako symbol wspólnej zabawy, serce - oznaczające miłość i ciepło, książka - odnosząca się do czytania bajek, buty - kojarzące się ze wspólnymi wycieczkami). Następnie przyklejają serduszka na kolorowej kartce A4 (tworzą kartę, która powinna wisieć w widocznym dla nich miejscu w domu - lodówka, drzwi) i omawiają to, co napisali lub narysowali.

Pomoce dydaktyczne: papierowe serduszka, kartki A4, klej, kredki, mazaki

Podsumowanie spotkania

Krążący śmiech

Wszyscy uczestnicy leżą w kręgu na plecach. Każdy trzyma swoją rękę na brzuchu sąsiada.

Pierwsza osoba zaczyna się śmiać. Śmiech krąży. Inne osoby zaczynają się śmiać, gdy poczują drgania brzucha u osoby obok.

Start rakiety

Wysyłamy złość oraz wszystkie tzw. negatywne emocje, z którymi jest nam źle, w kosmos.

Uczestnicy:

- bębnią palcami po podłodze, najpierw cicho powoli, a potem coraz szybciej i coraz głośniej;
- klaszczą w dłonie natężającą się głośnością i we wzrastającym tempie;
- tupią nogami, także tutaj zaczynają cicho i powoli, a potem coraz szybciej i głośniej;

Hałas i szybkość wykonywanych ruchów stopniowo wzrastają, wszyscy wstają gwałtownie ze

swoich miejsc, wyrzucają z głośnym wrzaskiem ręce do góry – RAKIETA

WYSTARTOWAŁA!

Żegnamy smutki. Wprowadzenie do tematu KOMUNIKACJA.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Prowadzący dziękuje uczestnikom/uczestniczkom za udział w zajęciach.

KOMUNIKACJA

CZY KOMUNIKACJA MIEJSKA TO TO SAMO CO KOMUNIKACJA W RODZINIE

Rodzice

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Blok 1

Przywitanie uczestników/uczestniczek warsztatu na zajęciach szkoleniowych. Wyjaśnienie tematu spotkania oraz jego celu, którym jest ogólne wyjaśnienie dlaczego rozmawiamy o komunikacji.

Cele:

- rozwijanie umiejętności rozumienia i akceptowania różnic indywidualnych uczestników, integracja grupy,
- zgromadzenie i usystematyzowanie wiedzy uczestników na temat komunikacji w rodzinie,
- kształtowanie umiejętności porozumiewania się w rodzinie,

Odbiorcy: rodzice / małżonkowie / partnerzy / dorośli

Czas trwania warsztatu: 45 minut

1. **Poznajmy się.** (około 15 minut)

Dorośli siedzą w swoich parach obok siebie. Prowadzący wita się z grupą, a następnie rozdaje karty pracy 1 – poznajmy się i prosi uczestników o podpisanie ich (najlepiej na górze). Gdy karty są podpisane zbiera je. Po zebraniu kartek prowadzący wyjaśnia cele ćwiczenia (rozwijanie umiejętności rozumienia i akceptowania różnic indywidualnych uczestników, integracja grupy), a następnie objaśnia ćwiczenie i głośno czyta wszystkie zdania do dokończenia. Następnie prowadzący upewnia się, czy wszyscy zrozumieli zadanie. Jeśli tak, to czyta pierwsze zdanie i prosi pierwszego ochotnika o rozpoczęcie wypowiedzi. Jeśli nie ma chętnych, prowadzący rozpoczyna jako pierwszy. Jeśli sytuacja powtórzy się i przy zdaniu nr 2 nie będzie ochotnika, prowadzący postępuje podobnie – zaczyna jako pierwszy. Prowadzący może to zrobić tylko w tych dwóch przypadkach, tak aby wyzwolić motywację wśród uczestników, ale ich nie zdominować. Dalej uczestnicy sami decydują, kto pierwszy z nich zacznie, aby nie budować barier i nie wyznaczać nikogo wbrew jego woli. Prowadzący przy każdym zdaniu w zwięzły sposób zapisuje na karcie każdego uczestnika usłyszaną wypowiedź. Ćwiczenie buduje motywację do współpracy i przełamuje pierwsze lody.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Pomoce dydaktyczne: karta pracy 1

Dokończ, następujące zdania:

- *W mojej rodzinie lubię...*
- *Moje najlepsze wspomnienie temat naszej rodziny to...*
- *Dla mojej rodziny najważniejsze jest...*
- *Chcę pracować nad...*
- *Gdybym w naszej rodzinie mógł / mogła używać supermocy to byłoby to...*

Podsumowanie ćwiczenia:

Prowadzący podsumowuje ćwiczenie dziękując za aktywny udział uczestników. Docenia ich otwartość, motywację do pracy i kreatywność.

2. **Czym jest komunikacja w rodzinie - burza mózgów.** (około 10 minut)

Prowadzący zadaje pytanie: „Z czym kojarzy się Państwu komunikacja w rodzinie?” Prowadzący prosi, aby uczestnicy podawali swoje skojarzenia. Mówi, że bardzo ważne jest to, aby nie krytykować swoich pomysłów i ich nie komentować. Uczestnicy podają swoje propozycje, które są zapisywane przez prowadzącego na tablicy „flipchart”. Po wyczerpaniu pomysłów prowadzący odczytuje je, a grupa z pomocą prowadzącego wybiera trzy najważniejsze skojarzenia. Prowadzący przewraca stronę i na czystej karcie u góry, na środku, zapisuje drukowanymi literami napis KOMUNIKACJA W RODZINIE. Pod napisem, od myślników przepisuje trzy najważniejsze skojarzenia.

Ćwiczenie rozgrzewa twórczy potencjał uczestników, pozwala zgromadzić wiele informacji o uczestnikach i ocenić jaki posiadają zasób wiedzy.

Pomoce dydaktyczne: tablica flipchart, pisak.

Podsumowanie ćwiczenia:

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Prowadzący czyta najważniejsze skojarzenia i potwierdza ich sens. Mówi, że właśnie to będzie tematem warsztatu „komunikacja”. Mówi, że postara się w sposób jak najbardziej prosty omówić co dokładnie to może oznaczać.

3. Udana i nieudana rozmowa

(około 15 minut)

Prowadzący powtarza procedurę z poprzedniego ćwiczenia. Otwiera czystą kartę na tablicy dzieli stronę pionową kreską na dwie kolumny. Następnie dzieli kartę w poziomie na dwa wiersze. Kolumna pierwsza zostaje podpisana „UDANA ROZMOWA”, zaś kolumna druga tytułem „NIEUDANA ROZMOWA”. Prowadzący prosi, aby uczestnicy podawali swoje propozycje. Przypomina, aby nie krytykować swoich pomysłów i ich nie komentować. Uczestnicy podają swoje propozycje, które są zapisywane przez prowadzącego na tablicy „flipchart” w pierwszym wierszu, w pierwszej i drugiej kolumnie. Po wyczerpaniu pomysłów prowadzący głośno odczytuje je i podkreśla trzy najważniejsze, wybrane przez uczestników wypowiedzi w każdej z kolumn. Następnie prowadzący przechodzi do wiersza drugiego w kolumnie pierwszej „UDANA ROZMOWA” i pyta grupę o zyski udanej rozmowy – zapisuje wnioski. To samo powtarza w kolumnie „NIEUDANA ROZMOWA” i zapisuje wnioski. Prowadzący wraca do pierwszej kolumny i pyta o straty udanej rozmowy – zapisuje wnioski. Następnie powtarza procedurę w drugiej kolumnie i pyta o straty nieudanej rozmowy. Zapisuje wnioski.

Pomoce dydaktyczne : tablica flipchart, pisak.

Przykładowa tabela

UDANA ROZMOWA	NIEUDANA ROZMOWA
• ...	• ...
• ...	• ...

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

• ... • ... • ...	• ... • ... • ...
ZYSKI 1. ... 2. ... 3. ... STRATY 1. ... 2. ... 3. ...	ZYSKI 1. ... 2. ... 3. ... STRATY 1. ... 2. ... 3. ...

Podsumowanie ćwiczenia:

Prowadzący dziękuje za aktywny udział uczestników i ich kreatywność. Czyta wnioski z tabeli i potwierdza ich sens. Mówi, że z tej analizy jasno wynika, że bardziej opłaca się prowadzić udane rozmowy niż nieudane oraz że właśnie nad tym będziemy pracować na tych warsztatach.

PODSUMOWANIE ZAJĘĆ:

Prowadzący przypomina w skrócie, co działo się na zajęciach. Pyta, czy to nad czym grupa pracowała na zajęciach jest zrozumiałe. Zachęca uczestników do zadawania pytań w razie niejasności.

Blok 2

Przywitanie uczestników/uczestniczek warsztatu na zajęciach szkoleniowych. Przypomnienie tematu spotkania oraz jego celu, którym jest komunikacja w rodzinie.

Cele:

- rozwijanie bliskości w parze,
- rozwijanie wiedzy na temat roli komunikacji w rodzinie.
- praktyczne wykorzystywanie zdobytych umiejętności.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Odbiorcy: rodzice / małżonkowie / partnerzy / dorośli

Czas trwania warsztatu: 45 minut

4. Przyjaźń

(około 15 minut)

Uczestnicy siedzą obok siebie. Prowadzący rozdaje karty pracy i głośno odczytuje ich treść. Wyjaśnia, że pytania te, zmierzają do zacieśnienia więzi w parach. Prowadzący objaśnia ćwiczenie. Uczestnicy kolejno głośno odpowiadają na pytania. Sami decydują, kto pierwszy z nich zacznie, aby nie budować barier i nie wyznaczać nikogo wbrew jego woli. Tak jak w zajęciach nr 1 prowadzący może zacząć pierwszy, ale tylko w przypadku zdania do dokończenia „Przyjaźń to

Pomoce dydaktyczne: karta pracy 2 – zajęcia 2 przyjaźń

Odpowiedz na następujące pytania:

- *Dokończ zdanie jednym słowem: Przyjaźń to*
- *Co powiedziałby o Tobie twój najlepszy przyjaciel?*
- *Jaka jest najbardziej pozytywna cecha twojego partnera?*
- *Jakim jesteś słuchaczem swojego współmałżonka / partnera?*
- *Czego najbardziej obawiasz się w małżeństwie / parze?*
- *Jaki wspólnie tworzymy dom?*

Podsumowanie ćwiczenia

Prowadzący zwraca uwagę uczestników, że ćwiczenie to miało zwrócić uwagę na przyjaźń jako efekt udanej, dobrej komunikacji. Prowadzący przypomina zyski udanej rozmowy i wskazuje, że wiele udanych rozmów to szansa na przyjaźń. Mówi także, że przyjaźń między partnerami, małżonkami jest bardzo pozytywnym doświadczeniem budującym szczęście rodzinne.

5. Komunikowanie w rodzinie w celu realizacji wartości.

(około 15 minut)

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Prowadzący zwięźle przytacza bajkę o trzech świnkach i ich domkach. Nawiązuje do budowania domu i rodziny w realnym świecie. Mówi: Zaraz Państwo otrzymacie coś z czego będziecie budować swoją rodzinę i swój dom. Każda para otrzymuje zestaw wartości karta pracy 3 – zaj 2 wartości. Spośród nich uczestnicy w parach wspólnie wybierają te, które realizują i którym poświęcają najwięcej czasu i uwagi oraz te, których nie realizują i nie zajmują się nimi.

Przygotowanie:

Prowadzący prosi uczestników, aby pocięli listę w taki sposób, aby jeden wyraz był na jednej „cegiełce”. Można mieć wcześniej przygotowane zestawy przygotowanych cegiełek. Prowadzący czyta na głos wszystkie nazwy wartości zawarte w karcie pracy. Dopytuje, czy jest potrzeba wyjaśnienia czegoś. Następnie podchodzi do każdej z pary i sprawdza, czy uczestnicy dobrze zrozumieli polecenie. Jeśli jakiś uczestnik nie ma pary to wykonuje zadanie sam z pomocą prowadzącego. Prowadzący cały czas obserwuje, czy jakiś uczestnik potrzebuje pomocy i wsparcia. Zadanie jest trudne dla osób z obniżoną sprawnością intelektualną, bo wymaga umiejętności czytania, a nie wszyscy mogą tę umiejętność posiadać. Mogą się także wstydzić do tego przyznać. W takiej sytuacji należy dyskretnie przysiąść się do tej osoby i wspierać ją w wykonywaniu zadania.

Polecenie:

posortujcie poniższe wartości na dwie kolumny: „ważne” (te które realizujecie, zajmujecie się nimi) oraz „nie ważne” (te, których nie realizujecie, nie zajmujecie się nimi i nie poświęćacie im czasu) np. Jeśli wartość „zdrowie” uważacie za ważne, ale prowadzicie niehigieniczny tryb życia i macie nałogi, ubogą dietę i bardzo mało ruchu to znaczy, że nie realizujecie wartości „zdrowie” i powinno ono być umieszczone w kolumnie nie ważne.

Pomoce dydaktyczne: karta pracy 3 – zajęcia 2 – wartości, nożyczki – przynajmniej jedno dla pary.

Wartości zawarte w karcie pracy 3 – zajęcia 2 - wartości

Miłość
Niezależność finansowa
Niezależność
Akceptacja
Spokój
Szczerość

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Zaufanie
Wolność
Wiara
Mądrość
Zdrowie
Energia
Intymność
Dobra zabawa
Humor
Bezpieczeństwo
Marzenia
Komfort
Wdzięczność
Satysfakcja
Wsparcie
Radość
Pewność
Wrażliwość
Szczęście
Sprawiedliwość
Równowaga
Dostatek
Przygoda
Lojalność

Podsumowanie ćwiczenia

Prowadzący dziękuje za zaangażowanie i ciężką pracę. Pyta o poziom trudności. Pyta także czy uczestnicy zdołali się porozumieć i zgodzić co do tego, jakie ważne rzeczy robią w życiu. Prowadzący odbiera odpowiedzi i przechodzi do kolejnego zadania.

6. Budujemy dom

(około 10 minut)

Prowadzący nawiązuje do wartości z poprzedniego ćwiczenia. Pyta uczestników, czy mają marzenia na temat swojej rodziny. Pyta, z czego chcieliby zbudować swój wymarzony rodzinę i dom?

Polecenie:

Użyjcie wszystkich wartości, których chcecie doświadczać w waszej rodzinie

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

i waszym domu.

Pomoce dydaktyczne: karta pracy 3 – zajęcia 2 – wartości – używane do poprzedniego ćwiczenia.

Podsumowanie ćwiczenia:

Prowadzący dziękuje za zaangażowanie i wysiłek. Zwraca uwagę na fakt, że wiele tych wartości z których uczestnicy zbudowali swoje domy tworzy się poprzez udaną komunikację.

PODSUMOWANIE ZAJĘĆ:

Prowadzący przypomina w skrócie, co działo się na zajęciach. Pyta, czy to, nad czym grupa pracowała na zajęciach jest zrozumiałe. Zachęca uczestników do zadawania pytań w razie niejasności.

Blok 3

Przywitanie uczestników/uczestniczek warsztatu na zajęciach szkoleniowych. Wyjaśnienie tematu spotkania oraz jego celu, którym jest stosowanie dobrych nawyków w komunikacji w rodzinie.

Cele:

- rozwijanie bliskości w parze,
- poszerzanie wiedzy na temat komunikacji,
- kształtowanie i rozwijanie umiejętności prawidłowego porozumiewania się w parze,
- rozwijanie i kształtowanie umiejętności aktywnego słuchania,

Odbiorcy: rodzice / małżonkowie / partnerzy / dorośli

Czas trwania warsztatu: 45 minut

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

7. Aktywne słuchanie

(około 40 minut)

Wprowadzenie:

(5 minut)

Prowadzący rozpoczynając to ćwiczenie przypomina zdanie, że udana komunikacja to szansa na przyjaźń. Może powiedzieć: „Przed chwilą rozmawialiśmy o przyjaźni i powiedziałam/łem Państwu, że udane rozmowy, a zatem udana komunikacja jest szansą na przyjaźń. Teraz będziemy pracować nad tym. To znaczy, że będziemy się uczyć prowadzić dobrą rozmowę. Jednym z jej elementów jest tzw. **aktywne słuchanie**. Jest to inaczej rozumienie tego, co usłyszeliśmy oraz tego, co zobaczyliśmy. Słuchając aktywnie dajemy znać mówiącemu, że zrozumieliśmy, co do nas powiedział oraz że zrozumieliśmy jego zamiary. Udana komunikacja zapobiega narastaniu frustracji, poczucia osamotnienia. Zapobiega powstawaniu poczucia odrzucenia, bycia niezrozumianym, co może prowadzić do narastania gniewu. Stąd już krok do uzależnienia lub przemocy. Albo też do jednego i drugiego jednocześnie.

Prowadzący prowadzi mini wykład:

(5 minut)

Zanim więc zaczniemy rozmawiać, trzeba stworzyć przestrzeń spotkania. Może to być połączenie telefoniczne, którego nikt nie przerwie, pomieszczenie, do którego nikt nie wejdzie lub ścieżka spacerowa. Miejsce rozmowy zależy tylko od nas i od tego jak je zorganizujemy, jakie mamy możliwości. Jeśli mamy zamiar rozmawiać o ważnych dla nas sprawach zarezerwujemy wystarczająco dużo czasu i przestrzeń, w której nikt nam nie przeszkodzi. Teraz, gdy rozmowa się zaczyna, dostrajamy się do partnera rozmowy przestawiamy na aktywne słuchanie. Zauważmy naszego rozmówcę. Zwróćmy się twarzą do niego, skierujmy całe swoje ciało w jego kierunku, aby pokazać mu, że jesteśmy na niego „nastawieni”. Przyjmijmy teraz otwartą postawę. Teraz to pokażę, a Państwo zrobicie to samo wobec swojego partnera / współmałżonka (prowadzący pokazuje stojącą postawę otwartą, siedzącą postawę otwartą), a potem w ćwiczeniu wobec mnie. Od tego momentu w rozmowie będziecie Państwo uważnie słuchać, czyli stosować techniki aktywnego słuchania. Wylosujecie Państwo po dwie kartki z każdego pojemnika i zaczniemy ćwiczenie.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Przygotowanie ćwiczenia:

(5 minut)

Ustawiamy w dogodnym miejscu trzy pojemniki. Każdy z nich jest podpisany: pierwszy to parafraza, drugi odzwierciedlanie, a trzeci to klaryfikacja. W każdym z nich znajdują się propozycje rozpoczęcia parafrazy, odzwierciedleń i klaryfikacji. Każdy uczestnik losuje po dwie kartki z każdego pojemnika. Propozycje są zawarte w karcie pracy 4 – zaj 3 aktywne słuchanie – uczestnicy. (Przed zajęciami należy je wydrukować i pociąć w paseczki. Początki są w podwójnej ilości, tak, aby każdy uczestnik mógł mieć dwie szanse na zbudowanie parafrazy. Jeśli wylosowane karteczki są takiej samej, jedna z nich należy wymienić). Po wylosowaniu wszystkich karteczek, uczestnik powinien mieć ich sześć. Prowadzący podchodzi do każdego uczestnika i czyta mu treść. Upewnia się, że uczestnik ją rozumie. Ich zadaniem jest dokończyć wypowiedź z kartki w taki sposób, aby sensownie odnosiła się do przedstawionej przez prowadzącego scenki.

Prowadzący ma przygotowane 5 sytuacji do odczytania. Są one zawarte w karcie pracy 5 – zaj 3 aktywne słuchanie – prowadzący. Prowadzący odczytuje sytuacje. Wciela się w role przedstawione na karteczkach.

Polecenie:

(30 minut)

Teraz ja będę próbowała wcielić się w poszczególne role w konkretnych sytuacjach, a Państwo spróbujecie mnie aktywnie słuchać. Wykorzystacie do tego przygotowane, rozpoczęte już wypowiedzi. Następnie dokończycie je tak, by sensownie odnosiły się do tego co usłyszycie ode mnie.

Pomoce dydaktyczne:

- karta pracy 4 – zajęcia 3 / aktywne słuchanie – uczestnicy
- karta pracy 5 – zajęcia 3 / aktywne słuchanie - prowadzący

PARAFRAZA

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

- O ile dobrze cię rozumiem, to ...
- A więc twierdzisz, że ...
- Czy chcesz powiedzieć, że
- Rozumiem, że ...
- Jeśli dobrze zrozumiałem, to ...
- Z tego, co mówisz wynika, że ...

ODZWIERCIEDLANIE

- wygląda na to, że jesteś... (np. zadowolony / zaskoczony / podekscytowany)
- zdaje się, że jesteś... (np. wściekły / zawstydzony / zmęczony)
- czyżbyś był... (np. zazdrosny / szczęśliwy / wściekły) ?
- wyglądasz na... (np. szczęśliwego / rozgniewanego / zachwyconego)
- widzę, że... (np. cieszysz się / jesteś smutny / boisz się)
- Chyba czujesz się ... (np. winny / samotny / dezorientowany)

KLARYFIKACJA

- Wiem, że to jest dla ciebie istotne, ale skupmy się teraz na tym, co najważniejsze.
- To wszystko, co powiedziałaś jest bardzo ważne, ale zastanówmy się, co jest dla ciebie najważniejsze?
- Powiedz, proszę, co z tego co mi opowiedziałaś jest dla ciebie naprawdę ważne?
- Którą ze spraw chciałabyś najpierw się zająć?
- Co jest dla ciebie największym problemem?
- Powiedziałaś mi o kilku sprawach. Która z nich jest dla ciebie teraz najważniejsza?

Sytuacje:

1. Ola niedawno zakupiła nową kanapę. Była droga. Długo odkładała z niewielkiej pensji, żeby ją wreszcie kupić, bo razem z partnerem nie mogli już spać na starym łóżku. Była bardzo szczęśliwa, gdy nowa kanapa stanęła w pokoju. Pewnego dnia, podczas mistrzostw piłki nożnej, nowy mebel załamał się pod ciężarem krzyczącego i

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

skaczącego na niej z zapalem Arka. Ola była wtedy w kuchni. Usłyszała głośny trzask i niewybredne wyrazy swego partnera. Gdy weszła do pokoju zobaczyła zniszczoną kanapę. Zdenerwowała się i zaczęła płakać. O mnały włos nie obrzuciła Arka tym co miała w rękach, czyli kubkiem i łopatką do patelni.

Gdy wróciła była spokojna, ale gorzko powiedziała do Arka:

- Tak długo zbierałam na te kanapę! Co my teraz zrobimy?! Kredytu nie dostanę! Nie mam nawet jak zarobić tej kasy! Gdzie ja teraz będę spała?! Kto mi to teraz zreperuje!? Wszystko, czego się dotkniesz obraca się w pył.

Prowadzący wspólnie z uczestnikami analizuje sytuację. Ustala:

- Co Ola chciałaby powiedzieć Arkowi?
- Jakie emocje i uczucia jej towarzyszą?

2. Danusia mieszka na wsi. Pewnego jesiennego wieczoru musiała wyjść do sklepu, bo w domu zabrakło chleba na kolację i na śniadanie. Było już ciemno i zapowiadało się na burzę, a ona trochę się bała. Żeby szybko wrócić do domu postanowiła, że kawałek podbiegnie. Gdy biegła poboczem obok niej zatrzymał się samochód, a obcy mężczyzna zaproponował, że jeśli się spieszy, to on ja podwiezie. Bała się, ale jeszcze bardziej bała się ciemnego wieczoru i zbliżającej się wichury. Podziękowała i wsiadła do auta. Zaraz potem pomyślała, że to było bardzo nierozsądne. Na szczęście mężczyzna podwiózł ją pod dom i wszystko dobrze się skończyło. Teraz opowiada te historię swej przyjaciółce Ewie.

- Gdy tak biegłam, nagle podjechało do mnie auto i jakiś facet zaproponował mi, że mnie podwiezie. Zgodziłam się. A potem pomyślałam, że jestem wariatką, bo kto normalny wsiada z obcymi do samochodu i daje się podwozić w nocy? A jak on by mnie gdzieś wywiózł, a jakby mi krzywdę zrobił w tym samochodzie, dlaczego ja taka łatwowierna jestem? Kiedy ja zmądrzeję? Muszę zrobić prawo jazdy i samochód sobie kupić. Ale dlaczego ja tak się burzy boję?

Prowadzący wspólnie z uczestnikami analizuje sytuację. Ustala:

- Co chciała Danusia powiedzieć Ewie?

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

- Ustala jakie emocje i uczucia jej towarzyszą?

3. Krysia jest osobą, która wychowywała się w rodzinie z problemem alkoholowym. W domu często nie było spokoju. Częste awantury o alkohol i po alkoholu spędzały jej i jej siostrę z powiek spokojny sen. Na męża wybrała Ryszarda, który także pochodził z podobnej rodziny. Zbliżyły ich wspólne doświadczenia zaniedbywania za strony rodziców oraz przemocy fizycznej. Biorąc ślub obiecali sobie, że ze wszystkich sił postarają, aby w ich domu życie płynęło spokojniej i łagodniej. Krysia wkładała dużo wysiłku w swoją rodzinę i dom. Ogólnie była zadowolona z tego, co udało się jej osiągnąć wspólnie z Rysiem. Ogólnie, bo niestety od czasu do czasu wspólnie z Rysiem jechali w odwiedziny do jego rodziny. Tam Rysiek pod namową brata i ojca upijał się, i wizyta przedłużała się do dwóch trzech dni. Koszmar z dzieciństwa Krysi powracał, a ona traciła poczucie bezpieczeństwa. Przystawała ufać Rysiowi, który zapewniał ją, że to było ostatni raz. Po kolejnej, „- następną” takiej wizycie Krysia zaczęła robić wyrzuty Ryskowi.

Gdy byliśmy u twojej rodziny w gościnie, nie podobało mi się kilka rzeczy. Prawie ze mną nie rozmawiałeś. W ogóle nikt tam z nikim nie rozmawiał. Nikt się nie pytał o normalne sprawy. Nikt nie pytał o zdrowie, problemy. Od razu wódka na stół i jak nie wypijesz to będziesz zakałą rodziny. Twoja matka usługiwała wam jak służba. Mną się nikt nie zainteresował, a też przecież byłam w gościnie. Właściwie, to nie wiem jak to nazwać...

Prowadzący wspólnie z uczestnikami analizuje sytuację: Ustala:

- Co chciała Krysia powiedzieć Rysiowi?
- Ustala jakie emocje i uczucia jej towarzyszą?

Podsumowanie ćwiczenia

Aktywne słuchanie tworzy atmosferę bezpieczeństwa i zaufania, bo mówiący otrzymuje uwagę bez oceniania i komentowania. Jest to okazywanie uwagi rozmówcy oraz akceptowanie tego, co on mówi bez uwag i krytyki, w taki sposób, aby wytworzyła się atmosfera bezpieczeństwa i zaufania. To jest profilaktyka agresji i uzależnień, ponieważ aktywne słuchanie prowadzi do powstawania więzi. Jeśli ma się więzi, to nie ma się potrzeby bić, pić, brać, palić, aby się uspokoić. Wystarczy

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

rozmawiać.

Aktywne słuchanie jest prezentem dla drugiej osoby, który możemy jej podarować bez pieniędzy, bo dajemy czas, uwagę, zaangażowanie, zrozumienie i akceptację.

Jeśli parafrazujemy:

- dajemy mówiącemu swoje zainteresowanie,
- sprawdzamy, czy to co usłyszeliśmy, zrozumieliśmy tak jak chciał rozmówca.

Jeśli odzwierciedlamy:

- pomagamy swemu rozmówcy nazwać uczucia, które pojawiają się w trakcie rozmowy, również w mowie jego ciała.
- pomagamy rozmówcy zrozumieć siebie, to co czuje, gdy doświadcza takich sytuacji.

Jeśli klaryfikujemy:

- pomagamy partnerowi uporządkować informacje.
- pomagamy rozmówcy wyznaczyć kolejność rozwiązywania problemów.

JAK POKONYWAĆ STARE NAWYKI NIEPRAWIDŁOWEJ ROZMOWY LUB JEJ BRAKU

Blok 4

Przywitanie uczestników/uczestniczek warsztatu na zajęciach szkoleniowych. Wyjaśnienie tematu spotkania. Ogólnym celem spotkania jest zmiana niekorzystnych nawyków komunikacyjnych w rodzinie.

Cele:

- przypomnienie podstaw udanej komunikacji.
- zgromadzenie i usystematyzowanie wiedzy uczestników na temat komunikowania się z dziećmi.
- rozwijanie umiejętności tworzenia udanej komunikacji z dziećmi.

Odbiorcy: rodzice / małżonkowie / partnerzy / dorośli

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Czas trwania warsztatu: 45 minut

1. Jak rozwijają się umiejętności komunikacyjne u dzieci? Miniwykład. (20 minut)

Prowadzący prowadzi mini wykład na temat rozwijania się umiejętności komunikacyjnych u dzieci:

Gdy dziecko przychodzi na świat, jest małe, bezbronne i niewiele rozumie z otaczającego je świata. Potrafi właściwie tylko, spać, ssać, płakać i rozglądać się. Wołanie, płacz jest więc sposobem na komunikowanie się. To są jego sposoby na mówienie o sobie. Dziecko jest całkowicie zdane na umiejętności rodziców. Uczy się, że jest odpowiedź na jego wołanie, albo że tej odpowiedzi nie ma. Uczy się także, że odpowiedź rodzica jest dla niego przyjemna albo nieprzyjemna. Pierwsze odpowiedzi matki na płacz dziecka to pierwsze aktywne słuchanie. Patrzymy na dziecko, na jego ciało, jego ruch i próbujemy nazwać jego stan emocjonalny. Takie zachowanie opiekuna otwiera dziecko na kontakt. Ono jest wysłuchane i „garnie się” do rodzica / opiekuna. Aby pobudzić umiejętności mówienia, trzeba dbać miłośnie dziecięcej buzi i mówić do niego. Nie może to być postać z bajki na tablecie lub w telewizorze. Dziecko uczy się używać słów, gdy uczestniczy w sytuacji całym swoim ciałem. Jest dotykane, lub dotyka przedmiotów lub ludzi. Musi patrzeć na twarz prawdziwego człowieka i śledzić układ jego twarzy. Nie może tego nauczyć się od płaskiej postaci z odbiornika TV. Sadzanie dziecka do 3 r. ż. przed ekranem jest zaniedbywaniem jego rozwoju intelektualnego. Tego nie da się cofnąć. Jeśli przegapimy ten czas, dziecko będzie mniej mądre, może w ogóle nie nauczyć się mówić. Jeśli tego przypilnujemy, dziecko któregoś dnia zaczyna wypowiadać ciągi sylab, proste wyrazy, zlepki wyrazów i krótkie zdania. Tak w skrócie rozwija się mowa dziecka i komunikacja między dzieckiem a otoczeniem. Umiejętności komunikacyjne dziecka będą zatem zależne nie tylko od jego możliwości genetycznych, ale przede wszystkim od jego opiekunów i otoczenia.

Gdy dziecko zaczyna mówić, staje się mniej zależne od rodzica. Nie musi on już stale na nie patrzeć, aby dowiedzieć się, co się z nim dzieje. W ten sposób

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

opiekun doświadczając ulgi odczuwa się zauważania zachowania dziecka i rozumienia, czego ono się domaga (czyli jaką ma potrzebę).

Podsumowanie wykładu:

Jeśli otoczenie będzie wspierało je poprzez czytanie mu i uczenie krótkich wierszy i rymowanek, puszczenie bajek i wierszy na CD, oraz rozmawianie z nim – będzie ono mogło rozwijać się intelektualnie (rozumienie, koncentracja i pamięć słuchowa do nauki w szkole). Będzie także potrafiło lepiej nazywać swoje uczucia i emocje. Będzie się czuło pewniej, będzie lepiej siebie znało – będzie zdrowszym człowiekiem.

2. Złe i dobre nawyki w komunikacji.

(około 25 minut)

Przygotowanie:

Zadaniem uczestników jest ustalenie, czy zachowanie wyczytywane przez prowadzącego jest budujące, czy rujnujące komunikację. Stwierdzenia powinny być wcześniej wydrukowane (karta pracy 6 – zaj 4 – złe i dobre nawyki) i pocięte w taki sposób, aby każde stwierdzenie było umieszczone na oddzielnej karteczce. Prowadzący trzyma w ręku karteczki. Wyczytuje je kolejno i na bieżąco sortuje na dwie grupy: udana i nieudana komunikacja. Po wyczytaniu wszystkich stwierdzeń jeszcze raz, w ramach powtórzenia, czyta karteczki z grupy „udana komunikacja”. Zwraca uwagę na nieudaną komunikację i złe nawyki w komunikacji jako formę przemocy. Krótko komentuje, że nieudana komunikacja może prowadzić do konfliktów i przemocy.

Pomoce dydaktyczne: karta pracy 6 – zaj 4 – złe i dobre nawyki.

Patrzenie na dziecko z góry.

1. Pochylenie się do dziecka – oczy na tym samym poziomie.
2. Odczytywanie emocji z twarzy i ciała dziecka.
3. Rozmowa „przez ścianę” – krzyczenie z innego pokoju.
4. Odwracanie się od dziecka do telewizora lub telefonu.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

5. Dzielenie się tym, co aktualnie się myśli, tzw. „głośne myślenie” lub „rozmowa z mądrym człowiekiem”, np. „Nie jestem pewien, czy zamknąłem samochód. Wydawało mi się, że tak. A ty jak myślisz? Dla pewności jeszcze raz sprawdzę.”
6. Mówienie dziecku o pogodzie, zjawiskach zachodzących w przyrodzie.
7. Przezywanie dziecka.
8. Wyjaśnianie, jak działają różne urządzenia.
9. Mówienie „ty zawsze wszystko psujesz”.
10. Odganianie dziecka od siebie, żeby poszło sobie i nie przeszkadzało w wykonywaniu pracy, bo coś może zniszczyć.
11. Pytanie dziecka o zdanie np. „Co myślisz o tych autach, które widziałeś wczoraj na wystawie?”, „Jak ci się podobało spotkanie”
12. Chwalenie. Świetnie ci poszło. Gratuluję.
13. Używanie uprzejmych, czarodziejskich słów Mówienie do dziecka „proszę” i „dziękuję”.
14. Mówienie „Ty nic nie rozumiesz. To nie jest tak jak myślisz”
15. „A jakie ty tam masz problemy. Ty nie wiesz co to są problemy”:
16. „Jesteś brzydki”, „Jesteś za gruba”.
17. Wyrażanie zachwyty „Jesteś wyjątkowy”.
18. Ja wiem, co ty sobie myślisz.
19. Wyrażanie zwątpienia. „Nic z ciebie nie będzie”.

Podsumowanie ćwiczenia:

Prowadzący podsumowuje ćwiczenie dziękując za aktywny udział uczestników. Docenia ich motywację do pracy i zaangażowanie.

Blok 5

Przywitanie uczestników/uczestniczek warsztatu na zajęciach szkoleniowych. Wyjaśnienie tematu spotkania. Ogólnym celem spotkania jest zmiana niekorzystnych nawyków komunikacyjnych w rodzinie.

Cele:

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

- przypomnienie podstaw udanej komunikacji.
- zgromadzenie i usystematyzowanie wiedzy uczestników na temat dobrych i złych nawyków w komunikacji.
- rozwijanie kompetencji komunikacyjnych rodziców.
- rozwijanie umiejętności tworzenia bezpiecznej komunikacji z dziećmi np. podczas wyrażania krytyki.

Odbiorcy: rodzice / małżonkowie / partnerzy / dorośli

Czas trwania warsztatu: 45 minut

1. Wynieś śmieci.

(około 20 minut)

Prowadzący wyjaśnia zadanie mówiąc: za chwilę będziemy omawiać różne czynności, które Wasze dzieci mogą wykonywać w domu. Powierzanie zadań i wyznaczanie stałych obowiązków jest sposobem na rozwijanie wielu kompetencji społecznych zarówno u rodziców jak i dzieci. Jedną z nich to umiejętność bycia odpowiedzialnym za to, co się robi. Odpowiedzialność to jedna z cech dojrzałego (nie tylko dorosłego) człowieka. Umiejętność bycia odpowiedzialnym jest cechą chroniącą przed uzależnieniami, ponieważ daje poczucie bycia potrzebnym rodzinie. Umiejętność bycia odpowiedzialnym w komunikacji pozwala ograniczać stres i dezorganizację rodziny. Dzięki poczuciu odpowiedzialności zaczynamy rozmawiać na trudne, dzielące ludzi tematy, w celu ograniczenia tych trudności. Jeśli ktoś czuje się odpowiedzialny za swoje emocje, za to co zrobił lub powiedział, to stara się zidentyfikować problem i go rozwiązać.

Przeczytam teraz propozycje obowiązków, a Państwo zastanowicie się, które z nich mogą wykonywać Wasze dzieci. To oznacza, że każde dziecko ma mieć jeden lub dwa obowiązki do systematycznego wykonywania. Obowiązki nie mogą być dla dziecka ani zbyt łatwe, ani zbyt trudne. Każdy uczestnik wybiera jeden lub dwa obowiązki adekwatne dla poziomu rozwoju każdego swojego dziecka. W trakcie czytania prowadzący pomaga zapisać każdej z par na kwadratowej karteczce wybrane przez rodziców obowiązki dla dzieci.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Celem ćwiczenia jest uświadomienie rodzicom, że wymagania i oczekiwania można stawiać nawet dwuletnim dzieciom. To uczy ich odpowiedzialności, kontroli impulsów, oraz organizacji czasu i pracy, a także komunikacji z innymi członkami rodziny. Jest również kształtowaniem umiejętności funkcjonowania w rolach społecznych.

Pomoce dydaktyczne: Pomoce dydaktyczne: karta pracy 7 – zajęcia 5 obowiązk, kartki, długopisy.

- Pościelić łóżko
- Zanieść brudne ubrania do kosza na brudną bieliznę.
- Pozbierać zabawki do pojemnika.
- Pościerać kurz z mebli.
- Nakarmić domowe zwierzęki.
- Włożyć brudne ubrania do pralki.
- Połączyć uprane skarpetki w pary.
- Odnieść do zlewu swój talerz po posiłku.
- Nakryć do stołu (położyć talerze i sztucze, ustawić kubeczki).
- Zetrzeć ze stołu po posiłku.
- Pomóc w gotowaniu obiadu (przynosić i podawać produkty, naczynia, przyprawy).
- Przynosić zakupy i odkładać produkty na miejsce.
- Podlewać rośliny w domu.
- Podlewać rośliny na ogrodzie.
- Zaścielić łóżko (przykrycie narzutą, gdy pościel jest stale na łóżku).
- Posortować brudne ubrania przed nastawieniem prania.
- Wyplewić chwasty.
- Przygotować prosty posiłek (do przegryzienia).
- Złożyć ręczniki i włożyć je do szafy.
- Odkurzyć mieszkanie.
- Posortować / złożyć uprane ubrania.
- Odłożyć swoje ubrania do szafy.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

- Zamieść podłogę.
- Zetrzeć blaty w kuchni.
- Wyjąć naczynia ze zmywarki.
- Pomóc w gotowaniu obiadu (myć produkty, wyjmować produkty z szafki i podawać, pokroić niektóre produkty).
- Przynieść pocztę ze skrzynki na listy.
- Zgrabić liście na podwórku.
- Zebrać zgniłe owoce, spod drzew owocowych.
- Zebrać dojrzałe owoce, które spadły spod drzew owocowych.
- Nastawić pranie.
- Skosić trawnik.
- Umyć samochód.
- Ugotować posiłek.
- Umyć naczynia.
- Posprzątać łazienkę.
- Wynieść śmieci.
- Wynieść surowce wtórne i posortować do pojemników.
- Zetrzeć podłogę na mokro (mopem lub ścierką).
- Nadzorować młodszego rodzeństwo.
- Załadować i nastawić zmywarę.

Podsumowanie:

Prowadzący dziękuje za współpracę w trakcie wykonywania zadania. Zachęca uczestników, aby wdrożyli swoje dzieci do wybranych obowiązków i byli konsekwentni, uprzejmi, a także elastyczni w ich egzekwowaniu.

2. Kanapka.

(Około 25 minut)

Prowadzący rozdaje karty pracy i prosi, aby uczestnicy wybrali jakieś zachowanie swojego dziecka, które im się nie podoba. Sam na czystej karcie flipchart rysuje model krytyki w formie kanapki, podobnie, jak na „karcie pracy 8 – zajęcia 5 / kanapka”. Każdy element jest etapem wyrażania krytyki. Prowadzący teraz prosi, aby

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

każdy uczestnik znalazł dobra cechę dziecka. Podchodzi do każdego uczestnika i zapisuje ją na górnej części kanapki. Górna część kanapki – bułka, to zauważenie mocnych stron dziecka. Oznacza ona przyjazne, dobre, „smaczne” komunikaty potwierdzające wartość dziecka. Następnie prosi o przytoczenie zachowania, które się rodzicowi nie podoba. Prowadzący wspiera uczestnika w zapisywaniu tego zachowania w środkowej części kanapki. Środkowa część kanapki – kotlet, oznacza komunikat wyrażający dezaprobatę. Jest on trudny do przekazania, „ciężkostrawny”. Ten komunikat także pomagamy wpisać uczestnikowi do schematu. Krytykę należy zakończyć zdaniem, które będzie wpisane w dolną najniższą część kanapki. Prowadzący wspiera w tym uczestników. Podstawa kanapki to wyrażenie wiary w dziecko oraz w to, że uda mu się pozytywnie zmienić zachowanie. Ma to być zachęta do poprawy zachowania np. „Jestem pewien, że uda ci się zrobić to następnym razem trochę lepiej”. W tej części nie trzeba nic zapisywać.

Prowadzący wyjaśnia schemat krytykowania: docenienie – krytyka zachowania – motywowanie, zachęcanie do zmiany. Następnie wpisuje do schematu kanapki na flipcharcie sformułowania zaczynające komunikaty:

- górna bułka:
 - Cieszę się, że potrafisz...,
 - jesteś mądrym / dobrym / sprytnym / łagodnym / ... dzieckiem,
 - Czy mówiłem Ci już że widzę w Tobie...,
 - Jesteś wyjątkowym i dzieckiem
- kotlet:
 - Zachowanie, które mi się nie spodobało to...,
 - Chciałbym zwrócić Ci uwagę na...,
 - Dziś rano zrobiłeś...
- podstawa bułki:
 - Wierzę, że uda Ci się...,
 - Ufam Ci i mam nadzieję, że...,
 - Jestem przekonany, że następnym razem...,
 - Jestem pewien, że uda ci się...

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Teraz prowadzący prosi, aby uczestnicy wykonali to ćwiczenie ustnie, łącząc wszystkie elementy w całość, wykorzystując odpowiednie zdania do dokończenia wypisane na flipcharcie. Niektórzy uczestnicy mogą czuć się bezradni wobec tego ćwiczenia. Prowadzący może wtedy do nich podejść i pomóc w wykonywaniu zadania, ale nie powinien wyręczać. Prosi o to, aby ćwiczyć w parach. Jeśli jest ktoś chętny może mówić swoją krytykę głośno.

Jest to trudne ćwiczenie i dobrze jest je powtórzyć. Prowadzący prosi o wybranie kolejnego niewłaściwego zachowania. Daje uczestnikom nowe, czyste karty pracy i prosi o uzupełnienie schematu kanapki. Uczestnicy mogą korzystać z podpowiedzi na flipcharcie. Dobrze jest, gdy uczestnicy zapisują w schemacie na kartce swoją wypowiedź, ponieważ utrwała się prawidłowa struktura konstruktywnej krytyki.

Uczestnicy czytają / mówią swoje propozycje konstruktywnej krytyki.

Teraz prowadzący prosi, aby uczestnicy spróbowali wyrazić krytykę na temat wybranego w poprzednim zadaniu obowiązku. Prosi, aby uczestnicy korzystając z podpowiedzi na flipcharcie wyrazili konstruktywną krytykę. Ta część zadania obowiązuje wszystkich uczestników.

Pomoce dydaktyczne: tablica flipchart, pisak, karty ptacy 7 – zajęcia 5 kanapka, Wydrukowane przynajmniej po 2 dla każdego uczestnika, schematy kanapki.

Podsumowanie:

Prowadzący dziękuje uczestnikom za udział w ćwiczeniach. Zachęca aby stosowali tę umiejętność po wykonanych obowiązkach. Przypomina, jak ważna jest umiejętność wyrażania krytyki wobec dzieci, aby nie zniszczyć ich poczucia wartości i pewności siebie oraz budować umiejętność akceptowania siebie.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

KOMUNIKACJA

WARSZTATY „OTWIERAM SIĘ”

Młodzież

Cele:

- integracja grupy,
- ćwiczenie umiejętności uważnego słuchania,
- ćwiczenie pamięci i koncentracji uwagi,
- ćwiczenie mówienia pozytywnych informacji zwrotnych,
- zasady prawidłowej komunikacji
- komunikacja werbalna i niewerbalna
- bariery komunikacyjne

Odbiorca: młodzież

Czas trwania: 3 x 90 minut

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Scenariusz zajęć

Prowadzący wita zebranych i przedstawia im temat dzisiejszych warsztatów. Rozdaje każdemu karteczkę i prosi, aby wypisali pytania dotyczące dzisiejszego tematu warsztatów, które ich interesują, do wspólnych rozmów. Jeśli jednak teraz nie mają pomysłu, mogą się nad tym zastanowić i w dowolnym czasie przynieść swoje pytania do prowadzącego.

Czas trwania: 10 minut

Blok 1

1.Co miłego...

Zadaniem uczestników jest zastanowienie się nad tym, co miłego spotkało ich w przeciągu ostatniego tygodnia/miesiąca i opowiedzenie o danej sytuacji lub rzeczy przed grupą. W ten sposób budujemy pozytywną atmosferę w grupie i źródło energii na zajęciach.

Pomoce dydaktyczne: brak

Czas trwania: 10 minut

2. Chodźcie tak jak ja

Uczestnicy stają w kręgu, pozostawiając dużo miejsca w środku. Jedna z osób wychodzi na środek i spaceruje przez pewien czas tak, jak to robi naturalnie. Inni w tym czasie obserwują ją i starają się opisać jej sposób poruszania się. Ważne, żeby komentarze były konstruktywne i analityczne (np. twoje ramiona są proste, dłonie masz sztywne). Następnie wszyscy zaczynają chodzić dookoła, starając się naśladować osobę w środku. Warto trochę przerysować różne cechy szczególne ruchu, unikając jednak karykaturowania. Uczestnicy powinni wczuć się w daną osobę, doświadczyć, jak może czuć się ktoś, kto porusza się w taki sposób. Ćwiczenie wykonujemy, dopóki nie skończymy naśladować każdego uczestnika grupy.

Pomoce dydaktyczne: brak

Czas trwania: 25 minut

3. Głuchy telefon

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Siadamy w kręgu. Prowadzący podaje hasło szeptem osobie siedzącej po jego lewej, ta osoba podaje do następnej, itd, aż wróci do prowadzącego. Hasło można powiedzieć tylko raz. Ostatnia osoba wypowiada usłyszane hasło na głos. Zabawę można powtórzyć dowolną ilość razy.

Pomoce dydaktyczne: brak

Czas trwania: 15 minut

4. Najstarszy

Prowadzący rozwija na podłodze kawałek papieru toaletowego. Prosi uczestników aby ustawili się w linii, na papierze. Następnie wydaje polecenie, aby bez używania słów, ustawili się od najwyższego, do najniższego. Gdy już się ustawią prawidłowo, mają kolejne zadanie, aby ustawić się od najmłodszego do najstarszego.

Pomoce dydaktyczne: papier toaletowy

Czas trwania: 15 minut

Blok 2

„Czas spokoju”

Odpoczynek, relaks w formie spaceru, wyjścia na powietrze, pogadanki, burzy mózgów, filmu lub gry planszowej, wolności słowa i wyboru. W trakcie tego czasu młodzież będzie miała możliwość wyboru (demokratycznie), co chce robić, gdzie, będzie mogła zadawać nurtujące ich pytania. Ten czas będzie przeznaczony dla nich.

Pomoce dydaktyczne: karteczki przygotowane na początku zajęć

Czas trwania: 90 minut

Blok 3

5. Mam Cię w nosie

Prowadzący prosi grupę o odliczenie do trzech. Każda trójka staje w osobnym miejscu w sali. Zadaniem „jedynek” jest opowiadanie „dwójkom” jakiejś historii. „Dwójki” natomiast muszą robić wszystko, aby pokazać, że nie są zainteresowane rozmową, nie obchodzi ich, co „jedyńki” mają do powiedzenia. „Trójki” są obserwatorami. Po 5 minutach, następuje zamiana ról w podgrupach, po 5 minutach znowu zamieniamy role. Po zakończonym zadaniu prosimy uczestników o wypowiedzenie się jak się czuli w danych rolach.

Pomoce dydaktyczne: brak

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Czas trwania 25 minut

6. Co mi przeszkadza?

Uczestnicy dobierają się w pary. Następuje burza mózgów i wypisanie barier, które przeszkadzają w komunikacji. Można wykorzystać przeszkody z załącznika.

Pomoce dydaktyczne: brak.

Czas trwania: 20 minut

Załącznik 8: Przeszkody.

7. Zrobili mnie w balona!

Prowadzący rozdaje uczestnikom nadmuchany balon i kawałek sznurka. Prosi aby każdy przywiązał sobie balon do kostki. Na hasło: start, każdy uczestnik ma za zadanie zdeptać balony pozostałych osób, jednocześnie chroniąc swój balon przed zniszczeniem. Po wyłonieniu ostatniej osoby z balonem, prowadzący zaprasza, żeby usiąść w kręgu i prosi uczestników o komentarz do ćwiczenia, ich odczucia.

Pomoce dydaktyczne: nadmuchane balony, sznurek.

Czas trwania: 20 minut

8. Bez słów

Prowadzący pozwala wylosować uczestnikom karteczki, na których narysowane są emocje. Każda emocja ma swoje przeciwieństwo. Zadaniem uczestników jest odnalezienie swojej przeciwstawnej pary poprzez ukazywanie danej cechy, bez używania słów (jedynie za pomocą mimiki, gestykulacji czy wydawanych dźwięków).

Pomoce dydaktyczne: karteczki z emocjami, pojemnik

Czas trwania: 10 minut

Załącznik 9: lista z przeciwstawnymi emocjami

Zakończenie zajęć

Podsumowanie tego, co dziś zrobiliśmy. Zapytanie do uczestników, co im się podobało, a co nie. Czy coś chcieliby zmienić, dodać podczas zajęć. Dziękujemy za wspólny czas.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Czas trwania: 5 minut

KOMUNIKACJA

CZY KOMUNIKACJA MIEJSKA TO TO SAMO CO KOMUNIKACJA W RODZINIE ?

Dzieci

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Przywitanie uczestników/uczestniczek warsztatu dla dzieci. Wyjaśnienie iż celem spotkania jest poznanie zasad komunikacji, aktywnego słuchania oraz zapoznanie z kolejnym tematem dnia.

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Cele:

- zasady komunikowania się
- zakłócenia w procesie komunikowania się
- zasady sprzyjające jasności wypowiedzi
- różnice w komunikacji jedno- i dwukierunkowej
- aktywne słuchanie
- bezpośrednio i otwarcie wyrażanie prośby i oczekiwania
- rozumie konieczność pracy nad doskonaleniem umiejętności porozumiewania się

Odbiorcy : dzieci

Czas trwania warsztatów : 6 godz. dydaktycznych

Blok I

1. Przedstawienie się

Dzieci tworzą krawat, na którym napiszą swoje imię oraz trzy informacje – 2 prawdziwe, jedną nieprawdziwą. Przypinają krawat, a następnie podchodzą do innych uczestników, czytają, co napisali i starają się odgadnąć, co jest prawdą. Mogą zadawać pytania, a osoba, która odpowiada, nie może ujawnić prawdy, stara się odpowiadać tak, by utrudnić jej odgadnięcie. Na koniec w kręgu osoba po osobie ujawniamy prawdę.

Pomoce dydaktyczne: kartki papieru, mazaki, agrafki

2. Wprowadzenie do tematu

Prowadzący zawiesza na ścianie arkusz z napisem KOMINIKACJA. Zadaniem dzieci jest napisać z czym kojarzy im się słowo komunikacja , co to jest itd.

3. Przekrzykiwacz

Prowadzący dzieli uczestników na trzy grupy. Stają one naprzeciw siebie. Pierwsza grupa otrzymuje hasło bądź krótkie zdanie. Muszą oni przekazać komunikat kolejnej grupie, która stoi pewnym oddaleniu (3-5 metrów). Trzecia ekipa stoi pomiędzy nimi. To oni mają najciekawsze zadanie. Muszą oni uniemożliwić przekazanie wiadomości

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

do drugiej grupy. Mogą oni krzyżeć, przedrzeźniać, wymachiwać rękoma.

Oczywiście żadna grupa nie może się poruszać – stoją cały czas na wyznaczonych miejscach. Po jednej rundzie następuje zmiana, grup. Tak by ostatecznie każdy miał szansę doświadczyć każdej z ról. Po całej zabawie, podsumowanie.

4. Kalambury

Każdy z uczestników otrzymuje hasło do pokazania pantomimicznie:

- jazda samochodem
- rozpakowywanie prezentu
- budowanie domu
- nawlekanie igły
- wiązanie krawatu
- robienie sobie makijażu
- wkładanie sukienki, garnituru itp.

Pomoce dydaktyczne: karteczki z hasłami

Blok II

1. Dom i drzewo z figur geometrycznych

Dzieci dobierają się w pary. Jedni otrzymują kartę z rysunkiem domu i drzewa z figur geometrycznych a drudzy czystą kartkę i mazaki. Zadaniem jest narysowanie obrazka dzięki poleceniom partnera.

Pomoce dydaktyczne: karty z rysunkiem domu i drzewa (figury geometryczne), mazaki, czyste kartki.

2. Głuchy telefon

Dzieci siadają na podłodze w kręgu . Pierwsza osoba wymyśla słowo (zdanie) i następnie wszyscy przekazują sobie na ucho szeptem to zadane słowo. Np. Kasia mówi słowo *marchewka* do Basi, Basia do Agnieszki, Agnieszka do Tomka, a Tomek

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

do Marysi, itd. Ostatnia osoba w kręgu, do której dotrze dane słowo czy wyrażenie mówi je głośno.

Blok III

1. Szepty

Uczestnicy spacerują po sali. Osoby komunikują się ze sobą za pośrednictwem osób trzecich, np. mówię do Jacka: „powiedz, Jacku, Ani, że ma ładne oczy”. Wtedy Jacek podchodzi do Ani i mówi jej, „Piotr prosi, żeby ci powiedzieć, że masz ładne oczy”. Tematyka komunikatów może być dowolna lub ukierunkowana jakimś tematem, np. wygląd, zainteresowania.

2. Co teraz czuje ?

Ochotnik wychodzi na środek sali i za pomocą mimiki próbuje odegrać określone uczucia, które prowadzący pokazuje mu na kartce (złość, strach, wstyd, znudzenie, zaskoczenie, radość, przygnębienie, zdenerwowanie, gniew itp.). W przypadku, gdy obserwatorzy mają trudność z odgadnięciem uczucia, można ułatwić im zadanie, pozwalając odgrywającemu na używanie gestów.

Pomoce dydaktyczne: kartki z nazwami uczuć

3. Budujemy mosty

Prowadzący dzieli dzieci na grupy. Dzieci otrzymują słomki do napoi, taśmę klejącą. Zadaniem grupy jest zbudowanie mostu bez słów. Wygrywa ta grupa która zbuduje największy most w ciszy. Prezentacja prac. Rozmowa na temat komunikacji niewerbalnej.

Pomoce dydaktyczne: słomki, taśma klejąca

Podsumowanie spotkania

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Uczestnicy warsztatu mają za zadanie pożegnać się z grupą za pomocą gestu (opisuje jesgo nastrój po warsztatach) . Wprowadzenie do tematu Konflikty i ich rozwiązywanie

Prowadzący dziękuje uczestnikom/uczestniczkom za udział w zajęciach.

KOMUNIKACJA

CZY KOMUNIKACJA MIEJSKA TO TO SAMO CO KOMUNIKACJA W RODZINIE ?

Pogodny wieczór

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Przywitanie uczestników/uczestniczek warsztatu podczas Pogodnego Wieczoru.. Wyjaśnienie iż celem spotkania jest poznanie zasad komunikacji, aktywnego słuchania oraz zapoznanie z kolejnym tematem dnia.

Cele:

- zasady komunikowania się
- zakłócenia w procesie komunikowania się
- zasady sprzyjające jasności wypowiedzi
- różnice w komunikacji jedno- i dwukierunkowej
- aktywne słuchanie
- bezpośrednio i otwarcie wyrażanie prośby i oczekiwania
- rozumie konieczność pracy nad doskonaleniem umiejętności porozumiewania się

Odbiorcy : rodziny (rodzice, dzieci)

Czas trwania warsztatu : 90 minut

1. **Komunikacyjny wąż** – wszyscy uczestnicy stoją jeden za drugim. Ostatnia osoba dotyka w ramię osobę przed sobą i pokazuje jej dany gest. Osoba odwraca się , dotyka kolejną osobę i pokazuje jej ten sam gest, który zobaczyła od pierwszej osoby. Zabawa trwa do ostatniego uczestnika. Na koniec podsumowanie – czy gest się nie zmienił? Jeśli tak to dlaczego?

2. Głuchy telefon

Praca w grupach. Przygotowane są kartki z tekstem (załącznik 1), które rozdajemy – każda grupa po jednej- i proponujemy zabawę w „głuchy telefon”. Na koniec pierwsza i ostatnia osoba podają wersję, którą otrzymały. Omówienie: Czy wersje różniły się pod względem: słownictwa, znaczenia? Co można było zrobić, żeby informacja nie uległa zniekształceniu? Co wpływa na znaczenie przekazu?

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Pomoce dydaktyczne : kartki z tekstem (załącznik nr1)

3. Wprawki pantomimiczne

Rodziny wybierają reprezentanta. Każdy z uczestników otrzymuje hasło do pokazania pantomimicznie:

- dekorowanie tortu
- rozpakowywanie prezentu
- budowanie domku z kart
- nawlekanie igły
- wiązanie krawatu
- robienie sobie makijażu
- robienie makijażu partnerowi
- wkładanie sukienki, garnituru itp.

Pomoce dydaktyczne: karteczki z hasłami

3. Igłą z nitką

Grupa wstaje i łapie się za ręce. Jedna osoba jest „nitką” i jedna „igłą” (osoba na początku i końcu grupy). Zadaniem igły i nitki jest zaplątanie całej grupy i złapanie się za ręce.

I wariant: grupa ma się rozplątać (nie puszczając się za ręce) bez użycia słów

II wariant: grupa ma się rozplątać (nie puszczając rąk) i może się ze sobą komunikować słownie. Analiza ćwiczenia: w którym wariantcie łatwiej było wykonać zadanie i dlaczego? Co pomagało, a co utrudniało wykonanie ćwiczenia?

Podsumowanie spotkania

Telegram

Uczestnicy warsztatu mają za zadanie pożegnać się z grupą tekstem w formie telegramu lub SMS-a.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Wprowadzenie do tematu KONFLIKTY I ICH ROZWIĄZYWANIE.

Prowadzący dziękuje uczestnikom/uczestniczkom za udział w zajęciach.

KONFLIKTY I ICH ROZWIĄZYWANIE

„JEŚLI WIEM Z CZEGO WYNIKA KONFLIKT, TO MOGĘ NAD NIM PANOWAĆ”

Rodzice

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Przywitanie uczestników/uczestniczek warsztatu podczas dnia pracy z konfliktem. Wyjaśnienie, iż celem spotkania jest zapoznanie z tematem konfliktu i sposobami radzenia sobie z nimi, oraz zapoznanie z kolejnymi punktami pracy w ciągu 6 godzin pracy.

Cele

- zapoznanie uczestników z definicją konfliktu
- angażowanie członków grupy do pracy nad tematem konflikt na bazie ich osobistych doświadczeń.
- praca z uczestników z wykorzystaniem ich osobistych zasobów
- nabycie umiejętności wychodzenia z konfliktów
- nabycie umiejętności pracy z złością i agresją podczas konfliktu na trzech poziomach: fizycznym, psychicznym i emocjonalnym
- nabycie umiejętności prowadzenia dialogu
- zwiększenie samoświadomości uczestników odnośnie ich zachowań podczas konfliktów

Odbiorcy: małżonkowie

Czas trwania ćwiczeń podczas bloku Konflikty - 6 h dydaktycznych.

Scenariusze do zajęć:

Blok 1 czas trwania 50 min.

1. „Obserwacja konfliktu”

Prowadzący dzieli uczestników na dwie grupy. Jednej grupie przydziela zadanie: na kartce do flipcharta zapiszcie: po jakich zjawiskach zewnętrznych rozpoznaje się konflikt (krzyk, podniesiony głos, osoby blisko stoją, gestykulacja, ludzie się do siebie nie odzywają itd.).

Drugiej grupie przydziela zadania: na kartce od flipcharta zapiszcie: jak zachowuje się otoczenie obserwujący konflikt (przyglądają się, uciekają , wtrącają się, łagodzą itd.)

Podpowiedzi prowadzącego uaktywniające grupę: 1 czy uczestnicy byli kiedyś świadkami konfliktu, 2 jak reagowali na to zdarzenie, 3 jakie były reakcje innych osób 4. jak zachowuje się człowiek będący w konflikcie, po czym rozpoznajemy że ludzie się np. kłócą itd.

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Pomoce dydaktyczne: flipchart, pisaki kartki do flipcharta

Czas trwania zadania 25 min

2. „ Co się dzieje podczas konfliktu czyli fizjologia w konflikcie”

Prowadzący dzieli uczestników na trzy grupy. Grupy przyporządkowuje do omówienia jednej sfery psychicznej, emocjonalnej i fizycznej. Prowadzący na środek stołu wysypuje karteczki z informacjami jakie reakcje wywołuje stres w sferze: psychicznej, emocjonalnej, fizycznej. Każda z grupa ma wybrać karteczki z reakcjami które opisują stany przynależne do jej sfery. Prowadzący podsumowuje krótko zadania zwracając uwagę jak cały organizm angażuje się w konflikt i jak źle rozwiązywany konflikt z biegiem czasu może powodować choroby.

Pomoce dydaktyczne: karteczki z wypisanymi reakcjami odnoszącymi się do reakcji organizmu w sferze: emocjonalnej, psychicznej i fizycznej

Czas trwania ćwiczenia 25 min.

Blok 2, czas trwania 45 min.

Głównym problemem podczas konfliktu i sytuacji stresowych jest nadmiar złości i gniewu. Biorąc pod uwagę że odbiorcami warsztatu są z rodziny z dużymi deficytami kompetencji społecznych, zakłada się że złość i gniew mogą być w tej grupie znacznie nasilone, stąd potrzeba podanie konkretnych narzędzi przydatnych do zmniejszenia napięcia aby opanować sytuacji konfliktową. Ta część ma skierować uwagę uczestników na ich sposób przeżywania złości, zwrócenia im uwagi że złość nie jest zależna tylko od czynników zewnętrznych ale od nich samych oraz że sami mogą nad nią panować. Ćwiczenia mają spowodować wzięcia odpowiedzialności klientów za swój stan emocjonalny. Ponadto mają dać poczucie wpływu na sytuację.

3. „ Poskromić gniew”

Prowadzący zapisuje na flipcharcie pomysły poddane przez grupę na sposoby radzenia sobie z gniewem i złością. Metodą „ burza mózgów”

Pytania które może zadać prowadzący dla pobudzenia burzy mózgów.

- jakich sposobów używają sami aby nie wybuchnąć złością

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

- jakie sposoby radzenia sobie ze złością zaobserwowali u znajomych
- jakie rady daliby swoim dzieciom żeby one sobie radziły ze złością
- jakie rady oni otrzymali od swoich rodziców

Pomoce dydaktyczne: Flipchart, markery

Czas trwania ćwiczenia 15 min

4. Trening redukowania złości

Krok pierwszy prowadzący przekazuje grupie 8 sposobów redukujących złość. Następnie wszyscy uczestnicy wykonują je. Masaż barków oprócz samodzielnego masażu mogą wykonywać sobie wzajemnie małżonkowie.

Reduktor złości 1: głębokie oddychanie,

Reduktor złości 2: liczenie wstecz,

Reduktor złości 3: przyjemne wyobrażenia,

Reduktor złości 4: Napinanie i rozluźnianie

Reduktor złości 5: Kołyska

Reduktor złości 6: Świeca

Reduktor złości 7: Ściskanie rąk

Reduktor złości 8: Masaż barków

Ćwiczenie trwa 30 min.

Blok 3 czas trwania 80 min

Aby nie powodować rozprzestrzeniania się sytuacji konfliktowej oprócz zapanowania nad własnymi emocjami należy używać konkretnych zwrotów podczas rozmowy. Zwroty te pełnią podwójną rolę a) wyciszają emocje b) skupiają rozmówcę na treści wypowiedzi a nie na emocjach. Dlatego podczas tego bloku ćwiczony będzie zwrot poprzez komunikat „Ja” i „Ty” na konkretnych przykładach konfliktowych.

5 „Symulacje dla komunikatu „Ja i TY”

Prowadzący rozdaje uczestnikom poniższą tabelkę instruując uczestników jak przebiega komunikat Ja i Ty. Podaje do przeformułowania poniższe przykłady komunikatu bez zastosowania komunikaty Ja Ty na komunika Ja T

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

- Przykład a)

Ona:

Nigdy Cię nie ma kiedy Ciebie potrzebuję. Sama muszę targać ten węgiel na górę bo Tobie nie się nie chce.

- Przykład b)

Znowu sama musiałam iść po dzieci do szkoły. Ty masz zawsze ważniejsze zajęcia. Ja wszystkim zajmuję się sama.

- Przykład c)

Cicho bądź kobieto gadasz tylko i gadasz nic posłuchać nie dasz. Ciągłe się czepiasz.

ja czuję....	wstaw wywołane uczucie
kiedy Ty....	opisujemy szczegółowo dokładnie, konkretną czynność wykonaną przez drugą osobę zachowania, które wywołało uczucie podane wyżej wyżej.
ponieważ.....	Wstawiamy tu informacje na temat przyczyny takiej reakcji, na zachowanie osoby
chcę....	Podpowiedz drugiej osobie rozwiązanie problemu. Przedstaw swoje oczekiwania wobec partnera.

Pomoce dydaktyczne: tabelki z krokami komunikatu „Ja i Ty”, na kartkach przykłady a, b, c .
Czas realizacji 50 min.

6 „Symulacje z życia uczestników dla komunikatu „Ja i Ty”

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Każdy z uczestników podaje przykład ze swojego życia sytuacji w której nie używa komunikatu Ja Ty i cała grupa przeformułowuje ją na komunikat Ja Ty korzystając z tabeli. Następnie odgrywa ją w formie dramy.

Po odegraniu dramy prowadzący pyta strony dramy jakie mieli odczucia kiedy został zastosowany komunikat Ja TY.

Po zakończeniu wszystkich dram prowadzący podsumowuje ćwiczenie przypominając korzyści ze stosowania komunikat Ja Ty

Czas realizacji 30 min.

Blok 4 Czas trwania 95 min

Blok poświęcony praktycznemu rozwiązywaniu konfliktów realnie dziejących się w rodzinie. Rodziny wiedzą już czym jest konflikt. Używają komunikatu „Ja i Ty” , wiedzą jak radzić sobie ze złością i są do pewnego stopnia samoświadomi własnych zachowań w sytuacjach stresowych. Potrzebują jeszcze poznać schemat wychodzenia z sytuacji konfliktowej. Metoda jaka zostanie zastosowana to „Metoda bez porażek czyli wygrany - wygrany” T. Gordona” która w prosty sposób krok po kroku wskazuje jakie działanie ma być podjęte aby rozwiązać konflikt.

7. Trening „Metody bez porażek czyli wygrany - wygrany” wg T. Gordona

Prowadzący prezentuje przykładowy konflikt małżonek - małżonek i prowadzi go przez 6 kroków metody T. Gordona czyli strategii „wygrana -wygrana” :

1 Rozpoznać konflikt i go nazwać. Ostudzić emocje, wybrać odpowiedni moment na rozmowę, stosując komunikat JA i unikając oskarżycielskiego TY. Wreszcie zakomunikować chęć wspólnego poszukania rozwiązań możliwych do przyjęcia dla obu stron.

2 Wypowiedzieć , zrozumienie wobec jego uczuć i potrzeb, by pogazać że rozumie się małżonka. Dla osiągnięcia porozumienie, potrzebne jest aktywne słuchanie, co oznacza że trzeba wysłuchać argumentów drugiej strony, upewnić się, czy dobrze się ją zrozumiało, dotrzeć do prawdziwych potrzeb i przyjąć że one są. Zrozumienie stanowiska drugiej strony konfliktu nie oznacza, że podziela się jej punkt widzenia czy że się go aprobuje.

3 Teraz należy poszukać możliwych rozwiązań zaistniałej sytuacji. Komunikatami otwierającymi porozumienie będą: „Czy masz jakiś pomysł?”, „Co mogłoby nam pomóc?”, „Jak myślisz?”, „Poszukajmy wspólnie możliwych rozwiązań”. Ważne jest, by nie oceniać,

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

nie cenzurować żadnego z podanych rozwiązań. Nie mówić „To głupie...” może zamknąć możliwość porozumienia. Pomysły należy spisać wszystkie nie komentując ich, nie oceniając i nie krytykując.

4 Dopiero po zebraniu ich należy przyrzeć się krytycznie pomysłom i sprawdzić co jest możliwe do zrobienia. To powinno doprowadzić do wyboru rozwiązania odpowiadającego obu stronom. Analizujemy propozycje i eliminujemy te, które nie są możliwe do przyjęcia dla obu stron, podając powody ich odrzucenia.

5 Zdecydować się na najlepsze rozwiązanie. W końcu zostaje tylko to, które obie skonfliktowane strony mogą przyjąć. Ta strategia jest strategią wzajemnego szacunku, wszyscy mają poczucie, że ich zdanie zostało wzięte pod uwagę i wypracowują kompromis. Czasem trzeba pomysł nieco zmodyfikować, aby obie strony mogły go w pełni zaakceptować. Nie trzeba traktować tego pomysłu jako ostatecznego, można najpierw spróbować, jak sprawdzi się w życiu.

6 Wprowadzić w życie wybraną decyzję. Gdy wybierzemy już rozwiązanie, trzeba uszczegółowić jego realizację. „Od kiedy zaczynamy?”, „Kto, co i kiedy wykona?”, „Co jest potrzebne, żeby to zrobić?”. Wprowadzone w życie zasady wymagają późniejszej oceny – jak się sprawdzają, czy są należycie przestrzegane, czy wymagają jakichś zmian, czy może należy zastanowić się nad innym rozwiązaniem.

Pomoce dydaktyczne: rzutnik ze slajdami opisującymi kroki „metody bez porażek”
Czas realizacji 95 min.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

KONFLIKTY

WARSZTATY „ROZWIĄZYWANIE SUPŁÓW”

Młodzież

Cele:

- wprowadzenie do tematu „konflikt”
- zapoznanie z rodzajami konfliktu,
- rozpoznawanie stron konfliktu,
- nauka sposobów rozwiązywania sytuacji spornych,
- integracja.

Odbiorcy: młodzież

Czas trwania: 3 x 90 minut

Scenariusz zajęć:

Prowadzący wita zebranych i przedstawia im temat dzisiejszych warsztatów. Rozdaje każdemu karteczkę i prosi, aby wypisali pytania dotyczące dzisiejszego tematu warsztatów, które ich interesują, do wspólnych rozmów. Jeśli jednak teraz nie mają pomysłu, mogą się nad tym zastanowić i w dowolnym czasie przynieść swoje pytania do prowadzącego.

Czas trwania: 10 minut

Blok 1

1. Pomarańcza

Grupa odlicza do dwóch. „Jedynki” wychodzą z sali. Prowadzący tłumaczy „dwójkom”, że mają tylko jedną pomarańczę i potrzebują skórki pomarańczy, aby do szkolnego projektu. Wychodzi do „jedynek” i tłumaczy im, że „dwójki” mają po jednej pomarańczy. „Jedynki” muszą namówić „dwójki” do oddania pomarańczy, ponieważ „jedynki” potrzebują miąższu do zrobienia sałatki owocowej. Żadna ze stron nie może zdradzić do czego jest jej potrzebna pomarańcza. „Jedynki” wchodzi do sali, dobierają się w pary z „dwójkami”. Prowadzący daje

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

parom 5 minut na rozwiązanie sytuacji. Po wykonaniu zadania prosi grupę o efekt rozmów i komentarz do ćwiczenia.

Pomoce dydaktyczne: brak

Czas trwania: 20 minut

2. Wisielec

Na papierze prowadzący rysuje linie przerywane. Ilość linii odpowiada ilości liter hasła związanego z pojęciem konflikt. Uczestnicy mają za zadanie odgadnąć hasła podając po jednej spółgłosce lub samogłosce. Za każdą błędną literę, która nie znajduje się w danym wyrazie malujemy część „wisielca”. Każdy uczestnik, który odgadnie hasło, musi je zapamiętać, ponieważ będzie mu potrzebne w kolejnym zadaniu.

Pomoce dydaktyczne: lista hasel, szary papier, flamastry

Czas trwania: 20 minut

Załącznik 13: Lista hasel do pojęcia „konflikt”.

3. Czym jest konflikt?

Prowadzący prosi, aby każdy z uczestników zastanowił się z czym jemu kojarzy się hasło konflikt. Wspólnie tworzymy mapę myśli, kolejno tłumacząc dodawane hasła.

Pomoce dydaktyczne: kartki, długopisy, szary papier, markery

Czas trwania: 30 minut

Blok 2

„Czas spokoju”

Odpoczynek, relaks w formie spaceru, wyjścia na powietrze, pogadanki, burzy mózgów, filmu lub gry planszowej, wolności słowa i wyboru. W trakcie tego czasu młodzież będzie miała możliwość wyboru (demokratycznie), co chce robić, gdzie, będzie mogła zadawać nurtujące ich pytania. Ten czas będzie przeznaczony dla nich.

Pomoce dydaktyczne: karteczki przygotowane na początku zajęć

Czas trwania: 90 minut

Blok 3

4. Licytacja

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Prowadzący dzieli grupę na trzy zespoły. Celem każdego zespołu jest wylicytowanie najnowszego banknotu o nominale 10 złotych. Licytacja zaczyna się od 50 groszy. Po zakończonej licytacji omówienie z uczestnikami przebiegu gry i podsumowanie wygranej.

Pomoce dydaktyczne: brak

Czas trwania: 15 minut

5. Przyczyny...

Prowadzący prosi grupę, aby zastanowiła się, z jakimi konfliktami mają najczęściej do czynienia. Rozdaje każdemu kartę pracy i prosi o uzupełnienie przykładami konfliktów, odpowiednio do zaznaczonych stron konfliktu. Po wypełnieniu karty pracy, czyta na głos kolejne punkty i prosi grupę o udzielone odpowiedzi.

Pomoce dydaktyczne: karta pracy, długopisy

Czas trwania: 15 minut

Załącznik 15: Karta pracy „Przyczyny konfliktu”

6. ... i skutki!

Prowadzący przedstawia grupie sposoby rozwiązywania konfliktów.

Pomoce dydaktyczne: brak

Czas trwania: 20 minut

7. List do Mikołaja

Prowadzący prosi uczestników, aby napisali list do świętego Mikołaja. W liście mają zawrzeć wszelkie własne pragnienia, marzenia, cokolwiek przyjdzie im do głowy. Gdy wszyscy napiszą już list, prowadzący prosi, aby go pokolorowali i zaznaczyli na swoich kartkach pojedynczą linią rzeczy najtrudniejsze do zrealizowania, a podwójną linią te, które najłatwiej można by było zorganizować. Mówimy, że Święty Mikołaj ma mnóstwo prezentów na głowie i żeby skrócić listę tak, aby łatwiej było mu wszystko Nam sprezentować. Na koniec ćwiczenia prowadzący tłumaczy, że tak jak w naszych listach, czasami podczas konfliktów mamy różne oczekiwania, pragnienia, potrzeby. Ale, że czasami są one zbyt odległe i żeby osiągnąć porozumienie, musimy się skupić na tych najważniejszych i najprostszych do spełnienia.

Pomoce dydaktyczne: kartki, długopisy

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Czas trwania: 30 minut

8. Zakończenie zajęć

Podsumowanie tego, co dziś zrobiliśmy. Zapytanie do uczestników, co im się podobało, a co nie. Czy coś chcieliby zmienić, dodać podczas zajęć. Dziękujemy za wspólny czas.

Czas trwania: 5 minut

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

KONFLIKTY I ICH ROZWIĄZYWANIE

SZUKAMY SPOSOBU BY ROZWIĄZAĆ TRUDNE SYTUACJE W RODZINIE

Dzieci

Przywitanie uczestników/uczestniczek warsztatu przeznaczonego dla dzieci. Wyjaśnienie, iż celem spotkania jest dostarczenie wiedzy z zakresu konstruktywnego rozwiązywania konfliktów rodzinie, sposobów radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych oraz zapoznanie z kolejnym tematem dnia.

Cele:

- Dostarczenie wiedzy i doskonalenie umiejętności z zakresu konstruktywnego rozwiązywania konfliktów i problemów, podejmowania właściwych decyzji.
- Doskonalenie umiejętności rozpoznawania i nazywania emocji towarzyszących konfliktom międzyludzkim.
- Rozwijanie umiejętności radzenia sobie w różnych sytuacjach konfliktowych.
- Doskonalenie umiejętności samooceny własnych postaw i zachowań

Odbiorcy : dzieci

Czas realizacji według harmonogramu dnia :

Czas trwania warsztatów : 4,5 h

Blok I

1. Uliczka przyjaźni

Uczestnicy tworzą dwa, stojące naprzeciwko siebie rzędy, podają sobie ręce, uśmiechają się do siebie.

2. Wprowadzenie

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Uczestnicy siedzą w kole. Prowadzący przedstawia sposoby rozwiązywania konfliktów : UNIKANIE, RYWALIZACJA, KONFLIKT – jako niekonstrukttywne sposoby radzenia sobie z konfliktem, WSPÓŁPRACA-jako konstruktywny sposób. Krótka rozmowa z grupą o wyżej wymienionych sposobach. Pokazanie że współpraca jest najlepszym sposobem rozwiązania konfliktu.

3. Papierowe wieże

Dzieci dobierają się w grupy, otrzymują od prowadzącego gazety, taśmy. Zadaniem grup jest WSPÓŁPRACA czyli zbudowanie jak największej, najwytrzymalszej wieży z otrzymanych materiałów. Po 30 minutach poproś, aby grupy, po kolei, zastanowiły się, jak im się współpracowało, czy ktoś nie został wykluczony z ćwiczenia (jeśli tak, to dlaczego i co czuł, gdy tak się stało) i w jaki sposób udało się osiągnąć porozumienia.

Pomoce dydaktyczne: gazety, taśmy klejące.

4. Współpraca

Uczestnicy stają w rzędzie, bardzo blisko siebie. Stykają się ramionami. Natomiast między ramiona mają włożone kartki papieru. Podstawowa zasada jest taka, że karta nie może zostać upuszczona. Prowadzący zadaje zadania do wykonania np. zrobienie przysiadu, przejście 3 kroków, podskoki itd.

Pomoce dydaktyczne: kartki papieru

Blok II

1. Zawody sportowe

Prowadzący dzieli uczestników na grupy.

Konkurencje sportowe: rzut do celu, bieg z przeszkodami, stonoga, kelner.

Podsumowanie zawodów i omówienie sytuacji wynikających ze wspólnego działania (mogą wystąpić konflikty, złość, rywalizacja, zniechęcenie, obraza itp.)

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Pomoce dydaktyczne: woreczki, hula hop, szarfy, talerzyki, piłeczki pingpongowe.

Blok III

1. Zabawa w projektanta

Dzieci otrzymują koszulki i na nich rysują obrazek, hasło o współpracy, skutecznym rozwiązywaniu konfliktów itd.

Pomoce dydaktyczne: koszulki, mazaki akrylowe, tekturowe podkładki.

Podsumowanie spotkania

Na koniec warsztatów dzieci zaprezentują i omówią hasła, obrazki na swoich koszulkach.

Wprowadzenie do tematu PIELEGNOWANIE WIĘZI W RODZINIE

Prowadzący dziękuje uczestnikom/uczestniczkom za udział w zajęciach.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

KONFLIKTY I ICH ROZWIĄZYWANIE

SZUKAMY SPOSOBU BY ROZWIĄZAĆ TRUDNE SYTUACJE W RODZINIE

Pogodny wieczór

Przywitanie uczestników/uczestniczek warsztatu podczas Pogodnego Wieczoru. Wyjaśnienie, iż celem spotkania jest dostarczenie wiedzy z zakresu konstruktywnego rozwiązywania konfliktów rodzinie, sposobów radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych oraz zapoznanie z kolejnym tematem dnia.

Cele:

- Doskonalenie umiejętności rozpoznawania i nazywania emocji towarzyszących konfliktom międzyludzkim.
- Rozwijanie umiejętności radzenia sobie w różnych sytuacjach konfliktowych.
- Doskonalenie umiejętności samooceny własnych postaw i zachowań

Odbiorcy: rodziny (rodzice, dzieci)

Czas realizacji według harmonogramu dnia:

Czas trwania warsztatu: 90 minut

1. Style zachowań:

Każda rodzina ma opracować scenkę, w której dominującym stylem radzenia sobie w konflikcie będzie:

Zespół "A" - rywalizacja

Zespół "B" - dostosowanie się

Zespół "C" - unikanie

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Zespół "D" - wypracowanie kompromisu

Zespół "E" - współpraca

Wszyscy uczestnicy dokonują charakterystyki poszczególnych rodzajów scenek ze szczególnym uwzględnieniem umiejętności zaspokojenia potrzeb własnych i umiejętności konstruktywnego rozwiązywania konfliktów. Podsumowanie, siedząc w kręgu uczestnicy dzielą się wrażeniami i odczuciami oraz własnymi przemyśleniami dotyczącymi sposobów i możliwości pozytywnego rozwiązywania sytuacji konfliktowych.

2. Zaprezentowanie wiersza A. Fredry „Paweł i Gaweł”

Prowadzący prosi o chronologiczne ułożenie wydarzeń (zapis na dużym arkuszu papieru). Analiza scenki z grupą wg rozwiązywania sytuacji konfliktowej:

- czego chce Paweł?
- czego chce Gaweł?
- co czuje Paweł?
- co czuje Gaweł?
- co robi Paweł?
- co robi Gaweł?

Wszyscy szukają rozwiązania konfliktu, zastanawiając się w grupie co stracą obie strony nie rozwiązując konfliktu. Wspólne zastanawianie się nad możliwościami konstruktywnego rozwiązania tej sytuacji, które zaspokoiliby wspólne potrzeby.

Pomoce dydaktyczne : wiersz, kartki, mazaki, duże arkusze papieru.

3. Węzeł

Na początku uczestnicy stają w kole, nie dotykając się jednak. Następnie zamykają oczy i z wyciągniętymi przed siebie ramionami ruszają w kierunku środka koła. Gdy dotkną ręki innego uczestnika zabawy, chwytają ją mocno. Następnie szukają

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

kolejnych osób, nie puszczając jednak osoby, którą chwycili na początku. Kiedy już wszyscy trzymają się za ręce, otwierają oczy. Możemy się wtedy przekonać, że ręce i ramiona uczestników zabawy stworzyły ogromny spletany węzeł. Zadaniem uczestników jest rozwiązanie węzła bez puszczenia rąk partnera. Wynik tej zabawy

wszystkich zaskoczy. Przy odrobinie cierpliwości można bowiem rozplątać każdy węzeł – porównanie do konfliktu.

Podsumowanie spotkania

Balony pełen konfliktów

Prowadzący prosi dwie osoby o nadmuchiwanie balonów, następnie mówi, że balon to rodzina, a powietrze w nim to nierozwiązany konflikt. Następnie zadaje pytanie: „Co dzieje się z

rodziną, gdy konflikt w niej zostanie?” Jedna z osób tak długo uciska balon, aż pęknie, druga stopniowo wypuszcza powietrze. Prowadzący pyta, który ze sposobów był bezpieczny?

Pomoc dydaktyczna: balony

Wprowadzenie do tematu PRZEMOC.

Prowadzący dziękuje uczestnikom/uczestniczkom za udział w zajęciach.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY

CZY UŻYWANIE PRZEMOCY JEST SPOSOBEM NA FUNKCJONOWANIE RODZINY

Rodzice

Przywitanie uczestników warsztatu na zajęciach szkoleniowych. Wyjaśnienie tematu spotkania oraz jego celu, którym jest ogólne wyjaśnienie dlaczego rozmawiamy o przemocy.

Cele:

- Zapoznanie z definicją przemocy domowej, jej rodzajami i mechanizmami,
- Określenie zachowań opartych na przemocy i formy przemocy,
- Zwiększenie świadomości praw osobistych i zdobycie umiejętności niezbędnych do korzystania z nich,
- Zdobycie umiejętności wychodzenia z kryzysu i radzenia sobie w sytuacji kryzysowej,
- Praktyczne rozwiązywanie problemów bez stosowania przemocy, gróźb czy wymuszania.

Odbiorcy: rodzice / małżonkowie / partnerzy / dorośli

Czas trwania warsztatu: 6 godz. dydaktycznych

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Społeczno-kulturowe źródła i okoliczności towarzyszące przemocy domowej

Definicja przemocy. Rodzaje przemocy – burza mózgów

Definiowanie zachowań bez przemocy i analizowanie używania przemocy – mini wykład, dyskusja

Problemy władzy i kontroli w relacjach międzyludzkich. Diagnoza potrzeb w partnerstwie i małżeństwie. Wpływ czynników wewnętrznych i zewnętrznych na funkcjonowanie pary.

Cykl przemocy – plakat, mini wykład, dyskusja

Wpływ alkoholu na zachowania przemocowe – mini wykład, refleksje indywidualne
Stereotypy podtrzymujące schemat przemocy. Przekonania – kwestionariusz, dyskusja

Koło przemocy – „Władza i kontrola” – kwestionariusze, analiza grupowa
„Równość i partnerstwo” – kwestionariusze, analiza grupowa

Złość. Temperament – mini wykład, analiza grupowa

Panowanie nad emocjami w małżeństwie i rodzinie – mini wykład

Praca nad radzeniem sobie z emocjami. Przeżywanie różnych poziomów złości w kontekście sytuacji życiowych. Trudności w radzeniu sobie ze złością. Przerwa na ochłonięcie „Stop-przerwa”

Przyczyny kryzysów w małżeństwie. Przekonania i wartości (różnice). Praca nad rozpoznawaniem potrzeb partnerów. Zasady zdrowego rozwiązywania sporów.
Sprawiedliwa kłótnia. Co może być negocjowane – burza mózgów, kwestionariusz, analiza grupowa

Prawidłowa komunikacja bez przemocy.

Wychowywanie dzieci bez stosowania przemocy – mini wykład

Podsumowanie spotkania

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Prowadzący dziękuje uczestnikom/uczestniczkom za udział w zajęciach.

PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY

WARSZTATY „ZMIANY”

WARSZTATY „JESTEM WŚCIEKŁA!”

Młodzież

Cele:

- ćwiczenie koncentracji,
- nauka rozpoznawania złości i sytuacji stresowych, jak się w nich zachować,
- fizjologiczne objawy złości,
- trening relaksacji,
- jak sobie radzić w trudnych sytuacjach, do kogo można się zgłosić,

Odbiorca: młodzież

Czas trwania: 3 x 90 minut

Scenariusz zajęć:

Prowadzący wita zebranych i przedstawia im temat dzisiejszych warsztatów. Rozdaje każdemu karteczkę i prosi, aby wypisali pytania dotyczące dzisiejszego tematu warsztatów, które ich interesują, do wspólnych rozmów. Jeśli jednak teraz nie mają pomysłu, mogą się nad tym zastanowić i w dowolnym czasie przynieść swoje pytania do prowadzącego.

Czas trwania: 10 minut

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Blok 1

1. Piłka parzy

Prowadzący bierze piłkę i prosi wszystkich o stanie w kole. Tłumaczy zasady gry, w której uczestnicy rzucają do siebie piłkę i wymawiają kolory. Na hasło „czarny” i „pokrzywa” nie wolno złapać piłki. Osoba, która się pomyli i złapie lub nie złapie w danym momencie piłki odpada. Runda kończy się, gdy zostanie tylko jeden gracz. Można zagrać 2-3 razy w tę grę.

Pomoce dydaktyczne: piłka

Czas trwania: 20 minut

2. Mini wykład-praca w grupach

Prowadzący pyta grupę „Co to jest złość? Co się dzieje z naszym ciałem kiedy się złościemy?”. W wyniku burzy mózgów tworzymy na szarym papierze mapę myśli. Każdy może dodać informację, która według niego związana jest z tematem złości. Podsumowujemy zebrane informacje i dodajemy własną teorię dotyczącą złości.

Gdy temat jest zrozumiały dla wszystkich dzielimy grupę w pary lub trójki (zależnie od ilości uczestników) i rozdajemy każdej grupie kartkę A4. Prosimy, aby każda grupa pomyślała o sytuacjach, kiedy się złości. Niech każda grupa przedstawi minimum 10 sytuacji. Po 10 minutach następuje przedstawienie swoich prac przed wszystkimi.

Pomoce dydaktyczne: szary papier, markery, kartki A4, długopisy

Czas trwania: 40 minut

3. Złośliwe powiedzonka

Prowadzący rozdaje każdemu z uczestników planszę z przysłowiem lub powiedzeniem dotyczącym złości. Uczestnicy mają chwilę na zastanowienie się co oznacza ich plansza oraz wytłumaczenie, co dana fraza oznacza.

Pomoce dydaktyczne: Plansze z powiedzeniami/przysłowiami

Czas trwania: 20 minut

Załącznik 5: Przysłowia/powiedzenia związane ze *złością*.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Blok 2

„Czas spokoju”

Odpoczynek, relaks w formie spaceru, wyjścia na powietrze, pogadanki, burzy mózgów, filmu lub gry planszowej, wolności słowa i wyboru. W trakcie tego czasu młodzież będzie miała możliwość wyboru (demokratycznie), co chce robić, gdzie, będzie mogła zadawać nurtujące ich pytania. Ten czas będzie przeznaczony dla nich.

Pomoce dydaktyczne: karteczki przygotowane na początku zajęć

Czas trwania: 90 minut

Blok 3

4. Pantomima z pogadanką

Każdy uczestnik jest proszony przez prowadzącego o przypomnienie sobie sytuacji, w której był zły i jak się później zachował. W tym czasie prowadzący wiesza w widocznym miejscu duży szary papier. Zadaniem każdej osoby po kolei jest pokazanie grupie, bez słów, swojej reakcji na złość. Grupa odgaduje co to jest za działanie. Prowadzący zapisuje kolejne ukazane reakcje. Gdy już wszyscy pokażą swoje pantomimy, prowadzący wyczytuje zapisane reakcje i prosi o wspólne przyporządkowanie ich na papierze: pozytywna reakcja na złość/stres lub negatywna.

Pomoce dydaktyczne: szary papier zatytułowany „ZŁOŚĆ” podzielony na pół (po jednej stronie znak plus „+”, po drugiej minus „-“), markery

Czas trwania: 35 minut

5. Radzę sobie ze stresem

Uczestnicy podają sposoby radzenia sobie ze złością, w sytuacjach stresowych. Wypisujemy je na wspólnej planszy.

Pomoce dydaktyczne: szary papier, markery

Czas trwania: 30 minut

6. Trening relaksacji

Prowadzący prosi uczestników o swobodne i wygodne zajęcie miejsc. Zaczyna czytać tekst relaksacyjny, w tle gra muzyka.

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Pomoce dydaktyczne: radio/głośnik

Czas trwania: 20 minut

Załącznik 6: tekst do relaksacji.

7. Zakończenie zajęć

Podsumowanie tego, co dziś zrobiliśmy. Zapytanie do uczestników, co im się podobało, a co nie. Czy coś chcieliby zmienić, dodać podczas zajęć. Dziękujemy za wspólny czas.

Czas trwania: 5 minut

PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY

RADZENIE SOBIE W SYTUACJACH PRZEMOCY

Dzieci

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Przywitanie uczestników/uczestniczek warsztatu przeznaczonego dla dzieci. Wyjaśnienie, iż celem spotkania jest dostarczenie wiedzy z zakresu radzenia sobie w sytuacjach przemocy oraz zapoznanie z kolejnym tematem dnia.

Cele:

1. Zapoznanie ze zjawiskiem przemocy,
2. Dostarczenie wiedzy jak podjąć rozsądną decyzję w sytuacji przemocy
3. Dostarczenie wiedzy do kogo możemy zwrócić się o pomoc
4. Rozwijanie umiejętności radzenia sobie w różnych sytuacjach konfliktowych, rozumienie potrzebę udzielania wzajemnej pomocy
5. Doskonalenie umiejętności samooceny własnych postaw i zachowań

Czas trwania warsztatów : 6 godz. dydaktycznych

Blok I

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

• Wizytówka

Prowadzący rozdaje dzieciom karteczki oraz kredki lub ołówki, na których wpisują one swoje imię i pierwszą literę nazwiska.

Pomoce dydaktyczne: kartki, kredki, ołówki

• Tańcząca piłeczka

Dzieci po kolei opowiadają, w jaki sposób ostatnio komuś pomogły.

Pomoce dydaktyczne: piłeczki, muzyka.

• Tajemnicze kolorowe koperty

Dzieci dzielą się na cztery grupy. Każda grupa ma swój kolor. Grupy mają za zadanie odnaleźć ukrytą w sali kopertę w takim samym kolorze. W kopertach znajdują się kartki z opisem scenek z życia szkoły oraz pytania, na które uczestnicy muszą znaleźć odpowiedź. Oto scenki z życia szkoły:

- Na boisku szkolnym, podczas przerwy, podchodzą do siebie dwaj starsi chłopcy i mówią, abyś dał im pieniądze.
- Ktoś próbuje wepchnąć się przed Tobą w kolejce do sklepiku szkolnego.
- Podchodzi do Ciebie uczeń i bierze bez pytania Twoje flamastry.
- Trzy osoby niszczą Twój plecak w szatni. Wokół jest pełno uczniów.

Pomoce dydaktyczne: koperty, scenki, pytania.

• Nauka wierszyka.

Prowadzący zapoznaje dzieci z krótkim wierszem.

„Nikt nie może mnie poniżać, bić, krzywdzić lub wyzywać.

I każdego mogę zawsze na ratunek wzywać.”

Blok II

1. Kto mi może pomóc?

Prowadzący przypomina dzieciom, że mówienie komuś dorosłemu o przemocy nie jest skarżeniem, tylko pomocą osobie skrzywdzonej. Następnie daje każdemu rysunek

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

do pokolorowania, na którym występują różne osoby mogące udzielić pomocy (np. policjant, pedagog, wychowawca, tata, mama, dyrektor szkoły).

Pomoce dydaktyczne: kolorowanki, kredki, mazaki

Blok III

1. Tajemniczy Przyjaciel

Dzieci składają swoje wizytówki w „losy”, które wrzucają do pudełeczka. Każdy wyciąga jeden los i nie ujawnia nazwiska osoby wylosowanej. Przez najbliższy tydzień będzie „tajemniczym przyjacielem” tej osoby i postara się sprawić jej przyjemne niespodzianki. Po tygodniu dzieci dzielą się wrażeniami. Próbują wskazać osobę, która była ich tajemniczym przyjacielem.

Podsumowanie spotkania

Na koniec warsztatów dzieci odpowiadają na pytania: „ Co mi dały te zajęcia?, Czego się dowiedziałem? Prowadzący wręcza dzieciom dyplomy ukończenia kursu radzenia sobie z przemocą.

Prowadzący dziękuje uczestnikom/uczestniczkom za udział w zajęciach.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY

RADZENIE SOBIE W SYTUACJACH PRZEMOCY

Pogodny wieczór

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Przywitanie uczestników/uczestniczek warsztatu podczas Pogodnego Wieczoru. Wyjaśnienie, iż celem spotkania jest dostarczenie wiedzy z zakresu radzenia sobie w sytuacjach przemocy oraz zapoznanie z kolejnym tematem dnia.

Cele:

1. Zapoznanie ze zjawiskiem przemocy,
2. Dostarczenie wiedzy jak podjąć rozsądną decyzję w sytuacji przemocy
3. Dostarczenie wiedzy do kogo możemy zwrócić się o pomoc
4. Rozwijanie umiejętności radzenia sobie w różnych sytuacjach konfliktowych, rozumienie potrzebę udzielania wzajemnej pomocy
5. Doskonalenie umiejętności samooceny własnych postaw i zachowań

Odbiorcy: rodziny (rodzice, dzieci)

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Czas trwania warsztatu: 90 minut

- **Co mnie boli ...**

Każda rodzina (dziecko i rodzic) otrzymuje duże arkusze papieru i kolorowe kredki.

Na polecenie prowadzącego rodzina rysuje dom, a w nim wpisuje wszystkie rzeczy które sprawiają ból, są nieprzyjemne itp

Po wykonaniu ćwiczenia następuje prezentacja prac.

Pomoce dydaktyczne : duże arkusze papieru, kolorowe mazaki, kredki.

- **W rodzinie siła**

Każda rodzina wypisuje/ przykleja zdania : jak można sprzeciwić się przemocy, kto może pomóc, jak sobie radzić w trudnych sytuacjach.

Pomoce dydaktyczne : kartki z gotowymi zdaniami dotyczącymi tematu zajęć, klej, kredki, pisaki, papier.

Podsumowanie spotkania

Rodzina bez przemocy – skojarzenia: w kręgu, kolejno, wypowiedzi uczestników, rodzinny krąg bez przemocy – rodzinne przytulenie. Prowadzący dziękuje uczestnikom/uczestniczkom za udział w zajęciach.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

PIELEGNOWANIE WIEZI W MAŁŻEŃSTWIE, PARTNERSTWIE

I RODZINIE

MAŁŻEŃSTWO I PARTNERSTWO PODSTAWĄ FUNKCJONOWANIA RODZINY

Rodzice

Cele:

- pielęgnowanie więzi partnerskich i rodzinnych,
- dostrzeżenie podziału ról w rodzinie,
- nauka współpracy w rodzinie i osiągnięcia wspólnego celu,
- budowanie zaufania.

Odbiorcy: rodzice

Czas trwania: 3 x 90 minut

Scenariusz zajęć:

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Prowadzący wita zebranych i przedstawia im temat dzisiejszych warsztatów. Wyjaśnia, iż celem spotkania jest pokazanie w jaki sposób możemy pielęgnować więzi rodzinne.

Następuje przedstawienie się wg klucza: imiona, staż małżeński (partnerski), ilość i imiona dzieci, ich wiek, wykształcenie i praca, hobby.

1. Relacje w parze i jej fundamenty

Na czym opiera się relacja w parze. Burza mózgów.

Omówienie filarów relacji - mini wykład.

2. Wartości w relacji w parze

Uczestnicy odrysowują swoją rękę. W środku wypisują swoje imię, w pięciu palcach wypisują wartości, które chcą dać swojemu współmałżonkowi. Małżonkowie wymieniają się rysunkami dłoni.

Podsumowują odpowiadając na pytanie, co czuję, gdy odczytuję wartość, dary od współmałżonka.

Propozycja rozmowy na ten temat w parach po zajęciach.

3. Cele małżeństwa

Uczestnicy na małych karteczkach piszą cele małżeństwa, partnerstwa. Umieszczają karteczki na flipie. Odczytujemy.

Trener przedstawia dążenie do tych celów w relacji w parze. Jeżeli małżonkowie dążą do celu w tym samym tempie, to zbliżają się równomiernie do siebie i do celu. Jeżeli zaś małżonkowie dążą do celu w różnym tempie (jedno wolniej, drugie szybciej) wówczas jedno z nich zbliża się do celu, a drugie nie i oddzielają się od siebie.

4. Pielęgnowanie relacji w parze

Trener dzieli uczestników na dwie grupy :

1. mężczyźni
2. kobiety

Obie grupy wypisują to, co wg nich pielęgnuje relacje w parze. Liderzy grup przedstawiają

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

prace.

Uczestnicy na podstawie tego, co wypracowali piszą do współmałżonka list, w którym wyrażają swoją potrzebę pielęgnowania ich relacji.

Trener dzieli ponownie na dwie grupy: mężczyźni i kobiety.

Mężczyźni rysują na plakacie postać idealnej kobiety i opisują jej cechy przy narysowanych częściach ciała, np. ręce: pracowite, czułe.

Kobiety rysują postać idealnego mężczyzny i opisują go podobnie jak grupa mężczyzn.

Grupy prezentują swoje prace zwracając uwagę na podobieństwa i różnice płci. Refleksja uczestników.

5. Potrzeby relacji w parze

Trener zadaje pytanie – Jakie są potrzeby relacji w parze?

Burza mózgów.

Trener rozdaje każdemu uczestnikowi po 10 karteczek. Mężczyźni dostają karteczki w innym kolorze niż kobiety. Trener zadaje pytanie: Co nas zbliża do siebie? Co nas oddala?

Uczestnicy zapisują po 5 rzeczy, które ich zbliżają i 5 rzeczy, które oddalają ich w relacji w parze. Umieszczają kartki na flipie. Uczestnicy analizują swoją pracę również w odniesieniu do tego, co wypracowały kobiety (jeden kolor kartek) i mężczyźni (drugi kolor kartek).

Podsumowanie spotkania

Prowadzący dziękuje uczestnikom/uczestniczkom za udział w zajęciach.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

PIELEGNOWANIE WIEZI

WARSZTATY „RAZEM MOŻEMY WIĘCEJ”

Młodzież

Cele:

- nauka współpracy,
- porozumiewanie się przy wykorzystaniu grupy,
- nauka wspólnego osiągnięcia celu,
- podział ról w grupie,
- budowanie zaufania.

Odbiorcy: młodzież

Czas trwania: 3 x 90 minut

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Scenariusz zajęć:

Prowadzący wita zebranych i przedstawia im temat dzisiejszych warsztatów. Rozdaje każdemu karteczkę i prosi, aby wypisali pytania dotyczące dzisiejszego tematu warsztatów, które ich interesują, do wspólnych rozmów. Jeśli jednak teraz nie mają pomysłu, mogą się nad tym zastanowić i w dowolnym czasie przynieść swoje pytania do prowadzącego.

Czas trwania: 10 minut

Blok 1

1. Nasze role?

Uczestnicy w parach (chłopcy osobno i dziewczynki osobno) mają napisać na kartkach krótkie charakterystyki zawodów czy ról społecznych. Następnie dzielą się swoimi opisami w grupie. Prowadzący kolejne zawody lub role społeczne przypina do wspólnej tablicy.

Czas trwania: 30 minut

Potrzebne materiały: kartki, długopisy, szary papier

2. Ślepiec

Dobieramy się w pary. Każda para zajmuje miejsce w dowolnej części sali. Jedna osoba z pary zasłania oczy chustą/opaską. Druga jest jej przewodnikiem. Prowadzący wyznacza każdej parze metę. Zadaniem par jest pokonanie jak najdłuższej drogi do mety, jednocześnie nie wpadając na pozostałe pary. W pierwszej rundzie nie wolno używać słów, w drugiej można mówić do osoby z chustą na oczach. Po drugiej rundzie następuje zamiana ról i powtarzamy procedurę. Po zakończonym zadaniu siadamy w kółku i rozmawiamy o wykonanym zadaniu. Każda para niech podzieli się tym co czuła podczas wykonywania zadania, w danej roli, co było łatwiejsze, jakie miała myśli.

Pomoce dydaktyczne: chusty lub opaski na oczy

Czas trwania: 30 minut

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

3. Wieża

Prowadzący dzieli uczestników na dwa zespoły. Każda grupa otrzymuje zestaw gazet i przyborów, z których musi zbudować jak najwyższą, stabilną wieżę. Wygrywa zespół, który zbuduje jak najwyższą wieżę w ciągu 15 minut. W trakcie zabawy prowadzący informuje uczestników, ile czasu im pozostało. Prowadzący mierzy wysokość każdej budowli i informuje, której grupie udało się zbudować najwyższą wieżę.

Pomoce dydaktyczne dla każdego zespołu: gazety, taśma klejąca, klej, kartki papieru, zszywacz

Czas trwania: 20 minut

Blok 2

„Czas spokoju”

Odpoczynek, relaks w formie spaceru, wyjścia na powietrze, pogadanki, burzy mózgów, filmu lub gry planszowej, wolności słowa i wyboru. W trakcie tego czasu młodzież będzie miała możliwość wyboru (demokratycznie), co chce robić, gdzie, będzie mogła zadawać nurtujące ich pytania. Ten czas będzie przeznaczony dla nich.

Pomoce dydaktyczne: karteczki przygotowane na początku zajęć

Czas trwania: 90 minut

Blok 3

4. Wolne krzesła

Prowadzący prosi uczestników o ustawienie w kole krzeseł zwróconych oparciami do siebie (o jedno mniej niż ilość uczestników). Tłumaczy zasady gry: gdy muzyka gra uczestnicy mają spacerować po sali. Gdy muzyka cichnie szybko muszą zająć miejsce. Osoba bez miejsca odpada. Po każdej turze zabieramy jedno krzesło, aż wygra jedna osoba.

Pomoce dydaktyczne: brak

Czas trwania: 15 minut

6. Muminki

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Prowadzący czyta fragment bajki o muminkach. Razem z uczestnikami wymieniają kolejnych członków rodziny i bliskich z bajki. Każdy uczestnik dostaje kartkę i ma za zadanie stworzyć drzewo genealogiczne rodziny Muminków.

Pomoce dydaktyczne: kartki, kredki, flamastry

Czas trwania: 25 minut

Załącznik 18: fragment bajki

7. Moja rodzina

Prowadzący prosi uczestników o narysowanie swojego drzewa genealogicznego i przedstawienie go grupie. Zadaniem prowadzącego jest zwrócenie uwagi na ważną rolę każdej osoby w rodzinie.

Pomoce dydaktyczne: kartki, kredki, flamastry

Czas trwania: 40 minut

8. Zakończenie zajęć

Podsumowanie tego, co dziś zrobiliśmy. Zapytanie do uczestników, co im się podobało, a co nie. Czy coś chcieliby zmienić, dodać podczas zajęć. Dziękujemy za wspólny czas.

Czas trwania: 5 minut

PIELEGNOWANIE WIEZI

JAKIMI SPOSOBAMI I DLACZEGO TRZEBA PIELEGNOWAĆ WIEZI

Dzieci

Cele:

- Pielęgnowanie więzi rodzinnych

Odbiorcy: dzieci

Czas realizacji według harmonogramu dnia:

Czas trwania warsztatów: 4,5 h

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Przywitanie uczestników/uczestniczek warsztatu dla dzieci. Wyjaśnienie, iż celem spotkania jest pokazanie w jaki sposób możemy pielęgnować więzi rodzinne oraz zapoznanie z kolejnym tematem dnia.

Blok I

1. Serce pełne miłości

Każda rodzina (rodzeństwo) otrzymuje duże arkusze papieru i kolorowe kredki. Na polecenie prowadzącego rodzina rysuje duże serce, a w nim wpisuje wszystkie imiona rodzeństwa oraz wspólne zabawy itp. Po wykonaniu ćwiczenia następuje prezentacja prac.

Pomoce dydaktyczne : duże arkusze papieru, kolorowe mazaki, kredki.

2. W rodzeństwie siła

Turniej rodzeństw : konkurencje sportowe, artystyczne, wiedzowe. Konkurencje sportowe: rodzinna sztafeta z przeszkodami. Artystyczne : wspólny portret.

Wiedzowe : np. co lubi moja siostra, mój brat ? ulubiona potrawa itp

Pomoce dydaktyczne, kartki, mazaki, szarfy, piłki, hula- hop, skakanki, pytania i odpowiedzi wcześniej zebrane.

Blok II

1. Kino dla Małego dla Dużego

Wspólne oglądanie filmu o tematyce relacji rodzeństwa.

Blok III

1. Warsztaty plastyczne

Wykonanie jednakowych breloczków dla całej rodziny z inicjałami z zimnej porcelany

Pomoce dydaktyczne: zimna porcelana, zawieszki lub sznurek/ wstążka, mazaki akrylowe, foremki

Podsumowanie spotkania

Prezentacja rękodzieł i podsumowanie warsztatów

Wprowadzenie do tematu KREATYWNOŚĆ.

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Prowadzący dziękuje uczestnikom/uczestniczkom za udział w zajęciach.

PIELEGNOWANIE WIEZI W MAŁŻEŃSTWIE, PARTNERSTWIE

I RODZINIE

JAKIMI SPOSOBAMI I DLACZEGO TRZEBA PIELEGNOWAĆ WIEZI

Pogodny wieczór

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Przywitanie uczestników/uczestniczek warsztatu podczas Pogodnego Wieczoru. Wyjaśnienie, iż celem spotkania jest pokazanie w jaki sposób możemy pielęgnować więzi rodzinne, partnerskie oraz zapoznanie z kolejnym tematem dnia.

Cele:

- Pielęgnowanie więzi rodzinnych
- Pielęgnowanie więzi partnerskich

Odbiorcy: rodziny (rodzice, dzieci)

Czas realizacji według harmonogramu dnia: Pogodny Wieczór

Czas trwania warsztatu: 90 minut

1. Serce pełne miłości

Każda rodzina (dziecko i rodzic) otrzymuje duże arkusze papieru i kolorowe kredki. Na polecenie prowadzącego rodzina rysuje duże serce, a w nim wpisuje wszystkie pomysły na okazywanie miłości i szacunku dla członka rodziny np. codzienne przytulanie, dobre słowo, itp. Po wykonaniu ćwiczenia następuje prezentacja prac.

Pomoce dydaktyczne : duże arkusze papieru, kolorowe mazaki, kredki.

2. Recepta na szczęśliwą rodzinę

Zadanie polega na wymyśleniu „recepty” na szczęśliwą rodzinę. Należy ująć proporcje w różnych jednostkach np. litrach, godzinach itp. Przykład ; szczypta uśmiechu taty , 2 godziny – wspólnie spędzonego czasu , dwa całuski od mamy na dobranoc, 1litr dobrego humoru taty.

Pomoce dydaktyczne, kartki, mazaki

2. Dom

W grupach z przygotowanych materiałów (przygotowujemy dowolny materiał plastyczny, można tworzyć domy na bazie pudeł kartonowych lub na dużych arkuszach papieru) tworzymy domy. Zadaniem poszczególnych „rodzin” jest:

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

- wykonanie domu wraz z wizytówką (nazwiskiem rodziny)
- prezentacja wspólnie „wybudowanego” dom
- ułożenie i prezentacja krótkiej rymowanki o swojej „rodzinie” (konieczne jest zawarcie w rymowance nazwiska rodziny (Milewscy, Kowalscy, Burscy).

Pomoce dydaktyczne : kartonowe pudła, kolorowe papiery, nożyczki, kleje, mazaki itp

Podsumowanie spotkania

Dom to.... – skojarzenia: w kręgu, kolejno, wypowiedzi uczestników.

Wprowadzenie do tematu KREATYWNOŚĆ.

Prowadzący dziękuje uczestnikom/uczestniczkom za udział w zajęciach.

**KREATYWNOŚĆ CZYLI JAK KOLOROWO SPĘDZAĆ CZAS
Z DZIEĆMI**

Rodzice

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Cele:

- wzrost wiedzy na temat kreatywności oraz warunków niezbędnych do generowania kreatywnych pomysłów.
- Wzrost świadomości korzyści wynikających z kreatywnego myślenia i działania.
- Dostarczenie okazji do twórczego działania w atmosferze dobrej współpracy i zabawy.
- Rozwój umiejętności twórczego myślenia i działania
- Wzrost wiary we własne możliwości w zakresie kreatywnego działania

Odbiorcy: Rodzice

Głównym celem zajęć jest kształtowanie pozytywnych podstaw wobec kreatywności oraz wzmacnianie motywacji do twórczego myślenia i działania

Trener wita uczestników , przedstawia temat i cel zajęć. „witajcie, dzisiaj sesję poświęcimy kreatywności, czyli tej cudownej właściwości człowieka, która sprawia, że każdy z nas może wymyślać rzeczy nowe, niecodzienne i niezwykle. Właściwości, dzięki której powstają idee i wynalazki zmieniające nasze życie i bieg historii. Zastanowimy się czym jest kreatywność, czemu może służyć i co możemy zrobić, by być bardziej kreatywnym.”

1. „Jak się masz”

Trener podaje instrukcję: „Zanim zaczniemy się zastanawiać czym jest kreatywność, chciałabym was zapytać, jak się dzisiaj macie. Ponieważ nasza sesja poświęcona jest kreatywności, chciałabym, żebyście odpowiedzieli na to pytanie w niecodzienny, twórczy sposób. Teraz, każdy z was dokończy zdanie „Dzisiaj czuję się...” lub „Dzisiaj czuję się jak...” używając słowa, zaczynającego się na tą samą literę, na które zaczyna się wasze imię. Np. Ola może powiedzieć „Dzisiaj czuję się optymistycznie”, a Rafał „Dzisiaj czuję się jak robotnik, bo jestem bardzo zmęczony”. Zaczniemy ode mnie.”

2. Zasady.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Trener przedstawia zasady, które będą obowiązywały podczas sesji. Zasady zapisujemy na kolorowych kartkach i przyklejamy je do tablicy, by były widoczne dla wszystkich przez cały czas trwania zajęć. Każdy ma prawo zgłosić swój pomysł. Nie oceniamy i nie krytykujemy swoich pomysłów. Współpracujemy ze sobą i jesteśmy otwarci na pomysły innych. Wytrwale szukamy niezwykłości

Pomoce dydaktyczne: pisaki, kolorowe kartki.

3. Czym jest kreatywność?

Trener dzieli uczestników na małe podgrupy (3-4 osobowe), każdej podgrupie daje dużą kartkę papieru z bloku do flipchartów oraz garść mazaków, po czym podajemy instrukcje: „Na środku kartki dużymi literami napiszcie słowo kreatywność i w ciągu 4 minut wypiszcie jak najwięcej skojarzeń związanych z tym słowem. W kreatywności nie ma złych i dobrych odpowiedzi, liczy się kreatywność i niezwykłość”. Po upływie 4 minut uczestnicy odczytują skojarzenia.

Pomoce dydaktyczne: pisaki, flipchart

4. Niezwykłe zastosowania.

Kreatywność to umiejętność wymyślania niecodziennych zastosowań zwykłych przedmiotów i urządzeń. Trener dzieli grupę na dwie części. Po podziale przedstawiciel z każdej z grup losuje przedmiot z pudełka, w którym zgromadzone są przedmioty codziennego użytku. Oprócz przedmiotu każda grupa dostaje jedną dużą kartkę z flipcharta oraz mazaki. Trener proponuje zastanowienie się do czego można wykorzystać ten przedmiot. Prosi, by wypisać wszystkie możliwe zastosowania jakie przyjdą do głowy. Na wykonanie ćwiczenia grupa ma 5 minut. Trener podsumowuje: „Wymieniliście wiele zastosowań codziennych przedmiotów. Jak waszym zdaniem możemy zastosować kreatywne myślenie i działanie w codziennym życiu? Kiedy waszym zdaniem warto być kreatywnym i sięgać po oryginalne, niezwykle metody. Dyskusja.

Pomoce dydaktyczne: pisaki, flipchart, pudełko z przedmiotami codziennego użytku.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

5. Co jest potrzebne do kreatywnego myślenia i działania?

Trener układa na podłodze karty i przedmioty-symbole. Prosi, by pomyśleć co jest potrzebne by być kreatywnym, żeby było możliwe stworzenie kreatywnego pomysłu lub kreatywne rozwiązanie jakiegoś problemu. „Przed sobą macie zestaw różnych symboli. Wybierzcie spośród nich te, które waszym zdaniem najlepiej oddadzą to, co jest wam potrzebne do twórczego działania. Z wybranych symboli stwórzcie własny kreatywny ‘przepis na kreatywny pomysł’. Przygotujcie prezentacje swojego przepisu. Zaprezentujcie go w taki sposób, w jaki prezentuje się przepisy w programach kulinarnych.” Gdy grupę skończą prace, trener prosi o prezentacje. Po niej następuje dyskusja, w której omawiamy to, co jest niezbędne do twórczego działania i myślenia. Ważne są takie aspekty jak: otwartość, wytrwałość, wiara we własne siły, przełamywanie utartych schematów i nawyków oraz dobrą zabawę i przyjemność działania. Trener prosi o rundkę zamykającą, pytając która część z zajęć była najciekawsza, który z pomysłów podobał mu się najbardziej.

Pomoce dydaktyczne: karty, przedmioty symbole.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

KREATYWNOŚĆ

WARSZTATY „COŚ Z NICZEGO”

Młodzież

Dzień rozmów indywidualnych z rodzicami nt. ich dzieci, wychowywania. Możliwość udzielenia porady, jak kreatywnie spędzać czas z dzieckiem.

Równoległe, rodzice, którzy nie są na spotkaniu z psychologiem/pedagogiem, mają wspólny czas zabaw z dziećmi.

Propozycja wykorzystania wspólnego czasu:

1. Super plac zabaw

Prowadzący rozdaje uczestnikom kartki A4. Prosi ich, aby zaprojektowali nowoczesny plac zabaw, taki na jakim chcieliby się bawić. Na koniec każdy z uczestników przedstawia swój plac.

Pomoce dydaktyczne: kartki tekturowe A4, zwykłe kartki białe i kolorowe, kredki, flamastry, plastelina, bibuła, nożyczki, klej, pudełka po zapalniczkach, inne opakowania

2. Gry i zabawy ruchowe.

3. Gry planszowe.

Czas trwania zajęć: 4 godziny zegarowe

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

KREATYWNOŚĆ

JAK KOLOROWO SPĘDZAĆ CZAS Z DZIECKIEM

Pogodny wieczór

Przywitanie uczestników/uczestniczek warsztatu podczas Pogodnego Wieczoru. Wyjaśnienie, iż celem spotkania jest pokazanie w jaki sposób możemy spędzać czas wolny w rodzinie, oraz zapoznanie z kolejnym tematem dnia.

Cele:

- Pokazanie przykładowych zabaw w domu
- Wzmocnienie więzi rodzica z dzieckiem.
- Ukazanie wartości jaką jest bliski kontakt ze swoim dzieckiem.
- Dostarczenie radości ze wspólnej zabawy i rywalizacji.
- Wyzwolenie pozytywnych emocji i twórczej aktywności rodziców i dzieci.

Odbiorcy: rodziny (rodzice, dzieci)

Czas trwania warsztatu: 90 minut

1. Zaplanuj czas wolny...

Dzieci planują czas wolny, rodzice planują czas wolny – zapisują na kartkach propozycje. Prezentacja

2. Prowadzący przedstawia możliwości spędzania czasu wolnego w rodzinie :

Zabawy w kuchni:

- wspólne gotowanie

- pieczątki z warzyw

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

- chrupkowy zawrót głowy

- masy plastyczne

Zabawy w pokoju:

- coś z niczego

- planszówki

- kółko i krzyżyk

- statki

- malowanie

- zbuduj bazę

Zabawy na zewnątrz:

- spacer

- siłownia na powietrzu

- szukamy pory roku

- leśne przygody

3. Skarby talentu – prezentacje rodzin .

Prezentacje rodzinne- 10 minutowe inscenizacje dowolnego przysłowia wylosowanego na początku turnusu (pierwszy dzień turnusu - INTEGRACJA).
Inwencja twórcza rodzin.

Podsumowanie spotkania

Krótkie refleksje o prezentacjach. Wprowadzenie do tematu TRENING EKONOMICZNY.

Prowadzący dziękuje uczestnikom/uczestniczkom za udział w zajęciach.

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

WARSZTATY Z EDUKACJI FINANSOWEJ

Trening ekonomiczny

Rodzice

Warsztat szkoleniowy opracowany na podstawie programu edukacji finansowej „Wybierz przyszłość - innowacyjne narzędzia wspomagające interwencje socjalną”

Prowadzący powinien dostosować metody pracy w poszczególnych częściach treningi do poziomu intelektualnego odbiorców. Ilość skierowanych zadań do uczestników jak i tempo ich wykonywania mogą spowodować skrócenie poszczególnych części. Należy dokonać próby możliwości realizacji wszystkich części treningu. W przypadku braku takiej możliwości warto zwrócić uwagę uczestników na zakres racjonalnego planowania wydatków finansowych oraz doskonalenie asertywnej formy odmowy proponowanych pożyczek.

Cele:

- Uświadomienie uczestnikom warsztatu, jak ważnym elementem każdego gospodarstwa domowego jest umiejętne konstruowanie budżetu domowego.

Odbiorcy: osoby dorosłe

Czas realizacji według harmonogramu dnia :

Czas trwania warsztatów: 4,5h

CZĘŚĆ I

WPROWADZENIE

Uczestnicy spotkania:

Poznają siebie nawzajem

Poznają szczegóły organizacyjne warsztatów cele i jego zakres

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Prowadzący wita uczestników i przedstawia się krótko. Autoprezentacja nie powinna być długa. Im więcej prowadzący powie o sobie, tym większy zbuduje dystans, co może mieć negatywny wpływ na dalszy przebieg zajęć. Uczestnicy na samym początku mogą stwierdzić, że status prowadzącego jest skrajnie odmienny od ich sytuacji życiowej i w rezultacie prowadzący straci wiarygodność. Wśród uczestników może pojawić się wątpliwość- pytanie „co on/ona może wiedzieć o naszej sytuacji życiowej”

Następnie prowadzący prosi uczestników, aby po kolei przedstawili się.

Prowadzący przeprowadza:

Pierwsze zadanie ćwiczenie integracyjne na „dzień dobry”

Prowadzący tworzy niewielkie grupy zadaniowe np. czteroosobowe, pięcioosobowe.

I część ćwiczenia- uczestnicy na dużym arkuszu papieru rysują kwiat w kształcie stokrotki, z taką ilością płatków jak ilość uczestników. Każdy członek zespołu wypełnia samodzielnie „swoją” płatek i wpisuje 5 informacji o sobie samym (to co, chce aby inni wiedzieli o nim).

II część ćwiczenia- prowadzący prosi uczestników aby się przedstawili na podstawie tego co o sobie napisali. Następnie uczestnicy zespołów wypełniają pusty środek kwiatka wpisując wspólne cechy charakterystyczne dla wszystkich członków grupy zadaniowej.

III część ćwiczenia- przedstawiciele poszczególnych grup prezentują „środki kwiatków” na forum. Po zakończeniu prezentacji prowadzący wskazuje na wspólne cechy całej grupy, które z pewnością spowodują, że członkom grupy będzie się z sobą dobrze pracowało.

Prowadzący przedstawia plan spotkania:

Prowadzący wskazuje na cel warsztatów: jest nim pokazanie uczestnikom przydatnych narzędzi, które będą pomocne w zarządzaniu nawet małym, skromnymi środkami finansowymi.

Prowadzący wspólnie z uczestnikami ustala zasady współpracy wypisując je w kolejności na dużej kartce następnie umieszcza je w widocznym miejscu sali. (kontrakt grupy)

Drugie zadanie Zdefiniowanie czym jest „cel finansowy”?

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Prowadzący prosi uczestników aby określili: Co to jest „cel finansowy” w tym zadaniu należy zastosować metodę „burzy mózgów”

Prowadzący podkreśla, że celami finansowymi określamy, te wydatki, które wykraczają poza wydatki bieżące. Cele finansowe to, w pewnym sensie realizacja marzeń, ale tych, które są dla rodziny możliwe do osiągnięcia.

Prowadzący tworzy listę, zapisując podane pomysły przez uczestników grupy.

Przykłady: zakup komputera, prawo jazdy, samochód, rodzinne wakacje.

Trzecie zadanie Określenie co jest potrzebne do realizacji celów finansowych?

Należy zapytać uczestników co jest potrzebne do realizacji celów finansowych, przeprowadzając dyskusję w ten sposób aby uczestnicy wymienili pięć podstawowych elementów:

Plan

Stabilizacja finansów

Systematyczne oszczędzanie

Pożyczanie „z głową”

Codzienna realizacja planu

(racjonalne myślenie, psychiczne nastawienie, stały dochód, gotowość wyrzeczeń, urealnienie celów, cierpliwość upór, umiejętność planowania itp.)

W tym miejscu można przedstawić uczestnikom przykłady: odkładając 100 zł miesięcznie, rocznie osiągniemy 1200 zł, po trzech latach zaoszczędzimy 3600 zł. Osiągniemy cel finansowy np. zakup komputera.

Czwarte zadanie Tworzenie „Typowej rodziny”

Prowadzący dzieli uczestników na te same zespoły zadaniowe jak w pierwszym zadaniu i komunikuje grupie, że będziemy pracować wspólnie na przykładach „typowych rodzin”.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

W tym zadaniu liczba płatków oznacza liczbę członków rodziny . Jeden płatek, to jeden członek rodziny, w centralnej części płatka umieszczamy ogólne informacje o rodzinie. Prowadzący dba o to, aby obraz rodziny był realny, a nie zbyt wyidealizowany.

Poniżej przykład rodziny:

Pierwszy płatek: IRENA, matka, 50 lat pracuje jako fryzjerka lubi uprawiać ogród.

Drugi płatek: TOMASZ, ojciec 52 lata jest na rencie lubi spacerować z psem

Trzeci płatek: MARIUSZ, syn 24 lata mechanik samochodowy, pracuje w zawodzie, interesuje się motoryzacją

Czwarty płatek: BASIA, córka 17 lat uczennica szkoły zawodowej w zawodzie kucharz, lubi muzykę i spędzać czas przed komputerem

Piąty płatek: OLA, córka 5 lat chodzi do przedszkola lubi bawić się lalkami i rysować.

Środek płatka: Mieszkają w niewielkiej miejscowości , w 3 pokojowym ciasnym mieszkaniu. Kuchnia wymaga remontu, marzą o własnym samochodzie.

Prowadzący upewnia się, że praca została zakończona podsumowuje tę część zajęć, przypomina, że do końca warsztatów będziemy pracować w ramach „typowych rodzin”

Dziękuję i zaprasza na przerwę.

CZĘŚĆ II

OBCENNY PRZEPŁYW GOTÓWKI, A CELE FINANSOWE

Uczestnicy spotkania:

Zapoznają się z różnymi typami źródeł wydatków i dochodów

Przeanalizują sezonowość przepływu pieniądza

Określają dobre praktyki radzenia sobie z sezonowością

Przygotowują listę rodzinnych celów finansowych

Prowadzący przedstawia kategorie wpływów i wydatków w budżecie domowy, zobrazuje to koncepcją beczki- rysując na dużym arkuszu beczkę i porównując ją do budżetu domowego:

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Wpływy finansowe do naszego budżetu możemy porównać do wypełniania beczki wodą. Ilość wody w beczce zmienia się czasami jest jej dużo, czasami mniej, a czasem woda ledwo zakrywa dno. Tak jest z naszymi finansami domowymi. Cały warsztat służyć będzie temu, abyśmy zadbali o to, aby zawsze mieć odpowiedni poziom wody w beczce, a finansów w budżecie domowym.

Zadanie piąte:

Prowadzący zapisuje na arkuszu z beczką wszystko, co uczestnicy powiedzą: wpływy strzałką do beczki, a wydatki ze strzałką od beczki.

Prowadzący zwraca uwagę uczestnikom na różne rodzaje wpływów i wydatków: stałe, sezonowe, jednorazowe, dodatkowe.

Zadanie szóste:

Prowadzący poleca uczestnikom utworzenie kalendarza sezonowości wpływów i wydatków (załącznik nr 1). Uczestnicy w ten sposób będą mogli zaobserwować jak zmienia się „poziom wody w beczce”. Wypełniając kalendarz należy przedyskutować z uczestnikami:

- w jakich miesiącach wydatki „rodzin” są wyższe, a w jakich niższe i jakiego typu są to wydatki
- w jakich miesiącach dochody „rodzin” są wyższe, a w jakich niższe
- jakie są dobre praktyki aby poradzić sobie z sezonowością wydatków

Jeśli okaże się, że rodzina „ma dług”- wydaje więcej niż zarabia- należy pokazać jakie ma możliwości wyjścia z długów oraz przeanalizować i ustalić czy wszystkie wydatki są konieczne.

Dobre praktyki- pomysły uczestników radzenia sobie z sezonowością należy spisać na dużym arkuszu.

Na koniec tej części warsztatu uczestnicy przygotowują listę rodzinnych celów finansowych (załącznik 2)

CZĘŚĆ III

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego
SPOSOBY I MOŻLIWOŚCI OSZCZĘDZANIA

Uczestnicy spotkania:

Zdefiniują oszczędzanie

Określają główne cele oszczędzania

Stworzą listę sposobów oszczędzania

Prowadzący pyta uczestników, czym jest dla nich oszczędzanie –metodą „burzy mózgów”

Uczestnicy tworzą listę sposobów oszczędzania i określają cele oszczędzania.

Prowadzący podsumowując zwraca uwagę na to, że: oszczędzanie jest to gromadzenie pieniędzy na później w bezpiecznym miejscu, na realizację określonych celów finansowych.

CZĘŚĆ IV

NAGLE WYDATKI

Uczestnicy spotkania:

Stworzą listę nagłych wydatków i określą sposoby radzenia sobie z nimi

Przećwiczą szacowanie i zarządzanie w ramach funduszu na nagłe wydatki

Zaktualizują listę celów finansowych

Uczestnicy w grupach tworzą listę możliwych, przykładowych nagłych wydatków, które mogą pojawić się niespodziewanie w każdej rodzinie.

Prowadzący pyta uczestników, jak według nich można utworzyć fundusz na nagłe wydatki. Jeśli uczestnicy nie przedstawią swoich propozycji prowadzący podaje przykłady: comiesięczne odkładanie określonej kwoty pieniędzy, znalezienie dodatkowej pracy i przeznaczenie uzyskanych z niej środków na fundusz.

Przypominamy uczestnikom, że stworzyli już przykładowy „arkusz możliwości oszczędzania”

W tym miejscu warto, aby uczestnicy zweryfikowali listę celów finansowych, tak aby dopasować nasze cele do naszych możliwości.

CZĘŚĆ V

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

NARZĘDZIA OSZCZĘDNOŚCIOWE

Uczestnicy spotkania:

Dowiedzą się jakie sposoby oszczędzania nieformalne i formalne (usługi bankowe)

Zapoznają się z terminologią bankową

Uczestnicy spotkania tworzą listę formalnych i nieformalnych narzędzi oszczędzania „metodą burzy mózgu” prowadzący spisuje je na arkuszu.

Prowadzący przekazuje uczestnikom broszury informacyjne z różnych banków, uczestnicy analizują ich treść pod względem narzędzi oszczędzania. Następnie uczestnicy weryfikują listę formalnych i nieformalnych narzędzi oszczędzania.

CZEŚĆ VI

ZASADY RACJONALNEGO POŻYCZANIA

Uczestnicy spotkania:

Stworzą listę plusów i minusów pożyczania

Poznają główne typy usług kredytowych i określają główne pułapki w ofertach kredytowych

Poznają prawa konsumenckie

Prowadzący zwraca się do uczestników, aby stworzyli listę rzeczy na które ludzie pożyczają pieniądze- „metoda burzy mózgów” lista zostaje zapisana na dużym arkuszu.

Mini wykład prowadzącego polegający na omówieniu tego czym jest kredyt, a czym pożyczka. Do celów warsztatowych oba terminy mogą być stosowane zamiennie.

Pożyczka- pożyczkodawca nie musi znać przeznaczenia pożyczki.

Kredyt- kredytodawcy znane jest przeznaczenie kredytu.

Uczestnicy tworzą listę kredytów formalnych i zapisują je na arkuszu.

Prowadzący przedstawia listę kluczowych pytań, dotyczących zaciągania pożyczki- kredytu (załącznik 3)

Prowadzący wspólnie z uczestnikami w formie dyskusji omawia pułapki w ofertach kredytowych oraz wyjaśnia kwestię praw konsumenckich.

Rodzaje kredytów formalnych (załącznik 4)

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

CZĘŚĆ VII

TWORZENIE PLANU FINANSOWEGO; PODSUMOWANIE WARSZTATU

Uczestnicy spotkania:

Przećwiczą tworzenie planu finansowego

Dokonają wyboru najlepszych usług oszczędnościowych

Prowadzący dokonuje podsumowania zajęć, uczestnicy dzielą się wrażeniami.

Załącznik 1

KALENDARZA SEZONOWOŚCI WPŁYWÓW I WYDATKÓW

miesiąc	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
zarobki												
wydatki												
oszczędności												

Warsztat szkoleniowy opracowany na podstawie programu edukacji finansowej „Wybierz przyszłość-innowacyjne narzędzia wspomagające interwencje socjalną”

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Załącznik 2

LISTA RODZINNYCH CELÓW FINANSOWYCH

Cele finansowe	Wysokość kwoty jakiej potrzebujemy	Konkretny rok realizacji	Cele finansowe	Stopień ważności Celów w skali od 1 najważniejszy do 6 najmniej ważny
Do 1 roku				
Do 1 roku				
Do 5 lat				
Do 5 lat				
Powyżej 5 lat				

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Powyżej 5 lat				
---------------	--	--	--	--

Warsztat szkoleniowy opracowany na podstawie programu edukacji finansowej „Wybierz przyszłość- innowacyjne narzędzia wspomagające interwencje socjalną”

Załącznik 3

**LISTA KLUCZOWYCH PYTAŃ DOTYCZĄCYCH ZACIĄGANIA
POŻYCZKI- KREDYTU**

Czy naprawdę potrzebujemy tych rzeczy?

Czy potrzebuje ich natychmiast, czy mogę zakup odłożyć na czas późniejszy?

Czy to jest właściwy zakup?

Czy zakup jest potrzebą, czy zachcianką?

Czy stać mnie na zakup np. na kredyt?

Jaki wpływ na budżet miesięczny będzie miała rata kredytu?

Jakie są koszty kredytu?

Czy może odłożyć zakup w czasie?

Załącznik 4

RODZAJE KREDYTÓW- POŻYCZEK FORMALNYCH

Kredyt konsumpcyjny

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Kredyt mieszkaniowy

Kredyt konsolidacyjny

Kredyt odnawialny

Kredyt refinansowy

Pożyczka hipoteczna

Karty debetowe i kredytowe

Kredyt studencki

Kredyt samochodowy

WARSZTATY Z EDUKACJI FINANSOWEJ

Trening ekonomiczny

Młodzież

Cele:

- trening ekonomiczny,
- nauka o reklamie,
- nauka gospodarowania czasem,
- rozpoznanie własnych celów życiowych,
- rozpoznanie na co przeznaczamy czas, a jak moglibyśmy to zmienić, aby osiągnąć swoje cele.

Odbiorcy: młodzież

Czas trwania: 3 x 90 minut

Scenariusz zajęć:

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Prowadzący wita zebranych i przedstawia im temat dzisiejszych warsztatów. Rozdaje każdemu karteczkę i prosi, aby wypisali pytania dotyczące dzisiejszego tematu warsztatów, które ich interesują, do wspólnych rozmów. Jeśli jednak teraz nie mają pomysłu, mogą się nad tym zastanowić i w dowolnym czasie przynieść swoje pytania do prowadzącego.

Czas trwania: 10 minut

Blok 1

1. Jestem szczęśliwy, bo...

Uczestnicy kończą powyższe zdanie.

Pomoce dydaktyczne: brak

Czas trwania: 10 minut

2. Zakupy

Uczestnicy podzieleni w pary mają za zadanie stworzyć plan 3-daniowego obiadu dla 4 osób (2 dorosłych+2dzieci). Dostają na ten cel 50 złotych. Prowadzący rozdaje uczestnikom, kartki z napisem „40 złotych” oraz dwie gazety reklamowe ze sklepów spożywczych dla pary. Każda para przygotowuje menu na obiad, konkretnie wypisując, ile czego potrzebuje, co ile kosztowało, jak przyrządzają dania, itd. Mają także narysować przyrządzane potrawy. Na koniec przedstawiają przed grupą swoją pracę.

Pomoce dydaktyczne: gazety reklamowe ze sklepów, kartki A4, długopisy, nożyczki, kredki, flamastry

Czas trwania: 45 minut

3. Reklama

Prowadzący pyta uczestników o wytłumaczenie pojęcia reklamy. Uczestnicy zapisują odpowiedzi na szarym papierze w formie mapy myśli. Gdy mapa już zostanie skonstruowana, prowadzący dzieli grupę na trzy. Każdy zespół otrzymuje kartkę z nazwą produktu, który musi zareklamować. Mają 15 minut na przygotowanie reklamy, po czym każda grupa przedstawia swój produkt.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Pomoce dydaktyczne: szary papier, kartki A4, pisaki, kredki, długopisy

Czas trwania: 40 minut

Blok 2

„Czas spokoju”

Odpoczynek, relaks w formie spaceru, wyjścia na powietrze, pogadanki, burzy mózgów, filmu lub gry planszowej, wolności słowa i wyboru. W trakcie tego czasu młodzież będzie miała możliwość wyboru (demokratycznie), co chce robić, gdzie, będzie mogła zadawać nurtujące ich pytania. Ten czas będzie przeznaczony dla nich.

Pomoce dydaktyczne: karteczki przygotowane na początku zajęć

Czas trwania: 90 minut

Blok 3

4. Mapa życia

Każda osoba ma narysować „mapę drogową” swojego życia (przeszłość, teraz, przyszłość). Na „mapie” powinny być widoczne dobre miejsca, drogi „otwarte”, postoje z pięknym widokiem, itp. Powinny tam też być złe miejsca- wyboje, dziury, kałuże, itp. Trzeba zaznaczyć przeszkody, objazdy, przebudowy, szlabany oraz główny kierunek trasy i co się na niej może znajdować, a jest jeszcze nieznanne. Każdy z uczestników, po stworzeniu „mapy” jest proszony o przedstawienie jej grupie. Każdy uczestnik ma prawo zadać pytanie dotyczące mapy kolegi/koleżanki.

Pomoce dydaktyczne: kartki A3, ołówki, długopisy, pisaki, kredki

Czas trwania: 30 minut

5. Kółka

Prowadzący prosi uczestników o narysowanie dwóch kół. Pierwsze koło zatytułowane „Mój czas”, a drugie „Czas idealny”. Zadaniem uczestników jest podzielenie pierwszego koła w taki sposób, aby odzwierciedlało ich dzień roku szkolnego, czas, który spędzają na poszczególne zadania. Drugie koło niech podzielią tak, jak sami by chcieli spędzać dzień. Następuje omówienie kół przed grupą. Wspólnie zastanawiamy się, co można zrobić, aby lepiej planować swój czas.

Pomoce dydaktyczne: kartki A4, ołówki, długopisy, pisaki, kredki

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Czas trwania: 30 minut

6. Zakończenie zajęć

Podsumowanie tego, co dziś zrobiliśmy. Zapytanie do uczestników, co im się podobało, a co nie. Czy coś chcieliby zmienić, dodać podczas zajęć. Dziękujemy za wspólny czas.

Czas trwania: 5 minut

WARSZTATY Z EDUKACJI FINANSOWEJ

Trening ekonomiczny

Dzieci

Przywitanie uczestników/uczestniczek warsztatu dla dzieci. Wyjaśnienie, iż celem spotkania jest pokazanie w jaki sposób konstruować budżet domowy , oraz zapoznanie z kolejnym tematem dnia.

Cele:

- Uświadomienie uczestnikom warsztatu, jak ważnym elementem każdego gospodarstwa domowego jest umiejętne konstruowanie budżetu domowego.

Odbiorcy: dzieci

Czas realizacji według harmonogramu dnia :

Czas trwania warsztatów: 4,5 h

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Blok I

1. Zabawa ruchowa do słów rymowanki

Prowadzący przedstawia rymowanki :

mierzmy – pokazują ruch mierzenia miarką (wysokość, szerokość)

ważymy – rękami imitują wagę szalkową

za towary płacimy – ruch dawania pieniędzy z portfela

monetami – rysowanie kół w powietrzu

banknotami – rysowanie prostokątów w powietrzu

już pieniądze wykładamy – prawa dłoń uderza w lewą (ta w pozycji poziomej – „leniwe brawo”)

2. Gra planszowa

Prowadzący z dziećmi przygotowuje na szarym papierze pola. Wyznacza start i metę.

Oznaczają siedem wybranych pól. Ustawiają swoje kaptcie na starcie i nimi się przemieszczają. Po kolei rzucają kostkę. Dzieci poruszają się o wyznaczoną rzutem dużej kostki ilość pól. Każdy gracz otrzymuje na starcie 5 żetonów. Wygrywa ten, kto nazbiera najwięcej żetonów na mecie. Zaznaczone pola:

1. Robisz zakupy w sklepie spożywczym, jest promocja Udało ci się wydać mniej pieniędzy, niż myślałeś, zyskujesz 2 żetony

2. Wygrywasz na loterii los, zyskujesz 2 żetony,

3. Dostajesz od babci pieniążki na coś słodkiego, zyskujesz 2 żetony,

4. Chce ci się pić – kupujesz sok by ugasić pragnienie – tracisz 1 żeton,

5. Przeplaciłeś, nie sprawdziłeś cen produktów w innym sklepie – tracisz 2 żetony,

6. Brakuje ci pieniędzy, by kupić wymarzoną rzecz – bierzesz kredyt i cofasz się o 3 pola,

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Pomoce dydaktyczne, szary papier, mazaki, żetony

3. Sklep

Stworzenie wspólnie z dziećmi stoisk sklepowych z wyciętych ilustracji towarów z gazetek z reklamami. Ważne, aby jednakowych towarów na każdym stoliku było dużo. Oglądanie z dziećmi utworzonych stoisk np. sprzęt AGD, zabawki, artykuły spożywcze, odzież, owoce i warzywa. Wspólne zastanowienie się, których towarów w danym stoisku jest najwięcej i co możemy zrobić, aby jak najszybciej je sprzedać. Wprowadzenie promocji na te, których jest najwięcej (ustawiamy przy nich napis i cenę np. 1 zł). Za pozostałe towary w sklepie będziemy płacić więcej, np. 2 żetony. Dzieci otrzymują po 15 żetonów i dokonują zakupów.

Dzieci siadają w kręgu, układają przed sobą zakupione „towary”. Rozmowa o tym: Czego i ile kupiliśmy? Czy wszystko jest nam potrzebne? (np. Po co w domu trzy telewizory w domu, ale trzy jogurty z dobrą datą ważności na pewno się przydadzą), : Czy warto kupować produkty w promocji?

Pomoce dydaktyczne: gazetki reklamowe, żetony

Blok II

1. Zabawa „Prawda i fałsz” o promocjach i reklamach.

Każde dziecko ma do dyspozycji 2 buźki na patyczkach (wesołą i smutną). Prowadzący czyta zdania, jeżeli dzieci uznają, że to fałsz podnoszą w górę smutną buźkę, jeżeli to prawda – buźka wesoła. Przykładowe zdania: Reklama zawsze mówi prawdę. Zanim kupisz produkt z promocji, powinieneś się dobrze zastanowić czy jest ci potrzebny. Promocyjne ceny to często pułapka itp.

Pomoce dydaktyczne : buźki wesoła, smutna

2. Nasza reklama – odtworzenie wybranej, znanej dzieciom reklamy

Rozmowa wprowadzająca nt. reklam – jakie są elementy charakterystyczne, z czego się składają itd., Prowadzący dzieli dzieci na 3<4 osobowe zespoły. Każdy zespół

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

wybiera jedną, znaną reklamę, Zespoły przygotowują reklamy (scenki, plakaty itp.) i prezentują je przed gronem ekspertów (reszta grupy),

Eksperci oceniają, co jest informacją w reklamie, a który element nie jest zgodny z rzeczywistością (np. rysunek na etykiecie soku nie jest filmem animowanym i żaden stworek z niego nie przedostaje się do realnego świata)

Pomoce dydaktyczne: kartki, mazaki, kredki

Blok III

1. Mini quiz wiedzy ekonomicznej

Prowadzący dzieli dzieci na dwie drużyny. Dzieci odpowiadają na pytania zadawane przez prowadzącego – decyduje kolejność zgłoszeń. Za każdą prawidłową odpowiedź przyznawany jest 1 punkt. Drużyna, która otrzyma większą liczbę punktów wygrywa. Przykładowe pytania:

Co to jest pieniądź?

Czym się różni moneta od banknotu?

Jak można oszczędzać pieniądze?

Co to znaczy kupować?

Co to znaczy sprzedawać?

W jaki sposób możemy płacić za to co kupujemy?

Jakie znacie rodzaje sklepów?

Skąd bierzemy pieniądze na zakupy?

Co to jest praca?

Jakie znacie rodzaje pracy?

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Czy za każdą pracę otrzymujemy pieniądze?

Po co istnieją reklamy?

Co to takiego jest promocja?

Zagadki tematyczne (załącznik 1)

Podsumowanie spotkania

Podsumowanie quizu, rozdanie dyplomów „Małego Przedsiębiorcy”. Wprowadzenie do Rodzinnego turnieju sportowego „ Dla Małego i Dużego”.

Prowadzący dziękuje uczestnikom/uczestniczkom za udział w zajęciach.

Załącznik nr1

Zagadki tematyczne:

Papierowe pięćdziesiątki,
dwudziestki i setki.
Metalowe dwójki, piątki
prosto z portmonetki. Pieniądze

Kto do pracy chodzi
– mama albo tata,
dostaje pieniądze.
Co to jest? Wypłata.

W sklepie są produkty,
możesz je zobaczyć.
Gdy chcesz wziąć do domu,

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

to musisz – zapłacić.

Ważna pani w sklepie
na klientów zerka.
Płacisz jej za towar,
to pani – kasjerka.

Gdy pieniądze chcesz oszczędzać,
Kasiu, Aniu i ty, Janku,
to nie trzymaj ich w szufladzie,
tylko w bardzo dobrym... banku.

Szeleszczą w portfelu:
jeden warty dziesięć,
a inny – sto złotych.
Jak się nazywają? Banknoty.

Płaskie, metalowe,
ciężkie ciut, niestety.
Brzęczą w portfelu.
Co to jest? Monety.

W kiosku, w piekarni,
w sklepie ze sprzętem,
gdy chcesz coś kupić,
jesteś – klientem.

Zamontowany
w ścianie automat.
Są w nim pieniądze.
Co to jest? Bankomat

WARSZTATY Z EDUKACJI FINANSOWEJ

Trening ekonomiczny

Pogodny wieczór

Przywitanie uczestników/uczestniczek warsztatu podczas Pogodnego Wieczoru. Wyjaśnienie, iż celem spotkania jest pokazanie w jaki sposób konstruować budżet domowy , oraz zapoznanie z kolejnym tematem dnia.

Cele:

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

- Uświadomienie uczestnikom warsztatu, jak ważnym elementem każdego gospodarstwa domowego jest umiejętne konstruowanie budżetu domowego.

Odbiorcy: rodziny (rodzice, dzieci)

Czas realizacji według harmonogramu dnia: Pogodny Wieczór

Czas trwania warsztatu: 90 minut

1. Nasze wydatki

Planowanie budżetu domowego – na arkuszu cała rodzina zapisuje plan budżetu rodziny.

Pomoce dydaktyczne: papier, mazaki, przykładowe plany budżetu domowego.

2. Co kupić ?

Każda rodzina otrzymuje „turnusowe/ wymyślone” pieniądze dokonuje zakupu według nich najpotrzebniejszych w danej sytuacji rzeczy. Przykładowe dylematy : pizza czy produkty na obiad, nowy telewizor czy wycieczka rodzinna, zabawka czy słodycze, samochód czy spłata pożyczki, używki czy żywność, kieszonkowe czy ubranie itd. Analiza dokonanych wyborów.

Pomoce dydaktyczne : przykładowe dylematy na kartkach do losowania, wymyślone pieniądze.

3. Moja skarbonka – wykonanie recyklingowej skarbonki rodzinnej.

Pomoce dydaktyczne: butelki plastikowe, nakrętki, kolorowy papier, mazaki, klej, nożyczki, art. do ozdabiania.

Podsumowanie spotkania

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Prezentacja skarbonek i krótka rozmowa o celu oszczędzania. Wprowadzenie do Rodzinnego turnieju sportowego „Dla Małego i Dużego”.

Prowadzący dziękuje uczestnikom/uczestniczkom za udział w zajęciach.

PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ

Rodzice

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Wyjaśnienie, iż celem spotkania jest dostarczenie wiedzy z zakresu uzależnienia oraz rodzajów środków uzależniających, postaw asertywnych.

Cele:

1. Dostarczenie wiedzy o szkodliwości używek i konsekwencjach ich zażywania
2. Nauka umiejętności z zakresu odróżniania uzależnień,
3. Doskonalenie umiejętności asertywnego odmawiania
4. Rozwijanie umiejętności radzenia sobie w różnych sytuacjach konfliktowych.
5. Doskonalenie umiejętności samooceny własnych postaw i zachowań
6. Pielęgnowanie więzi rodzinnych

Odbiorcy: młodzież

Czas trwania: 3 x 90 minut

Scenariusz zajęć:

Prowadzący wita uczestników i zapoznaje ich z tematyką zajęć – problemem zagrożeń dnia dzisiejszego.

Mini wykład: W tym celu prowadzący opowiada o pośpiechu, ciągłym braku czasu, stresie, bezrobociu oraz jego konsekwencjach. Jednocześnie podkreśla że każdy człowiek pragnie doświadczać w życiu przyjemnych chwil, a z nieprzyjemnościami radzimy sobie za pomocą różnych dostępnych metod, nie zawsze właściwych.

Pyta uczestników: Jakie mamy skojarzenia na temat uzależnień?

Odpowiedzi zapisuje na flipcharcie, tworząc plakat.

Pyta uczestników:

Co robią ludzie, aby poprawić sobie samopoczucie?- zapisuje odpowiedzi dzieląc je na naturalne i sztuczne

Asertywność czyli sztuka odmawiania

Mini wykład: Prowadzący przybliży uczestnikom pojęcie czym jest postawa asertywna.

Zaznacza że mówiąc innym nie, wcale ich nie krzywdzimy, jeżeli pamiętamy o uzasadnieniu swojej decyzji.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Omówienie na przykładach zachowań asertywnych.

Podsumowanie spotkania

Na koniec warsztatów uczestnicy dzielą się swoimi przemyśleniami.

Prowadzący dziękuje uczestnikom/uczestniczkom za udział w zajęciach

PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

WARSZTAT „JESTEM ZDROWY”

Młodzież

Cele:

- nauka dbania o siebie, o swoje zdrowie fizyczne,
- nauka o zdrowiu,
- rozpoznanie zagrożeń dla młodych ludzi,
- nauka o szkodliwości używek i konsekwencjach ich zażywania.

Odbiorcy: młodzież

Czas trwania: 3 x 90 minut

Scenariusz zajęć:

Prowadzący wita zebranych i przedstawia im temat dzisiejszych warsztatów. Rozdaje każdemu karteczkę i prosi, aby wypisali pytania dotyczące dzisiejszego tematu warsztatów, które ich interesują, do wspólnych rozmów. Jeśli jednak teraz nie mają pomysłu, mogą się nad tym zastanowić i w dowolnym czasie przynieść swoje pytania do prowadzącego.

Czas trwania: 10 minut

Blok 1

1. Jestem zdrowy, bo...

Uczestnicy kończą powyższe zdanie.

Pomoce dydaktyczne: brak

Czas trwania: 5 minut

2. Zdrowie

Uczestnicy w parach mają stworzyć krzyżówki dotyczące zdrowia. Gdy już je stworzą, rysują krzyżówkę do uzupełnienia i podają ją innej parze do zrobienia.

Pomoce dydaktyczne: kartki A4, długopisy, ołówki

Czas trwania: 25 minut

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

3. Burza mózgów

Uczestnicy odpowiadają na pytanie „Czym dla mnie jest zdrowie? Co robię dla siebie, aby być zdrowym?”. Odpowiedzi zapisujemy na arkuszu.

Pomoce dydaktyczne: szary papier, markery

Czas trwania: 30 minut

4. Ja- używka

W parach, uczestnicy wymyślają, a następnie przygotowują scenki obrazujące zagrożenia, z jakimi mogą spotkać się ich rówieśnicy. Pary pokazują scenki grupie, natomiast grupa ma odgadnąć, co to za zagrożenie.

Pomoce dydaktyczne: brak

Czas trwania: 30 minut

Blok 2

„Czas spokoju”

Odpoczynek, relaks w formie spaceru, wyjścia na powietrze, pogadanki, burzy mózgów, filmu lub gry planszowej, wolności słowa i wyboru. W trakcie tego czasu młodzież będzie miała możliwość wyboru (demokratycznie), co chce robić, gdzie, będzie mogła zadawać nurtujące ich pytania. Ten czas będzie przeznaczony dla nich.

Pomoce dydaktyczne: karteczki przygotowane na początku zajęć

Czas trwania: 90 minut

Blok 3

5. Jak używki wpływają na mnie i moje ciało?

Krótkie filmiki, które pokazują jak uzależnienie działa na Nas i Nasze otoczenie.

Po obejrzeniu filmików wspólne wymienienie objawów poszczególnych uzależnień, konsekwencji zażywania używek, wypisanie ich na arkuszu.

Filmy: <https://www.youtube.com/watch?v=rLHvyud1zYY>

<https://www.youtube.com/watch?v=QugooaNRnsk>

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Pomoce dydaktyczne: laptop, rzutnik, głośniki, arkusz papieru, markery

Czas trwania: 35 minut

6. Jak odmówić, nie krzywdząc innych?

Przykładowe scenki odgrywane w grupach, które mają ukazać różne możliwości odmówienia używki. Wstęp do treningu asertywności.

Pomoce dydaktyczne: lista scenek, materiały nt. treningu asertywności

Czas trwania: 30 minut

7. Zdrowe uzależnienia

Wspólnie z grupą ustalamy zajęcia lub ćwiczenia, które można robić zamiast korzystać z używek. Później każdy maluje swoje zdrowe uzależnienie na kartce.

Pomoce dydaktyczne: kartki A4, kredki

Czas trwania: 20 minut

8. Zakończenie zajęć

Podsumowanie tego, co dziś zrobiliśmy. Zapytanie do uczestników, co im się podobało, a co nie. Czy coś chcieliby zmienić, dodać podczas zajęć. Dziękujemy za wspólny czas.

Czas trwania: 5 minut

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ

Dzieci

Przywitanie uczestników/uczestniczek warsztatu przeznaczonego dla dzieci. Wyjaśnienie, iż celem spotkania jest dostarczenie wiedzy z zakresu uzależnienia oraz rodzajami środków uzależniających, postaw asertywnych.

Cele:

- Dostarczenie wiedzy i doskonalenie umiejętności z zakresu uzależnień,
- Doskonalenie umiejętności asertywnego odmawiania
- Rozwijanie umiejętności radzenia sobie w różnych sytuacjach konfliktowych.
- Doskonalenie umiejętności samooceny własnych postaw i zachowań

Odbiorcy : dzieci

Czas trwania warsztatów : 5 h

Blok I

1. Wprowadzenie

Mini wykład: Zapoznanie uczestników z tematyką zajęć – problemem zagrożeń dnia dzisiejszego. W tym celu prowadzący opowiada o pośpiechu, ciągłym braku czasu, stresie. Koncentruje się na problemach współczesnych bezrobociu oraz jego konsekwencjach. Jednocześnie podkreśla że każdy człowiek pragnie doświadczać w życiu przyjemnych chwil, a z nieprzyjemnościami radzimy sobie za pomocą różnych dostępnych metod.

2. Skojarzenia

Pytania: Co robią ludzie, aby poprawić sobie samopoczucie?- zapisuje odpowiedzi dzieląc je na naturalne i sztuczne.

Pomoce dydaktyczne: kartki papieru, mazaki

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Blok II

1. Złudne szczęście

Prowadzący dzieli uczestników na grupy.

Każda z grup tworzy plakat o uzależnieniach (nikotyna, alkohol, narkotyki, telefon, tablet, internet itd. Omówienie prac.

Pomoce dydaktyczne: papier, mazaki, kredki itp.

Blok III

1. Asertywność - sztuka odmawiania

Przed rozpoczęciem ćwiczenia prowadzący precyzuje uczestnikom pojęcie „odmowa asertywna”, zaznacza że mówiąc innym nie, pamiętali o uzasadnieniu swojej decyzji.

Podkreśla także aby:

- nie przepraszały swojego rozmówcy – odmowa nie jest niczym złym,
- nie usprawiedliwiali swojego postępowania,
- nie krytykowali ani nie pouczali drugiej osoby,

Ćwiczenie w parach – odmawianie:

- Jeden uczeń chce od drugiego pożyczyć zeszyt, pieniądze itp. Zadaniem właściciela jest asertywnie odmówić swojemu rozmówcy np.
- *Niepoprawnie – Nie pożyczę ci tej książki bo u ciebie jest brudno i mi ją zniszczysz.*
- *Poprawnie – Nie pożyczę ci tej książki bo mam taką zasadę, że nie pożyczam książek.*

Podsumowanie spotkania

Na koniec warsztatów dzieci zaprezentują i omówią swoje przemyślenia.

Prowadzący dziękuje uczestnikom/uczestniczkom za udział w zajęciach.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ

Pogodny wieczór

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Przywitanie uczestników/uczestniczek warsztatu podczas Pogodnego Wieczoru. Wyjaśnienie, iż celem spotkania jest dostarczenie wiedzy z zakresu uzależnienia oraz rodzajami środków uzależniających, postaw asertywnych.

Cele:

1. Dostarczenie wiedzy i doskonalenie umiejętności z zakresu uzależnień,
2. Doskonalenie umiejętności asertywnego odmawiania
3. Rozwijanie umiejętności radzenia sobie w różnych sytuacjach konfliktowych.
4. Doskonalenie umiejętności samooceny własnych postaw i zachowań
5. Pielęgnowanie więzi rodzinnych

Odbiorcy: rodziny (rodzice, dzieci)

Czas trwania warsztatu: 90 minut

1 . Rodzina kontra uzależnienia

Każda rodzina (dziecko i rodzic) otrzymuje duże arkusze papieru i kolorowe kredki. Na polecenie prowadzącego rodzina rysuje duże serce, a w nim wpisuje wszystkie pomysły można pokonać uzależnienie a na zewnątrz jakie są rodzaje uzależnienia.

Po wykonaniu ćwiczenia następuje prezentacja prac.

Pomoce dydaktyczne : duże arkusze papieru, kolorowe mazaki, kredki.

2. Asertywność.

Każda rodzina losuje scenkę do odegrania na temat asertywnych postaw.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Zadaniem poszczególnych „rodzin” jest:

- odegranie scenek
- ocena czy jest to postawa asertywna czy nie.

Pomoce dydaktyczne : losy ze scenkami

Podsumowanie spotkania

Asertywność to.... – skojarzenia: w kręgu, kolejno, wypowiedzi uczestników

Prowadzący dziękuje uczestnikom/uczestniczkom za udział w zajęciach.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

PODSUMOWANIE

CZYLI „JAK KASIA I JAŚ Z RODZINĄ PRZEŻYLI TURNUS AKTYWIZUJĄCY DLA RODZIN”

Przeprowadzone działania podczas całego pobytu rodzin na Turnusie Aktywizującym dla Rodzin, zgodnie z Ramowy planem Turnusu miały doprowadzić do podniesienia kompetencji opiekuńczo – wychowawczych rodzin uczestniczących w Turnusie oraz przeciwdziałać skierowaniu dzieci do pieczy lub oddziaływać na rzecz powrotu dzieci do rodzin biologicznych. Dzięki stałemu połączeniu i spójności programów dla dzieci i młodzieży oraz rodziców, wpleceniu adekwatnych do podejmowanych tematów gier i zabaw dla całych rodzin, pomogły rodzinom w pogłębieniu ich więzi rodzinnych i podniesieniu kompetencji rodziców i młodzieży.

Ogłoszony Konkurs rodzinny, trwający przez cały Turnus, ma na celu wyłonienie drużyny rodzinnej, która wykaże się największym zaangażowaniem i działaniem w pokonywaniu różnorodnych zadań wynikających ze wspólnego przebywania na Turnusie.

Na zakończenie Turnusu każda rodzina otrzyma książkę (wspólne gotowanie) lub grę planszową dla całej rodziny.

Zwycięska rodzina w Konkursie rodzinnym otrzyma nagrodę specjalną w postaci vouchera na wspólny wyjazd np. do kina na film familijny.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

WARSZTAT DIETETYCZNY

Zdrowe żywienie na każdą kieszeń

Dorośli i młodzież

Przywitanie uczestników zajęć. Przedstawienie im agendy i wyjaśnienie, że celem zajęć jest pogłębienie wiedzy ze zdrowego żywienia, jego wpływu na zdrowie i samopoczucie oraz nauka planowania zdrowych i tanich posiłków w domu.

Cele:

- Pogłębienie świadomości znaczenia żywienia w codziennym życiu (wpływ na zdrowie, samopoczucie i siły witalne)
- Poznanie zasad zdrowego żywienia oraz łatwych sposobów do wprowadzania je w życie
- Zdobycie umiejętności wykluczania niezdrowych produktów z diety i wprowadzania smacznych oraz zdrowych
- Umiejętność planowania zdrowych i tanich posiłków.

Odbiorcy: Rodzice i młodzież

Czas realizacji według harmonogramu dnia

Czas trwania warsztatu: 90 minut

Mini-wykład nt. Składników odżywczych w diecie oraz grup produktów spożywczych.(15min)

Pomoce dydaktyczne: komputer, projektor, wskaźnik

Ćwiczenie 1: Budujemy piramidę zdrowego żywienia (10min)

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Prowadzący dzieli uczestników na grupy 4 osobowe. Każda grupa ma za zadanie narysowanie 5cio stopniowej piramidy zdrowego żywienia. Następnie każda grupa opowiada o swojej piramidzie i argumentuje dlaczego w ten sposób została ona rozrysowana. Ćwiczenie pozwala na poznanie świadomości żywieniowej uczestników i ich codziennych wyborów dotyczących diety.

Pomoce dydaktyczne: szary papier, mazaki

Prezentacja piramidy żywieniowej i idei zdrowego talerza. (5min)

Ćwiczenie 2: Rysowanie porcji obiadowej z uwzględnieniem zasady zdrowego talerza. (10min)

Uczestnicy w grupach rysują talerz, na którym rysują jak powinien wyglądać prawidłowo skomponowany posiłek (ile miejsca powinny zajmować poszczególne grupy produktów spożywczych).

Pomoce dydaktyczne: szary papier, mazaki

Mini-wykład nt. zasad zdrowego żywienia oraz **dyskusja** o trudnościach we wprowadzaniu ich w codzienne życie (20min)

Ćwiczenie 3: Po ilu kostkach cukru ty się uśmiechniesz. (10min)

Grupy dostają w kopertach nazwy wybranych produktów, które można znaleźć w większości gospodarstw domowych. Ich zadaniem jest określenie ile mogą one zawierać kostek cukru.

Pomoce dydaktyczne: koperty z wydrukowanymi nazwami produktów, kartki A4, długopisy

Ćwiczenie 4: Zdrowe żywienie zawsze w cenie! (20min)

Każda osoba spisuje na kartce zaproponowany przez siebie jadłospis na jeden dzień (uwzględniając całą zdobytą wiedzę w trakcie warsztatów). Następnie przekazuje kartkę osoby po prawej stronie i ta ocenia ją pod kątem prawidłowego ułożenia. Wspólnie

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

omawiamy wyniki zastanawiając się w jaki sposób możemy komponować posiłki, aby były smaczne, zdrowe i tanie.

Pomoce dydaktyczne: kartki A4, długopisy

Prowadzący dziękuje wszystkim za udział w zajęciach.

WARSZTAT WSPÓŁPRACY Z ASYSTENTEM RODZINY

I PRZEDSTAWICIELAMI INSTYTUCJI

Asystenci i rodzice

Cele:

- poznanie się i integracja asystentów i rodzin,
- poznanie oczekiwań asystentów,
- rozpoznanie potrzeb rodzin i konieczności współpracy z nimi,
- uzyskanie świadomości, że asystent to osoba towarzysząca i współpracująca z rodziną.

Czas trwania: 90 minut

Scenariusze:

Trener inicjuje rundę podczas której jest:

Powitanie wg klucza: imię , funkcja, stan rodzinny, która rodzina jest pod opieką tej osoby jako asystenta i oczekiwania wobec tego spotkania warsztatowego.

Po wypowiedziach wszystkich uczestników trener proponuje aby, oczekiwania wypisywać na kartkach samoprzylepnych i naklejać na dużej kartce, by po zakończeniu sprawdzić, które zostały spełnione.

Sieć współpracy

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Trener wraz z uczestnikami siada w kręgu. Trzyma zwinięty sznurek w ręku. Zostawia sobie koniec sznurka, a zwiniętą w kłębek resztę rzuca do osoby którą wybiera, mówiąc jej imię lub powitanie. Osoba do której trener rzucił sznurek, zatrzymuje go i odrzuca dalej do kolejnej osoby. Uzyskujemy w ten sposób sieć, która łączy wszystkie osoby w kręgu.

Trener pyta uczestników:

Co symbolizuje ta sieć?

Co się stanie jak osoba, która tę sieć tworzy, przestanie ją trzymać?

Co się stanie jeśli wszyscy przestaniemy się angażować i mocno trzymać sznurek?

Trener zaprasza do rundy refleksji końcowej w odniesieniu do współpracy i pracy z rodziną.

Sporządzanie karty pracy z rodziną

Trener dzieli uczestników na trzy grupy poprzez odliczanie do trzech. Jedyńki opracowują kartę pracy z rodziną uwzględniając zasoby rodziny. Dwójki opracowują kartę pracy z rodziną uwzględniając trudności rodziny i zakresy do zmiany. Trójki dają gotową kartę współpracy z asystentem rodziny i pracują nad ewentualnymi zmianami w karcie współpracy. Poza zakończeniu pracy w grupach, liderzy grup przedstawiają wyniki swojej pracy. Analiza wypracowanych kart pozwoli na stworzenie „karty na miarę” dla rodzin. Wszystkie te kart wieszamy jedna obok drugiej, by zauważyć wszystko, co będzie służyło stworzeniu pełnej karty współpracy. Powstają wówczas trzy grupy, w każdej z nich są zarówno asystenci jak i rodzina. Każda z trzech grup opracowują swoją kartę na dużej kartce do flipczarta.

Trener dzieli grupę na dwie części: Asystenci i Rodziny. Obie grupy dostają to same zadanie. Odpowiadają na pytania przedstawione na dużej karcie flipczarta:

Co pomaga w relacjach Asystenci – Rodziny?

Co przeszkadza w relacjach Asystenci – Rodziny?

Po zakończeniu pracy obie grupy przedstawiają jej wyniki: Asystenci przedstawiają prace Rodzin, Rodziny pracę Asystentów. Następuje refleksja końcowa uczestników poprzez wyznaczenie sobie celów we wzajemnej współpracy.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

ZAŁĄCZNIKI DO ZAJĘĆ MŁODZIEŻY

Załącznik 1

Lista uczuć:

1. Szczęście, Zachwyt, Miłość, Upokorzenie, Zemsta, Refleksja, Beztroska, Samotność, Zapał
2. Radość, Czułość, Litość, Nieufność, Irytacja, Bezsilność, Ufność, Zawstydzenie, Cierpienie
3. Wzruszenie, Zaskoczenie, Współczucie, Napięcie, Zadowolenie, Nadzieja, Gniew, Bezpieczeństwo, Lęk
4. Wdzięczność, Wolność, Niechęć, Pustka, Smutek, Duma, Złość, Uspokojenie, Skrzywdzenie
5. Sympatia, Zazdrość, Zagrożenie, Podziw, Życzliwość, Odprężenie, Zniecierpliwienie, Entuzjizm, Tęsknota

Załącznik 2

Lista tematów:

1. O której wróciłeś do domu?

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

2. Twoja mama jest w szpitalu.
3. Pożyczysz mi pieniądze?
4. Ten film był przeżabawny!
5. Natychmiast posprzątaj swój pokój.
6. Dostałem jedynkę z klasówki.
7. Wygrałem wczoraj konkurs z języka angielskiego!
8. Trener wybrał Stefana na kapitana drużyny, a nie mnie.

Załącznik 3:

Kartki z fragmentami i dopasowanymi do nich rolami.

Fragmenty z bajki „Pinokio”

1) Rola: ksiądz prowadzi kazanie

„Wierzcie lub nie, lecz na tym świecie bywa, że zdarzają się rzeczy całkowicie dziwne i niezwykłe. Tak nieprzewidywalne, że gdy się komuś przytrafiają, nie od razu taka osoba wie, czy ma do czynienia ze snem, czy zjawą!”

2) Rola: podróżny śpieszący się na pociąg

„I taki właśnie dylemat powstał w głowie pocziwego stolarza Gepetto, gdy kawałek drewna, który zamierzał przemienić w nogę od stołu, nagle zaczął żałośnie piszczeć i błagać, by darować mu życie! I gdy tylko stary stolarz brał do ręki siekierę, niesforny kawałek drewna wydawał z siebie niesamowite odgłosy. Wyobrażacie sobie podobną sytuację?”

3) Rola: czytanie bajki małemu dziecku

„Nic dziwnego, że stolarz Gepetto ze zdziwienia i przerażenia najpierw przetarł oczy i uszy (aby mieć niezbłą pewność, że zmysły go nie zwodzą), a gdy drewno wciąż wykrzykiwało ni to prośby, ni to groźby, awanturowało się, a na dodatek zaczęło podskakiwać, biedak nabrał

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

ochoty by zniknąć na zawsze w mysiej dziurze, albo po prostu wybiec z tego szalonego miejsca i poszukać sobie schronienia w jakimkolwiek innym zakątku świata!”

4) Rola: komentator sportowy

„A jednak, jakiś wewnętrzny głos namówił go do zrobienia czegoś kompletnie przeciwnego. Sam Gepetto nie mógł się nadziwić, że oto jego własne ręce kompletują niezbędne narzędzia i zabierają się do strugania. Najpierw stworzył parę oczu, które natychmiast zaczęły się w niego beczelnie wpatrywać.”

5) Rola: profesor tłumaczy skomplikowany wykład

„Następnie obdarował niedoszłą nogę od stołu nosem i ustami, czego natychmiast pożałował, ponieważ z ust tych wydobywać się zaczął nieprzyjemny, arogancki chichot, nieustający mimo groźnej miny Gepetta. Ale i praca stolarza nie ustawała i już niebawem oczom zmieszanego starca ukazał się drewniany pajacyk, o rozmiarze niedużego chłopca.”

6) Rola: księżniczka z bajki

„Od razu Gepetto pomyślał o nim, jak o własnym dziecku, ponieważ takowego nigdy nie miał.

- Będziesz się nazywał Pinokio - oznajmił Gepetto synowi i ponieważ imię to nie napotkało sprzeciwu, tak właśnie zostało. I na chwilę w niedużym, ubogim pokoiku stolarza Gepetto nastał czas radości i dumy.”

7) Rola: małe dziecko opowiada to swojemu misiowi

„Ale chwile mają to do siebie, że szybko mijają! I jak tylko Pinokio poczuł, że ma ręce, ku ogromnej złości Gepetta, zerwał mu z głowy perukę. Jednak złość nie trwała długo i odpowiedzialny ojciec postanowił nauczyć pajacyka chodzić.”

8) Rola: obcokrajowiec próbuje mówić to po polsku

„Z wielką czułością pomagał mu stawiać pierwsze kroki. Ale ten niewdzięcznik, gdy tylko poczuł się na nogach pewnie - jak oszalały wybiegł z pokoiku na ulicę, a dalej do miasta, przed siebie, nie bacząc zupełnie, że stary Gepetto, za troski ruszył za nim w pogoń, krzycząc:

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

9) Rola: nieśmiały chłopiec proponuje randkę dziewczynie

„- Stój!!! Łapcie go, łapcie tego hultaja!!! -Widząc to, ludzie śmiali się aż do łez, jednak gdy pogoń minęła karabinierów, ci poczuli się w obowiązku powstrzymać Gepetta przed ujęciem pajacyka (gdyż z boku mogło to wyglądać, jakby stary ojciec zamierzał spuścić chłopcu tęgie lanie), toteż złapali podejrzanego i zaprowadzili do aresztu.”

10) Rola: góral

„Pinokio nic nie zrobił sobie z tego, że ktoś, kto podarował mu życie, teraz cierpi z jego winy, i korzystając z wielkiego zamieszania, wycofał się chyłkiem i zniknął w tłumie. A jak tylko stało się to możliwe, popędził na skróty przez pola do domu, w którym jeszcze tego dnia, dobry Gepetto nauczył go chodzić.”

Załączniki 4

Lista zdań i uczuć.

1. Jaką mamy dziś piękną pogodę- smutny
2. Uwielbiam kolor Twojej koszulki- zły
3. Matematyka nie sprawia mi żadnych trudności- przestraszony
4. Lubię zbierać karty z postaciami piłkarzy- zazdrosny
5. Zawsze mam dużo energii do zabawy- odprężony
6. Nie lubię, gdy mój brat gotuje- szczęśliwy
7. Sam potrafię ułożyć bardzo trudne puzzle- zawiedziony
8. Tworzenie pięknych obrazów to moja pasja- zirytowany
9. Umiem mówić aż w czterech językach! – nadzieja
10. Kiedy jest zimno, mój tata pali w kominku- zakochany

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Załącznik 5

Przysłowia/powiedzenia związane ze złością:

1. Złość piękności szkodzi.
2. Pękać ze złości.
3. Łatwiej wyrwać psu wściekłemu kość niż poskromić starej baby złość.
4. W dobrym człowieku złość, gniew szybko mija.
5. Złość sama siebie złością niszczy. W złości język nie wie, co wychłodzi.
6. Nie ma ryby bez ości, nie ma człowieka bez złości.
7. Nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło.

Załącznik 6

Tekst do relaksacji.

K. Vopel, Latający dywan. Łatwiejsza nauka dzięki odprężeniu. Ćwiczenia dla młodzieży od 13 roku życia, tom II

OPADAJĄCY LIŚĆ

„Wyobraźcie sobie, że każdy z was jest liściem na drzewie. Być może jest to duży dąb albo buk, a może klon, czy jakieś inne drzewo. Obok was na gałęziach znajduje się wiele innych liści. Każdy liść ma swój własny kształt oraz inne odcienie kolorów. Poczujcie, jak łagodnie kołyszecie się na wietrze, który muska was lekko i przyjemnie. Teraz ogarnia was ciekawość. Chcecie wiedzieć, jako to jest, gdy jako liść możecie żeglować w powietrzu. Wyobraźcie sobie, że odrywacie się od gałęzi i powoli, bardzo powoli opadacie w dół. Powoli się obracacie i delikatnie opadacie na ziemię. Leżycie tam spokojnie, być może wśród innych liści, może na trawie i zauważacie, że powietrze tutaj zupełnie inaczej pachnie – ziemią, mchem i wilgocią. Poczujcie, że jesteście bardzo zmęczeni i senni, że to przyjemne uczucie, tak tutaj leżeć. Niech nastanie noc, delektujcie się tym spokojem. Macie minutę na piękny, orzeźwiający sen; sen liścia albo swój własny (1 minuta). A teraz nadszedł czas, by tutaj

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

powrócić. Bądźcie znowu sobą, poprzeciągajcie się przez chwilę i zróbcie 3 głębokie oddechy. Otwórzcie oczy i bądźcie znowu tutaj – orzeźwieni i pełni energii.”

Załącznik 7

Lista przysłów:

- Lepszy wróbel w garści, niż gołąb na dachu,
- Prawdziwych przyjaciół poznaje się w biedzie,
- Kuj żelazo, póki gorące,
- Nie wszystko złoto, co się świeci,
- Lepiej późno niż wcale,
- Potrzeba matką wynalazków,
- Nie chwal dnia przed zachodem słońca,
- Uderz w stół, a nożyce się odezwą.

Załącznik 8

Przeszkody:

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Komunikowanie się jest nieefektywne, gdy:

- słucha się tylko tego, co chce usłyszeć,
- przerywa się czyjąś wypowiedź,
- kończy się za kogoś zdanie, demonstrując
- skupia się głównie na własnej osobie i na tym, co się samemu za chwilę powie,
- interesuje się przede wszystkim własnym punktem widzenia,
- nie zadaje się pytań otwartych, ale zamknięte, przy których wystarczą odpowiedzi „tak” lub „nie”,
- nie daje się partnerowi szansy na lepsze poznanie siebie,
- ocenia się często, wydając wyrok, zamiast podkreślić, że to tylko moje zdanie i mogę się mylić.

Załącznik 9

Lista z przeciwstawnymi emocjami

1. Radość- smutek
2. Niechęć- zachwyt
3. Spokój- zdenerwowanie
4. Skupienie- roztargnienie
5. Złość- zadowolenie

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Załącznik 10

Lista poleceń: powiedzcie sobie coś miłego, skomplementujcie drugą osobę, powiedzcie co jest dla Was ważne w życiu, powiedzcie, jaki ciekawy film ostatnio oglądaliście, itp.

Załącznik 11

Test postaw asertywnych

1. Nie obchodzi mnie, co inni myślą.
2. Ważne jest, jak inni to widzą.
3. Głośno mówię, co myślę i jak się czuję.
4. Ludzie są głupi myśląc inaczej niż ja.
5. Często myślę, co moi bliscy by pomyśleli?
6. Interesuje mnie, jakie jest zdanie innych, ale zazwyczaj trzymam się swojej wersji.
7. Uczucia innych mnie nie interesują.
8. Ja się tu nie liczę.
9. Umiem stanowczo powiedzieć „nie” jeśli czegoś sobie nie życzę.
10. Jestem dużo mądrzejszy od moich koleżanek i kolegów.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

11. Będę szczęśliwa, jeśli inni tylko będą szczęśliwi.

12. Gdy ktoś nie słucha mnie uważnie, umiem dobitnie wyrazić to, co chcę bez uczucia przykrości, ale też bez przesadnej ostrości.

Jesteś agresywny, kiedy demonstrujesz własną wyższość, lekceważysz innych, słuchasz głównie siebie, podejmujesz decyzje bez oglądania się na innych.

Jesteś uległy, gdy ignorujesz własne potrzeby, lekceważysz własne prawa, udajesz zadowolenie z podporządkowania się innym,

Jesteś asertywny, gdy respektujesz zarówno własne, jak i cudze prawa, szanujesz siebie i innych, nie jesteś ani dominujący, ani zależny – współpracujesz z osobą, która jest dla Ciebie tak samo ważna jak Ty.

Załącznik 12

Zachowania agresywne, uległe i asertywne. Przyczyny i konsekwencje poszczególnych zachowań:

Dlaczego zachowujesz się agresywnie?

- czuję się silny,
- chcę otrzymać to, o co walczę,
- chcę wyładować złość,
- chcę pokazać, że mam władzę,
- chcę zwrócić na siebie uwagę.

Do czego prowadzi agresja?

- nie będę lubiany ani szanowany,
- inni będą się mnie bali i unikali,
- grozi mi stały stres,
- jako osoba otoczona przez wrogów nie mogę czuć się bezpiecznie,
- moje życie jest wypełnione konfliktami, wrogością i przemocą.

Dlaczego zachowujesz się uległe?

- bo tak mnie nauczono,

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

- bo jestem dobrze wychowany,
- bo nie lubię awantur,
- bo chcę, żeby mnie wszyscy lubili,
- bo uważam, że w ten sposób zyskam więcej.

Do czego prowadzi uległość?

- do gromadzenia się żalu, goryczy i pretensji do całego świata,
- do wybuchów niekontrolowanego gniewu,
- do braku zadowolenia z siebie,
- do płaczu,
- do przesadnie gwałtownych reakcji.

Dlaczego zachowujesz się asertywnie?

- ponieważ czuję się dobrze wyrażając swoje potrzeby i oczekiwania,
- wierzę w siebie,
- lubię tak układać swoje życie, żeby skutecznie realizować różne cele, nie tracąc zarazem sympatii innych.

Do czego prowadzi asertywność?

- jestem lubiany i szanowany przez większość swojego otoczenia,
- jestem z siebie zadowolony,
- nie mam sobie nic do zarzucenia.

Załącznik 13

Lista haseł do pojęcia „konflikt”.

- kłótnia
- rozwiązanie
- rozmawiać
- zgoda
- podział
- brak porozumienia
- ciche dni
- konfrontacja
- negocjacje

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

- interesy
- sytuacja bez wyjścia
- walka
- potrzeby

Załącznik 14

Test „Autodiagnoza stylu rozwiązywania konfliktów”

„Autodiagnoza stylu rozwiązywania konfliktów”, H. Hamer, „Rozwój umiejętności społecznych”, Przewodnik dla nauczyciela, W-awa 1999, s.171 – 173

Instrukcja: Przy każdym stwierdzeniu napisz TAK – jeśli najczęściej tak właśnie postępujesz w sytuacjach społecznych, a NIE – jeśli takie zachowanie jest Ci obce lub nie wiesz o co chodzi. Jeśli opisane poniżej zachowania występują u Ciebie raczej rzadko – także napisz NIE.

1. Staram się unikać konfliktów, bo nie lubię się denerwować.
2. W konfliktowych sytuacjach zwykle ustępuję.

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

3. Dążę do takich rozstrzygnięć konfliktu, z których wszyscy są zadowoleni.
4. Zazwyczaj twardo walczę o swoje.
5. Często podporządkowuję się innym ludziom.
6. Wycofuję się z trudnych sytuacji.
7. Umiem współpracować także z ludźmi, którzy mają odmienne zdanie.
8. Dążę do ugody, nawet, wtedy kiedy ogarnia mnie wściekłość.
9. Zwykle staram się udowodnić ludziom, że mam rację.
10. Często ulegam, żeby nie prowokować nasilenia konfliktu.
11. Kiedy inni się kłócą, najczęściej siedzę cicho.
12. Bardzo lubię wygrywać w konfliktach.
13. W sytuacjach konfliktowych aktywnie dążę do kompromisu.
14. Ustępuję, gdy widzę, że inni też to czynią.
15. Jako osoba mądrzejsza ustępuję tym mniej dojrzałym.
16. Współpracuję z ludźmi, bo jestem zdania, że to najlepszy sposób na rozwiązanie konfliktu.
17. Eliminuję konflikty przez poszukiwanie rozwiązań, satysfakcjonujących obie strony.
18. Uciekam od trudnych sytuacji, bo za dużo mnie to kosztuje (koszt emocjonalny).
19. Lubię ostre starcia.
20. Rzadko otwarcie wypowiadam własne zdanie.
21. Okazuję czasem pokorę.
22. Wspólnie z partnerem staram się znaleźć najlepsze wyjście z konfliktowej sytuacji.
23. Walczę, bo uważam, że inaczej inni mnie zniszczą.
24. Z agresją ludzi zwykle radzę sobie przez znalezienie płaszczyzny porozumienia.
25. Umiem ulegać.

Klucz do autodiagnozy rozwiązywania konfliktów.

Diagnostyczne (czyli oznaczające występowanie skłonności do danego stylu rozwiązywania konfliktu) są tylko odpowiedzi TAK. Nie bierzemy zatem w ogóle pod uwagę odpowiedzi NIE. Należy podkreślić poniżej, przy numerach stwierdzeń, własne odpowiedzi TAK.

WSPÓŁPRACA: 3,7,16,17,22

KOMPROMIS: 2,8,13,14,24

WALKA: 4,9,12,19,23

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

UNIKANIE: 1,6,11,18,20

ULEGANIE: 5,10,15,21,25

Należy teraz policzyć ile razy podkreśliłeś(-łaś) TAK przy poszczególnych stylach rozwiązywania konfliktów.

Wynik od 0 do 3 jest przypadkowy. Jednak 4 – 5 punktów oznacza skłonność do stosowania tego stylu rozwiązywania konfliktów. Nie uda się niestety, określić na podstawie uzyskanych wyników, czy dany styl jest stosowany odpowiednio do sytuacji; nad tym trzeba zastanowić się samodzielnie. Jeśli charakteryzuje Cię jeden lub dwa style (po 4 lub 5 punktów) to za mało, by poradzić sobie w różnych konfliktowych sytuacjach. Najlepiej, gdy potrafisz stosować wszystkie style rozwiązywania konfliktów, ale gdyby miały być to tylko trzy, to najlepiej te, które tworzą triadę skuteczności, czyli: współpraca, kompromis i walka.

Załącznik 15

Karta pracy „Przyczyny konfliktu”

Podaj przykłady najczęstszych przyczyn konfliktów między:

- 1) uczniami
- 2) uczniem a nauczycielem
- 3) rodzicami
- 4) rodzeństwem

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

5) dzieckiem a rodzicem

Załącznik 16

Instrukcja gry w „Mafię”

Rozpoczęcie tury

Prowadzący jest mistrzem. Mistrz nie bierze udziału w dyskusjach, tropieniu i eliminowaniu mafii, pilnuje przestrzegania zasad, rozdaje karty z rolami uczestnikom gry. Uczestników dzielimy na miasto (dobrzy), mafię (źli) oraz jednego policjanta i jednego księdza. Podziału dokonujemy za pomocą kart do gry. Karty od 2 do 10 oznacza miasto, As mafię, Król to ksiądz, Jopek to policjant. Mistrz wybiera z talii tyle kart ile jest graczy i

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

pozwała im wylosować jedną, która będzie oznaczała konkretną funkcję. Gracze nie mogą zdradzić innym kim są, dopóki nie zostaną wyeliminowani.

Rozgrywka

Kiedy każdy zna już swoją funkcję, rozpoczynamy grę. Wszyscy zawodnicy zamykają lub zasłaniają oczy, mistrz zarządza noc, a następnie prosi mafię o wybudzenie się. W tym momencie mafiosi dowiadują się z kim są w grupie, co może im później pomóc w taktyce. Mistrz pyta mafię kogo chcą wyeliminować, a ci bezgłośnie, aby nikt ich nie poznał, wskazują palcami na jedną z osób. Muszą być zgodni.

Po dokonaniu wyboru mistrz ponownie prosi wszystkich o zamknięcie oczu. Teraz budzi się policjant i bezgłośnie wskazuje na jedną z osób, którą podejrzewa o bycie mafiosą. Mistrz kiwa głową, czy dany gracz odgadł poprawnie czy nie, a policjant zachowuje tę wiedzę dla siebie i zasypia. Wiedza pomaga mu w dyskusjach podczas dnia, ale jeśli się zdradzi, że jest policjantem to odpada z gry.

Następny budzi się w nocy ksiądz. Wskazując jedną osobę daje jej boską moc i w ten sposób jest ona chroniona przed eliminacją ze strony mafii. Ksiądz zasypia.

Mistrz zarządza dzień i wtedy budzi się każdy z graczy. Prowadzący grę informuje wszystkich czy kogoś wyeliminowała mafia i jeśli ksiądz nie uratował tej osoby, to mistrz mówi, kto nie bierze już udziału w rozgrywce. Może ona się przyglądać wszystkiemu nawet w nocy, ale nie może podpowiadać innym o swoich obserwacjach. Jeśli ksiądz uratował kogoś przed mafią, mistrz tylko mówi, że mafii nie udało się nikogo wyeliminować tej nocy.

Teraz głos zabierają wszyscy gracze i wspólnie starają się wykryć członka mafii. Analizują swoje zachowania, wyrażają domysły, bronią swojej osoby, atakują innych i przekonują do swoich racji. Oczywiście mafiosi również biorą udział w dyskusji i myślą trop lub próbują namówić resztę do głosowania przeciwko osobie, która nie jest z nimi w grupie. Gdy wszyscy gracze określą już swoje przypuszczenia i większością głosów wybiorą jedną osobę, podejrzewaną o konszachty z mafią - zostaje ona wyeliminowana.

Gracz, który odpadł, odsłania swoją kartę i przedstawia swoją prawdziwą funkcję. Jeżeli

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

trafiło na członka mafii, to miasto triumfuje, a jeśli na mieszcza, to mafiosom udało się oszukać prawych obywateli i zwiększyli swoje szanse na przejęcie władzy w mieście.

Ponownie każdy zamyka oczy, zapada noc i mafiosi eliminują kolejną osobę. Później nadchodzi dzień, tury się powtarzają, aż do zabicia wszystkich mafiosów lub mieszkańców. Wygrywają ci, którzy pozostali.

Załącznik 17

Instrukcja gry w „Skarb”

Prowadzący dzieli grupę w trójki. Każda osoba w „trójce” otrzymuje atrybut: a) duża łódź, b) mała łódź, c) dokładna mapa. Zadaniem uczestników jest zabranie skarbu z bezludnej wyspy, z możliwie jak największym udziałem dla siebie. Osoba z dużą łodzią może zabrać cały skarb

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

i jednego dodatkowego pasażera, mała łódź może zabrać połowę skarbu i jednego dodatkowego pasażera, a osoba z dokładną mapą nie ma łodzi, ale zna dokładne położenie skarbu. Uczestnicy muszą negocjować między sobą warunki znalezienia i zabrania skarbu z wyspy.

Załącznik 18

Instrukcja gry z posłańcem

Uczestnicy dzielą się na dwie grupy. Każda z grup wybiera swojego przedstawiciela, tzw. posłańca. Obie grupy dostają zadania:

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

GRUPA A

„Jesteś młodą firmą wchodzącą na rynek polski. Zajmujecie się produkcją maszyn rolnych. Ale na rynku istnieje już inna firma, która bardzo dobrze sobie radzi. Musicie, co miesiąc przeznaczać pieniądze na rozwój firmy, tak samo Wasza firma, jak i konkurencja. Poniższa tabela przedstawia Wasze straty i zyski w odniesieniu do kosztów poniesionych przez drugą grupę. Przykładowo: jeżeli w danym miesiącu wydacie 10 000, a firma konkurencyjna 20 000, to wy zarabiacie 50 000, a firma konkurencyjna 200 000. Nie wiecie jaką kwotę ustala konkurencja. Dopiero, gdy już podejmiecie decyzję posłańcy, po każdej rundzie zanoszą karteczkę z napisaną kwotą do konkurencji. W ten sposób wiecie, ile zarobiliście, a ile straciliście. Po 4 rundach posłańcy mogą na osobności porozmawiać i się dogadać. Następują kolejne 4 rundy. Na koniec rozgrywki zliczamy zarobione fundusze. Wygrywa firma, która zarobiła więcej pieniędzy.”

GRUPA B

„Jesteś firmą zajmującą się produkcją maszyn rolnych. Ale na rynek właśnie weszła nowa, prężnie rozwijająca się młoda firma, która bardzo dobrze sobie radzi. Musicie, co miesiąc przeznaczać pieniądze na rozwój firmy, tak samo Wasza firma, jak i konkurencja. Poniższa tabela przedstawia Wasze straty i zyski w odniesieniu do kosztów poniesionych przez drugą grupę. Przykładowo: jeżeli w danym miesiącu wydacie 10 000, a firma konkurencyjna 20 000, to wy zarabiacie 50 000, a firma konkurencyjna 200 000. Nie wiecie jaką kwotę ustala konkurencja. Dopiero, gdy już podejmiecie decyzję posłańcy, po każdej rundzie zanoszą karteczkę z napisaną kwotą do konkurencji. W ten sposób wiecie, ile zarobiliście, a ile straciliście. Po 4 rundach posłańcy mogą na osobności porozmawiać i się dogadać. Następują kolejne 4 rundy. Na koniec rozgrywki zliczamy zarobione fundusze. Wygrywa firma, która zarobiła więcej pieniędzy.”

Wkład A/B	B- 10 000	B- 20 000	B- 30 000
-----------	-----------	-----------	-----------

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

A-10 000	100 000	200 000	500 000
	100 000	50 000	100 000
A- 20 000	50 000	200 000	500 000
	200 000	200 000	200 000
A- 30 000	100 000	200 000	500 000
	500 000	500 000	500 000

Załącznik 19

Fragment bajki: TOVE JANSSON „W Dolinie Muminków”

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

Potem Muminek zamknął za sobą drzwi i poszedł do swojej mamy.

— Śnieg przyszedł! — powiedział.

— Wiem — odpowiedziała Mama Muminka. — Macie już wszyscy w łóžeczkach najcieplejsze kołdry. Ty będziesz spał w pokoiku na poddaszu po stronie zachodniej razem z Ryjkiem.

— Ale Ryjek tak okropnie chrapie — powiedział Muminek. — Czy nie mógłbym zamiast z nim spać z Włóczykijem?

— Jak chcesz — odpowiedziała Mama Muminka.

— Ryjek może spać w pokoiku na poddaszu od strony wschodniej.

Następnie rodzina Muminków i wszyscy jej przyjaciele i znajomi uroczyście i z namaszczeniem zaczęli przygotowywać się do długiej zimy. Mama Muminka nakryła do stołu na werandzie, lecz każdy dostał na kolację tylko trochę igliwia świerkowego w filiżance. (Jest bowiem rzeczą bardzo ważną napełnić sobie żołądek igliwem, jeśli się ma zamiar spać przez trzy miesiące). Po kolacji — nie była zresztą zbyt smaczna — wszyscy powiedzieli sobie dobranoc trochę czulej niż zwykle, a Mama Muminka przypomniała o myciu zębów. Następnie Tatuś Muminka obszedł dom i pozamykał wszystkie drzwi i okiennice oraz zawiesił siatkę od much na żyrandolu, żeby się nie zakurzył. Potem wszyscy położyli się do swoich łóžek, w których porobili sobie przytulne dołki, naciągnęli kołdry na uszy i myśleli o czymś przyjemnym.

— Obawiam się, że zmarnujemy masę czasu! — westchnął Muminek.

— Nie martw się — odparł Włóczykij — będziemy mieli piękne sny, a gdy się obudzimy, będzie wiosna.

— Uhm... — wymamrotał sennie Muminek, który odpłynął już w mglistą krainę marzeń.

Na dworze padał śnieg — gęsty i puszysty. Pokrył już schody, zwisał ciężko z dachów i parapetów. Wkrótce cały dom Muminków stać się miał krągłą kupką śniegu. Zegary przestały tykać jeden po drugim. Nadeszła zima.