

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

KONCEPCJA
„TURNUSÓW AKTYWIZUJĄCYCH DLA RODZIN”
(TAR)

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 grudzień 2017

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

Członkowie zespołu

mgr Małgorzata Modrzejewska – autor koncepcji, kierownik zespołu

mgr Agnieszka Chmiel

mgr Magdalena Błaszczuk

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	- str. 5
2. Kryteria doboru rodzin uczestniczących w TAR	- str. 10
3. Sposób prowadzenia diagnozy rodzin do udziału w TAR, w tym wzory kart do przeprowadzenia diagnozy rodziny	- str. 17
4. Propozycje warsztatów prowadzonych w ramach TAR (wraz ze scenariuszami)	- 23
5. - warsztaty pozwalające zdiagnozować rodzinom ich silne strony	- 165,
6. - warsztaty z motywacji do zmiany	- 57,
7. - warsztaty z elementami treningu ekonomicznego	- 216,
8. - warsztaty z komunikacji szczególnie z dziećmi	- 102,
9. - warsztat współpracy z asystentem rodziny i przedstawicielami instytucji	- 235;
10. Zestaw gier i zabaw terenowych dla całej rodziny	- str. 24
11. Propozycje sposobów spędzania wolnego czasu „Koło Fortuny”	- str.309
12. Kryteria doboru miejsca/ośrodka do prowadzenia TAR	- str. 32
13. Zasady doboru kadry do prowadzenie turnusów, w tym: dobór „rodziny wzorcowej” do opieki nad Turnusem	- str. 33
14. 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	- str. 33
15. Dobór trenerów do prowadzenia zajęć dla dzieci	- str. 33
16. Regulamin uczestnictwa w TAR	- str. 35
17. Opis sposobu rekrutacji rodzin	- str. 36
18. Wzór zobowiązania rodziny zakwalifikowanej do uczestnictwa w TAR	- str. 37
19. Wzór karty pracy z rodziną podczas TAR	- str. 38
20. Wzór karty pracy z rodziną dla asystentów rodziny – po zakończeniu TAR-	str. 40
21. 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	- str. 43
22. Opis zasad funkcjonowania rodzin w ośrodku w czasie Turnusu	- str. 46
23. Ramowy planu całego Turnusu	- str. 47
24. Ramowy program dnia	- str. 49

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

25. Warsztaty realizowane podczas kolejnych dni TAR:

1 dzień	INTEGRACJA	- str. 50
2 dzień	MOTYWACJA	- str. 57
3 dzień	ŚWIAT EMOCJI	- str. 78
4 dzień	JAK RADZIĆ SOBIE Z EMOCJAMI	- str. 85
5 dzień	KOMUNIKACJA	- str. 102
6 dzień	KOMUNIKACJA	- str. 120
7 dzień	BUDOWANIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI	- str. 162
8 dzień	KONFLIKTY I ICH ROZWIĄZYWANIE	- str. 178
9 dzień	KONFLIKTY I ICH ROZWIĄZYWANIE	- str. 187
10 dzień	PIELĘGNOWANIE WIĘZI	- str. 201
11 dzień	KREATYWNOŚĆ	- str. 208
12 dzień	TRENING EKONOMICZNY	- str. 216
13 dzień	WSPÓŁPRACA Z ASYSTENTEM RODZINY	- str. 235
14 dzień	PODSUMOWANIE	- str. 244

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 wsparcia dla rodzin 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.

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 wzmocnienia 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 powodować dalszą edukację i nabywanie kompetencji służących rozwojowi rodzin i

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

zapobieganiu pogłębienia 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). 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 załączkiem 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,
- Warsztaty z komunikacji szczególnie z dziećmi,
- Warsztaty na temat więzi w rodzinie.

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

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;
2. Sposób prowadzenia diagnozy rodzin do udziału w TAR, 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 prowadzenia turnusów, w tym: dobór „rodziny wzorcowej” do opieki nad Turnusem,
8. Dobór, kwalifikacje, liczba i rodzaj pozostałej kadry do prowadzenia 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;
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 rodzicami jest odpowiedzialny za dobór kadry wg przyjętych kryteriów. Zapewni to wyższą wartość realizowanego zadania, a nie wskaźnik ekonomiczny jako decydujący przy wyborze oferty.

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

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. Zwycięska rodzina w Konkursie rodzinnym otrzyma nagrodę specjalną w postaci vouchera na wspólny wyjazd np. do kina na film familijny.

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

XIV. Wspólne działania rodziny, np. szykowanie II śniadania dla pozostałych rodzin.

XV. 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.

XVI. 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

1. Występowanie problemów opiekuńczo-wychowawczych.
2. Udział w Szkole dla Rodziców w ramach Regionalnej Akademii Rodziny.
3. Korzystanie z poradnictwa specjalistycznego.
4. Uczestnictwo w warsztatach powiatowych, służących wyłonieniu rodzin do udziału w TAR
5. Współpraca ze specjalistą i asystentem rodziny. Pozytywna opinia od nich.
6. Wykazywana chęć zmiany. W ostatnim półroczu pracują nad sobą i te zmiany są zauważalne.
7. Małżonkowie, partnerzy zamieszkują razem.
8. Mają świadomość swoich zasobów.

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

KRYTERIA DOBORU RODZIN UCZESTNICZĄCYCH W TAR

Turnus Aktywizujący dla Rodzin skierowany jest do rodzin 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:

- uczestniczyli w Szkole dla Rodziców organizowanej przez placówkę pomocy społecznej,
- korzystają z profesjonalnej pomocy.
- korzystają z dostępnych form edukacyjno – warsztatowych podnoszących kompetencje w zakresie opieki i wychowania oraz funkcjonowania społecznego.

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 |
| 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 |

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

9. Wśród dzieci występuje problem uzależnienia. tak / nie
10. Wśród dzieci powyżej 15 r. ż występuje problem sponsoringu. tak / nie

Funkcjonowanie emocjonalne:

11. Jedno 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. Więcej niż jedno 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
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

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

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

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

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

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 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.

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

- | | |
|---|-----------|
| 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 |
| 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:

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

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
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

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

SPOSÓB PROWADZENIA DIAGNOZY RODZIN DO UDZIAŁU W TAR

Rodziny diagnozować powinien psycholog mający prawo korzystania z wystandaryzowanych 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

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

Wspólne dzieci

Dzieci pani

Dzieci pana

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

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. Plopa) **Opis:** Kwestionariusz jest przeznaczony do badania zachowań komunikacyjnych w małżeństwie. Na kwestionariusz składają się dwie formy: jedna z nich przeznaczona jest do 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:

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

- 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 bytowe – materialne**
 1. Sytuacja finansowa: bardzo dobra / dobra / przeciętna / zła (zadłużenie, kredyty,
z którymi Państwo sobie nie radzą.
 2. Ze wspólnych dochodów wystarcza na:

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

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

.....

– rytm i organizacja życia

Codzienne obowiązki do wykonania:

.....

Codzienne rytuały

.....

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

Czas wolny

.....

Święta

.....

– aktywność członków rodziny

Żona / partnerka pracuje / nie pracuje zarobkowo

.....

Maż / 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

Co według Państwa jest najważniejsze dla w życiu:

.....

.....

Co chcielibyście, aby Wasze dzieci wiedziały / umiały?

.....

.....

– cele wychowania

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

Kiedy zakończycie Państwo wychowanie Waszych dzieci?

.....
.....

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

.....
.....

PROPOZYCJE WARSZTATÓW PROWADZONYCH W RAMACH TAR
(WRAZ ZE SCENARIUSZAMI)
ujęte w Ramowym planie całego Turnusu

- Warsztaty pozwalające zdiagnozować rodzinom ich silne strony – str. 165
- Warsztaty z motywacji do zmiany – str. 57
- Warsztaty z elementami treningu ekonomicznego – str. 216
- Warsztaty z komunikacji, szczególnie z dziećmi – str. 102
- Warsztat współpracy z asystentem rodziny i przedstawicielami instytucji – str. 235

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 chwile, kiedy doznawali takiego uczucia (ćwiczenie to pozwala nabrać 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

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

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.

9. Co tu się zmieniło.

Jedna osoba wychodzi z pokoju, a reszta coś zmienia (chowa wazon, zdejmuje 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,

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

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. Zmianę zawodników odbywa się poprzez dotknięcie w dłoń następnego członka rodziny. Nie ułożenie studni daje punkt karny.

15. Stary ślimak mocno śpi

Na ziemi lub na chodniku malujemy dużego ślimaka. W środku muszli śpi mama, a na jednym z czułków 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 chwytając woreczki rzucane kolejno przez pozostałych członków rodziny. Każdy zawodnik

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

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 pajakiem „ 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 gniazdzka dla ptaków Kółka rozłożone są luźno po całej sali. „Ptaki” ćwierkając biegają w pobliżu gniazdek. Na sygnał „kot” 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 pilek

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

23. Wyścig trójek z obręczą

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

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. Balonoskoczki

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 „lustro” 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.

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

28. Jak najwyżej

Pilkę 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 rybakiem, 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.

32. Gra w klasy

Narysujcie na chodniku kratki do gry w klasy i ponumeruj je do pięciu. Pokaż dziecku, jak rzucić kamyczek, patyczek 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.

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

PROPOZYCJE SPOSOBÓW SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU

KOŁO FORTUNY

Propozycja od drugiego dnia TAR

Przedstawienie uczestnikom turnusu na czym polega Koło Fortuny.

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

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

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

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.
2. Liczba kadry i jej rodzaj zależy jest od kompetencji specjalistów – trenerów, wybranych przez rodzinę wzorcową, zapewniając prawidłową realizację zadań. Mogą to być pedagodzy, psychologowie, 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 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 uwzględnić w rozmowie dotyczącej celów te, które są odpowiedzią na potrzeby rodziny i wymagania systemu, którego jest przedstawicielem.

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

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.

.....

Podpis uczestnika TAR

.....

Podpis Rodziny wzorcowej

Miejscowość:

Data:

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

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					
V Dzień TAR					
VI Dzień TAR					
VII Dzień TAR					

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

VIII Dzień TAR					
IX Dzień TAR					
X Dzień TAR					
XI Dzień TAR					
XII Dzień TAR					
XIII Dzień TAR					
XIV Dzień TAR					

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

**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:

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)

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

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):

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

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

1. **Mini-wykład** nt. Składników odżywczych w diecie oraz grup produktów spożywczych.(15min)

Pomoce dydaktyczne: komputer, projektor, wskaźnik

2. **Ćwiczenie 1:** Budujemy piramidę zdrowego żywienia (10min)

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

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

3. **Prezentacja** piramidy żywieniowej i idei zdrowego talerza. (5min)
4. **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
5. **Mini-wykład** nt. zasad zdrowego żywienia oraz **dyskusja** o trudnościach we wprowadzaniu ich w codzienne życie (20min)
6. **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
7. **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 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.

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

OPIS ZASAD FUNKCJONOWANIA RODZIN W OŚRODKU W CZASIE TAR

1. Rodziny do Ośrodka przyjeżdżają na własny koszt lub w transport jest zorganizowany przez PCPR.
2. Rodzice są odpowiedzialni za bezpieczeństwo swoich dzieci podczas całego pobytu.
3. Rodzice i dzieci biorą aktywny udział w zajęciach odbywających się według planu dnia i całego turnusu, zarówno w salach jak i w plenerze.
4. Czas wspólnych zajęć jest zgodny z planem dnia.
5. Rodzice przed własnymi zajęciami przyprowadzają małe dzieci na zajęcia dla dzieci i odbierają je po swoich zajęciach.
6. Wszyscy rodzice i dzieci punktualnie przychodzą na zajęcia.
7. Podczas zajęć dorosłych dzieci mają własne zajęcia pod opieką wychowawców.
8. Podczas posiłków i czasu wolnego dzieci przebywają pod opieką rodziców.
9. Rodzice spędzają czas wolny razem z dziećmi, zgodnie z własnym wyborem lub przedstawioną propozycją „Koła Fortuny”.
10. Podczas pobytu na turnusie nie używamy alkoholu.
11. Rodzice podczas turnusu zgłaszają swoje potrzeby dotyczące uczestnictwa w TAR do liderów, w tym każdą chęć spędzenia czasu inaczej niż propozycja zawarta w planie turnusu.
12. Do liderów rodziny zgłaszają niedogodności i usterki dotyczące pobytu.
13. Po zakończeniu Tar rodzina zobowiązuje się do dalszej współpracy z asystentem rodziny, wg uzgodnionego podczas TAR planu.

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

RAMOWY PLAN TURNUSU

1 Dzień - Przyjazd

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

2 Dzień - Temat wiodący:

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

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

3 Dzień - Temat wiodący:

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

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

4 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

5 Dzień - Temat wiodący:

KOMUNIKACJA, czyli „Czy komunikacja miejska to to samo co komunikacja w rodzinie”

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

6 Dzień - Temat wiodący:

KOMUNIKACJA, czyli „Jak pokonywać stare nawyki nieprawidłowej rozmowy lub jej braku”

Propozycja zajęć w czasie wolnym - według potrzeb rodzin

7 Dzień - Temat wiodący:

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

Propozycja zajęć w czasie wolnym - turniej sportowy rodzin

8 Dzień - Temat wiodący

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

Propozycja zajęć w czasie wolnym - według potrzeb rodzin

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

9 Dzień - Temat wiodący

KONFLIKTY I ICH ROZWIĄZYWANIE, czyli „Szukamy sposobu by rozwiązać trudne sytuacje w rodzinie”

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

13 Dzień - Temat wiodący

WSPÓŁPRACA Z ASYSTENTEM RODZINY i przedstawicielami instytucji, czyli „Jak skutecznie korzystać z istniejącego systemu wsparcia w gminie i powiecie”

Propozycja zajęć w czasie wolnym

14 Dzień - 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

13.30 – obiad

Czas wolny

17.30 - zajęcia szkoleniowe

19.00 – kolacja

20.00 - 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

Rodzice i młodzież

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: rodzice i młodzież

Czas trwania: 3 godziny

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 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

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

2. Owocowe DNA

Teraz każda osoba z grupy ma za zadanie zastanowić się gdyby mógł wybrać, to jakim byłby owocem (może być na podstawie wyglądu, zachowania, umiejętności, itp.). Dajemy grupie chwilę na zastanowienie (ok. 5 minut). Gdy już cała grupa będzie знаła swój owoc, zgłaszają się osoby, które chcą przedstawić siebie i swoje owocowe DNA, oczywiście tłumacząc grupie dlaczego właśnie takie. Jeżeli nikt się sam nie zgłosi, może zacząć trener i wskazać kolejną osobę.

Pomoce dydaktyczne: brak

3. Mój sławny sobowtór

W tym ćwiczeniu, podobnie jak w Owocowym DNA, 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

4. 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 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.

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

5. 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

6. Zmieniają miejsce...

Zabawa na rozluźnienie. Ustawiamy się znowu w kole z krzesłkami, ale z jednym krzesłkiem mniej. Osoba bez krzesłka (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 krzesłka) 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

7. Burza mózgów

Na koniec turnusu zostanie urządzony konkurs na najlepszy występ grup. Zadaniem każdej grupy będzie przedstawienie dowolnego występu (przedstawienie, piosenka, układ taneczny, kabaret, itp.). Teraz młodzież musi wspólnie zdecydować, co chcieliby przedstawić. Prosimy

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

ich o przedstawienie swoich pomysłów, które spisujemy na dużym szarym papierze, a później zrobimy głosowanie i wybierzemy najlepszy pomysł (lub pomysły).

Pomoce dydaktyczne: szary papier, marker

8. 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.

Pomoce dydaktyczne: 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*

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

Cele:

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

1. **Dzieci – rodzice**

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, nosami, czubkami butów, łokciami, policzkami.

Pomoce dydaktyczne : dowolna muzyka, flamastry–pieczątki, naklejki.

2. **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.

3. **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.

4. **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

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

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.

5. 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

6. Jak najwyżej

Płkę 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

7. 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.

Pomoce dydaktyczne: chusta Klanza

8. 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

9. 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, 5napisów–kot, 3 napisy – kaczka 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.

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

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 wypowiedaniem imienia osoby, której przekazuje iskierkę.

Super Bohaterowie – prowadzący prosi grupę, aby wyobraziła sobie jak wybrany problem rozwiązaliby różni super - bohaterowie przy użyciu swoich super – zdolności.

Wprowadzenie do tematu MOTYWACJA.

Prowadzący dziękuje uczestnikom/uczestniczkom za udział w zajęciach.

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

MOTYWACJA

CZYLI „JAK JAŚ I JEGO RODZINA POKONUJĄ TRUDNOŚCI”

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

Dorośli i młodzież

Czas trwania: 1 godzina x 5 modułów

Moduł I – budowanie zespołu, wstęp do motywacji

Cele realizacji modułu:

- zapoznanie uczestników z celami i problematyką warsztatu oraz metodami pracy,
- integracja uczestników

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 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.

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

Burza mózgów: Trener prosi, aby każdy uczestnik zastanowił się, jak jest według niego definicja motywacji i jakie pojęcia kojarzą mu się z pojęciem motywacji. 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.

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 zwierze”, „Moje zasoby”

Ćwiczenie aktywizujące: „Aoiuy”

Ćwiczenie: „Zasoby grupy”

Przywitanie uczestników: Prowadzący rozpoczyna zajęcia od prośby, aby każda z osób opisała swój nastrój używając określeń dotyczących pogody (np. pochmurnie, słonecznie, wiosennie, tęczo, 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 zwierzę”: Prowadzący rozdaje uczestnikom kartki A4 oraz kredki i flamastry. Prosi o narysowanie zwierzęcia, z którym utożsamiają się uczestnicy. Po zakończonym rysowaniu, każdy uczestnik prezentuje swój rysunek, a cała grupa stara się

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

znaleźć jak najwięcej pozytywnych cech danego zwierzęcia (np. tygrys- waleczny, silny; mysz- zwinna, szybka sprytna; leniwiec- spokojny, opanowany).

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 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 aktywizujące „Aoiuy”: Prowadzący prosi, aby uczestnicy stanęli obok siebie. Na hasło „fala” uczestnicy kolejno wypowiadają samogłoskę „A” i unoszą prawą rękę. Następnie wypowiadają samogłoskę „O” i w tym czasie unoszą lewą rękę. Ćwiczenie wykonywane jest tak samo z pozostałymi samogłoskami „i,u,y”, ale prowadzący może poprosić, aby towarzyszącą czynnością były inne gesty. Następny uczestnik rozpoczyna wypowiadanie samogłoski i wykonuje czynność dopiero tym, jak zrobi to poprzedzająca go osoba (aby uzyskać efekt fali).

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.

Moduł III – Umiejętności komunikacyjne - budowanie pewności siebie w relacjach z grupą

Cele realizacji modułu:

- Odkrywanie własnych mechanizmów obronnych oraz zdobywanie umiejętności radzenia sobie z nimi
- Zdobycie umiejętności pozytywnej autoprezentacji
- Poznanie skutecznych sposobów komunikowania się z innymi.
- Zdobycie umiejętności radzenia sobie z „wewnętrznym krytykiem”
- Zdobycie umiejętności funkcjonowania w sytuacjach trudnych

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

Przebieg zajęć:

Przywitanie uczestników

Ćwiczenie „Niesłuchacz”

Mini wykład: „Bariery komunikacyjne”

Ćwiczenia zwiększające poziom energii i gotowości do pracy:

Ćwiczenie „Lawa” – przekraczanie granic.

Techniki relaksacyjne.

Przywitanie: Prowadzący prosi, aby uczestnicy nadali sobie indiańskie imiona składające się z przymiotnika i rzeczownika (np. szybka strzała, pędzący jeleni itp.).

Ćwiczenie „Niesłuchacz”: Uczestnicy łączą się w pary. Jeden z uczestników jest słuchaczem, drugi nadaje komunikat na dowolny temat (np. wakacje, hobby itp.) lub prosi, aby podzielili się jakimś nieskomplikowanym dylematem. Trener na osobności wydaje polecenie grupie słuchaczy, aby podczas słuchania sprawiali wrażenie, że nie są zainteresowani, aby przerywali, nie zwracali uwagi na to, co się do nich mówi itp. Po upływie 3 minut trener prosi nadawców komunikatów o podzielenie się swoimi odczuciami.

Mini wykład „Bariery komunikacyjne”

Bariery komunikacyjne to wszelkie czynniki utrudniające wzajemny dialog. Mogą one mieć charakter osobowy, związany z wewnętrznymi procesami zachodzącymi w danej osobie (myśli, emocje, cechy osobowości, zaburzenia chorobowe, brak umiejętności komunikacyjnych, itp.) lub z czynnikami zewnętrznymi, niezależnymi od jednostki. Wśród czynników osobowych wpływających na powstanie tzw. komunikacji destrukcyjnej można wymienić m.in.: koncentrowanie się na osobie własnej lub na osobie partnera; dążenie do realizacji własnych celów lub całkowita rezygnacja z tych celów; wysuwanie żądań; narzucanie poglądów; ocenianie partnera; niesłuchanie partnera; wypowiedzi niejasne, chaotyczne; uleganie, podporządkowywanie się partnerowi; „chłód” relacyjny; zamykanie się przed partnerem – brak tzw. przezroczystości (nieujawnianie myśli i uczuć); brak empatii; przyjmowanie pozycji obronnej; budowanie tzw. Murów.

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

T. Gordon (1991) wymienia następujące bariery komunikacyjne:

1. Rozkazywanie, zarządzanie, komenderowanie
2. Ostrzeganie, upominanie, grożenie
3. Perswadowanie, moralizowanie, wygłaszanie kazań
4. Radzenie, dyktowanie rozwiązania
5. Robienie wyrzutów, pouczanie
6. Osądzanie, krytykowanie, obwinianie
7. Chwalenie, aprobowanie, manipulowanie
8. Ośmieszanie, zawstydzanie
9. Interpretowanie, analizowanie, stawianie diagnoz
10. Uspokajanie, współczucie, pocieszanie
11. Wypytywanie, „badanie”
12. Odciąganie uwagi, rozweselanie, zabawianie.

Ćwiczenie aktywizujące: Dżungla: Rozdajemy uczestnikom karteczki na nazwami zwierząt. Każde zwierzę powinno się powtórzyć dwa razy. Na sygnał prowadzącego wszyscy zaczynają naśladować głosy swoich zwierząt poruszając się po sali, szukając w tym czasie tego samego zwierzęcia.

Ćwiczenie symulacyjne: „Droga przez lawę” Uczestnicy zajęć dzielą się na dwa zespoły. Każdy zespół otrzymuje zadanie przejścia przez gorącą lawę po kamieniach (kartki, krzesła, itp.). W każdym zespole są po dwie osoby niewidome (oczy zasłonięte opaską). Przechodząc w szeregu przez lawę, uczestnicy muszą pamiętać o tym, aby cały czas na każdym kamieniu była jedna stopa (nie można stanąć obok, bo lawa nas pochłonie). W trakcie wykonywania zadania, oba zespoły mają przeprowadzić w bezpieczny sposób osoby niewidome. Każdy zespół ma doprowadzić zadanie do końca. Wygrywa ten zespół, który wykona zadanie w krótszym czasie. Oba zespoły prezentują przyjętą strategię, omawiają wykonanie ćwiczenia,

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

wskazują na trudności i działania prowadzące do sukcesu. Uczestnicy udzielają sobie informacji zwrotnych – jak mi się pracowało z tobą; co utrudniało a co pomagało we wspólnej pracy.

Ćwiczenia relaksacyjne:

Techniki relaksacyjne: Trener prezentuje sposoby radzenia sobie w sytuacjach trudnych, związanych z ekspozycją społeczną czy autoprezentacją: ćwiczenia oddechowe, wizualizacja relaksacyjna „Lotnia” (załącznik nr 2).

Moduł IV – 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”

Ćwiczenie aktywizujące grupę- „Lustro”.

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

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

Mini wykład „Konstruktywna krytyka”:

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

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

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 krytykowanym. 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 rysują portret swojego wewnętrznego krytyka, podpisując go swoim imieniem. Na drugiej kartce wypisują komunikaty, które przekazuje. Siedząc w kręgu, każdy z uczestników dorysowuje pozostałym coś, co może krytyka obłaskawić. Kartki przekazywane są na hasło trenera. Uczestnicy otrzymują zmieniony portret krytyka. W okręgu omawiają ćwiczenie:

- a) jak czuli się kiedy tworzyli portret krytyka,
- b) jakie uczucia – myśli pojawiły się, kiedy powrócił w zmienionej formie.

W trzech zespołach uczestnicy pracują nad zamianą destrukcyjnych komunikatów krytycznych, wpisanych przez uczestnika, na konstruktywną krytykę. Zespoły prezentują przygotowany materiał na forum całej grupy.

Ćwiczenie aktywizujące „Lustro”

„Lustro” – uczestnicy pracują w parach. Jedna osoba naśladuje ruchy, gesty, zachowania drugiej na zasadzie odbicia w lustrze.

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 3).

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 pułapkę 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 V – Sztuka dokonywania zmian

Cel realizacji modułu

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

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

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 wypełnienie ankiety ewaluacyjnej (załącznik nr 4), podsumowującej cały cykl warsztatowy; Uczestnicy prezentują zdobyte doświadczenia, odczucia 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.

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

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

Załącznik 1

Dziedzina	Lubię w sobie, uważam za swój plus
1. W wyglądzie zewnętrznym, we własnym ciele	
2. W swojej inteligencji, mądrości, zdolnościach	
3. W swoich umiejętnościach, rzeczach które potrafisz dobrze, które Ci wychodzą	
4. W swoim charakterze, wartościach, moralności	

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

5. W swoich cechach	
6. W kontaktach z ludźmi, w związkach, z bliskimi	
7. W innych ważnych sprawach	

Załącznik nr 2

LOTNIA

Usiądź lub połóż się wygodnie, zamknij oczy (10 sekund). Przyjmij jeszcze wygodniejszą pozycję. Wyobraź sobie, że stoisz na łące, wysoko w górach. Patrzysz daleko w przestrzeń, twój wzrok prawie gubi się na horyzoncie. Wokół widać wiele szczytów i wzgórz, mają różne kształty i kolory. Niedaleko przed tobą widać kolorowe skrzydła. To lotnia. Podchodzisz bliżej; nie widać nikogo. Jesteś ciekawy, oglądasz drążki, wsiadasz i przypinasz pasy. Podnosisz lotnię, jesteś pewien: chcesz latać. Teraz ruszasz z miejsca, unosisz się w powietrze, płyniesz wolno. Powietrze otacza twoje ciało. To cudowne uczucie. Bez obawy żeglujesz przez powietrze. Jesteś wolny i wysoko ponad wszystkim – uczucie, którego nie da się opisać. Czujesz się wspaniale, ogarnia cię głęboki spokój, nic, zupełnie nic cię nie obciąża, jesteś wolny jak ptak. Jesteś zupełnie spokojny i odprężony, ogarnia cię spokój. Wracasz ponownie do klasy, zwijasz dłonie w pięści i napinasz, przeciągasz się i wyciągasz, powoli otwierasz oczy.

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

PROBLEM SOLVING

Załącznik nr 3

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

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

MOTYWACJA

JAK JAŚ I JEGO RODZINA POKONUJĄ TRUDNOSCI

Dzieci

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 realizacji według harmonogramu dnia :

Czas trwania warsztatów : 4,5 h

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.

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 rysujcie 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

Śmiechoterapia

Prowadzący zaczyna się głośno śmiać , zadaniem uczestników jest przyłączenie się do śmiania jeden po drugim. 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

MOTYWACJA

„JAK JAŚ I JEGO RODZINA POKONUJĄ TRUDNOSCI”

Pogodny wieczór

Przywitanie uczestników/uczestniczek warsztatu. 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

1. Duszki

Prowadzący rozdaje uczestnikom arkusze przedstawiające duszki w różnym rozmieszczeniu wokół drzewa (u podnóża, wdrapujące się, spadające, siedzące na gałęzi, która jest podcinana, huśtające się, kurczowo obejmujące pień, siedzące na wierzchołku itp.) Polecenie: Pomyślcie, czy łatwo Was zmotywować do działania oraz czy i na ile sami potraficie siebie skutecznie zmotywować. Przyjrzyjcie się ilustracji. Następnie wybierzcie jednego z duszków, który byłby w jakimś sensie ilustracją do postawionego problemu. Poproszę Was za chwilę o krótkie osobiste wypowiedzi o motywacji w powiązaniu z duszkami.

Pomoce dydaktyczne : arkusze z duszkami.

2. Kosz i walizeczka - czyli jakie cechy chcemy dźwigać ze sobą, a jakie wyrzucamy.

Prowadzący pokazuje uczestnikom walizkę wypełnioną kartonikami z wyrazami oznaczającymi np. następujące cechy: *punktualność, niepunktualność, mściwość, wybaczenie, życzliwość, samolubność, wybuchowość, zrównoważenie, prawdomówność, kłamliwość*. Kartoniki są w walizce pomieszone. Prowadzący prosi uczestników o pomoc w ułożeniu ich na tablicy. W tym celu odczytuje pierwszy, przypadkowo wybrany kartonik, np. "punktualność", prosząc asystenta o jego przymocowanie do tablicy, a uczestników o wyjaśnienie znaczenia tego wyrazu. Prowadzący szczególnie eksponuje te wypowiedzi, które określają ujawnianie się omawianej cechy w zachowaniu. Po wyjaśnieniu znaczenia wyrazu prowadzący prosi o odpowiedź uczestników: *Jaki wyraz mam znaleźć wśród kartoników, by był o przeciwnym znaczeniu do tego, który umieściliśmy na tablicy?* Zgodnie z sugestią uczestników na tablicy pojawia się kolejny wyraz. W ten sposób na tablicy powstaje uporządkowana w postaci dwóch kolumn lista ludzkich wad i zalet. Prowadzący prosi

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

uczestników o zapakowanie z powrotem do walizki (plecaka) tylko tych cech, które postanowimy wszyscy nosić na codzień. Prosi też o dosłowne wyrzucenie do kosza na śmieci tych kartoników, które nazywały niepotrzebne w domu cechy charakteru. Czynność pakowania i wyrzucania w imieniu wszystkich uczestników wykonuje asystent. Prowadzący prosi uczestników o dokończenie na podstawie "zapakowanych" cech zdania: **"Chcemy być..."**, które zapisuje na tablicy.

Pomoce dydaktyczne: tablica lub szary papier, karteczki z wyrazami opisującymi cechy, plecach/ walizka, kosz, klej.

3. Wizytówka „tulipan” .

Każdy uczestnik wybiera małą kolorową kartkę z narysowanym tulipaniem, 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.

4. 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.

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

PREZENTACJE RODZIN

Propozycja twórczego przedstawienia rodzin do realizacji w drugim tygodniu TAR

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.

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

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.
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

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

EMOCJE

ŚWIAT EMOCJI

JAK RADZIĆ SOBIE Z EMOCJAMI

Rodzice 1 i 2 dzień

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, flipczart

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

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

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 flipczarcie.

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.

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

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

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

Uczestnicy podają jak najwięcej przykładów sytuacji skojarzeń dotyczących stresu. stresujących. 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: błądzenie, 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.

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 podenerwowaniu.

Pomoce dydaktyczne: flipchart, pisaki.

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

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 „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.

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

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

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

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 następuję przedstawienie swoich prac przed wszystkimi.

Pomoce dydaktyczne: szary papier, markery, kartki A4, długopisy

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

Załącznik 5: Przysłowia/powiedzenia związane ze *złością*.

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

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 na stres. Gdy już wszyscy pokażą swoje pantomimy, prowadzący wyczytuje zapisane reakcje i prosi o wspólne przyporządkowanie ich na papierze: pozytywna reakcja na stres lub negatywna. Pytamy się: a) czy ktoś ma jeszcze jakiś pomysł, który chciałby dodać; b) dlaczego reakcję na stres dzielimy na pozytywną i negatywną; c)

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: szary papier zatytułowany „ZŁOŚĆ” podzielony na pół (po jednej stronie znak plus „+”, po drugiej minus „-“), markery

5. Trening relaksacji

Prowadzący prosi uczestników o swobodne i wygodne zajęcie miejsc. Zaczyna czytać tekst relaksacyjny, w tle gra muzyka.

Pomoce dydaktyczne: radio/głośnik

Załącznik 6: tekst do relaksacji.

6. Przygotowania do występu.

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.

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)

Przebieg 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 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.

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.

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

2. Bliskość

Potrzebne materiały: brak

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)

3. Jakie mam uczucia

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

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

Załącznik:

Lista uczuć:

1. Szczęście Zachwył Miłość Upokorzenie Zemsta Refleksja Beztroska Samotność Zapał
2. Radość Czulość Litość Nieufność Irytacja Bezsilność Ufność Zawstydenie Cierpienie
3. Wzruszenie Zaskoczenie Współczucie Napięcie Zadowolenie Nadzieja Gniew Bezpieczeństwo Lęk
4. Wdzięczność Wolność Niechęć Pustka Smutek Duma Złość Uspokojenie Skrzywdzenie

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

5. Sympatia Zazdrość Zagrożenie Podziw Życzliwość Odprężenie Zniecierpliwienie
Entuzjazm Tęsknota

4. Wymyślone historie

Potrzebne materiały: kartki papieru, długopisy, karteczki z nazwami emocji, pojemnik
Każdy uczestnik dostaje kartkę i dwie emocje. Jego zadaniem jest stworzenie krótkiej historii na podstawie wylosowanych emocji. Karteczki wrzucamy do wspólnego pojemnika, każdy uczestnik po kolei czyta opowiadanie, a pozostali mają zgadnąć o jakich emocjach jest mowa.

Blok 2

Potrzebne materiały: karteczki przygotowane na początku zajęć

„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.

Blok 3

5. Nowy język

Potrzebne materiały: brak, lista sytuacji.

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.

Załącznik:

Lista tematów:

- 1) O której wróciłeś do domu?
- 2) Twoja mama jest w szpitalu.
- 3) Pożyczysz mi pieniądze?
- 4) Ten film był prze zabawny!

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

- 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.

6. Lektor

Potrzebne materiały: fragment z gazety, książki.

Każdy uczestnik dostaje karteczkę z fragmentem tekstu i podpisaną rolą. Jego zadaniem jest odczytanie na głos przed grupą tekstu, który dostał, z uwzględnieniem roli jaką ma.

Załącznik: Kartki z fragmentami i dopasowanymi do nich rolami.

7. Sherlock

Potrzebne materiały: lista sytuacji i uczuć

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.

Załączniki: Lista zdań i uczuć

8. Przygotowania do występu

9. 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.

Zajęcia dla dzieci: zajęcia z opiekunem/opiekunami. Gry i zabawy, spacer, czas na placu zabaw.

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

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.

Cele:

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

Odbiorcy : dzieci

Czas realizacji według harmonogramu dnia :

Czas trwania warsztatów : 4,5 h

Blok I

1. **Iskierka** - przywitanie dzieci.

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:

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

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?

Przedstawienie dzieciom definicji emocji – dostosowanej do wieku i możliwości dzieci np.

Emocje to coś co rodzi się w naszym sercu, poprzez różne sytuacje i okoliczności, których jesteśmy uczestnikami - ich źródłem jest wszystko co nas otacza. Emocje nie są ani dobre ani złe. Nie podlegają ocenie moralnej, zatem każdy ma prawo czuć się szczęśliwy jak i zły. Najważniejsze jest to co robimy z tymi emocjami czy i w jaki sposób pokarzymy nasze emocje innym.

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.**

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,

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

- 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 (wesół, smutna, zła, przerażona itp.)

2. **Inscenizacja wiersza D. Gellner pt. „Zły humor”**: 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 humor” (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

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)

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

- biega słonie (uderzenia piąstkami)
- płyną rzeczki (wężyk krawędzią dłoni)
- przebiegła szczypaweczka i gryzące pieseczki (szczypanie)
- pada deszcz (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 humor”

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 wyrzała 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.

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!

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

JAK RADZIC SOBIE Z EMOCJAMI

JAK RODZICE MOGĄ BYĆ WZOREM RADZENIA SOBIE Z EMOCJAMI

Pogodny wieczór

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.

Odbiorcy : rodziny (rodzice, dzieci)

Czas realizacji według harmonogramu dnia : Pogodny Wieczór

Czas trwania warsztatu : 90 minut

1. Marionetki.

Dziecko – rodzic ćwiczą parami. Jedno jest marionetką leżącą na podłodze, drugie animatorem pociągającym za wyimaginowane 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 przezwyciężać.

Pytamy dzieci a odpowiedzi udzielają rodzice (i odwrotnie):

- Dlaczego się złościmy, co wówczas czujemy, co robimy by pozbyć się złości?

Dzieci/Rodzice wymieniają, w jaki sposób pozbywamy się złości:

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

- Jeździmy na rowerze, uderzamy w bokierski worek, głośno gwizdźmy, 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.

Podsumowanie spotkania

Uliczka Przyjaźni – uczestnicy tworzą dwa stojące naprzeciw siebie rzędy. Przez utworzoną uliczkę przechodzi wybrana osoba, do której wszyscy się uśmiechają i przyjaźnie dotykają. Kiedy ktoś zatrzyma się przed jakąś osobą, musi ona mu spojrzeć w oczy i powiedzieć coś naprawdę przyjemnego.

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.

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

EMOCJE

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

Pogodny wieczór

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.

Cele:

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

Odbiorcy: rodziny (rodzice, dzieci)

Czas realizacji według harmonogramu dnia: Pogodny Wieczór

Czas trwania warsztatu: 90 minut

Scenariusze do zajęć:

1. Teatr uczuć.

Rodziny uzewnętrzniają 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 chwilę, 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.

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

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.

- Bałam się, gdy dostałem jedynkę.

Pomoce dydaktyczne : ilustracje przedstawiające różne emocje, uczucia.

4. 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.

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:

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

- 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 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

KOMUNIKACJA

CZY KOMUNIKACJA MIEJSKA TO TO SAMO CO KOMUNIKACJA W RODZINIE

Rodzice

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

Cele:

- Rozwijanie bliskości w parze
- kształtowanie umiejętności porozumiewania się w rodzinie,
- zgromadzenie i usystematyzowanie wiedzy uczestników na temat komunikacji w rodzinie,
- rozwijanie umiejętności nadawania komunikatów spójnych pod względem werbalnym i niewerbalnym,
- rozpoznawanie stylów konwersacyjnych,
- rozwijanie umiejętności rozumienia i akceptowania różnic w zakresie komunikacji.

Odbiorcy: rodzice / małżonkowie / partnerzy / dorośli

Czas realizacji według harmonogramu dnia

Czas trwania warsztatu: 90 minut

1. Poznajmy się.

Dorośli siedzą w swoich parach obok siebie. Prowadzący rozdaje kartki z pytaniami zwiększającymi bliskość w parze a następnie objaśnia ćwiczenie. Jedna osoba z pary najpierw zadaje pytanie a następnie słucha odpowiedzi drugiej osoby. Potem następuje zmiana i osoba, która odpowiadała teraz zadaje pytania. Tak należy postąpić z każdym kolejnym pytaniem. Uczestnicy sami decydują, kto pierwszy z nich będzie pytał,

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

a kto będzie odpowiadał, aby nie budować barier i nie wyznaczać nikogo wbrew jego woli.

Pomoce dydaktyczne: kartki z pytaniami:

1. Gdybyś mogła zaprosić na kolację dowolną osobę. Kto by to był?
2. Czy chciałbyś być sławny? W jaki sposób?
3. Czy przed rozmową telefoniczną układasz sobie w głowie to co zamierzasz powiedzieć?
4. Jaki byłby twój „doskonały dzień”?
5. Kiedy ostatni raz śpiewałeś samotnie? A kiedy komuś?
6. Gdybyś mógł żyć 90 lat, czy wolałbyś zachować umysł dziewięćdziesięciolatka i ciało trzydziestolatka czy też wolałbyś umysł trzydziestolatka i ciało dziewięćdziesięciolatka ?
7. Czy masz jakąś teorię dotyczącą tego jak umrzesz?
8. Nazwij trzy rzeczy, które ty i twój partner macie wspólne?
9. Za co jesteś najbardziej wdzięczny w swoim życiu?
10. Co byś zmienił w sposobie, w jaki zostałeś wychowany?
11. Masz cztery minuty. Opowiedz w ciągu nich historię swojego życia z największą ilością szczegółów.
12. Z jaką nową umiejętnością chciałbyś się obudzić jutro rano?

2. Czym jest komunikacja w rodzinie - burza mózgów.

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 i ocenić jaki zasób wiedzy o komunikacji posiada grupa.

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

Pomoce dydaktyczne: tablica flipchart, pisak.

3. Udana rozmowa – burza mózgów.

Prowadzący powtarza procedurę z poprzedniego ćwiczenia. Otwiera czystą kartę na tablicy i zapisuje pytanie: „Jaka według Was powinna być udana 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”. Po wyczerpaniu pomysłów prowadzący odczytuje je, a grupa z pomocą prowadzącego wybiera trzy najważniejsze cechy udanej rozmowy. Prowadzący zapisuje od myślników wybrane wypowiedzi na arkuszu z napisem KOMUNIKACJA W RODZINIE.

Pomoce dydaktyczne : tablica flipchart, pisak.

4. Przeszkody w komunikacji – burza mózgów.

Prowadzący ostatni raz powtarza procedurę burzy mózgów. Otwiera czystą kartę na tablicy i zapisuje pytanie: „Czego nie wolno robić, gdy chcemy się skutecznie porozumieć?” Prowadzący prosi, aby uczestnicy podawali swoje propozycje i przypomina, o konieczności powstrzymywania się od komentowania i krytyki. Uczestnicy podają swoje propozycje, które są zapisywane przez prowadzącego na tablicy „flipchart”. Po wyczerpaniu pomysłów prowadzący odczytuje to co zostało zapisane, a grupa z jego pomocą wybiera trzy rzeczy, których nie należy robić, aby się efektywnie porozumieć. Prowadzący zapisuje od myślników wybrane wypowiedzi na arkuszu z napisem KOMUNIKACJA W RODZINIE.

Pomoce dydaktyczne: tablica flipchart, pisak.

5. Bilans zysków i strat.

Prowadzący rozdaje po jednej kartce A4 dla każdej pary. Każda z par ma za zadanie wypisać na jednej stronie trzy korzyści płynące z udanej komunikacji. Na drugiej stronie para powinna napisać jakie ich zdaniem trzy straty wynikają z nieudanej komunikacji.

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

Pomoce dydaktyczne: kartki A4 - po jednej dla każdej pary, długopisy - po jednym dla każdego uczestnika.

6. Style komunikacyjne – miniwykład

Prowadzący wygłasza miniwykład.

Pomoce dydaktyczne: treść miniwykładu, tablica flipchart, pisak.

Komunikacja to wędrowanie informacji od jednej osoby do drugiej. Każda z osób w wpływa na swojego rozmówcę. Jednocześnie jest ona pod wpływem komunikacji tego drugiego. Oznacza to, że to co mówię oraz sposób w jaki mówię wpływa na jakość komunikacji w mojej parze. Jeśli dobrze mi się rozmawia z drugą osobą, to wówczas częściej wybieram jej towarzystwo. Można więc powiedzieć, że udana komunikacja jest głównym mechanizmem komfortowej relacji.

Dzisiaj rozmawiamy o komunikacji w rodzinie, czyli o przekazywaniu sobie informacji przez wiele osób np. Mama przekazuje informacje tacie, dziecko przekazuje informacje rodzicowi lub odwrotnie. Każda z tych osób przekazuje tę informację na swój sposób. Małe dzieci nadają ją w formie pojedynczych sylab, słów, zlepków wyrazów lub prostych zdań. To, czy zostanie dobrze zrozumiane zależy głównie od tego, kto go wysłucha. Na pewno w tej wypowiedzi pojawią się jakieś emocje, które u dzieci są bardzo żywe i słabo ukryte. To, co chce powiedzieć dziecko staje się bardziej skomplikowane, bo trzeba połączyć wypowiedź dziecka z jego stanem emocjonalnym. To jest bardzo trudne, bo często zależy od tego czy emocje są wystarczająco czytelne. Umiejętności rodzica są także bardzo ważne. Jeśli trafnie odczyta emocje, dziecko będzie szybciej i lepiej zrozumiane. Jeśli rodzic zachęci swoimi słowami dziecko do komunikacji to oboje skorzystają. Dziecko podzieli się swoimi doświadczeniami, a rodzic dowie się czegoś z życia swego pupila. Obydwoje będą zadowoleni i o to właśnie chodzi w komunikacji. W ten prosty i zarazem bardzo trudny sposób powstaje relacja i więź. To samo można powiedzieć o komunikacji w parze. Każde z małżonków lub partnerów mówiąc coś, wysyła również wiadomość niewerbalną (uśmiech, sposób patrzenia na rozmówcę, zapach, strój, przestrzeń jaka jest między rozmawiającymi, mimika i postawa całego ciała).

Aby rodzina miała sens powinna być miejscem, gdzie powstają i rozwijają się pozytywne więzi. Proces ten rozpoczynają oczywiście rodzice. Oni są parą,

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

która wszystko organizuje pod względem komunikacyjnym. To właśnie od ich umiejętności i stylu komunikacji wiele zależy. Kobieta i mężczyzna, którzy się z jakiegoś powodu wybierają na początku są zachwyceni wzajemną rozmową. Bez ustanku patrzą na siebie i chętnie przebywają w swoim towarzystwie. Pobudzenie emocjonalne sprawia, że mamy dużą motywację do zdobycia, zauroczenia partnera. Dopiero potem każde z nich zauważa, że nieco różnią się w sposobie mówienia, co rodzi najpierw małe a niekiedy większe nieporozumienia. Pewien Kanadyjczyk Eric Berne zauważył, że ludzie w swoich wypowiedziach prezentują pewne postawy życiowe. I tak wyróżnił cztery postawy, które odzwierciedlają się w komunikacji. (W tym momencie prowadzący powinien zacząć zapisywać na tablicy flipchart to, co jest pogrubionym drukiem).

- **Ja jestem OK (+), Ty nie jesteś OK (-).** Taka osoba bardziej dba o własne prawa, częściej lekceważy innych i ich potrzeby. W rozmowie okazuje wyższość, przypisuje sobie pozycję wyższą niż partnerowi rozmowy. Taka postawa wobec innych często u osób, które są agresywne w rozmowie, roszczeniowe, mają konflikty z prawem, próbują innych zdominować lub kontrolować.
- **Ja nie jestem OK (-), Ty jesteś OK(+).** Osoba, która uważa, że nie jest OK. prezentuje zachowania i wypowiedzi świadczące o tym, że bardziej respektuje prawa innych niż własne. W rozmowie jest uległa, lekceważy własne potrzeby na rzecz partnera. Ma tendencję do przypisywania mu ważniejszej pozycji. Taki sposób funkcjonowania i komunikowania jest typowy dla osób z poczuciem niższości, tzw. „ofiar życiowych”, lękających się zrobić coś dla siebie.
- **Ja nie jestem OK.(-), Ty nie jesteś OK(-).** Postawa charakterystyczna dla osób pozbawionych radości życia, nieszczęśliwych. Są to osoby zrezygnowane, smutne, depresyjne, rozczarowane sobą i światem.
- **Ja jestem OK. (+), Ty jesteś OK (+).** Jest to postawa zdrowia psychicznego tzw. Postawa asertywna. Takie osoby uznają prawa własne i szanują prawa innych. To znaczy, że potrafią bronić własnych praw, uznając także prawa innych. W rozmowie nie okazują ani wyższości, ani niższości, są na równi z partnerem. Oczekują od partnera tylko tego, na co on sam się zgodzi. Dzięki temu łatwiej i szybciej rozwiązują problemy życiowe.

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

Można zatem powiedzieć, że ta ostatnia postawa życiowa (tutaj prowadzący wskazuje) jest najkorzystniejsza dla komunikacji w rodzinie. Komunikacja oparta o przekonanie, że jako rodzice, małżonkowie lub partnerzy jesteście ważni tak samo jak drugi rodzic, partner lub małżonek jest **komunikacją partnerską**. Stwarza ona przestrzeń dla innych, pozwala im się otworzyć, powiedzieć o swoich emocjach. Daje przestrzeń na bezpośredni przekaz tu i teraz, bez udawania i maskowania się. Pozostałe postawy będą związane z **komunikacją niepartnerską**.

Dla komunikacji z rodzinie mają również znaczenie różnice w komunikacji między kobietami a mężczyznami. (Teraz prowadzący dzieli nową kartę flipchart na połowy i oznacza je literami K - kobiety i M – mężczyźni. W odpowiednich miejscach zapisuje jedynie hasła, które w poniższym tekście są pogrubione. Aby zaktywizować uczestników prowadzący zachęca ich, aby oceniali sami, czy pojawiający się opis bardziej pasuje do mężczyzn czy do kobiet). Za chwilę będę mówić w kolejnych zdaniach o cechach komunikacji mężczyzn i kobiet. Proszę, abyście Państwo próbowali wskazać o kim mówię.

- Większe nastawienie na konkretną **informację**, treść (m).
- Zwracają dużą uwagę na to, **jakie uczucia wywołuje** w nich przekazana **informacja** (k).
- Poprzez **dotyk wyraża sympatię** i przyjaźń (k).
- To, co mówi druga osoba nie wpływa tak bardzo na **poczucie wartości** (m).
- W rozmowie stosują **więcej określeń** np. przymiotników? (k).
- Podkreślają swoją **niezależność**, siłę oraz to, że na coś można wpłynąć (m).
- Większa **bezpośredniość** (m).
- Interesują się tym, **jak informacja** zostanie **odebrana** (k).
- Nie martwią się ty, że komuś **przerywają** (m).
- Starają się **górować** w rozmowie (m).
- Nie przepadają za dotykiem. Jest on dla nich objawem słabości i zależności (m).
- Mniej stanowczy, a bardziej **czuły sposób wypowiedzi** (k).
- Zwracają większą uwagę na **niewerbalne elementy** przekazu (k).
- Częściej starają się podtrzymać rozmowę i używają krótkich **pytań na końcu** zdania np., „prawda?” (k).

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

- **Mówią głośniej (m).**
- Częściej uśmiechają się i utrzymują **kontakt wzrokowy (k).**

7. Refleksje.

Prowadzący przypomina w skrócie co działo się na zajęciach. Zachęca uczestników, aby podzielili się swoimi refleksjami, uwagami mówiąc:

„Pierwsze zajęcia na temat komunikacji dobiegły końca. Czy kiedykolwiek zastanawialiście się nad komunikacją w Waszej rodzinie? Być może ktoś z Państwa chciałby podzielić się z nami swoimi przemyśleniami?”

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

KOMUNIKACJA

CZY KOMUNIKACJA MIEJSKA TO TO SAMO CO KOMUNIKACJA W RODZINIE

Dorośli

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

Cele:

- rozwijanie bliskości w parze,
- poszerzanie wiedzy na temat komunikacji,
- kształtowanie i rozwijanie umiejętności prawidłowego porozumiewania się w parze,
- rozwijanie umiejętności nadawania komunikatów spójnych pod względem werbalnym i niewerbalnym.

Odbiorcy: rodzice / małżonkowie / partnerzy / dorośli

Czas trwania warsztatu: 90 minut

1. Zbliżamy się.

Dorośli siedzą w swoich parach obok siebie. Prowadzący rozdaje kartki z pytaniami zwiększającymi bliskość w parze. Pytania te, tak jak w poprzednim bloku zajęć zmierzają do zacieśnienia więzi w parach między dorosłymi. Różnią się one od poprzednich. Prowadzący objaśnia ćwiczenie. Jedna osoba z pary najpierw zadaje pytanie, a następnie słucha odpowiedzi drugiej osoby. Potem następuje zmiana i osoba, która odpowiadała teraz zadaje pytania. Tak należy postąpić z każdym kolejnym pytaniem. Uczestnicy sami decydują, kto pierwszy z nich będzie pytał, a kto będzie odpowiadał, aby nie budować barier i nie wyznaczać nikogo wbrew jego woli.

Pomoce dydaktyczne: kartki z pytaniami:

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

1. Gdyby kryształowa kula mogła powiedzieć ci prawdę o tobie, o twoim życiu, przyszłości albo czymkolwiek innym, co by to było?
2. Czy jest coś, o czym marzysz aby robić od dłuższego czasu? Dlaczego tego jeszcze nie zrobiłeś?
3. Co jest największym osiągnięciem twojego życia?
4. Co najbardziej doceniasz w przyjaźni?
5. Co jest twoim najcenniejszym wspomnieniem?
6. Jakie jest twoje najgorsze wspomnienie?
7. Gdybyś wiedział, że w ciągu roku umrzesz, czy zmieniłbyś cokolwiek w swoim życiu? Dlaczego?
8. Co dla ciebie oznacza przyjaźń?
9. Jaką rolę odgrywają w twoim życiu miłość i uczucie?
10. Podziel się pięcioma najbardziej pozytywnymi cechami twojego partnera.
11. Jak bliskie i ciepłe są stosunki w twojej rodzinie? Czy uważasz, że twoje dzieciństwo było szczęśliwsze niż większości ludzi?
12. Co sądzisz o swojej relacji z matką?

2. Aktywne słuchanie – miniwykład

Prowadzący prowadzi miniwykład.

Komunikacja jest procesem wędrowania informacji od nadawcy do odbiorcy. Wiemy już, że style komunikacyjne kobiet i mężczyzn nieco się różnią. Wiemy także, że zarówno mężczyźni jak i kobiety mogą posługiwać się partnerskim jak i niepartnerskim stylem konwersacyjnym. Na tych zajęciach zajmujemy się stylem partnerskim, który zakłada otwartość w okazywaniu swoich stanów, uczuć i potrzeb oraz mówienie o nich wprost. Nadawanie takim stylem jest tak samo trudne, jak odbieranie komunikatów tego rodzaju. Sprawność i efekty tego procesu zależą od umiejętności formułowania myśli w słowa oraz umiejętności rozumienia tego, co usłyszeliśmy i często również tego, co zobaczyliśmy. Zadaniem mówiącego jest dobre nadanie informacji. Aby ułatwić odbiorcy zadanie trzeba stworzyć komunikat używając właściwego kodu. Zadaniem słuchającego jest zrozumienie komunikatu, a w rezultacie zrozumienie intencji mówiącego. To znaczy, że dobrze odebrać wiadomość też trzeba umieć. Psychologia komunikacji interpersonalnej nazywa tę umiejętność **aktywnym słuchaniem**. (W tym momencie

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

prowadzący zapisuje na środku tablicy napis „aktywne słuchanie”). Zakłada ono, że osoba przyjmująca wiadomość powinna umieć „aktywnie słuchać”. Co to może oznaczać? (Prowadzący kieruje się teraz w stronę grupy i pyta). Jak myślicie Państwo? Spróbujmy teraz trochę pomyśleć nad tym. Państwo będziecie podawać swoje refleksje na ten temat, a ja je zapiszę. (Gdy uczestnicy podają swoje propozycje prowadzący sporządza mapę pojęciową. W trakcie zgłaszania kolejnych propozycji, prowadzący pomaga w tworzeniu mapy pojęcia. Używa do tego następujących sformułowań: „pomaga zrozumieć punkt widzenia drugiej strony”, „przyjmowanie tego, co mówi nasz rozmówca bez komentarzy, oceny lub przerywania”, „sposób na tworzenie dobrej atmosfery rozmowy”, „okazywanie uwagi”). Spójrzmy zatem, co oznacza aktywne słuchanie. Jest to okazywanie uwagi rozmówcy oraz przyjmowanie tego, co on mówi bez oceniania i komentowania, w taki sposób, aby wytworzyła się atmosfera bezpieczeństwa i zaufania. (Następnie prowadzący uzupełnia definicję propozycjami grupy redagując je odpowiednio).

Zanim zaczniemy rozmawiać, a potem także w trakcie rozmowy trzeba stworzyć przestrzeń spotkania. Może to być połączenie telefoniczne, którego nikt nie przerwie, pomieszczenie, do którego nikt nie wejdzie lub czas spaceru. Miejsce rozmowy zależy tylko od nas i od tego jak je zorganizujemy, jakie mamy możliwości. Jeśli mamy zamiar rozmawiać o ważnych dla nas sprawach zarezerwujmy wystarczająco dużo czasu i przestrzeń, w której nikt nam nie przeszkodzi. Teraz, gdy rozmowa się zaczyna, dostrajamy się do partnera rozmowy przedstawiamy 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 rozmowy / współmałżonka (prowadzący pokazuje stojącą postawę otwartą, siedzącą postawę otwartą). Od tego momentu w rozmowie będziecie Państwo uważnie słuchać, czyli stosować techniki aktywnego słuchania.

Poznajmy zatem techniki aktywnego słuchania.

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

Pierwszą z nich jest parafraza. (Prowadzący zapisuje u góry, na środku słowo „parafraza” na kolejnym czystym flipcharcie.) Jest to streszczenie własnymi słowami tego co usłyszeliśmy, aby sprawdzić, czy dobrze zrozumieliśmy wypowiedź. Jeśli chcemy sparafrazować jakąś część wypowiedzi, to możemy zacząć w taki sposób: (Prowadzący zapisuje od myślników poniższe początki parafrazy na flipcharcie.)

- o ile dobrze cię zrozumiałem...
- ... a więc twierdzisz, że ...
- czy chcesz powiedzieć, że
- rozumiem, że ...

Co się stanie gdy będziemy posługiwać się parafrazą? (Prowadzący podkreśla dotychczasowy zapis i wypisuje od myślnika efekty i funkcje tej techniki. Omawia je krótko, jednocześnie pisząc.) Gdy zastosujemy parafrazę to:

- dajemy mówiącemu swoje zainteresowanie,
- dajemy mówiącemu znać, że jest słuchany i rozumiany,
- koncentrujemy się na toku rozmowy,
- sprawdzamy, czy to co usłyszeliśmy, zrozumieliśmy tak jak chciał rozmówca,
- przerywamy zbyt długą wypowiedź – zachęcamy rozmówcę do dialogu, a nie monologu - chyba, że chciał być tylko wysłuchany, ale to należy sprawdzić parafrazą.

Drugą z technik aktywnego słuchania jest odzwierciedlanie. (Prowadzący otwiera nową kartę flipchart i zapisuje u góry na środku wyraz „odzwierciedlanie”.) Nie jest to prosta technika i zakłada, że osoby rozmawiające potrafią nazwać uczucia jakie widzą u swego rozmówcy. To jest trudne, ponieważ, aby nazywać uczucia i proste stany emocjonalne trzeba je rozpoznawać u siebie. Nie wszyscy to potrafią, z powodu wychowania jakie otrzymali. Jedni mieli empatycznych rodziców, którzy im w tym pomogli, inni uczą się tego od ludzi, z którymi przebywają. A zatem jeśli partnerowi rozmowy trudno nazwać swoje uczucia, to na podstawie tego, co słyszymy próbujemy ocenić w jakim stanie emocjonalnym on się znajduje. Odzwierciedlanie jest więc czymś w rodzaju pomocy udzielanej swemu rozmówcy w nazywaniu uczuć, które omawia w trakcie rozmowy. Jeśli chcemy wesprzeć

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

partnera w otwieraniu się w rozmowie, to można zacząć w ten sposób: (Prowadzący zapisuje od myślników poniższe początki odzwierciedlania na flipcharcie.)

- wygląda na to, że jesteś... zadowolony / zaskoczony / podekscytowany.
- zdaje się, że jesteś... wściekły / zawstydzony / zmęczony.
- czyżbyś był... zazdrosny / szczęśliwy / wściekły ?
- wyglądasz na... szczęśliwego / rozniewanego / zachwyconego.
- widzę, że... cieszysz się / jesteś smutny / boisz się.

Co daje umiejętne odzwierciedlanie uczuć w rozmowie? (Prowadzący podkreśla dotychczasowy zapis i wypisuje od myślnika efekty i funkcje tej techniki. Omawia je krótko, jednocześnie pisząc.) Gdy odzwierciedlamy to:

- pomagamy rozmówcy uświadomić sobie wyrażane przez niego uczucia,
- pomagamy ujawniać uczucia – tworzymy atmosferę bezpieczeństwa, ponieważ nie krytykujemy,
- pomagamy dostrzec wyrażane ciałem i tonem głosu uczucia, a dzięki temu pomagamy nad nimi zapanować,
- pomagamy rozmówcy zdystansować się do trudnych spraw,
- pomagamy rozmówcy zrozumieć siebie i przyczyny jego zachowania.

Ostatnią z technik, które chciałabym Państwu zaproponować sposób na wyłonienie się z chaotycznej rozmowy, w której pojawia się wiele zejść z głównego tematu. Zapiszmy zatem klaryfikację. (Prowadzący zapisuje u góry, na środku nowej karty flipchart hasło „klaryfikacja”). Jest techniką zachęcającą partnera rozmowy, do koncentracji energii w czasie i zajęcia się najważniejszą sprawą. Pozwala ona zrozumieć obydwójgu rozmawiającym, na czym polega problem i jakie są jego przyczyny. Stosujemy ją wtedy, gdy mamy trudności w zrozumieniu sytuacji i chcemy wyjaśnić najważniejsze sprawy. Poniżej zapiszę propozycje, jak można to zacząć. (Prowadzący podkreśla dotychczasowy zapis i wypisuje od myślnika tak, jak zrobił to przy parafrazie i odzwierciedlaniu.)

- Wiem, że to jest dla ciebie istotne, ale skupmy się teraz na tym, co najważniejsze.
- Co w tym wszystkim jest dla ciebie najważniejsze?
- Powiedz, proszę, co jest dla ciebie naprawdę ważne?

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

- Która ze spraw jest dla ciebie najistotniejsza?
- Co jest dla ciebie największym problemem?

Co daje nam klaryfikacja? (Prowadzący podkreśla dotychczasowy zapis i wypisuje od myślnika efekty i funkcje klaryfikacji. Gdy zapisuje, omawia krótko treści.) Zapiszmy:

- umożliwia zdobycie i uporządkowanie informacji o położeniu życiowym rozmówcy,
- pozwala ustalić hierarchię trudności z jakimi zмага się partner / współmałżonek,
- wyznacza kolejność problemów, którymi należałoby się zająć w bieżącej rozmowie.

Podsumowanie wykładu. (Prowadzący wraca do pierwszej karty flipchart z mapą problemową. Czyta na głos propozycje grupy i przypomina zbudowaną definicję aktywnego słuchania. Następnie przypomina o odpowiednim nastawieniu się na rozmówcę wyrażającym się w postawie ciała i koncentracji na jego osobie. Prowadzący zdejmuję karty flipchart z propozycjami parafrazy, odzwierciedlania i klaryfikacji i kładzie je na podłodze tak, aby wszyscy członkowie grupy mogli widzieć je równocześnie. Uczestnicy będą mogli korzystać z tych podpowiedzi, gdy zaczną się ćwiczenia.)

Pomoce dydaktyczne : tablica flipchart, pisak.

3. Parafraza

Uczestnicy siedzą na krzesłach w kole. W środku przed nimi leżą plakaty, które zostały zapisane podczas wykładu. Jedna osoba z pary losuje z pudełka 3 karteczki z zapisanymi zdaniami, które należy sparafrazować. Nie jest istotne, kto będzie losował. Następnie każda para układa po dwie parafrazy do jednego zdania. Jedną tworzy kobieta, a drugą mężczyzna. Pary mają około 2 minut, aby sformułować parafrazę. Każda para wypowiada głośno swoje propozycje.

Prowadzący wspiera uczestników w trudnościach, pomagając im prawidłowo wykonać ćwiczenia. Chwali za dobrą motywację do pracy i sugeruje drobne poprawki.

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

Pomoce dydaktyczne: lista wypowiedzi do parafrazowania. Aby przygotować to ćwiczenie należy wcześniej skserować listę wypowiedzi i pociąć na paski tak, aby na jednej karteczce był jeden punkt z jedną wypowiedzią.

1. Wszystko za co się weźmiesz obraca się w pył! (paraf)
2. Dlaczego zepsułeś tak to dziecko? (paraf)
3. Było już ciemno a ja trochę się bałam. Postanowiłam pobiec trochę, żeby dodać sobie odwagi. I gdy tak biegłam, nagle jakiś facet podjechał do mnie autem i 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? (paraf)
4. A niech to! Tomek! Przy tej klamce znowu coś się zepsuło! Będziesz musiał coś z tym zrobić. (paraf)
5. Gdy tylko wchodzę do domu, zaraz słyszę litanie o tym, co do zrobienia, naprawienia i załatwienia. A ja chciałbym chwilkę odsapnąć i usiąść na kanapie! (paraf)
6. A wiesz, gdy tak mówisz do mnie i mówisz, to nic innego, tylko oszaleć można. Mówisz tak szybko i bez przystanku, że nie chce mi się ciebie słuchać. (paraf)
7. Dlaczego mi przerywasz, gdy staram ci się coś wyjaśnić? (paraf)
8. Jeśli tylko znalazłabym chwilkę, aby do ciebie zadzwonić, to na pewno bym to zrobiła.(paraf)
9. Dlaczego wydzwaniasz do mnie w czasie, gdy ja z pewnością śpię? (paraf)
10. Chciałem powiedzieć ci to już od dawna. Masz jakiś kosmetyk, że z trudem wytrzymuję jego zapach. (paraf)
11. Gdybyś przestał mi się narzucać, pomyślałabym, że zachorowałeś! (paraf)
12. I gdy tak muszę ci wyjaśniać, co czuję to myślę, że to trwa za długo i robi mi się niedobrze! (paraf)
13. Wyobraź sobie, że cierpię, gdy muszę jechać do twoich rodziców i siedzieć na kanapie wysłuchując, jaki jestem dla ciebie niedobry. (paraf)
14. Bo wiesz, jak ci za szybko odpuścić, to ty zaraz czujesz się niewinna i od nowa zaczynasz swoje gierki! (paraf)
15. O nie, kochanie. Nie pojedę na kolejny urlop do miejsca, w którym wrony zawracają, a diabeł mówi dobranoc. (paraf)

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

4. Odzwierciedlanie

Uczestnicy siedzą na krzesłach w kole. W środku przed nimi leżą plakaty, które zostały zapisane podczas wykładu. Jedna osoba z pary losuje z pudełka 3 karteczki z zapisanymi zdaniem, które należy sparafrazować. Nie jest istotne, kto będzie losował. Następnie każda para układa po dwie parafrazy do jednego zdania. Jedną tworzy kobieta, a drugą mężczyzna. Pary mają około 2 minut, aby sformułować parafrazę.

Każda para wypowiada głośno swoje propozycje. Prowadzący wspiera uczestników w trudnościach, pomagając im prawidłowo wykonać ćwiczenia. Chwali za dobrą motywację do pracy i sugeruje drobne poprawki.

Pomoce dydaktyczne: zdania do odzwierciedlania. Aby przygotować to ćwiczenie należy wcześniej skserować listę i pociąć na paski tak, aby na jednej karteczce był jeden punkt z jedną wypowiedzią.

1. Ale się dzisiaj nie wyspałam, plecy mnie bolą, nogi mam betonowe...wszystko wydaje mi się za trudne. (odzw)
2. Jak tylko usłyszałam tę wiadomość, to tak skakałam z radości i krzyczałam, że go kocham! (odzw)
3. Gdybym tego nie zrobiła...gdybym mogła cofnąć czas... szkoda, że tak się zachowałam i skrzywdziłam go. (odzw)
4. Nie chcę się dzisiaj widzieć z kimkolwiek. Nie umiałbym spojrzeć nikomu w oczy. Chciałbym się zapaść pod ziemię. (odzw)
5. Nie mogę tego wytrzymać, zaraz chyba wybuchnę i wtedy będzie taki problem, że będziesz musiał mnie bardzo szybko zrozumieć. (odzw)
6. Świetnie ci poszło. Sprawiałaś mi tym wielką przyjemność! (odzw)
7. Dzisiaj wszystko wydaje mi się szare i bure. Nic mnie nie cieszy... Deszcz pada tylko na mnie (odzw)

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

8. Robi mi się zimno, jak sobie pomyślę o tym, że może wykonać to, co zapowiedział. Chciałabym uciec. (odzw)
9. Błagam cię, nie mów nic mojej żonie! Spakuje mi walizkę i zostanę z niczym. (odzw)
10. Jak ona mogła mnie tak potraktować. Czuje się teraz jak mały chłopiec, który zgubił rodziców na wesołym miasteczku. (odzw)
11. Miałam o tobie lepsze zdanie. Nie wiedziałam, że cię stać tylko na tyle. To było mniej niż oczekiwałam. (odzw)
12. Wiem, że moja praca konkursowa jest fantastyczna. Jestem przekonany, że wygram ten konkurs. (odzw)
13. A niech ci już będzie! Masz! weź wszystko. Ty zawsze masz gorzej ode mnie. (odzw)
14. Nic nie mogę na to poradzić, ani nic zrobić w tej sytuacji. Nie mam już siły. (odzw)
15. Od tamtej pory żadna znajomość z mężczyzną mi się nie ułożyła. To, co mi zrobił bardzo mnie zabolowało. (odzw)

5. Klaryfikacja

Uczestnicy siedzą na krzesłach w kole. W środku przed nimi leżą plakaty, które zostały zapisane podczas wykładu. Jedna osoba z pary losuje z pojemniczka 3 karteczki z zapisanymi zdaniami, na które należy odpowiedzieć klaryfikacją. Nie jest istotne, kto będzie losował. Następnie każda para układa po dwie wypowiedzi klaryfikujące do jednego zdania. Jedną tworzy kobieta, a drugą mężczyzna. Pary mają około 2 minut, aby sformułować swoje wypowiedzi. *Prowadzący wspiera uczestników w trudnościach, pomagając im prawidłowo wykonać ćwiczenia. Chwali za dobrą motywację do pracy i sugeruje drobne poprawki.*

Pomoce dydaktyczne: lista wypowiedzi do klaryfikowania. Należy ją wcześniej skserować i pociąć tak, aby na jednej karteczce był jeden punkt z jedną wypowiedzią.

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

1. Ale się dzisiaj nie wyspałam, plecy mnie bołą, nogi mam betonowe...wszystko wydaje mi się za trudne. (odzw)
2. Jak tylko usłyszałam tę wiadomość, to tak skakałam z radości i krzyczałam, że go kocham! (odzw)
3. Gdybym tego nie zrobiła...gdybym mogła cofnąć czas... szkoda, że tak się zachowałam i skrzywdziłam go. (odzw)
4. Nie chcę się dzisiaj widzieć z kimkolwiek. Nie umiałbym spojrzeć nikomu w oczy. Chciałbym się zapaść pod ziemię. (odzw)
5. Nie mogę tego wytrzymać, zaraz chyba wybuchnę i wtedy będzie taki problem, że będziesz musiał mnie bardzo szybko zrozumieć. (odzw)
6. Świetnie ci poszło. Sprawiałaś mi tym wielką przyjemność! (odzw)
7. Dzisiaj wszystko wydaje mi się szare i bure. Nic mnie nie cieszy... Deszcz pada tylko na mnie (odzw)
8. Robi mi się zimno, jak sobie pomyślę o tym, że może wykonać to, co zapowiedział. Chciałabym uciec. (odzw)
9. Błagam cię, nie mów nic mojej żonie! Spakuje mi walizkę i zostanę z niczym. (odzw)
10. Jak ona mogła mnie tak potraktować. Czuje się teraz jak mały chłopiec, który zgubił rodziców na wesołym miasteczku. (odzw)
11. Miałam o tobie lepsze zdanie. Nie wiedziałam, że cię stać tylko na tyle. To było mniej niż oczekiwałam. (odzw)
12. Wiem, że moja praca konkursowa jest fantastyczna. Jestem przekonany, że wygram ten konkurs. (odzw)
13. A niech ci już będzie! Masz! weź wszystko. Ty zawsze masz gorzej ode mnie. (odzw)
14. Nic nie mogę na to poradzić, ani nic zrobić w tej sytuacji. Nie mam już siły. (odzw)

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

15. Od tamtej pory żadna znajomość z mężczyzną mi się nie ułożyła. To, co mi zrobił bardzo mnie zabiło. (odzw)

6. Refleksje.

Prowadzący przypomina w skrócie co działo się na zajęciach. Zachęca uczestników, aby podzielili się swoimi refleksjami, uwagami mówiąc: „Drugie zajęcia na temat komunikacji dobiegły końca. Czy kiedykolwiek zastanawialiście się Państwo nad tym, jak poprawić waszą komunikację z partnerem? Być może ktoś z Państwa chciałby podzielić się z nami swoimi przemyśleniami?”

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

KOMUNIKACJA

CZY KOMUNIKACJA MIEJSKA TO TO SAMO CO KOMUNIKACJA W RODZINIE

Dorośli 2 dzień

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

Cele:

- rozwijanie bliskości w parze,
- rozwijanie i kształtowanie umiejętności aktywnego słuchania,
- rozwijanie wiedzy na temat roli komunikacji w rodzinie.
- Praktyczne wykorzystywanie zdobytych umiejętności.

Odbiorcy: rodzice / małżonkowie / partnerzy / dorośli

Czas trwania warsztatu: 90 minut

1. Jesteśmy sobie bliscy.

Dorośli siedzą w swoich parach obok siebie. Prowadzący rozdaje kartki z pytaniami zwiększającymi bliskość w parze, a następnie objaśnia ćwiczenie. Jedna osoba z pary najpierw zadaje pytanie, a następnie słucha odpowiedzi drugiej osoby. Potem następuje zmiana i osoba, która odpowiadała teraz zadaje pytania. Tak należy postąpić z każdym kolejnym pytaniem. Uczestnicy sami decydują, kto pierwszy z nich będzie pytał, a kto będzie odpowiadał, aby nie budować barier i nie wyznaczać nikogo wbrew jego woli.

Pomoce dydaktyczne: kartki z pytaniami:

1. "My..." - powiedz o nas trzy zdania zaczynając każde z nich w ten sposób.
2. Dokończ zdanie: Chciałbym mieć kogoś, z kim mógłbym...

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

3. Jaka informacja o Tobie była by ważna dla kogoś, kto miałby stać się Twoim przyjacielem?
4. Powiedz, co ci się podoba w twoim partnerze. Bądź wyjątkowo szczery, ujawnij coś, czego nie powiedziałbyś osobie nowo poznanej.
5. Podziel się wspomnieniem kłopotliwego, zenującego wydarzenia w Twoim życiu.
6. Kiedy ostatnio płakałeś samotnie? A kiedy przed inną osobą?
7. Powiedz swojemu rozmówcy, o czymś, co w nim polubiłeś.
8. Co według Ciebie jest zbyt poważne, by z tego żartować?
9. Gdybyś dziś w nocy miał umrzeć, a wcześniej już nie zamienić słowa z nikim, jakich niewypowiedzianych słów byś najbardziej żałował? Komu ich nie powiedziałeś?
10. Uratowałeś z pożaru domu wszystkich najbliższych i zwierzęta. Możesz jeszcze raz wejść do niego, by wynieść jedną rzecz. Co to będzie?
11. Czyja śmierć w rodzinie najbardziej by Cię dotknęła? Dlaczego?
12. Podziel się z partnerem osobistym problemem i poproś o radę. Później poproś, by powiedział, jak jego zdaniem ty czujesz się z tym problemem.

2. Lubię mówić z Tobą

Jeden z członków pary wypowiada się w imieniu swojej drugiej połowy. Jego zadaniem jest dokończyć zdanie za swojego partnera i rozwinąć krótką dwu-, trzyzdaniową wypowiedź na następujące tematy. Po zakończeniu wypowiedzi partnerzy zamieniają się i teraz słucha ten, który wcześniej kończył zdania:

- W innych lubię...
- Chcę pracować nad...
- Moje najlepsze wspomnienie...
- Gdybym w małżeństwie / w naszej parze mógł używać supermocy to byłoby to...
- Dla naszej rodziny najważniejsze jest...

Pomoce dydaktyczne: karteczki z rozpoczętymi zdaniami.

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

3. Most - zabawa

Uczestnicy dostają po karcie flipchart. Kładą kartę na stole lub podłodze (w zależności od tego gdzie wygodniej). układają kartkę tak, aby ułożona była poziomo względem ich klatki piersiowej. Składają kartę na pół - jak książkę i rozcinają. Każde z uczestników ma za zadanie narysować most, po którym przejdzie do „swej drugiej połówki”. Rysujemy ołówkami. Można używać gumki. Po skończeniu zadania odkładamy rysunki na podłogę i łączymy razem połówki mostu i rozmawiamy o tym, co widzimy. Prowadzący pomaga każdej parze znaleźć podobieństwa oraz starania w połączeniu dwóch mostów.

Podsumowanie zabawy: Prowadzący wspólnie z uczestnikami stara się zgromadzić informacje i refleksje na temat elementów komunikacji takich jak:

- od czego zależy otwarcie się na dialog, czyli wygodne, komfortowe wejście na most,
- od czego zależy bezpieczeństwo w komunikacji, którego symbolem są barierki,
- jaki wpływ na relację, jakie znaczenie dla relacji ma baza, którą dała nam rodzina pochodzenia, czyli zdolność do empatii, zasób słownictwa, zwyczaje komunikacyjne, powiedzonka, styl komunikacyjny itp., czego symbolem mogą być filary.

Pomoce dydaktyczne: kartki flipchart, ołówki, gumki do ścierania

4. Zabawa w „Czas dla Dwojga”

Prowadzący rozdaje po jednym zestawie pytań dla każdej pary. Partnerzy / małżonkowie losują pytania na zmianę (raz jedno, a potem drugie) i na zmianę odpowiadają na wylosowane pytania. Każdy odpowiada jedynie tylko na pytanie, które sam wylosował.

Pomoce dydaktyczne: zestawy pytań dla każdej pary, które należy przygotować wcześniej, aby nie marnować czasu na spotkaniu. Kserowane i pocięte na pytania karteczki można umieścić w małym pudełku. Uczestnicy zabiorą je ze sobą do domu. Zabawa poniżej.

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

CZAS DLA DWOJGA

Kochani, każda relacja między ludźmi
żyje rozmową, a bez niej obumiera.
Zarasta chwastami, jak zaniedbany
ogród. Niknie, marnieje, aż niektórzy stwierdzają: „Nic nas już nie łączy”.
Pamiętajcie:
Małżeństwo żyje rozmową o sprawach głębszych, niż tylko bieżące rzeczy
do załatwienia...

Aby temu zapobiec:

1. Przynajmniej raz w tygodniu usiądźcie spokojnie chociaż na pół godziny ...
 2. Zapalcie świecę – to tworzy lepszy nastrój ...
 3. Losujcie kolejno pytania i odpowiadajcie na nie ...
 4. Dopóki osoba odpowiadająca trzyma w ręku swoją karteczkę, druga nie może jej przerywać.
-
1. Dokończ: moją największą tęsknotą jest ...
 2. Jakie są obecnie twoje trzy największe marzenia?
 3. Podaj trzy pomysły, które możecie zastosować przy rozwiązywaniu konfliktów.
 4. Wymień 3 mocne i 2 słabe cechy twojego charakteru.
 5. Czy posiadasz ideał, za którym podążasz?
 6. Co dla ciebie oznacza ślubne „tak” / umowa partnerska?
 7. Opisz swojego współmałżonka / partnera za pomocą pięciu określeń.
 8. Jaki niematerialny prezent chciałbyś otrzymać z okazji rocznicy ślubu / rocznicy rozpoczęcia wspólnego życia?
 9. Jaki masz stosunek do prac domowych?
 10. Co sądzisz o rywalizacji w małżeństwie? Jak to wygląda w Twoim życiu?
 11. Tak bardzo lubię, gdy Ty...
 12. Do jakiego kraju pojechałbyś, gdybyś został zmuszony do emigracji?
 13. W jakiej sytuacji czujesz się niepewnie?
 14. Jakie pozytywne wartości wniósł w twoje życie partner? Czy potrafisz te wartości pielęgnować?
 15. Jaka wyjątkową cechę posiada twój współmałżonek, którą trudno znaleźć u innych ludzi?
 16. Co jest Ci najtrudniej zaakceptować w waszym małżeństwie / partnerstwie i jak możecie to zmienić?
 17. Jak myślisz, co moglibyście zrobić, aby być bardziej wypocząć?
 18. Wymień kilka cech, które szczególnie cenisz w swoim współmałżonku / partnerze.
 19. Co jest szczególnie udane, dobre wartościowe w waszej relacji?

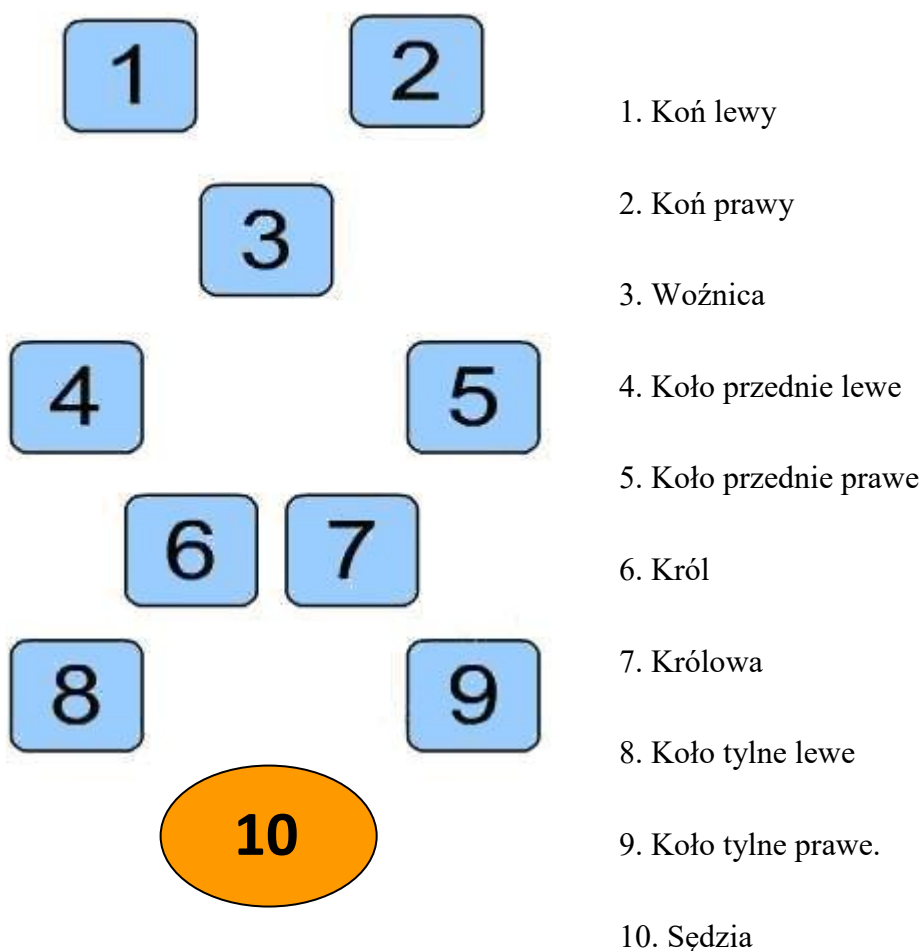
Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego

20. Jeżeli za pomocą owoców miałbyś określić wasze małżeństwo / partnerstwo, to jaki owoc byś wybrał i dlaczego?
21. Powiedz współmałżonkowi / partnerowi dwa konkretne komplementy na temat jego zdolności.
22. Jak myślisz, co możesz zrobić, aby uszczęśliwić współmałżonka / partnera?
23. Co jest Ci najtrudniej zaakceptować w Waszym małżeństwie / partnerstwie i jak możecie to zmienić?
24. Czego nie lubi twój współmałżonek / partner?
25. Wymień kilka postaw współmałżonka / partnera, które sprawiają ci szczególną przyjemność.
26. Jaką wartość przekazali Ci rodzice, której strzeżesz do dziś?
27. W jaki sposób / poprzez co chcesz doskonalić jedność w małżeństwie / parze?
28. Za czym najbardziej obecnie tęsknisz?
29. Co jest dla Ciebie w małżeństwie / partnerstwie najważniejsze?
30. Jak byś postąpił (wymień kolejne czynności), gdyby wybuchł pożar?
31. Jakby wyglądał dom / mieszkanie twoich marzeń?
32. Czy masz zasadę, która przyświeca twojemu życiu? Jeżeli tak, to jaką?
33. Czy myślisz, że jesteś dobrym słuchaczem swojego współmałżonka / partnera?
34. Co wydaje Ci się rzeczą najtrudniejszą w małżeństwie / partnerstwie?
35. Jak wyglądałby twój idealny dzień?
36. Co oznacza dla Ciebie atrakcyjność małżeńska / partnerska?
37. O czym myślisz, gdy twój współmałżonek / partner na Ciebie nie patrzy?
38. Jakie dary od życia otrzymałeś dzięki swojemu małżeństwu / partnerstwu?
39. Co dla Ciebie oznacza wspólny czas?
40. Jakie pasje chciałbyś realizować wspólnie ze swoim współmałżonkiem / partnerem?
41. Czym nie podzieliłbyś się ze swoją współmałżonką / partnerką?
42. Opowiedz o sytuacji, która Cię ostatnio pozytywnie zaskoczyła.
43. Jakie były najbardziej krzepiące Ciebie słowa, usłyszane od Twojego współmałżonka / partnera?
44. Czego najbardziej obawiasz się w małżeństwie / parze?
45. Jakiej potrzebujesz pomocy, gdy jesteś rozbity, smutny itp.?

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

8. Karetą - zabawa

Każdy z uczestników najpierw wybiera sobie liczbę od 1 do 10. Liczba, która już była wywołana nie może wystąpić powtórnie. Każdy z uczestników dostaje krzesło i musi zapamiętać swoją rolę (np.: Koń prawy, koło tylne lewe, Królowa). Podczas czytania tekstu każdy z uczestników po usłyszeniu swojej roli musi wstać i obejść swoje krzesło. Kto się zagapi, temu sędzia zapisuje jeden punkt karny. Wygrywa ten, kto uzbiera ich najmniej. Uwaga: na słowo **Karetą** wstają **woźnica, Królowa, Król**, i **Koła** i obchodzą swoje krzesła, na słowo **Koń** wstają wszystkie konie i obchodzą swoje krzesła.



Prowadzący czyta tekst w umiarkowanym tempie, tak aby każdy zdążył wykonać swoje zadanie. Gdy tekst rozpoczyna się od nowej linijki należy zrobić krótką pauzę, aby stworzyć napięcie w zabawie.

Dawno, dawno temu żył sobie **Król** i **Królowa**. **Król** i **Królowa** ze swoim **Woźnicą** bardzo lubili jeździć swoją **karetą**.

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

Kareta miała 4 koła: **prawe przednie, lewe tylne, lewe przednie i prawe tylne**. **Lewy koń** był biały, a **prawy koń** był czarny.

Pewnego dnia **Królowa** rzekła do swego **Króla**: "**Królu mój, Królu mój** wspaniały, Drogi **Królu**, powiedz **woźnicy** żeby przygotował **konie** i sprawdził **koła**, bo na ostatnim spacerze był problem z **prawym tylnym kołem**."

Woźnica zaprzągnął **konie** i **karetę**. Sprawdził **prawe tylne koło**, rzucił okiem na **lewe przednie koło**, potem rzekł do **Króla**:

"**Królu mój, mój** wspaniały **Królu**, najukochańszy **Królu**, **kareta i konie** są gotowe." **Królowa z Królem** wsiedli do **karety** i pojechali na piękną łąkę.

Gdy dojechali na łąkę **Królowa** rzekła do **Króla**: "Odpocznij sobie na łące **Królu**, kochany **Królu**, mój ty najukochańszy **Królu**".

Powiedz **woźnicy** by nakarmił oba **konie** i przygotował **karetę** do powrotu, abyśmy mogli wrócić bezpiecznie do pałacu."

Król rzekł do **Królowej**: "**Królowo** moja, moja kochana **Królowo**, Kocham Cię moja **Królowo** i dał jej słodkiego całusa."

Dłuższa wersja tekstu:

„Dawno, dawno temu żyli sobie **król i królowa**. Mieli oni **konie, karetę i woźnicę**.

Kiedyś **król** zawołał **woźnicę** i tak mu powiedział: "**Woźnico** zaprzęgaj **konie** do **karety**, bo **królowa** chce pojechać na spacer".

Posłuszny **woźnica** poszedł i zapiął **konie** do **karety**.

Kiedy **król z królową** wsiedli do **karety**, **król** zawołał: "**Woźnico** daj **koniom** znak do jazdy". I pojechali.

Para królewska jedzie w swej pięknej **karecie** przez okolicę, nagle **prawy koń** okulał, **lewemu koniowi** nic się nie stało.

Przestraszony **król** zawołał: "**Woźnico, woźnico**, mój drogi **woźnico**, sprawdź, co się stało".

Woźnica znalazł w kopycie **prawego konia** gwóźdź i go wyciągnął. **Królowa** ze strachu zemdliała. W kopycie **lewego konia** nic nie znalazł.

Po chwili zniecierpliwiony **król** zwrócił się z pytaniem do **woźnicy**: "**Woźnico, woźnico**, mój drogi **woźnico** czy wszystko w porządku?"

Woźnica odpowiada, że tak. Siada na koźle i daje **koniom** znak do jazdy. **Król i królowa** w swej pięknej **karecie**, złotej **karecie** jedzie dalej.

Po chwili **król** wychyla się z okna **karety** i mówi do **woźnicy**: "**Woźnico, woźnico**, mój drogi **woźnico**, zatrzymaj **konie**, bo **królowa** chce zaczerpnąć świeżego powietrza".

Woźnica zatrzymuje **konie** i **kareta** staje. Z **karety** wysiada **król i królowa**.

Nagle w oddali słychać grzmot - zaczyna padać deszcz, ulewa szaleje, wszyscy są mokrzy, nie ma co czekać - **król** zarządza powrót na zamek.

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

Po przybyciu na zamek **konie** zatrzymują się, a **król** i **królowa** wysiadają z **karety**.

Król woła do **woźnicy**: "**Woźnico**, mój drogi **woźnico** wyprzęgnij **konie** i odstaw **karetę**".

Zmoknięta **królowa** pyta po chwili: "**Woźnico** czy odstawiłeś już **konie** i **karetę**?"
Woźnica odpowiada, że tak.

"Dziękuję ci **woźnico**, mój drogi **woźnico**" - odpowiada **królowa**.

9. Refleksje.

Prowadzący przypomina w skrócie co działo się na zajęciach. Zachęca uczestników, aby podzielili się swoimi refleksjami. Sam opowiada o swoich spostrzeżeniach w pracy z grupą skupiając się na pozytywnych oznakach integracji jej członków. Rozdaje kartki A4, na których uczestnicy mogą zapisać lub narysować sobie to, co uznali za warte zapamiętania.

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

KOMUNIKACJA

JAK POKONYWAĆ STARE NAWYKI NIEPRAWIDŁOWEJ ROZMOWY LUB JEJ BRAKU

Dorośli 2 dzień

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 rozwoju emocjonalnego, umiejętności komunikacyjnych dzieci w wieku do 6 lat
- rozwijanie umiejętności tworzenia bezpiecznej komunikacji z dziećmi w wieku do 6 lat,
- rozwijanie i wzmacnianie więzi rodzinnych.

Odbiorcy: rodzice / małżonkowie / partnerzy / dorośli

Czas trwania warsztatu: 90 minut

1. Jak dziecko uczy się mówić - miniwykład

Kiedy w rodzinie pojawia się dziecko wierzymy, że to błogosławieństwo. Rzeczywiście jest to wielki dar, o który także trzeba umieć dbać. Oznacza to, że jeśli tylko właściwie zaopiekujemy się tym darem, wraz z nim mogą pojawić się wspaniałe i ważne rzeczy takie jak miłość, dobro, mądrość, odpowiedzialność. Jak myślicie Państwo, co należy robić, aby tak się stało? (Prowadzący przez chwilę milczy, aby wzbudzić refleksję).

Zacznijmy od początku. Gdy dziecko przyjedzie ze szpitala, jest małe bezbronne i niewiele rozumie z otaczającego je świata. Potrafi właściwie tylko, spać,

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

ssać, płakać i rozglądać się. Jest ono całkowicie zdane na rodziców. Jeśli rodzice zareagują na jego potrzeby, obecnością, spokojem, łagodnością dziecko rozwija w sobie wewnętrzne poczucie bycia potrzebnym. Uczy się, że jest odpowiedź na jego wołanie, że to wołanie ma sens. Wołanie, płacz jest więc sposobem na komunikowanie się. Gdy dziecko zapłacze, wówczas przychodzi do niego mama – źródło pokarmu i komfortu. To wołanie i adekwatna odpowiedź matki to pierwsza komunikacja. Początkowo jest ona trochę jednostronna, ale dziecko szybko uczy się, że to zachowanie ma sens. Jeszcze przed pierwszym rokiem dziecko uczy się podstaw konwersacji, a pod koniec pierwszego roku życia nauczy się, że dźwięki jakie z siebie wydobywa wywołują interesujące reakcje u mamy i innych członków rodziny – zachwyty. Na te zachwyty dziecko uczy się odpowiadać coraz to nowymi umiejętnościami, aż któregoś dnia zacznie wypowiadać ciągi sylab, proste wyrazy i krótkie zdania. Tak w skrócie rozwija się mowa dziecka i komunikacja między dzieckiem a otoczeniem. Te dwa elementy wzajemnie na siebie oddziałują. Jeden element ma wpływ na ten drugi i odwrotnie. Umiejętności komunikacyjne dziecka będą zatem zależne od otoczenia, w jakim ono wzrasta oraz od potencjału rozwojowego dziecka. Dziecko poprzez swą odpowiedź, gestykulację i mimikę będzie wzbudzać określoną reakcję w otoczeniu.

Jak widzimy, pierwszym ogniwem komunikacji jest zawsze najbliższa dziecku osoba i najbliższe mu otoczenie. Jakość języka, jakim posługuje się krąg najbliższej rodziny ma szczególne znaczenie dla budujących się nawyków i stylów komunikacyjnych.

Co można zatem robić, aby ulepszać komunikację z dzieckiem? (Prowadzący otwiera nową kartę flipchart i zapisuje u góry, na środku hasło „komunikacja z dzieckiem”. Następnie prowadzi wykład dalej i wpisuje od myślnika tylko hasła, które poniżej zapisane są pogrubionym drukiem.)

- Dostroić się. Gdy dziecko patrzy na bardzo wysokiego dorosłego, wydaje się on być niedostępny i nieco odległy. Jeśli chcesz zbudować relację opartą na otwartej komunikacji, potrzebny jest **kontakt wzrokowy**. Potrzebują go obie strony.

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

- Obserwować. **Obserwacja dziecka**, jego mimicznej odpowiedzi na zadane pytania, to również rozmowa. W ten sposób uczymy się rozumieć **język jego ciała**, rozróżniać emocje, które się w nim kryją i odzwierciedlać je. Dziecko natomiast uczy się, że jest ważne dla kogoś, wartościowe, zwłaszcza wtedy, gdy otwarcie może okazywać swoje uczucia.
- **Dzielić się sobą i swoimi myślami** np. „Nie jestem pewien, czy zamknąłem samochód. Wydawało mi się, że tak. A ty jak myślisz? Dla pewności jeszcze raz sprawdzę.”. Dzielenie się swoimi myślami wzbudza w dziecku gotowość do współpracy, motywuje je do odpowiedzi.
- **Wyjaśniać świat** i zjawiska, takie jak śnieg, wiatr, powstawanie pary wodnej oraz cyklu przyrodniczego. Często jest to wiedza, po którą trzeba sięgnąć do innych źródeł, książek. To buduje w dziecku motywację do poznawania świata, rozwoju, współdziałania. Dorosły staje się przewodnikiem po tym świecie, a dziecko jego asystentem.
- Zadawaj pytania, które prowadzą do dalszej rozmowy tzw. **pytania otwarte** np. „Co myślisz o tych kaloszkach, które widziałeś wczoraj na wystawie?”. Są to pytania, na które nie da się udzielić krótkiej jednoznacznej odpowiedzi „tak” / „nie”. Pytania otwarte są zachętą do szukania odpowiedzi na trudne pytania. To sprawia, że dziecko czuje, że inni liczą się z jego zdaniem, czuje się ważne.

2. Aktywne słuchanie dziecka – burza mózgów.

Na środku nowej karty flipchart prowadzący zapisuje hasło „aktywne słuchanie dziecka”. *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. Po wyczerpaniu pomysłów prowadzący odczytuje je, a grupa z pomocą prowadzącego wybiera trzy najważniejsze cechy aktywnego słuchania w komunikacji z dzieckiem. Prowadzący zachęca uczestników, aby sformułowali definicję aktywnego słuchania dziecka. Zapisuje ją pod notatkami burzy mózgów.*

Pomoce dydaktyczne: tablica flipchart, pisak

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

3. Ukryte potrzeby - Ćwiczenie rozwijające umiejętności komunikowania się z dzieckiem.

Uczestnicy losują karteczkę z opisem sytuacji. Każdy uczestnik czyta swój opis na głos. Zadaniem uczestnika jest opisanie emocji, jakie dziecko prezentuje i wskazać ich hipotetyczną przyczynę. (Po przeczytaniu historyjki przez uczestnika prowadzący zachęca uczestników, aby podzielili się refleksją na temat tego co usłyszeli. Na czystej karcie flipchart zapisuje u góry z lewej strony 1. Jeśli czytający ma trudności w nazywaniu uczuć i emocji prowadzący prosi innych uczestników o wsparcie. Jeśli uczestnik dobrze radzi sobie z zadaniem prowadzący pyta tylko, czy ktoś chciałby jeszcze coś dodać. Zapisuje te obserwacje. Tak postępuje wobec wszystkich pozostałych czytanych historyjek.)

1. Jest letni dzień. Jesteś na spacerze ze swoim 3-letnim synkiem Jasiem. Gdy wychodziliście z domu zanosilo się na deszcz i zaczynało kropić. Ubrałeś go w 3 warstwy – na cebulkę, żeby się nie przeziębili po wizycie na szczepieniu. Pół godziny temu niebo rozjaśniło się, a słońce zaczęło mocno przygrzewać. Twoje dziecko zaczyna się robić niespokojne i głośno krzyczy.
2. Ostatnio twoja 5 letnia córka jest trochę milcząca. Gdy przychodziłeś po nią do przedszkola, wesoło opowiadała o swoim dniu. Od kilku dni mało mówi o tym, co przeżywała w przedszkolu. Drugi raz w tym tygodniu odmówiła pójścia na swoje ulubione lody.
3. 4-letni chłopiec przy odbiorze przez mamę z przedszkola nagle zaczyna płakać. Coraz mocniej zanosi się płaczem. Gdy Pani wychowawczyni podchodzi do mamy chłopiec chowa twarz mocno się do niej przytulając.
4. 3-letnia Hania ugryzła dzisiaj koleżankę z przedszkola. Sama tego nie opowiedziała tacie, który po nią przyszedł. Informację przekazała pani wychowawczyni.
W szatni tata zapytał Hanię co się stało. Dziewczynka chwilę milczy, a potem zaczyna opowiadać o chłopcu, który był u nich dzisiaj w grupie i był bardzo niegrzeczny. Opowieść wychowawczyni tego nie potwierdza.

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

5. Twój 6-letni synek Szymon atakuje swego 2-letniego brata, bijąc go po głowie drewnianym klockiem. Wkraczasz do akcji i odciągasz Szymona na bok. Chłopiec twierdzi, że to вина młodszego dziecka, bo maluch nie chciał dać mu zabawki.
6. 5-letni Michał nie chce się ubierać do wyjścia na plac zabaw. Chce iść na plac zabaw, ale nie chce się ubierać samodzielnie. Musi założyć buty, spodenki dresowe i i bluzę zapinaną na zamek. Zawsze ubiera się dłużej niż inne dzieci, bo jest mu trudno zakładać buty. Dzisiaj nie chce podjąć wyzwania i zaczyna płakać.
7. 6-letni Tomek okazuje niechęć wobec babci, która przyjechała w odwiedziny. Rzadko ją widzi i nie jest z nią mocno związany. Po pierwszym przywitaniu babcia każe pocałować się w usta. Tomek głośno odmawia. Babcia nalega. Tomek w końcu wykrzykuje, że to jest obrzydliwe i ucieka. Babci robi się przykro. Tomek chowa się za szafę.
8. 4-letnia Ania zsiłała się w majtki, w czasie gdy ty zajmowałeś się Facebookiem na swojej komórce. Kilka razy prosiła o zabawę klockami, a ty mówiłeś, że jesteś zajęty. W rzeczywistości oglądałeś śmieszne filmiki z zabawnymi dziećmiakami w roli głównej.
9. Podwórko przedszkola. Właśnie odbierasz swoje dziecko z przedszkola. Pozwalasz, aby jeszcze chwilę się pobawiło w piaskownicy. Nie wołasz go i obserwujesz z daleka. 3-letni Kamil bawiąc się w piaskownicy z dziećmi ze starszej grupy posypuje ich głowy piaskiem. Pomimo sprzeciwu dzieci i uwagi zwróconej przez wychowawczynię Kamil nie rezygnuje. W końcu któryś ze starszych chłopców nie wytrzymuje i popycha Kamila. Maluch przewraca się, a ty podbiegasz do niego. Gdy ciebie zauważy nagle zaczyna płakać i oczekuje, że ukarzesz starszego chłopca, który go popchnął.
10. 5 letnia Maja uwielbia dostawać prezenty. Umiała sprawić, że nie mama nie potrafiła jej odmówić. Od kilku dni Maja przynosi do domu nowe zabawki, których mam jej nie kupiła. Codziennie ma inną rzecz. Na twoje pytanie o nowe zabawki twierdzi, że w przedszkolu na dzień dziecka był Mikołaj i rozdawał dzieciom zabawki. Maja gubi się w opowieści i po chwili ciszy twierdzi, że to jednak krasnoludki musiały chować te zabawki w jej szafce.

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

Pomoce dydaktyczne: tablica flipchart, pisak, 10 karteczek z opisami scenek – po jednej dla każdego uczestnika:

4. Zwierciadło.

Karteczki z poprzedniego ćwiczenia wracają do gry. Uczestnicy ponownie je losują. Każdy uczestnik ma za zadanie stworzyć wypowiedź odzwierciedlającą uczucie dziecka. (Prowadzący odpina kartę flipchart dotyczącą odzwierciedlania z poprzednich zajęć i kładzie ją na podłodze tak, aby wszyscy ją dobrze widzieli i aby służyła za odpowiedź. Rozdaje kartki, aby uczestnicy mogli sobie zapisać utworzone przez siebie komunikaty.)

Pomoce dydaktyczne : karteczki z sytuacjami., kartki A4, długopisy.

5. Refleksje

Prowadzący przypomina w skrócie co działo się na zajęciach. Odwraca karty flipchart, aby wspomóc się notatkami. Przypomina Zachęca uczestników, aby podzielili się swoimi refleksjami, uwagami mówiąc: „czwarte zajęcia na temat komunikacji dobiegły końca. Być może ktoś z Państwa chciałby podzielić się z nami swoimi przemyśleniami na temat komunikacji z małymi dziećmi?”

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

KOMUNIKACJA

JAK POKONYWAĆ STARE NAWYKI NIEPRAWIDŁOWEJ ROZMOWY LUB JEJ BRAKU

Dorośli 2 dzień

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

Cele:

- rozpoznawanie potrzeb młodzieży.
- poszerzanie wiedzy na temat komunikacji w okresie dojrzewania
- rozwijanie umiejętności tworzenia bezpiecznej komunikacji z młodzieżą.
- rozwijanie i wzmacnianie więzi rodzinnych.

Odbiorcy: rodzice / małżonkowie / partnerzy / dorośli

Czas trwania warsztatu: 90 minut

Przed zajęciami prowadzący powinien przygotować sobie karty flipchart:

- schemat mózgu
- sposoby na atak
- komunikat ja
- kartki z opisami sytuacji do ćwiczenia 2 i 4
- karteczki z zaczepkami do ćwiczenia 3

6. Dorastanie – miniwykład (20)

Na początku ważne jest aby odróżnić dojrzałość od dorosłości. Dorosłość kojarzona jest z zakończonym wzrostem fizycznym. Dojrzałość natomiast z umiejętnościami, jakie dorosły powinien posiadać. Dzisiaj będziemy rozmawiać

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

o dojrzewaniu - najtrudniejszym i zarazem najpiękniejszym okresie w życiu. Trudności wynikają z wielu niespodziewanych zmian i konieczności pogodzenia się z nimi. Zmiany polegają na formowaniu się dorosłego wyglądu, dojrzałego sposobu myślenia, zachowania i odczuwania. Jest to czas robienia wielu rzeczy "po pierwszy raz". Można właściwie powiedzieć, że dojrzewaniem są dotknięte dzieci, ich rodzice i wszyscy znajdujący się w otoczeniu nastolatka.

Dojrzewanie zaczyna się „małymi kroczkami”, a dopiero po kilku latach przyspiesza i jest bardzo intensywne. Postępuje od wewnątrz na zewnątrz. Rozpoczyna się w przysadce mózgowej i kieruje się w stronę jąder i jajników, a następnie w stronę szkieletu, mięśni i skóry. Jądra i jajniki zaczynają produkować duże ilości hormonów płciowych i pod ich wpływem dziecko zmienia się w dorosłego osobnika. W tym okresie zmienia się jednocześnie całe ciało, ponieważ jest cały czas obmywane hormonami. Teraz nie będziemy zajmować się konkretnymi w zakresie organów płciowych. Dzisiaj powiemy sobie o przeobrażaniu się układu nerwowego, źródła myśli, emocji i zachowań. Naszym celem jest zauważenie zmian w jego funkcjonowaniu, które wpływają na komunikację z rodziną i najbliższym otoczeniem.

Mózg każdego człowieka złożony jest z dwóch rodzajów substancji: szarej i białej. Szara jest na powierzchni, a biała wewnątrz mózgu. Istota szara tworzy i nadzoruje pracę mózgu. Jeśli użyjemy metafory, to można powiedzieć, że istota szara jest jak wiele miejsc na dużym polu, w których coś się dzieje. Odpowiedzialna jest za myślenie, planowanie, czytanie, pisanie, poruszanie mięśniami. Istota biała pozwala sprawnie wykonać te czynności i skoordynować je ze sobą. Jest jak sieć dróg dzięki którym mieszkańcy miejscowości podróżują do siebie i razem coś robią. Dzięki temu człowiek może przepisywać coś, gotować zupę, czy iść przed siebie omijając przeszkody. Mózg dziecka przypomina pole z siecią małych wydeptanych ścieżek. Jest na nim wiele miejsc, które nic o sobie jeszcze nie wiedzą. Można poruszać się w różne strony, ale trochę trudno przejść. Z czasem ciekawe miejsca rozbudowują się i doskonalą, napływają do nich nowi mieszkańcy, którzy często się odwiedzają i zaczynają ze sobą współpracować. Ścieżki się mnożą i udeptują w szersze drogi. Nieciekawe miejsca, których nikt nie odwiedza, znikają, a dróżki, które do nich prowadziły zarastają. Mózg dorosłego jest polem wypełnionym siecią autostrad,

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

w którym zbędne lub uszkodzone połączenia zostały usunięte. Te, które były i nadal są używane najczęściej, pozostają wzmocnione.

Dojrzewanie polega na tym, że część szarych komórek, które się do niczego nie przydały znika. Ich miejsce zajmują rozbudowujące się skupiska komórek, które były częściej używane oraz duże drogi. Zmiany dotyczą zwłaszcza kory przedczołowej mózgu, (prowadzący wskazuje gdzie to jest na schemacie i na własnej głowie), która jest „dyrektorem” naszych procesów myślowych. Owy „dyrektor” zbiera wszystkie informacje, planuje, podejmuje decyzje oraz przewiduje ich konsekwencje. To właśnie ta część mózgu temperuje impulsywność. To dzięki niemu zdrowy rozsądek bierze górę nad emocjami. Natomiast uszkodzenia tej partii mózgu często prowadzą do impulsywnego, niekontrolowanego, agresywnego zachowania.

Między 11 a 12 rokiem życia w istocie szarej, w płacie czołowym mózgu zachodzą duże zmiany. Kora mózgowa najpierw intensywnie się rozrastać. Zwiększa się ilość połączeń / synaps między komórkami. Od 13 do 18 roku życia następuje jej redukcja. Mózg robi gruntowne „porządki” dla sprawniejszego funkcjonowania mózgu. Mózg nierównomiernie rozwija kojarzenie faktów, myślenie krytyczne, myślenie abstrakcyjne, przewidywanie i ocenę ryzyka, a także zasób słownictwa. Niestety są problemy z koordynowaniem tych funkcji. W okresie dojrzewania zachodzą także istotne zmiany w substancji białej. Do 16. roku życia powstało sporo połączeń, ale są one niedoskonałe - jest mniej osłonki mielinowej wokół dendrytów więc impulsy nerwowe podróżują znacznie wolniej. Dopiero z czasem wytwarza się więcej „izolacji”, a po 18 roku życia połączenia te są zupełnie gotowe. Nie bez przyczyny młodzież poniżej 18. roku życia nie może brać udziału w wyborach, zawierać małżeństwa albo kierować samochodem – młodzież w tym wieku nie jest do tego wystarczająco dojrzała.

Wobec tego, co wiemy już mózgu w okresie dojrzewania możemy śmiało powiedzieć, że podczas tego procesu ogromne znaczenie ma styl życia. Mózg Nastolatka, który gra na jakimś instrumencie, uprawia sport albo dużo się uczy, będzie bogatszy w te umiejętności. Mózg nastolatka leżącego na kanapie, grającego na komputerze albo oglądającego filmy na youtubie rozwinie tkankę związaną

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

z tym czynnościami. Od rodziców zależy co będą wspierać. Dlatego lepiej postawić na intensywny trening dojrzewających „szarych komórek”.

Oprócz uczenia się nowych czynności i aktywności młodzież ma również zadanie polegające na budowaniu swojej odrębności i niezależności. To jest konieczne przygotowanie do wejścia w samodzielne, dorosłe życie. Terapeuta i pedagog Jasper Juul podkreśla, że młodzi ludzie w okresie dorastania wręcz potrzebują przeciwstawiać się dorosłym. Dzięki temu budują swoją tożsamość, niezależność, indywidualność. Dlatego też nastolatki potrzebują, aby pozwolono im decydować np. o tym, w co się ubiorą, co zjedzą, czym będą się zajmować w czasie wolnym,

w jaki sposób będą się uczyć itd. O wyborach nastolatków warto rozmawiać, ale nie należy ich krytykować. Nie można nieustannie naciskać, ponieważ to powoduje zatrzymanie produkcji substancji odpowiadających za chęć do działania, spokój, dobre samopoczucie fizyczne i dobry nastrój).

Gdy jesteśmy już przy przeciwstawianiu się, krytykowaniu i rozmowach należy przyznać, że nastolatki mają poważne trudności w mówieniu o emocjach i ich odczytywaniu. Wynika to także z niedojrzałości kory przedczołowej, która wciąż nie funkcjonuje tak jak u osoby dorosłej. Często biorą dosłownie to co usłyszą. Innym razem zupełnie nie słyszą treści a zwracają uwagę na to, w jaki sposób coś zostało powiedziane. Niemniej jednak komunikacja w okresie dojrzewania powinna być pozbawiona ciągłego upominania (“Tyle razy prosiłem, abyś...”), krytyki (“Jesteś leniem”, “Jesteś beznadziejny”, “Jak można...”), porównywania (“Ja w twoim wieku nigdy się tak nie zachowywałem”), wyśmiewania (“Zobacz, jak ty wyglądasz! Jak klaun!”), naciskania na coś (“Natychmiast siadaj do odrabiania lekcji”), negocjowania (“Tak się tego nie robi”, “Źle to zrobiłeś”), karania (“Nie posprzątałeś pokoju, nie dostaniesz więc kieszonkowego”), wiecznych pretensji i krzyku.

W okresie dojrzewania trzeba postawić na otwartą szczerą komunikację oraz sposoby radzenia sobie z impulsywnymi wypowiedziami. Aby komunikacja była bardziej bezpieczna wymaga stosowania od czasu do czasu oraz w określonych sytuacjach pewnej formy. Jest nią tak zwany komunikat „ja”. Stosujemy go wtedy,

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

gdy chcemy powiedzieć komuś o naszych uczuciach, tzn. gdy chcemy się otworzyć, gdy chcemy być dobrze zrozumiani. Wygląda on następująco. (Prowadzący otwiera przygotowaną wcześniej kartę flipchart zatytułowaną: Komunikat „ja”

Komunikat JA - mówimy o tym tylko co sami czujemy. W rozmowie wyrażamy tylko własną opinię, która jest łatwiejsza do przyjęcia niż ocena np.

Dobrze mi to idzie.

Żałuję Ciebie.

To mi się podoba.

Dziękuję, że mi pomogłeś.

Boję się o Ciebie.

Potrzebuję to wiedzieć.

W życiu codziennym najczęściej posługujemy się komunikatami typu „TY”, które wyrażają ocenę, a w związku z tym są trudne do przyjęcia i często budzą złość i sprzeciw np.

To, co zrobiłeś, było po prostu głupie.

Nie wtrącaj się w nie swoje sprawy.

Czemu się mnie czepiasz?

Nie gadaj tyle!

Jesteś źle wychowany!”

Zachowujesz się jak przedszkolak.

Poniżej przykłady jak można sobie radzić, aby nie zaognić sytuacji. (Prowadzący otwiera przygotowaną wcześniej kartę flipchart zatytułowanej „sposoby na atak”)

Radzenie sobie z atakiem.

- Zrób zasłonę dymną:
 - Być może masz rację ...
- Poszukuj konstruktywnej krytyki:

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

- Być może masz rację, że zrobiłem źle. W takim razie, proszę, powiedz mi, co konkretnie było złe.
- *Zedrzyj płytę - Powtórz na różne sposoby decyzję, którą podjąłeś.*
 - Podjąłem już decyzję ...

Pomoce dydaktyczne: tablica flipchart, pisak, przygotowane wcześniej karty flipchart (schemat mózgu, komunikat „ja”, sposoby na atak).

7. Komunikat JA (10)

Uczestnicy pracują w parach. Prowadzący rozdaje losowo opisy sytuacji. Na podstawie opisu sytuacji każda para ma za zadanie wymyślić dla każdego bohatera tyle komunikatów „ja” ile zdoła. Uczestnicy mogą korzystać z podpowiedzi na flipcharcie. (Prowadzący otwiera / pokazuje przygotowany wcześniej na czystej karcie flipchart schemat komunikatu „ja”. Po zakończeniu zadania zbiera kartki z opisami sytuacji, ponieważ będą potrzebne w zadaniu 4: „Co było dalej?”).

Pomoce dydaktyczne: 5 kartek A4, kartki z opisami sytuacji, długopisy.

Opisy sytuacji:

- Mama Marcina - 15 lat poprosiła go o wyrzucenie śmieci. Marcin zajęty był wtedy rozmową przez messenger z kolegą i odpowiedział jej, że tego nie robi. Mama ponowiła prośbę, a Marcin odpowiedział: „Sama sobie wyrzucić te śmieci, nie widzisz, że jestem zajęty?!”
- Oskar - 17 lat obiecał tacie, że wracając ze szkoły, wstąpi do pobliskiego sklepu rowerowego i kupi mu część, której tata pilnie potrzebował. Oskar, jednak zapomniał tego zrobić. Gdy przyszedł do domu, powiedział tacie: „Przepraszam, zapomniałem o sklepie rowerowym!”.

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

- Filip - 12 lat wracając z zakupów, po które wysłała go mama oddał jej o 2 złote mniej reszty niż powinien. Gdy mama przyjęła pieniądze i zobaczyła pomyłkę Filipa, powiedziała: „Ładnie to tak oszukiwać? Proszę, już rośnie młody przestępca, kanciarz jeden!”
- Krzysiek 14 lat pożyczył od taty na rajd jego ulubiony, drogi scyzoryk . Krzysztof niechcący go zgubił. Po przyjeździe do domu z wyprawy przyznał się tacie mówiąc, że nie wie kiedy i jak to się stało.
- Tomasz – 16 lat jest odpowiedzialny w domu za odkurzanie we wtorek. Po raz trzeci nie wykonuje tego zadania pomimo przypomnień mamy. Dziś znowu jest wtorek. Mama zwraca się do syna z prośbą o odkurzanie. Tomek właśnie wybierał się na boisko pograć z kolegami w piłkę. Na prośbę mamy odpowiada krzykiem: „dlaczego tylko ja mam odkurzać?”

8. Być może masz rację ...

Uczestnicy pracują w parach - zespołach . Prowadzący rozdaje każdemu zespołowi po trzy zaczepki. Gdy uczestnicy przeczytają swoje zaczepki, prowadzący wyjaśnia zadanie. Będzie to ułożenie odpowiedzi na zaczepkę w taki sposób, aby była asertywna. Uczestnicy wykorzystują w zadaniu techniki na agresję słowną. Należy wykorzystać tyle technik ile się da. Odpowiedzi powinny być zapisane na otrzymanych karteczkach. (Aby wesprzeć uczestników w zadaniu prowadzący otwiera kartę flipchart zatytułowaną: Sposoby na atak. Następnie podaje poniższy przykład pokazując poszczególne techniki na karcie flipchart.

Przykład:

- *Jesteś okropnym ojcem. Chciałbym mieć innego tatę!*
- *Podjąłem już decyzję. Będę wyłączał komputer o godzinie 21.00. Nie zgadzam się na to, abyś siedział całą noc przy komputerze i grał. Być może masz rację, że jestem okropnym ojcem. Powiedz mi, w takim razie, co konkretnie robię źle, gdzie popełniam błąd?*

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

Pomoce dydaktyczne: wydrukowane wcześniej / skserowane komunikaty – zaczepki – i pocięte na paski w taki sposób, aby na karteczce znalazła się zaczepka i miejsce na zapisanie odpowiedzi.

Zaczepki:

-
- Ty znowu nic nie robisz! Siedzisz sobie tylko przy TV i pykasz pilotem. Jesteś leniem!

-
- Co ty opowiadasz? To są jakieś głupoty! Jesteś niepoważny!

-
- Beznadziejnie to zrobiłaś. Tyle czasu ci to zajęło, a dom wcale nie jest posprzątany!

-
- Co to za jedzenie? Twierdzisz, że to spaghetti? Ale ugotowałeś... Następnym razem zrób to tak, jak ci powiedziałam.
-

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

- Ja wiem lepiej, bo jestem starszy. Masz się słuchać mnie, a nie kolegów.
Co to w ogóle za pomysł?!

-
- Proszę cię od 3 dni, abyś posprzątał w pokoju. Nie robisz nic innego, tylko grasz na komputerze i śpisz. Weź się leniu wreszcie do roboty!

-
- Ale biadolisz. Zachowujesz się jak twoja matka.

-
- Nie kupuj tego motoru! Nie potrafisz naprawiać takich maszyn. Będiesz potem tylko narzekał. Jak ci mówię, że to zły pomysł to zrozum, że mam rację. Zrób tak, jak ci mówię!

-
- Nie zapłaciłeś tego mandatu? Przypominałam ci o nim już tydzień temu, przedwczoraj i wczoraj. Nic nie umiesz załatwić!

-
- To ma być złożone ubranie? Specjalnie się nie popisałaś. Najprostszej rzeczy nie potrafisz w domu zrobić!
-

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

- Synu, co to za potwór był wczoraj u ciebie? Masz beznadziejną dziewczynę.

-
- Ludzie! Jak ty wyglądasz. Nie zakładaj tej sukienki. Jesteś w niej strasznie brzydka.

-
- Dlaczego mnie tak wypytujesz? Co ty taka ciekawa jesteś? Książkę pisesz?

-
- Nie będę tego więcej wyjaśniać!. Jesteś chyba za głupi, żeby to zrozumieć!

-
- Coś ty narobił! Nic nie umiesz dobrze zrobić. Wszystko psujesz!

9. Co było dalej?

W ćwiczeniu wykorzystujemy opisy sytuacji z zadania zawartego w punkcie 2. Ćwiczenie ma na celu uświadomienie sobie przez uczestników konsekwencji dobrej i złej komunikacji. Uczestnicy mają za zadanie dopisać dwa finały rozmowy. Jeden ze złym zakończeniem, a drugi z dobrym. Ćwiczenie realizujemy metodą wirującego plakatu. Każda para wybiera jedną cyfrę od 1 do 5. Wybrana cyfra nie wraca do puli. Następnie prowadzący daje parze opis sytuacji oznaczony tą cyfrą. Kładzie go przed parą uczestników. Tak postępuje, aż rozda wszystkie opisy.

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

Gdy to zrobi, rozdaje puste kartki A4. Prosi uczestników, aby na jednej stronie u góry kartki napisali znak „+”, a na drugiej stronie znak „-”. Teraz uczestnicy czytają po cichu swoje opisy sytuacji. Po ich przeczytaniu, kontynuują historię dopisując po jednym zdaniu w dobrej i po jednym w złej komunikacji. Gdy wszystkie pary skończą pisać, podają drużynie po lewej stronie zestaw: opis sytuacji i kartkę z kontynuacją historii. Jednocześnie otrzymują zestaw od pary po prawej stronie. Ruch odbywa się według wskazówek zegara. Uczestnicy czytają swój opis oraz zdanie napisane przez poprzedników i kontynuują. Po zakończeniu podają w lewą stronę. Tak następuje pięć zmian, aż opisy sytuacji dojdą do ich pierwszych właścicieli. Uczestnicy czytają zakończenia. Prowadzący pyta o refleksje. Zadaje pytania uczestnikom:

Czy to było łatwe zadanie?

Czy wszystkie sytuacje dało się zakończyć dobrze?

Czy te zakończenia są możliwe do zrealizowania w normalnym życiu?

Jaki wpływ na życie mogą mieć dobre zakończenia, a jaki wpływ złe zakończenia?

Pomoce dydaktyczne: 5 kartek A4, opisy sytuacji z ćwiczenia 2 , flipchart na temat komunikatu „ja”.

10. Refleksje.

Prowadzący przypomina w skrócie co działo się na zajęciach. Odwraca karty flipchart, aby wspomóc się wykonanymi w trakcie zajęć notatkami. Zachęca uczestników, aby podzielili się swoimi refleksjami, uwagami mówiąc: „szóste i ostatnie zajęcia na temat komunikacji dobiegły końca. Być może ktoś z Państwa chciałby podzielić się z nami swoimi przemyśleniami na temat komunikacji z małymi dziećmi?”

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

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.

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

2. Przysłowia

Prowadzący dzieli uczestników na mniejsze grupy i każdej grupie zadaje jakieś przysłowie (lub dwa) jako temat improwizacji teatralnej. Prowadzący powinien przedyskutować z

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

uczestnikami sposób interpretacji (może być symboliczna lub dosłowna). Uczestnicy mają około 10 minut na przygotowanie scenek, które po upływie czasu będą przedstawiali przed całą grupą.

Pomoce dydaktyczne: lista z przysłowiami

Załącznik 7: Lista przysłów.

3. 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

4. Głuchy telefon

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

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

Program 7.6. - Zintegrowane wsparcie dla rodzin i pieczy zastępczej na terenie województwa zachodniopomorskiego
Blok 3

5. Przygotowania do występu.

6. 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

7. 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.

Załącznik 8: Przeszkody.

8. Twoje oczy...

Uczestnicy dzieleni są w pary. Mają za zadanie przez 3 minuty patrzeć sobie w oczy, bez wydawania żadnych odgłosów. Po upływie tego czasu następuje dyskusja dotycząca trudności w zadaniu. Prowadzący tłumaczy, dlaczego kontakt wzrokowy jest ważny podczas rozmowy oraz co może oznaczać jego brak.

Pomoce dydaktyczne: brak

9. Bez słów

Prowadzący pozwala wylosować uczestnikom karteczki, na których napisane są. 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

Załącznik 9: lista z przeciwstawnymi emocjami

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

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

KOMUNIKACJA

WARSZTATY „JESTEM MALUTKI”

Młodzież

Cele:

- komunikacja interpersonalna,
- nauka postaw asertywnej, agresywnej i uległej w komunikacji,
- rozwijanie umiejętności komunikacji werbalnej i niewerbalnej
- budowanie zaufania w grupie, 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.

Blok 1

1. Jestem kolorem...

Każdy z uczestników jest proszony o przedstawienie koloru, jakim się czuje, i dlaczego wybrał właśnie taki kolor.

Pomoce dydaktyczne: brak

2. 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.

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

Pomoce dydaktyczne: nadmuchane balony, sznurek.

3. Moje zachowanie

Prowadzący dzieli grupę na trzy części i prosi, aby wspólnymi siłami stworzyli mapę myśli. Rozdaje trzy arkusze szarego papieru, z hasłami „asertywny”, „agresywny” i „uległy”. Po upływie 10 minut prosi grupy, aby przedstawiły swoje plansze, może zadawać pytania lub pomóc grupom w dobrym zrozumieniu podanych haseł.

Pomoce dydaktyczne: arkusze z hasłami „asertywność” „agresywny” i „uległy”, flamastry

4. Przepraszam, czy mógłbyś..?

Prowadzący rozdaje kartki uczestnikom. Na kartkach mają zestawy zdań, w których muszą zaznaczyć w jaki sposób się zachowują. Pytania dotyczą różnych postaw. Gdy wszyscy wypełnią swoje kartki, prowadzący czyta każde zdanie na głos i prosi młodzież, aby powiedziała, która postawa jest asertywna, która agresywna, a która uległa. Jeśli uczestnicy będą mieli problem z prawidłową klasyfikacją, podaje odpowiedzi. Uczestnicy zliczają wyniki.

Pomoce dydaktyczne: kartki z zdaniami, długopisy

Załącznik 11: Test postaw

5. Efekt

Prowadzący tłumaczy uczestnikom, do czego mogą prowadzić kolejne postawy. Wspólnie z uczestnikami, wybierają najlepszą możliwą postawę.

Pomoce dydaktyczne: brak

Załącznik 12: Zachowania agresywne, uległe i asertywne.

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

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

Blok 3

6. Transformator

Prowadzący prosi uczestników, aby przez chwilę zastanowili się nad swoimi słabymi stronami, czego nie potrafią, czego się boją, co im nie wychodzi, czego w sobie nie lubią. Po chwili prosi, aby wypisali te rzeczy na osobnych małych karteczkach, które wrzucamy do pudełka. Gdy już wszyscy wrzucą swoje karteczki, prowadzący wyciąga po kolei hasła, czyta je na głos i prosi grupę, aby pomogła przetransformować dane hasło z negatywnego na pozytywne.

Pomoce dydaktyczne: karteczki, długopisy, pudełko

7. Mapka

Prowadzący dzieli grupę w pary. Rozdaje każdej osobie z grupy kartkę, na której narysowana jest mapa. Jedna osoba ma zaznaczony na mapie punkt. Druga tego punktu nie ma. W pierwszej turze osoba z zaznaczonym punktem tłumaczy osobie bez, gdzie znajduje się dane miejsce. W drugiej turze prowadzący rozdaje nowe mapy. Osoba bez punktu musi go znaleźć poprzez zadawanie pytań drugiej osobie z pary. Może używać tylko pytań zamkniętych. Na koniec prowadzący prosi uczestników, aby skomentowali i podzielili się własnym zdaniem na temat ćwiczenia z grupą.

Pomoce dydaktyczne: mapy, długopisy

8. Przygotowania do występu.

9. 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

10. 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

KOMUNIKACJA

CZY KOMUNIKACJA MIEJSKA TO TO SAMO CO KOMUNIKACJA W RODZINIE ?

Dzieci

Przywitanie uczestników/uczestniczek warsztatu dla dzieci. 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 : dzieci

Czas realizacji według harmonogramu dnia :

Czas trwania warsztatów : 4,5 h

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 staraj 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, agrałki

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

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 do drugiej grupy. Mogą oni krzyczeć, 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

5. Wspólna stonoga

Uczestnicy stają w kręgu, wszyscy prawymi ramionami do środka, jeden za drugim.

Na sygnał wszyscy zaczynają siadać jednocześnie i najpierw próbują tylko wytrzymać ten siad a następnie zaczynają marsz przypominający stonogę.

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

Blok II

1. Koń z figur geometrycznych

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

Pomoce dydaktyczne: karty z rysunkiem konia (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 do Marysi, itd. Ostatnia osoba w kręgu, do której dotrze dane słowo czy wyrażenie mówi je głośno.

3. Słowo czarnoksiężnika

Prowadzący mówi do uczestników zajęć: Jestem czarnoksiężnikiem i odbieram Wam prawo do mówienia. Jestem jednak łaskawy, więc wolno wam wybrać po cztery słowa, których możecie używać. Zapiszcie je na kartce. Znajdźcie drugą osobę i spróbujcie porozumieć się używając – ty swoich czterech wyrazów i on swoich czterech oraz gestów. Teraz zapiszcie wszystkie wyrazy na kartce (macie ich osiem). Zmieńcie partnera i porozumiejcie się, używając tych ośmiu wyrazów (instrukcje powinny być podawane powoli, z przerwami). Po zakończonej zabawie uczestnicy dzielą się swoimi spostrzeżeniami na temat ograniczeń w porozumiewaniu się.

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”.

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

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

Uczestnicy warsztatu mają za zadanie pożegnać się z grupą za pomocą gestu (opisuje jesgo nastrój po warsztatach) . Wprowadzenie do tematu KOMUNIKACJA – bariery komunikacyjne.

Prowadzący dziękuje uczestnikom/uczestniczkom za udział w zajęciach.

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

KOMUNIKACJA

CZY KOMUNIKACJA MIEJSKA TO TO SAMO CO KOMUNIKACJA W RODZINIE ?

Pogodny wieczór

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 realizacji według harmonogramu dnia : Pogodny Wieczór

Czas trwania warsztatu : 90 minut

1. **Bajka „Olbrzym bez słów”** - wprowadzenie do tematu

Pomoce dydaktyczne : bajka „ Olbrzym bez słów”- załącznik 1

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

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

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?

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

4. Wspólna stonoga

Uczestnicy stają w kręgu, wszyscy prawymi ramionami do środka, jeden za drugim.

Na sygnał wszyscy zaczynają siadać jednocześnie i najpierw próbują tylko wytrzymać ten siad a następnie zaczynają marsz przypominający stonogę.

5. 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?

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

Podsumowanie spotkania

Telegram

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

Wprowadzenie do tematu KOMUNIKACJA – bariery komunikacyjne.

Prowadzący dziękuje uczestnikom/uczestniczkom za udział w zajęciach.

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

KOMUNIKACJA

JAK POKONYWAĆ STARE NAWYKI NIEPRAWIDŁOWEJ ROZMOWY

LUB JEJ BRAKU

Pogodny wieczór

Przywitanie uczestników/uczestniczek warsztatu podczas Pogodnego Wieczoru. Wyjaśnienie, iż celem spotkania jest poznanie barier komunikacyjnych i nauka niwelowania nieprawidłowej rozmowy 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 realizacji według harmonogramu dnia : Pogodny Wieczór

Czas trwania warsztatu : 90 minut

Wprowadzenie - przedstawienie celu zajęć, uświadomienie, że porozumiewanie się kształtuje relacje między ludźmi i wpływa na poczucie własnej wartości. Ważna jest zatem znajomość przeszkód, które wpływają na przebieg procesu komunikacji.

1. Pajęczynka

Uczestnicy ustawiają się w kręgu. Po kolei rzucający jest kłębek wełny, a każdy trzyma w ręku swój fragment nitki. Każdy rzuca kłębek do wybranej przez siebie osoby, mając do wyboru dokończenie zdania: "Podoba mi się u Ciebie.. ", "Lubię w Tobie to.... " Osoba, która złapie kłębek odpowiada: "Dziękuję Ci....." i rzuca dalej, mówiąc następnej osobie wybrane zdanie.

Pomoce dydaktyczne : kłębek wełny

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

2. Głuchy telefon

Prowadzący podaje pierwszej osobie kartkę z zapisaną informacją. Informacja powinna zawierać od 6 -12 słów. Zadaniem uczestników jest przekazywanie tej informacji jeden raz, szeptem kolejnej osobie. Ostatnia osoba na głos przedstawia treść komunikatu, który otrzymała. Uczestnicy porównują wersję pierwotną z ostateczną. Podsumowaniem jest wspólna analiza przyczyn zakłóceń i sposobu ich uniknięcia.

Pomoce dydaktyczne: kartka z zapisaną informacją np. rozmowa jest podstawą prawidłowego funkcjonowania w rodzinie.

3. Rysunek

Jedna z osób otrzymuje od prowadzącego kartkę z rysunkiem np. układem figur geometrycznych. Staje ona tyłem do grupy i jej zadaniem jest opisanie otrzymanego rysunku, a zadaniem uczestników narysowanie go na swoich kartkach. Ćwiczenie wykonuje się w dwóch etapach:

I etap - grupa nie może zadawać pytań osobie przedstawiającej,

II etap - wszyscy uczestnicy wykonują te same czynności, ale mogą zadawać pytania dotyczące rysunku, a przedstawiający udziela wyjaśnień.

Po wykonaniu zadania wszyscy porównują rysunki wykonane podczas I i II etapu. Podsumowaniem jest wyciągnięcie wniosków dotyczących komunikacji jedno- i dwustronnej.

Pomoce dydaktyczne: rysunki z układem figur geometrycznych.

4. Wieża Babel

Jeden z uczestników wychodzi z pomieszczenia. Pozostali wymyślają przysłowie, rozdzielają między sobą poszczególne wyrazy. Gdy uczestnik wraca zza drzwi, na znak prowadzącego wszyscy krzyczą głośno swoje wyrazy. Zadaniem słuchającego jest odgadnąć przysłowie z ogólnego hałasu. Jeśli odgadła to ma prawo wskazać kolejnego wychodzącego, jeśli nie to ponownie wychodzi za drzwi.

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

Podsumowanie spotkania

Rundka

Uczestnicy wypowiadają się na temat warsztatów, stopnia trudności poszczególnych ćwiczeń, przydatności informacji, umiejętności rozpoznawania barier komunikacyjnych i ich wpływu na kontakt z innymi osobami.

Wprowadzenie do tematu BUDOWANIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI.

Prowadzący dziękuje uczestnikom/uczestniczkom za udział w zajęciach.

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

BUDOWANIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI

Rodzice

Cele:

- Uzyskanie świadomości siebie jako człowieka wartościowego,
- budowanie pozytywnej samooceny,
- nabywanie umiejętności budowania 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.

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.

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

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 flipchardzie.

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.

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.

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

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 dożycia.

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.

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

**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 współpracujących.
- 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
- 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 flipczarce. 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.

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

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 następuję odczytywanie odpowiedzi w grupie.

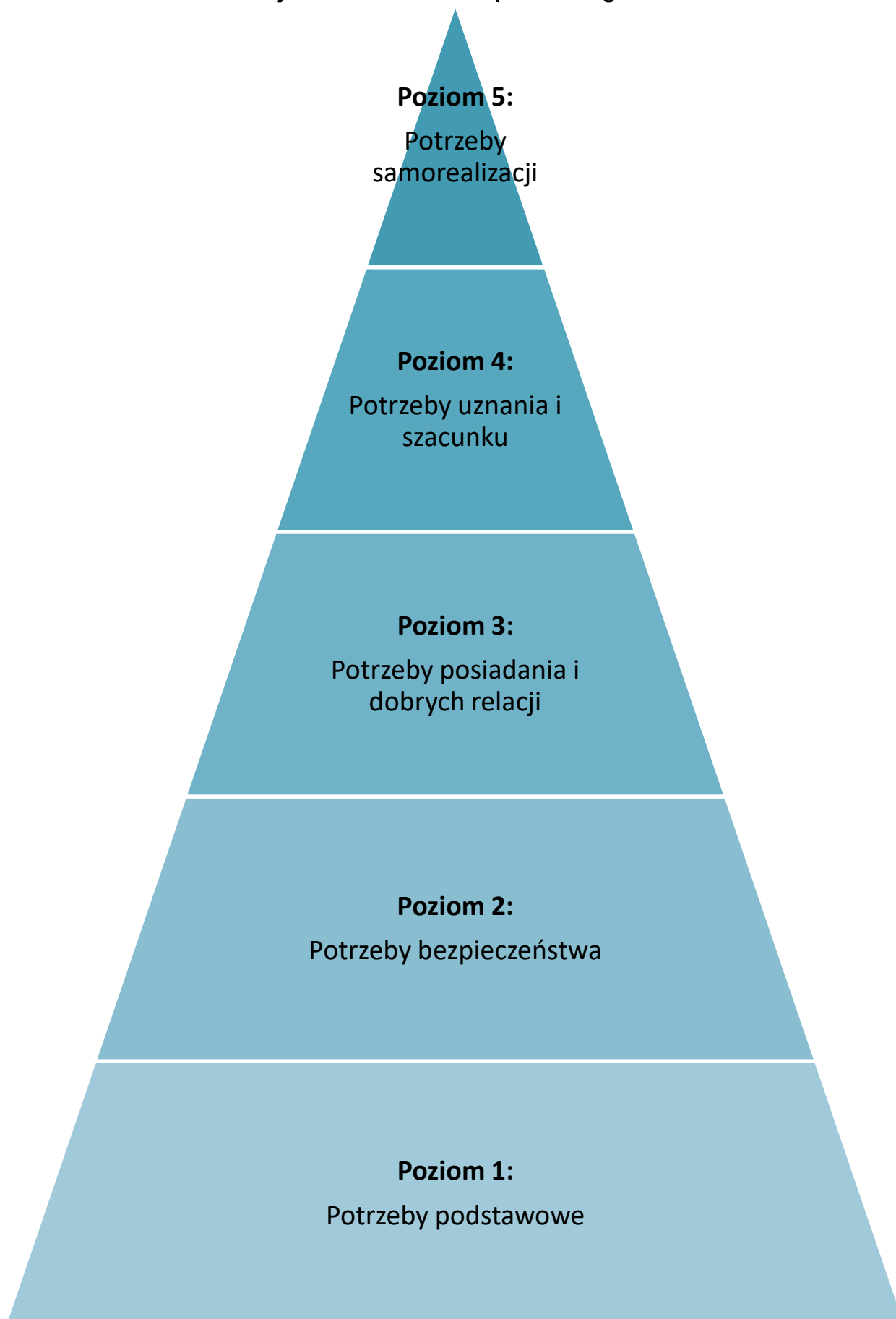
Motywację i wartości, jakimi kierujemy się w życiu, powinniśmy poznać, żeby wiedzieć, co nas pobudza do działania, a co absolutnie zniechęca.

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.

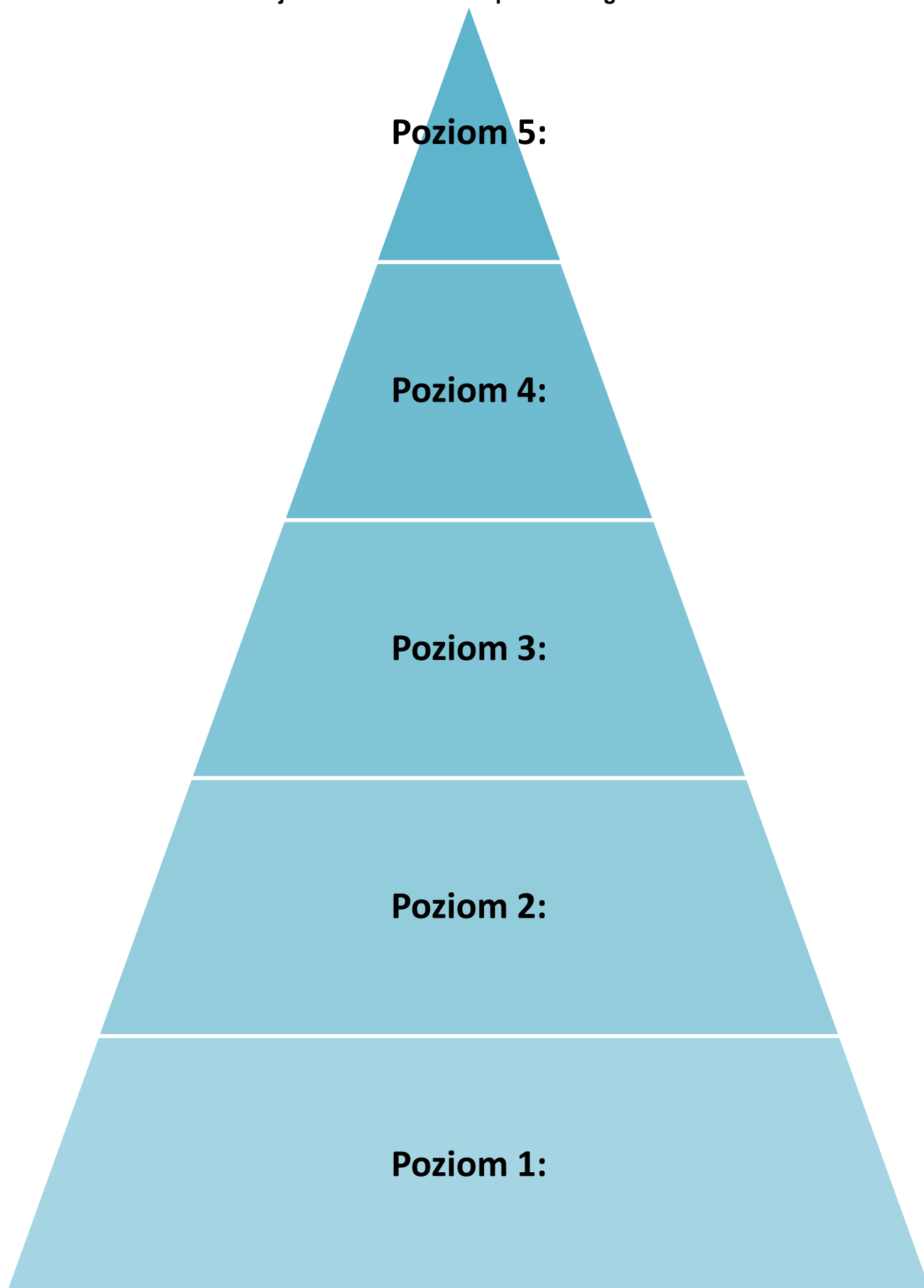
Według Maslowa motorem ludzkiego działania jest zaspakajanie potrzeb w określonej hierarchii, czyli w kolejności. Twierdzi on, że z reguły człowiek musi zaspokoić najpierw potrzeby podstawowe, fizjologiczne i związane z bezpieczeństwem. Dopiero potem może przystąpić do realizacji potrzeb wyższego rzędu, takich jak podjęcie pracy. Abraham 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 hasło 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.

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

Wskaż co najmniej 3 takie sytuacje:

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 zachowanie 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 flipczarcie 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.

Blok 1

1. Duma

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

Pomoce dydaktyczne: brak

2. Mój obrazek

Uczestnicy mają za zadanie wybrać zdjęcie, które np. oddaje pozytywną cechę ich charakteru, najlepiej określa ich przyjaciela, obrazuje ich pogląd na miłość, przedstawia ich ulubione zajęcie. Każdy wybór trzeba uzasadnić.

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

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

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

4. Ogry też mają warstwy

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

Pomoce dydaktyczne: brak

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

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

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

Blok 3

6. Ogłoszenia

Prowadzący, prosi, aby każdy uczestnik napisał ogłoszenie (około 7 minut), w którym zareklamuje siebie jako najlepszego przyjaciela (maksymalnie 30 słów). 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

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

8. Przygotowania do występu.

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

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....
- 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."

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

- "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 poczuć 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?
- Jak się teraz czujecie?

Wprowadzenie do tematu KONFLIKTY I ICH ROZWIĄZYWANIE.

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

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

Dorośli 1 i 2 dzień

Przywitanie uczestników/uczestniczek warsztatu podczas Pierwszego 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 dwóch dni 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 całego bloku „Konflikt” wynosi 12 h dydaktycznych, podzielonych na 6 zajęć po 90 min. każde.

Scenariusze do zajęć

Dzień I blok 1

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.)

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

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.

Pomoce dydaktyczne: flipchart, pisaki kartki do flipcharta.

2. ” Portret pamięciowy złości”

Prowadzący moderuje rozmowę na temat jak zachowuje się człowiek będący w złości oraz jak sami uczestnicy zachowują się podczas konfliktu, kłótni.

Uczestnicy mają za zadanie opisać swoje zaobserwowane zachowania, gesty, mimikę, słowa które wtedy wypowiadają. Kiedy każdy się wypowie. Uczestnicy biorą kartkę i rysują na niej swój portret podczas złości uwypuklając te najbardziej widoczne cechy podczas złości np. grymas na twarzy, zwężone oczy, szeroko rozwarte usta itd.

Prowadzący podsumowuje zadanie pytając czy podoba się uczestnikom ich portret podczas złości, co o nim sądzą ,czy sami siebie by się bali, jak im się wydaje co dzieci myślą na ich temat kiedy widzą ich w takim stanie.

Pomoce dydaktyczne: kartki A4, długopisy.

3. „ 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.

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

Dzień I blok 2

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.

4. „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
- 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.

5. 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

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

Reduktor złości 7: Ściskanie rąk

Reduktor złości 8: Masaż barków

Krok drugi

Prowadzący prowadzi trening autogenny przy muzyce relaksacyjnej według poniższego scenariusza lub jeśli jest kaseta z treningiem autogennym puszcza nagranie.

„Usiądź wygodnie. Teraz weź trzy głębokie oddechy Rozluźnij całe ciało . Zamknij oczy i zacznij się wyciszać. Teraz już normalnie, nie kontrolując świadomie rytmu oddechu, oddychaj w swoim rytmie.

Mówisz teraz w myślach do siebie -Jestem spokojny i rozluźniony. Odprężam się. Wyciszam się ...

Ćwiczenie 1: OCIEŻAŁOŚĆ

Moja prawa ręka jest bardzo ciężka (kilka razy).

Moja lewa ręka jest bardzo ciężka (kilka razy).

Moja prawa noga jest bardzo ciężka (kilka razy).

Moja lewa noga jest bardzo ciężka (kilka razy).

Jestem zupełnie spokojny (jeden raz).

Ćwiczenie 2: CIEPŁO

Moja prawa ręka jest bardzo ciepła (kilka razy).

Moja lewa ręka jest bardzo ciepła (kilka razy).

Moja prawa noga jest bardzo ciepła (kilka razy).

Moja lewa noga jest bardzo ciepła (kilka razy).

Jestem zupełnie spokojny (jeden raz).

Ćwiczenie 3: RYTM SERCA

Moje serce bije spokojnie i miarowo (kilka razy).

Jestem zupełnie spokojny (jeden raz).

Ćwiczenie 4: ODDYCHANIE

Oddycham spokojnie (kilka razy)

Jestem zupełnie spokojny (jeden raz).

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

Ćwiczenie 5: SPLOT SŁONECZNY

Splot słoneczny (brzuch, żołądek) promieniuje ciepłem (kilka razy).

Jestem zupełnie spokojny (jeden raz).

Ćwiczenie 6: CHŁODNE CZOŁO

Moje czoło jest przyjemnie chłodne (kilka razy).

Jestem zupełnie spokojny (jeden raz).

Weź głęboki oddech i napnij mięśnie rąk (lub mocno się przeciągnij), zatrzymaj przez moment. Teraz zrób wydech i rozluźnij całe ciało. Otwórz oczy. (na podstawie zajęć z socjoterapii- pracy ze złością)

Podsumowanie prowadzącego: Jakie odczucia towarzyszą uczestnikom po ćwiczeniu.

Zadanie Które z reduktorów złości zastosują w najbliższych dniach.

Pomoce dydaktyczne: magnetofon, muzyka relaksacyjna, lu zamiennie płyta z nagrany treniugiem endogennym.

Dzień I blok 3

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.

6. „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 komunikatu Ja Ty na komunika Ja

- Przykład a)

Ona:

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

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

- 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 .

7. „ Symulacje z życia uczestników dla komunikatu „Ja i Ty”

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

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

DZIEŃ II blok 1

Dzień 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.

8. 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 porozumienia, 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, 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 przyjrzeć 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.

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

- 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”

9. „Pokłóćmy się konstruktywnie”

Prowadzący podaje każdemu małżeństwu scenariusz kłótni małżeńskiej a uczestnicy według metody „wygrany- wygrany” rozwiązują ją.

Prowadzący sprawdza i omawia zadanie które wykonali uczestnicy.

DZIEŃ II Blok 2

Podczas tego bloku uczestnicy ćwiczą rozwiązywanie konfliktów z zastosowaniem wszystkich elementów które do tej pory poznali tj. stosownie komunikatu Ja i Ty, panowaniem nad własnymi reakcjami, metodę „wygrany - wygrany” . Konflikty dotyczą sytuacji małżonek -małżonek

10 „ Pokłóćmy się konstruktywnie „ na przykładach z życia uczestników

Prowadzący prosi aby każde małżeństwo podało przykład kłótni która często powtarza się między nimi. Następnie prosi aby przeprowadzili rozmowę według metody T. Gordona - spisując propozycje rozwiązania a po wybraniu jednego uszczegółowieniu go.

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

Po skończonej pracy prowadzący prosi aby małżeństwa podzieliły się wynikami swojej pracy. Prowadzący następnie prosi o ich opinie jak się pracowało, jak się czują po skończonej pracy, co im odpowiada, a co im sprawia trudność w stosowaniu metody.

DZIEŃ II Blok 3

Podczas tego bloku uczestnicy ćwiczą rozwiązywanie konfliktów z zastosowaniem wszystkich elementów. Konflikty dotyczą sytuacji rodzice - dzieci.

5. Ćwiczenia - Symulacje konfliktów typu rodzice - dzieci
6. Omawianie ćwiczenia i korygowanie trudności.
7. Zakończenie warsztatów związanych z rozwiązywaniem konfliktów, podsumowanie.

11. „ Pokłóćmy się konstruktywnie z naszymi dziećmi,, na przykładach z życia uczestników

Prowadzący prosi aby każde małżeństwo podało przykład kłótni która często powtarza się między nimi a dzieckiem. Następnie prosi aby przeprowadzili rozmowę według metody T. Gordona - spisując propozycje rozwiązania a po wybraniu jednego uszczegółowieniu go. Po skończonej pracy prowadzący prosi aby małżeństwa podzieliły się wynikami swojej pracy. Prowadzący następnie prosi o ich opinie jak się pracowało, jak się czują po skończonej pracy, co im odpowiada, a co im sprawia trudność w stosowaniu metody.

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

KONFLIKTY

WARSZTATY „ROZWIĄZYWANIE SUPŁÓW CZ.1”

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.

Blok 1

1. Adwokat

Osoba, która zostaje wybrana Adwokatem, staje w środku kręgu i mówi do jednego z uczestników: od tej chwili nie wolno Ci odpowiadać na pytania. Zamiast Ciebie na pytania osoba siedząca po Twojej lewej stronie. Tobie nie wolno potakiwać, uśmiechać się ani w jakikolwiek sposób porozumiewać się. Czy zrozumiałeś? Adwokat zaczyna pytać, w momencie, w którym pytany porozumie się z Adwokatem, odpada z gry. Adwokat wybiera kolejną osobę, aż do czasu kiedy wyeliminuje przedostatniego uczestnika. Następuje zmiana Adwokata. Grę można powtarzać jeszcze 2-3 razy.

Pomoce dydaktyczne: brak

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

2. 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 parom 5 minut na rozwiązanie sytuacji. Po wykonaniu zadania prosi grupę o efekt rozmów i komentarz do ćwiczenia.

Pomoce dydaktyczne: brak

3. 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 haseł, szary papier, flamastry

Załącznik 13: Lista haseł do pojęcia „konflikt”.

4. Czym jest konflikt?

Prowadzący prosi, aby każdy z uczestników przedstawił hasło, które odgadł. Jeśli ktoś nie odgadł żadnego hasła, niech przyłączy się do osoby, która odgadła tych haseł więcej. Po przedstawieniu haseł, dzielimy grupę na trzy części. Każda mniejsza grupa ma za zadanie przygotować krótkie wystąpienie na podane tematy: czym jest konflikt, jakie są jego rodzaje, kto może brać udział w konflikcie, jak można konflikt rozwiązać, konsekwencje konfliktu, itp. Po 10 minutach grupy przedstawiają swoją pracę.

Pomoce dydaktyczne: kartki, długopisy

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

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

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

Blok 3

5. Style rozwiązywania konfliktów

Prowadzący rozdaje test uczestnikom „Autodiagnoza stylu rozwiązywania konfliktów”. Po wykonaniu testu wspólnie z uczestnikami podlicza wyniki testu i tłumaczy kolejne wyniki.

Pomoce dydaktyczne: test, długopisy

Załącznik 14: test „Autodiagnoza stylu rozwiązywania konfliktów”

6. 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

Załącznik 15: Karta pracy „Przyczyny konfliktu”

7. ... i skutki!

Prowadzący przedstawia grupie sposoby rozwiązywania konfliktów.

Pomoce dydaktyczne: brak

8. Przygotowania do występu.

9. 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

KONFLIKT

WARSZTATY „ROZWIĄZYWANIE SUPŁÓW CZ.2”

Młodzież 2 dzień

Cele:

- nauka rozwiązywania sporów w praktyce,
- integracja grupy,
- rozwój myślenia kreatywnego.

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.

Blok 1

1. Gra w mafię

Uczestnicy biorą udział w grze o nazwie „Mafia”. Prowadzący czyta instrukcje i prowadzi grę.

Pomoce dydaktyczne: załącznik, karty do gry

Załącznik 15: Instrukcja gry w „Mafię”

2. Skarb

Prowadzący dzieli grupę na trzyosobowe zespoły. Tłumaczy zasady gry „Skarb”. Po grze, rundka z komentarzem uczestników.

Pomoce dydaktyczne: załącznik

Załącznik 16: Instrukcja gry w „Skarb”

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

3. Gra z posłańcem

Wy tłumaczenie zasad symulacji. Po grze, omówienie zadania.

Czas trwania: 25 minut

Załącznik 17: Instrukcja gry z posłańcem

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

Blok 3

4. 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 zaznaczyli na swoich kartkach pojedynczą linią rzeczy najtrudniejsze do zrealizowania, a podwójną linią te, które najłatwiej możnaby 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

5. Licytacja

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

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

6. Rozwiązanie supła

Prowadzący prosi uczestników, aby w parach zastanowili się nad przykładowym konfliktem. Każda para musi wypisać: istotę konfliktu, przyczynę, przebieg, strony konfliktu, potrzeby, żądania. Po wypisaniu tych danych wymieniają się kartkami z inną parą. Teraz pary mają zaproponować rozwiązanie danego konfliktu tak, aby obie strony były zadowolone. Na koniec pary przedstawiają swoją pracę przed grupą.

Pomoce dydaktyczne: kartki, długopisy

7. Przygotowania do występu.

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.

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

Uczestnicy siedzą w kole. Prowadzący przedstawia sposoby rozwiązywania konfliktów : UNIKANIE, RYWALIZACJA, KONFLIKT – jako niekonstruktywne sposoby radzenia sobie z konfliktem, WSPÓŁPRACA-jako konstruktywny sposób.

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

Krótką rozmowa z grupą o wyżej wymienionych sposobach. Pokazanie ze 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.)

Pomoce dydaktyczne: woreczki, hula hop, szarfy, talerzyki, piłeczki pingpongowe.

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

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 PIELĘGNOWANIE 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

Zespół "D" - wypracowanie kompromisu

Zespół "E" - współpraca

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

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 Gawel”

Prowadzący prosi o chronologiczne ułożenie wydarzeń (zapis na dużym arkuszu papieru). Analiza scenki z grupą wg rozwiązania sytuacji konfliktowej:

- czego chce Paweł?
- czego chce Gawel?
- co czuje Paweł?
- co czuje Gawel?
- co robi Paweł?
- co robi Gawel?

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 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 spleciony węzeł. Zadaniem uczestników jest rozwiązanie węzła bez puszczenia rąk partnera. Wynik tej zabawy

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

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 PIELĘGNOWANIE WIĘZI W MAŁŻEŃSTWIE,
PARTNERSTWIE I 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

JĘŚLI WIEM Z CZEGO WYNIKA KONFLIKT, TO MOGĘ NAD NIM PRACOWAĆ

Pogodny wieczór 2 dzień

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:

- 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: rodziny (rodzice, dzieci)

Czas realizacji według harmonogramu dnia: Pogodny Wieczór

Czas trwania warsztatu: 90 minut

1. Rzeźba

Uczestnicy ćwiczą parami. Jedna osoba jest bryłą gliny, druga rzeźbiarzem. Wyklucza się bezpośredni dotyk i kontakt słowny. „Rzeźbiarz” nadaje formę swojej glinie wyłącznie za pomocą sugestywnych gestów z niewielkiego oddalenia. Uczestnicy zabawy rzeźbią przedmioty, rośliny, zwierzęta

2. Wiele hałasu o nic.

Dwóch uczestników odgrywa scenkę kłótni rodzeństwa o pomarańczę nie znając nawzajem swoich intencji. Brat potrzebuje skórkę, aby zrobić łódkę na zajęcia do

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

szkoły, siostra chce zrobić sok. Istotą problemu jest ustalenie po co każdemu z nich potrzebna jest pomarańcza. Omówienie przyczyn i charakteru sprzeczki

3. Na moim podwórku.

Każdy uczestnik zajęć rysuje sześć kół, które podpisuje: moje rzeczy, moja przestrzeń, mój czas, moje myśli, moje uczucia, moje ciało. Jednocześnie zastanawia się, jakie zachowania innych osób naruszają jego granice w tych zakresach. Omówienie własnych spostrzeżeń i przemyśleń.

Pomoce dydaktyczne : kartki, mazaki

4. Balony.

Uczestnicy zajęć przywiązują balon do nogi na wysokości kostki. Zadanie polega na tym, aby zniszczyć baloniki innych osób, ale jednocześnie nie pozwolić na zniszczenie swojego. Po zakończonej zabawie grupa dokonuje analizy odczuć i wrażeń towarzyszących uczestnikom podczas realizacji zadania. W oparciu o wspólne ustalenia i przemyślenia zostają wprowadzone trzy kategorie zachowań: agresywne, uległe, asertywne.

Pomoce dydaktyczne : balony.

Podsumowanie spotkania

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.

Wprowadzenie do tematu KONFLIKTY I ICH ROZWIĄZYWANIE cz.2

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:

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.

Proponujemy rozmowę na ten temat w parach po zajęciach.

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

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 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

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

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

PIELĘGNOWANIE WIĘZI W MAŁŻEŃSTWIE, PARTNERSTWIE I RODZINIE

JAKIMI SPOSOBAMI I DLACZEGO TRZEBA PIELĘGNOWAĆ WIĘZI

Dzieci

Cele:

- Pielęgnowanie więzi rodzinnych

Odbiorcy: dzieci

Czas realizacji według harmonogramu dnia:

Czas trwania warsztatów: 4,5 h

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, wiedzy. Konkurencje sportowe: rodzinna sztafeta z przeszkodami. Artystyczne : wspólny portret.

Wiedzyowe : np. co lubi moja siostra, mój brat ? ulubiona potrawa itp

Pomoce dydaktyczne, kartki, mazaki, szarfy, piłki, hula- hop, skakanki, pytania i odpowiedzi wcześniej zebrane.

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

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.

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

JAKIMI SPOSOBAMI I DLACZEGO TRZEBA PIELEGNOWAĆ WIEZI

Pogodny wieczór

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

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

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:

- 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.

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

KREATYWNOŚĆ CZYLI JAK KOŁOROWO SPĘDZAĆ CZAS Z DZIEĆMI

Rodzice

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, dzisiejszą sesję poświęcimy kreatywności, czyli tej cudownej właściwości człowieka, która sprawia, że każdy z nas może wymyślać rzeczy nowe, niecodzienne i niezwykłe. 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”. Zacznijmy ode mnie.”

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

2. Zasady.

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

Cele:

- rozwijanie kreatywności,
- rozbudzenie twórczego myślenia,
- nauka wychodzenia z tradycyjnych schematów,
- poszukiwanie nowych rozwiązań.

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.

Blok 1

1. Robot

Uczestnicy dzielą się na mniejsze zespoły. Każdy zespół dostaje zestaw przyborów, z których ma za zadanie stworzyć niezwykle potrzebny przedmiot codziennego użytku. Po stworzeniu go, uczestnicy prezentują swój przedmiot przed całą grupą.

Pomoce dydaktyczne dla każdego: dwie puste rolki po papierze toaletowym, plastikowy widelec, kawałek sznurka, agrałka, kawałek drutu, plastikowy kubek, gumka recepturka, wykałaczka, świeczka.

2. 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.

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

Pomoce dydaktyczne: kartki tekturowe A4, zwykłe kartki białe i kolorowe, kredki, flamastry, plastelina, bibuła, nożyczki, klej, pudełka po zapalniczkach, inne opakowania

3. Tańczy nos

Prowadzący puszcza muzykę i zaprasza wszystkich do tańca. Wydaje kolejno polecenia, która partia ciała tańczy (np. lewa ręka, uszy, prawe oko, itp.).

Pomoce dydaktyczne: muzyka

4. Zmiana układu

Uczestnicy stają w kole. Prowadzący włącza muzykę i prosi jedną osobę o wykonanie jakiegoś ruchu. Następna osoba powtarza ten ruch i wykonuje własny nowy. Kolejna osoba powtarza nowy ruch osoby przed nią i dodaje swój, itd.

Pomoce dydaktyczne: muzyka

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

Blok 3

5. 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

6. 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”.

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: karteczki przygotowane na początku zajęć

7. Przygotowania do występu.

8. Jestem rośliną...

Prowadzący prosi, aby uczestnicy usiedli w kręgu i zastanowili się, jaką rośliną się czują po zajęciach i dlaczego akurat taką.

Pomoce dydaktyczne: brak

9. 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

KREATYWNOŚĆ

JAK KOŁOROWO 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 realizacji według harmonogramu dnia:

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
- chrupkowy zawrót głowy
- masy plastyczne

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

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.

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”

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: 4,5h

CZĘŚĆ I

WPROWADZENIE

Uczestnicy spotkania:

Poznają siebie nawzajem

Poznają szczegóły organizacyjne warsztatów cele i jego zakres

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.

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

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”?

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

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

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 10 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”.

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”

Dziękuje i zaprasza na przerwę.

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

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:

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.

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

Na koniec tej części warsztatu uczestnicy przygotowują listę rodzinnych celów finansowych (załącznik 2)

CZĘŚĆ III

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

NAGŁE 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 przedstawiają 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.

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

CZĘŚĆ V

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.

CZĘŚĆ 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 CEŁÓW 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				
Powyżej 5 lat				

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 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

Kredyt mieszkaniowy

Kredyt konsolidacyjny

Kredyt odnawialny

Kredyt refinansowy

Pożyczka hipoteczna

Karty debetowe i kredytowe

Kredyt studencki

Kredyt samochodowy

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

WARSZTATY Z EDUKACJI FINANSOWEJ

TRENING EKONOMICZNY „JESTEM EKONOMICZNY”

WARSZTAT „JESTEM ZDROWY”

Cele:

- trening ekonomiczny,
- nauka o reklamie,
- 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 90minut

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.

Blok 1

1. Jestem szczęśliwy, bo...

Uczestnicy kończą powyższe zdanie.

Pomoce dydaktyczne: brak

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 przyrządzą dania, itd. Mają także narysować przyrządzane potrawy. Na koniec przedstawiają przed grupą swoją pracę.

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: gazety reklamowe ze sklepów, kartki A4, długopisy, nożyczki, kredki, flamastry

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.

Pomoce dydaktyczne: szary papier, kartki A4, pisaki, kredki, długopisy

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

Blok 3

4. 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

5. Burza mózgów

Uczestnicy odpowiadają na pytanie „Czym dla mnie jest zdrowie?”

Pomoce dydaktyczne: brak

6. 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

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

odgadnąć, co to za zagrożenie. Prowadzący podsumowuje przedstawione scenki, komentuje działanie używek, ich szkodliwość na zdrowie.

Pomoce dydaktyczne: brak

7. Przygotowania do występu.

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.

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

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

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 kapcie na starcie i nimi się

przemieszczają. Po kolei rzucają kostkę. Dzieci poruszają się o wyznaczoną rzutem

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

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,

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

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

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 wybiera jedną, znaną reklamę, Zespoły przygotowują reklamy (scenki, plakaty itp.) i prezentują je przed gronem ekspertów (reszta grupy),

Eksperti 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?

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

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?

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.

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

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,
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

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

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:

- 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.

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

3. Moja skarbonka – wykonanie recyklingowej skarbonki rodzinnej.

Pomoce dydaktyczne: butelki plastikowe, nakrętki, kolorowy papier, mazaki, klej, nożyczki, art. do ozdabiania.

Podsumowanie spotkania

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.

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

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

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.

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

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 kart 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

WARSZTAT „MÓJ CZAS”

Młodzież

Cele:

- nauka gospodarowania czasem,
- rozpoznanie własnych celów życiowych,
- rozpoznanie na co przeznaczamy czas, a jak moglibyśmy to zmienić, aby osiągnąć swoje cele,
- integracja grupy.

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.

Blok 1

1. 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 nieznane. 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

2. 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

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

poszczególne zadania. Drugie koło niech podzielią tak, jak sami by chcieli spędzać dzień.

Następuje porównanie kół przed grupą.

Pomoce dydaktyczne: kartki A4, ołówki, długopisy, pisaki, kredki

3. Burza mózgów

Burza mózgów, co można zrobić, aby lepiej gospodarować własnym czasem.

Pomoce dydaktyczne: brak

4. Przygotowania do występu.

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

Turniej sportowy

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

RODZINNY TURNIEJ SPORTOWY „DLA MAŁEGO I DUŻEGO”

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 kuczasa 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.

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.

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

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

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

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, Zawstydzienie, 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, Entuzjazm, Tęsknota

Załącznik 2

Lista tematów:

1. O której wróciłeś do domu?
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.

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

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 poczciwego 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 przetaił oczy i uszy (aby mieć niezbita 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 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

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

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:

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.”

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

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

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 wychłóści.
6. Nie ma ryby bez ości, nie ma człowieka bez złości.
7. Nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło.

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

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 powrócić. Bądźcie znowu sobą, poprzeciągajcie się przez chwilę i zróbcie 3 głębokie oddechy. Otwórzcie oczy i bądźcie znowu tutaj – orzeźwieni i pełni energii.”

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

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:

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.

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

Załącznik 9

Lista z przeciwstawnymi emocjami

1. Radość- smutek
2. Niechęć- zachwyt
3. Spokój- zdenerwowanie
4. Skupienie- roztargnienie
5. Złość- zadowolenie

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.

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

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.
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.

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

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,
- 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.

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

Załącznik 13

Lista haseł do pojęcia „konflikt”.

- kłótnia
- rozwiązanie
- rozmawiać
- zgoda
- podział
- brak porozumienia
- ciche dni
- konfrontacja
- negocjacje
- interesy
- sytuacja bez wyjścia
- walka
- potrzeby

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

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.
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.

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

- 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

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.

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

Załącznik 15

Karta pracy „Przyczyny konfliktu”

Podaj przykłady najczęstszych przyczyn konfliktów między:

- 1) uczniami
- 2) uczniem a nauczycielem
- 3) rodzicami
- 4) rodzeństwem
- 5) dzieckiem a rodzicem

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

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 pozwala 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.

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

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, podejrzaną o konszachty z mafią - zostaje ona wyeliminowana.

Gracz, który odpadł, odsłania swoją kartę i przedstawia swoją prawdziwą funkcję. Jeżeli trafiło na członka mafii, to miasto triumfuje, a jeśli na mieszczucha, 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.

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

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 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.

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

Załącznik 18

Instrukcja gry z posłańcem

Uczestnicy dzielą się na dwie grupy. Każda z grup wybiera swojego przedstawiciela, tzw. posłańca. Obie grupy dostają zadania:

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.”

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

Wkład A/B	B- 10 000	B- 20 000	B- 30 000
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

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

Załącznik 19

Fragment bajki: TOVE JANSSON „W Dolinie Muminków”

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, naciągęli 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.