

**PROGRAM ZAJĘĆ  
SOCJOTERAPEUTYCZNYCH  
DLA UCZNIÓW GIMNAZJUM**

**Oparty o metodę TZA -ART**

Opracowała: pedagog mgr Ewa Zając

# SPIS TREŚCI

I Charakterystyka grupy

II Charakterystyka programu

III Cele główne

IV Cele szczegółowe i sposób ich realizacji

V Przykładowe scenariusze zajęć z młodzieżą

VI Organizacja zajęć

VII Przewidywane osiągnięcia uczniów

VIII Ewaluacja programu

IX Bibliografia

## I CHARAKTERYSTYKA GRUPY

Zajęcia socjoterapeutyczne zostały skierowane do uczniów klas I i II gimnazjum, którzy przejawiają znaczne deficyty w umiejętnościach prospołecznych, kontroli gniewu i uzasadnianiu moralnym, jakie stały się celami interwencji.

Dobór do grupy treningowej podyktowany jest troską o odpowiedzialną edukację i wychowanie młodych ludzi.

Doboru trenujących do grupy dokonuje się na podstawie samooceny trenujących / kwestionariusze umiejętności-samoocena umiejętności/, kwestionariuszy trenerskich umiejętności wypełnianych przez wychowawcę klasy, pedagoga szkolnego, rodziców uczniów oraz analizy wniosków młodzieży kierowanej do Poradni Psychologiczno - Pedagogicznej w Rabce - Zdroju z powodu trudności wychowawczych.

Po uformowaniu grupy każdemu uczestnikowi indywidualnie wyjaśnia się istotę procedury ART oraz zasady otrzymywania nagród i stosowania kar.

Została zapewniona akceptacja treningu przez bezpośredniego przełożonego - Dyrektora Poradni Psychologiczno - Pedagogicznej w Rabce - Zdroju, dyrektorów i nauczycieli szkół, do których uczęszcza młodzież, samych uczniów oraz ich rodziców. Rodzice i nauczyciele wyrazili chęć współpracy z trenerami grupy w zakresie skutecznego

motywowania trenujących do udziału w ART /system nagród i kar/.

Wspólnie z uczestnikami zajęć stworzyliśmy nazwę naszej grupy treningowej: **GRUPA ROZWOJU OSOBISTEGO.**

## II CHARAKTERYSTYKA PROGRAMU

**Program socjoterapeutycznych działań** oparto na metodzie TZA-ART mającej trzy zasadnicze komponenty:

- **Trening umiejętności zachowań prospołecznych** / komponent behawioralny/,
- **Trening kontroli złości** /komponent emocjonalny/,
- **Trening wnioskowania moralnego** /komponent poznawczy/.

Dodatkowo zajęcia prowadzone z uczniami wzbogacono o inne ciekawe ćwiczenia profilaktyczne i terapeutyczne dostosowane do aktualnie realizowanych treści oraz o ćwiczenia ułatwiające nawiązanie pozytywnych relacji między uczestnikami zajęć a prowadzącymi.

### III CELE GŁÓWNE PROGRAMU

Opracowany przeze mnie program stał się *wielostronną interwencją, skierowaną na zmianę zachowania agresywnego na zachowanie pożądane i akceptowane społecznie.*

Cele główne programu łączyły się ściśle z realizowanymi w trakcie zajęć z młodzieżą trzema treningami, a mianowicie: treningiem umiejętności prospołecznych, treningiem kontroli złości oraz treningiem wnioskowania moralnego i *miały wpływać na rozwój osobisty wychowanków.*

#### TRENING UMIEJĘTNOŚCI PROSPOŁECZNYCH

1. Nauczanie konstruktywnych umiejętności będących pozytywną alternatywą dla typowych, destrukcyjnych, czy też agresywnych reakcji młodych ludzi w określonych sytuacjach.

#### TRENING KONTROLI ZŁOŚCI

1. Umiejętne stosowanie treningu umiejętności prospołecznych w prowokujących sytuacjach życia codziennego, zapobieganie powtarzania zachowań agresywnych.
2. Nauczanie technik redukcji i panowania nad uczuciem złości w prowokujących sytuacjach.

#### TRENING WNISKOWANIA MORALNEGO

1. Rozwijanie wyższych poziomów etycznego rozumowania.

## IV CELE SZCZEGÓŁOWE PROGRAMU I SPOSÓB ICH REALIZACJI

CEL OGÓLNY	CELE SZCZEGÓŁOWE	SPOSOBY REALIZACJI	ŚRODKI DYDAKTYCZNE	UWAGI
<p>TRENING UMIEJĘTNOŚCI PROSPOŁECZNYCH</p> <p>Nauczanie konstruktywnych umiejętności będących pozytywną alternatywą dla typowych, destrukcyjnych, czy też agresywnych reakcji młodych ludzi w określonych sytuacjach.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• poznanie przez trenujących umiejętności społecznych, deficytowych dla uczestników,</li> <li>• prawidłowe posługiwanie się trenujących nauczaną umiejętnością,</li> <li>• efektywne wykorzystywanie poznanych umiejętności w różnych sytuacjach w ich przyszłym życiu.</li> </ul>	<p>pogadanka, praca z tekstem, inscenizacja / odgrywanie ról/</p>	<p>broszurki: umiejętności społeczne krok po kroku (Goldstein i McGinnis, 1997), plakaty z krokami umiejętności społ., kserokopie z kwestionariuszami doskonalenia um. społ., pisaki.</p>	

<p>TRENING KONTROLI ZŁOŚCI</p> <p>Umiejętne stosowanie treningu umiejętności prospołecznych w prowokujących sytuacjach życia codziennego, zapobieganie powtarzania zachowań agresywnych.</p> <p>Nauczanie technik redukcji i panowania nad uczuciem złości w prowokujących</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zwracanie uwagi na znaczenie kontroli swoich reakcji na zachowania innych ludzi,</li> <li>• rozpoznawanie zdarzeń wzbudzających złość człowieka,</li> <li>• uczenie rozpoznawania fizycznych sygnałów ostrzegawczych informujących człowieka o pojawieniu się złości,</li> <li>• stosowanie technik redukcji złości w celu obniżenia poziomu wzbudzenia, zwiększenia samokontroli i siły wewn. w sytuacjach, w których spostrzegamy, że pojawia się złość,</li> <li>• używanie autoinstrukcji celem zwiększenia powodzenia w różnych sytuacjach nacisku,</li> </ul>	<p>pogadanka, praca z tekstem, opowiadanie, pokaz, inscenizacja</p>	<p>plansze, pisaki, kserokopie raportów kontroli złości</p>	
--	--	---	---	--



<p>sytuacjach.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zwracanie uwagi na znaczenie samooceny jako sposobu nagradzania się za poradzenie sobie z konfliktem,</li> <li>• uczenie myślenia o konsekwencjach jako sposobu kontrolowania złości w sytuacjach konfliktowych,</li> <li>• uwrażliwienie na przejawy naszego zachowania wywołujące złość innych,</li> <li>• zastosowanie poznanych technik kontroli złości oraz umiejętności społ. jako nowych sposobów zachowania w sytuacjach konfliktowych.</li> </ul>			
<p>TRENING WNIOSKOWANIA MORALNEGO Rozwijanie wyższych poziomów etycznego rozumowania.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uczenie procedur podejmowania decyzji zaspokajających poczucie przyzwoitości, sprawiedliwości i uwzględnianie potrzeb i praw innych.</li> </ul>	<p>dyskusja, metoda wpływu sytuacyjnego, praca z tekstem</p>	<p>plansze, pisaki, kserokopie sytuacji problemowych</p>	

## V PRZYKŁADOWE SCENARIUSZE ZAJĘĆ Z MŁODZIEŻĄ

- Trening umiejętności prospołecznych

W celu przeprowadzenia czterech głównych procedur, które składają się na trening umiejętności prospołecznych – modelowania umiejętności, odgrywania ról, informacji zwrotnej i generalizacji treningu – trenerzy prowadzą grupę według dziewięciu kroków trenerskich :

*krok 1- zdefiniuj umiejętność*

*krok 2 - modeluj umiejętność*

*krok 3 – motywuj do treningu umiejętności*

*krok 4 – wybierz pierwszego trenującego – aktora*

*krok 5 – przygotuj odegranie roli*

*krok 6 – przeprowadź odegranie roli*

*krok 7 – dostarcz informacji zwrotnych*

*krok 8 – zadaj ćwiczenie domowe*

*krok 9 – wybierz następnego trenującego*

### SZCZEGÓŁOWY PLAN ZAJĘĆ :

1. Powitanie grupy. Zapowiedź trenowanej umiejętności.
2. Definiowanie umiejętności trenowanej podczas dzisiejszych zajęć:
  - pogadanka oscylująca wokół zagadnienia – proszenie o pomoc  
*Co to znaczy prosić o pomoc? Jak należy prosić o pomoc, by ją uzyskać? W jakich sytuacjach powinniśmy odmówić pomocy? Dlaczego ludzie nie zawsze chcą zwracać się do innych o pomoc? Podajcie przykłady własnych sytuacji, w których prosiliście lub byliście proszeni o pomoc.*
    - *Ćwiczenie dodatkowe – „krzesło”- omówienie pracy uczestników*
  - rozdanie uczestnikom kart umiejętności, zawieszenie planszy z krokami umiejętności /pomoc 2 trenera/.
3. Modelowanie umiejętności, czyli uczenie się poprzez naśladowanie – demonstrowanie umiejętności przez trenera /*proszenie o pomoc – podwiezienie do szkoły na zajęcia z młodzieżą*/
4. Motywowanie do treningu umiejętności – wyraźne określenie aktualnej przydatności umiejętności proszenia o pomoc dla każdego trenującego. Uzasadnienie potrzeby umiejętności- jakie korzyści odniosłam/łem z

zastosowania umiejętności i jakie ewentualne straty mogłyby wynikać z nie zastosowania umiejętności lub zastosowania jej w inny sposób. Każdy trenujący ma za zadanie krótko opisać gdzie, kiedy i z kim może pożytecznie zastosować umiejętność proszenia o pomoc.

5. Wybór pierwszego trenującego / każdy z uczestników ma za zadanie wcielić się kolejno w rolę 1 trenującego/Na początek pierwszym trenującym staje się osoba, która opowiedziała o prawdziwej sytuacji, w której omawiana na zajęciach umiejętność mogłaby mu pomóc.
6. Przygotowanie odegrania roli. 1 trenujący wybiera sobie z grupy 2 aktora wspierającego go w scenie. 2 aktor ma posiadać podobne cechy do osoby, którą będzie odgrywał. Przygotowanie scenki z aktorami według kroków umiejętności proszenia o pomoc kontroluje poza obrębem sali drugi trener. W tym samym czasie 1 trener przydziela pozostałym uczestnikom zajęć zadania do obserwowania podczas prezentacji scenki, np. obserwacja 1 trenującego/postawa, ton głosu, treść wypowiedzi/,obserwacja 2 trenującego, obserwacja kroków umiejętności, obserwacja całej scenki.
7. Odgrywanie roli zgodnie z przygotowanym scenariuszem /każdy uczestnik grupy ma wcielić się w rolę 1 aktora/
8. Dostarczanie informacji zwrotnych po każdym odegraniu roli. Trener pyta 2 trenującego o jego odczucia.

Następnie obserwatorzy wyrażają swoje uwagi zwracając się bezpośrednio do trenujących. Po wysłuchaniu wszystkich informacji zwrotnych zapraszamy 1 aktora do omówienia prezentowanej roli i wypowiedzi obserwatorów- ewaluacja własnej skuteczności wykonania umiejętności z uwzględnieniem informacji zwrotnej od innych.

9. Zadanie pracy domowej- raport doskonalenia umiejętności . Trener instruuje 1 aktora, by sprawdził zachowania ćwiczone podczas sesji treningowej w swoim środowisku.
10. Wybór następnego trenującego. Sekwencja szkoleniowa powtarzana jest do czasu, aż wszyscy członkowie grupy będą okazywać biegłość w stosowaniu omawianej umiejętności.

- Trening kontroli złości /zajęcia wprowadzające/

Trening kontroli złości stanowi wieloetapową sekwencję, która najpierw pomaga trenującym zrozumieć jak postrzegają i interpretują zachowania innych tak, że wzbudza to w nich złość.

#### SZCZEGÓŁOWY PLAN ZAJĘĆ:

1. Powitanie na zajęciach.

2. Wyjaśnianie celów treningu kontroli złości, " sprzedawanie ich młodzieży" oraz pozyskiwanie ich do aktywnego uczestnictwa w zajęciach / rozmowa z trenującymi na temat tego, jak złość i agresywne zachowanie prowadzą do kłopotów z władzami- policją, dyrekcją szkoły, z rówieśnikami, a nawet jaki mają wpływ na nasze myślenie o sobie.

Przekazanie trenującym informacji, że uczenie się osiągnięcia większej kontroli nad złością ma sens poprzez przyciążanie przykładów z życia oraz podkreślanie, że ludzie ci nie odnieśliby sukcesu, gdyby tracili nad sobą kontrolę. Zachowując się agresywnie pozwalamy innym przejmować nad sobą kontrolę/.

3. Wyjaśnianie zasad uczestnictwa w zajęciach i procedur treningowych / *istota pracy w grupie, oczekiwania trenerów wobec trenujących- aktywne uczestnictwo, współpraca, szacunek dla innych trenujących, wykonywanie obowiązkowych zadań domowych- raportów kontroli złości*, których treść będzie wykorzystywana jako materiał do pracy na następnej sesji. *Wyjaśnienie*, że kroków różnych technik redukcji złości będziemy się uczyć na podstawie *wyjaśnień i prezentacji przez trenera*, ćwiczeń w formie *odgrywania ról przez trenujących*. Trenujący będą odgrywać techniki kontroli złości, w sytuacjach podobnych do opisanych w swoich raportach kontroli złości, tak by następnym razem w takiej sytuacji, jeśli się ona powtórzy, mieć możliwość wyboru zrobienia czegoś innego, zamiast wpadania w złość/.

4. Wstępne omawianie A-B-C agresywnego zachowania / *trener wyjaśnia*, że każda sytuacja konfliktowa składa się z 3 kroków:

**A- co spowodowało problem? co do niego doprowadziło?**

**B - co zrobiłeś?/faktyczna reakcja na A/**

**C- jakie były tego konsekwencje? / dla ciebie, dla drugiej osoby/**

*Następnie trener podaje przykłady*, jak on radzi sobie w sytuacjach konfliktowych, koniecznie wskazując na kroki A, B i C. Na zakończenie *trenujący podają przykłady*, a trener pomaga im zidentyfikować kroki A, B, C występujące

*w tych sytuacjach/.*

5. Dokonywanie przeglądu celów, procedur oraz ABC */krótkie powtórzenie powodów ćwiczenia większej samokontroli, zasad i procedur grupowych oraz ABC/.*

- Trening wnioskowania moralnego

W ART rozwój wnioskowania społeczno - moralnego wspierany jest przez sesje podejmowania decyzji społecznych. Treść tych zajęć składa się na trening wnioskowania moralnego. W ten sposób ułatwimy młodym ludziom pokonywanie kolejnych stadiów rozwoju moralno - poznawczego, aby mogli podejmować bardziej dojrzałe decyzje w sytuacjach społecznych. Na sesjach podejmowania decyzji społecznych zadaniem grupy jest rozwijanie umiejętności podejmowania dojrzałych decyzji w konkretnych sytuacjach dziejących się w różnych środowiskach. Sytuacje problemowe zostały opracowane przez trenerów grupy i dostosowane do potrzeb trenujących.



## SZCZEGÓŁOWY PLAN ZAJĘĆ:

1. Powitanie i krótkie wprowadzenie do zajęć.
2. Przygotowanie do sesji podejmowania decyzji społecznych / każdy uczestnik zajęć otrzymuje kopię sytuacji problemowej- *dylemat Alka- lojalność wobec starego przyjaciela*, głośne odczytywanie treści, następnie indywidualne udzielanie odpowiedzi na pytania do tekstu, sporządzenie tabeli decyzji grupowych/.
3. Wprowadzenie kilku prostych reguł pracy / *nigdy nie tłum czyichś wypowiedzi i nikomu nie groź, słuchaj tego, co mówią inni, jeśli krytykujesz innego uczestnika, daj mu szansę odpowiedzi, jeśli się z kimś nie zgadzasz, trzymaj się tematu, nigdy nie rozmawiaj poza grupą o tym, co było mówione na sesji/.*
4. Wprowadzenie sytuacji problemowej/ zwrócenie uwagi na *istotę sytuacji problemowej i jej związek z ich życiem codziennym;*  
  
Przykładowe pytania: *kto może powiedzieć grupie, na czym naprawdę polega problem Alka? Dlaczego jest to trudne? Czy sytuacje podobne do tej zdarzają się? Kto znalazł się kiedyś w podobnej sytuacji? Opowiedz o tym grupie.*
5. Alternatywy - *dyskusja z uczestnikami zajęć na temat różnych sposobów zachowania się w prezentowanej sytuacji problemowej;*

Przykładowe pytania: *co można zrobić w tej sytuacji?, jak można zachować się w tej sytuacji?, co mógłby zrobić ktoś, kto ma inny pkt widzenia? powiedz, co ty byś zrobił w tej sytuacji.*

#### 6. Motywy- *cd dyskusji oscylującej wokół motywów postępowania*

Przykładowe pytania: *dlaczego ktoś tak postępuje?, dlaczego ty byś tak zrobił?, co jest tu dla ciebie najważniejsze?, dlaczego to powiedziałeś?, co doprowadziło cię do takiego przekonania?*

#### 7. Interesariusze - *cd dyskusji na temat wszystkich osób, których może dotyczyć decyzja*

Przykładowe pytania: *kto bierze udział w sytuacji?, kto może być włączony?, na kogo jeszcze może oddziaływać ta sytuacja?, czy może dotknąć kogoś bliskiego lub ważnego dla ciebie?*

#### 8. Empatia - *cd dyskusji na temat "wczuwania się "w sytuację drugiej osoby*

Przykładowe pytania: *co czujesz ty w tej sytuacji?, co mogą czuć inne osoby?, dlaczego zadałeś to pytanie?, co taki człowiek mógłby o tym pomyśleć?, co w takim przypadku taki ktoś mógłby zrobić, dlaczego?*

#### 9. Konsekwencje - *cd dyskusji na temat konsekwencji zachowań, podjętych decyzji*

Przykładowe pytania: *co z tego wynika i dla kogo?, jakie są pożądane następstwa każdego zachowania?, jakie mogą być niepożądane następstwa?, co z tego może wyniknąć?, dlaczego uważasz to za ważne?, jeżeli tak by się zdarzyło, to co jeszcze z tego wyniknie? W każdym momencie prowadzenia dyskusji odwoływanie się do*

indywidualnych decyzji podjętych przez trenujących w powiązaniu do tabeli sporządzonej dla całej grupy/np. *Marcinie, jesteś jednym z uczestników, którzy wybrali pierwszą alternatywę jakie są powody twojej decyzji?- po wysłuchaniu powodów wskazanie tablicy, czy nadal tak uważasz? dlaczego? jak odpowiesz na argumenty podane przez grupę ?skierowanie do grupy - czy powody Marcina przekonują grupę do zmiany poglądów ?dlaczego tak, dlaczego nie?*

10. Podsumowanie dyskusji- decyzja grupy czy grupa gotowa jest zgodzić się, że Alek powinien tak się zachować? czy ktoś ma obiekcje?

Jeśli nie można podjąć decyzji grupowej z ich powodu - widzę, że w odniesieniu do tego pytania nie udaje się podjąć decyzji grupowej.

Zachęta po udanej sesji - *Naprawdę cieszę się, że grupa podjęła tyle dobrych stanowczych decyzji uzasadnionych dobrymi, przekonującymi powodami. Grupa pokazała, co może osiągnąć.*

Po niezbyt udanej sesji - *czy grupa jest zadowolona z dzisiejszych dokonań?, Wiem, że grupa może osiągnąć więcej następnym razem, udowodniliście to niejednokrotnie- przykład. Co grupa zaplanuje teraz przed zakończeniem zajęć , tak żeby na następnej sesji podejmowania decyzji społecznych podjąć więcej pozytywnych decyzji?*

W celu budowania pozytywnej tożsamości grupy - *czy grupa chce wywiesić na ścianie arkusz/ arkusze pokazujące*

*jej decyzje/ powody? tu macie trochę taśmy maskującej.*

## VI ORGANIZACJA ZAJĘĆ

Zajęcia z młodzieżą wstępnie zaplanowano na 10 tygodniowy cykl spotkań /który może ulec zmianie- wydłużeniu z uwagi na specyfikę pracy z grupą/. Uczestnicy objętej programem grupy biorą udział w trzech sesjach zajęciowych oddzielonych przerwami w ramach jednego spotkania w tygodniu. Poznają kolejno trening umiejętności prospołecznych, trening kontroli złości i trening wnioskowania moralnego. Każda pojedyncza sesja trwa 40 minut, co łącznie daje 120 minut. Program przewiduje 30 sesji, z czego pierwsze 15 prowadzi pierwszy trener, a podczas kolejnych 15 następuje zmiana. Miejsce spotkań stanowi Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Rabce -Zdroju. Trenerami grupy są psycholog i pedagog Poradni posiadający certyfikat trenera ART.

Rodzice uczniów zostali poinformowani o istocie zajęć, wyrazili zgodę na udział w dzieci w cyklu spotkań, a także wzięli odpowiedzialność za bezpieczne przybycie i powrót do domu dzieci.

## VII PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIÓW

W wyniku treningu przewiduje się rozwiązać następujące problemy:

- *zachowanie agresywne jako jedyne skuteczne rozwiązanie sytuacji konfliktowych,*
- *nieumiejętna kontrola własnych emocji i przewidywania następstw swoich działań,*
- *nieużywanie umiejętności prospołecznych w sytuacjach powodujących złość.*

Dzięki aktywnemu uczestnictwu w zajęciach młodzież zostanie zachęcona do opanowania i stosowania w życiu codziennym technik ART , czyli kompleksowych zestawów strategii celem zredukowania agresji i przemocy. W ten sposób młodzi ludzie będą mogli mieć wpływ na zachowania antyspołeczne i wpływać także na swój rozwój osobisty.

## VIII EWALUACJA PROGRAMU

Ewaluacja programu będzie dokonywana na bieżąco, a ewentualne zmiany umieszczane zostaną w aneksie. Trenerzy grupy sporządzą kwestionariusz ewaluacyjny programu i sprawozdanie opisowe z treningu. Pozostała dokumentacja podjętych działań w postaci: podsumowania kwestionariusza umiejętności społecznych- wstępna i końcowa diagnoza klienta, arkusza obserwacji zachowań agresywnych przed TZA i po TZA zostanie dołączona do programu.

Zostanie przeprowadzona również ankieta wśród rodziców, pedagogów szkół oraz samych trenujących podsumowująca skuteczność podjętych działań.

O efektach pracy grupy treningowej zostaną poinformowani rodzice, wychowawcy klas i pedagodzy szkół. Uczestnicy zajęć otrzymają dyplomy z podziękowaniami za aktywny udział w zajęciach oraz nagrody zgodnie z ustaleniami na początkowych spotkaniach treningu.

## IX BIBLIOGRAFIA

Program opracowano na podstawie bibliografii:

- McGinnis E., Goldstein A.P., Kształtowanie umiejętności prospołecznych małego dziecka, Instytut Amity, Warszawa 2003r.
- Goldstein A.P., Nensen R., Kalt M., Nowe perspektywy Treningu Zastępowania Agresji, Instytut Amity, Warszawa 2005r.
- Portmann R., Gry i zabawy przeciwko agresji, Kielce 1999r.
- Trening zastępowania Agresji (ART). Materiały pomocnicze do podstawowego kursu trenerskiego Certyfikowany Trener Treningu Zastępowania Agresji pod red Jacka Morawskiego, Warszawa 2007r.
- Weston D.Ch., Weston M. S., Co dzień mądrzejsze, Warszawa 1999 r.

Przy opracowaniu programu wykorzystano również:

- Wywiady z wychowawcami klas, pedagogami szkół oraz rodzicami młodzieży.
- Doświadczenia własne wyniesione z pracy z młodzieżą w Poradni Psychologiczno Pedagogicznej w Rabce - Zdroju oraz z praktyki trenerskiej odbywanej w trakcie realizacji kursu trenerskiego.

