

“WSPÓLNE CHWILE”

Scenariusze pracy z młodzieżą
w podejściu Otwartego Dialogu



Prezentowany zestaw scenariuszy został opracowany jako jeden z rezultatów projektu partnerstwa na małą skalę pt. “PorozmawiajMY - metoda otwartego dialogu w pracy z młodzieżą wykluczoną społecznie” (oficjalny numer projektu: 2022-1-PL01-KA210-YOU-000083783).

Organizacja koordynująca projekt:

Stowarzyszenie Profilaktyki i Resocjalizacji AD REM

ul. Ks. Szczepana Rembowskiego 36/40, 95-100, Zgierz

www.stowarzyszenieadrem.pl/otwarty-dialog

e-mail: poradnia.adrem@gmail.com

tel.: 534 701 112

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Stowarzyszenie Profilaktyki i Resocjalizacji AD REM, 2024

Format wydania: PDF

Ponowne wykorzystywanie tego dokumentu jest dozwolone na podstawie licencji Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>). Oznacza to, że ponowne wykorzystywanie jest dozwolone pod warunkiem odpowiedniego poinformowania o autorze oraz o wszelkich zmianach wprowadzonych w dokumencie.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



lapha.fi

Wellbeing services
county of Lapland

Przed Państwem kilka pięknych scenariuszy, które stały się produktem wypracowanym przez zespół w czasie naszej wspólnej drogi odkrywania, uczenia się, dotykania i czucia Podejścia Otwartego Dialogu. Metody, która w latach 80 XX wieku została opracowana i wdrożona do pracy terapeutycznej z pacjentami mierzącymi się z zaburzeniami psychicznymi. Wieloletnie badania, promowanie metody, codzienne przyglądanie się z pokorą jej efektom doprowadziło do tego, że podejście jest znane i wykorzystywane w codziennej pracy nie tylko na północy Finlandii, ale w wielu zakątkach całego świata, również w Polsce. Podejście Otwartego Dialogu stawia na komunikację, oddając głos wszystkim uczestnikom spotkania, bazuje na wartości, że każdy z nas przez swoją indywidualność, różnorodność, odmienność i niepowtarzalność wnosi do dialogu nowe spojrzenie.

Zachęcam do lektury, używania, modyfikowania, inspirowania się ćwiczeniami. Nasza propozycja ma na celu wzbogacenie narzędzi terapeutycznych do pracy z grupami terapeutycznymi, rodzinami. Zaprezentowane ćwiczenia pokazują, jak ważny jest głos każdego uczestnika grupy lub członka rodziny, jak wzbogacające proces terapeutyczny jest dostrzeżenie perspektywy każdego uczestnika oraz jak ważna jest nauka otwartości na wizję i postrzeganie świata i procesów przez innych.

Uznanie siebie, swoich wartości, swojej drogi życiowej przy jednoczesnej otwartości na te same komponenty u innych osób, z którymi dane jest nam iść przez życie to jedno z podstawowych założeń, które przyświecały nam przy pracy nad ćwiczeniami.

Będziemy zaszczytzeni, jeśli zechcecie Państwo skorzystać z naszych propozycji.

Melania Dominiak
Koordynatorka projektu "PorozmawiajMy"

KOLEJNOŚĆ I AUTORSTWO PREZENTOWANYCH SCENARIUSZY

1. “Budowanie relacji poprzez metaforę mostu i drogi” - Dorota Janułowicz
2. “W tym sęk, aby pokonać lęk” - Dorota Maślanka
3. “Co? Emocje! Kiedy? Tu i teraz” - Lena Chmielewska
4. “INny” - Katarzyna Wolska-Kumosńska
5. “Mapa sieci społecznościowych” - Jenna Pihkapuro, Marjo Saarela, Piia Pajari,
Satu Piipo
6. “Masz supermoc” - Magdalena Jarzecka
7. “Pytania na rozgrzewkę” - Magdalena Jarzecka
8. “Pudełko na trudne dni” - Melania Dominiak
9. “Rodzinny magazyn zasobów” - Liliana Olejnik
10. “To ja” - Beata Maniak
11. “Uniwersytet potworny” - Marlena Walas
12. “W rolach głównych” - Aleksandra Pacura
13. “Tworzymy obraz” - Magdalena Dratkiewicz

BUDOWANIE RELACJI POPRZEZ METAFORĘ MOSTU I DROGI

CELE	Celem głównym jest indywidualne uświadomienie Pacjentom sposobów i jakości nawiązywania relacji interpersonalnych z ludźmi - poprzez metaforę mostu i drogi.
MATERIAŁY POMOCNICZE	Długopisy, tablica suchościeralna, flipchart, papier, odtwarzacz multimedialny/film CD, zdjęcia / zdjęcia lub obrazy z wybranymi mostami i drogami w różnych zakątkach świata, okolicznościach i o różnym stopniu trudności
METODY	Dyskusja, analiza przypadku, burza mózgów, praca grupowa i indywidualna, rozmowa terapeutyczna i psycho-edukacyjna
WYNIKI NAUKI	<ul style="list-style-type: none">• Świadomość dostrzegania własnych zasobów i trudności we wchodzeniu w relacje• Identyfikowanie potrzeb własnych i innych w budowaniu relacji• Doświadczenie zbliżenia do siebie - poprzez analizę własnej metafory• Budowanie wspólnoty

MOSTY

- Jakim mógłbyś być mostem?

REFLEKSJA

- Co mówi o Tobie taki sposób nawiązywania i podtrzymywania relacji / poprzez taki most?
- Co w tej sytuacji czujesz do innych / będąc takim mostem?
- Co inni sądzą o Tobie / jako o takim właśnie moście?

DROGI

- jaką drogą zmierzasz do tego mostu i dlaczego?

KOLEJNOŚĆ DZIAŁAŃ:

WPROWADZENIE

Omów definicje:

- Wyjaśnienie – krótka rozmowa o tym czym jest most i droga. Jakie są zadania i w jakim kontekście rodzina i inne osoby będą z tego korzystały?
- Most - definicja, czym jest w kulturze, do czego służy, co może łączyć, a może coś dzieli?
- Droga - definicja, czym jest w kulturze, do czego służy ludziom, czy coś łączy lub dzieli?

MOSTY

- Pokaż zdjęcia / lub nagrania, rysunki mostów z różnych części świata, o różnorodnej konstrukcji, fakturze itp.
- Poproś, aby każdy uczestnik wybrał taki most jaki jest mu najbliższy.
- Poproś, aby zastanowił się dlaczego ten most jest jego/jej reprezentacją.
- Omów wybór zdjęć i powody tych wyborów.

REFLEKSJA

- Co mówi o Tobie taki sposób nawiązywania i podtrzymywania relacji /poprzez taki most/?
- Co w tej sytuacji czujesz do innych / będąc takim mostem/?
- Co inni sądzą o Tobie / jako o takim właśnie moście/?

DROGI

- Pokaż zdjęcia / lub nagrania, rysunki dróg z różnych części świata, o różnorodnej konstrukcji, fakturze itp/
- Poproś aby każdy uczestnik wybrał taką drogę, jaka jest mu najbliższa.
- Poproś aby zastanowił się dlaczego ta droga jest jego/jej reprezentacją.
- Omów wybór zdjęć i powody tych wyborów.

ZADAJ PYTANIE :

1. DLACZEGO WŁAŚNIE TAKA DROGA PROWADZI DO TEGO KONKRETNEGO MOSTU.
2. CZY TE MOSTY I DROGI MAJĄ COŚ WSPÓLNEGO/ MOŻE CZYMŚ SIĘ RÓŻNIĄ.
3. JAK MOŻNA ZBUDOWAĆ WSPÓLNY MOST I DROGĘ PROWADZĄCĄ DO MOSTU.
4. JAKĄ WARTOŚĆ DLA RODZINY I PRZYJACIOŁ MA ZDROWA RELACJA OPARTA O ZAUFANIE

POMOCE:

- Definicje
- Zdjęcia
- Sentencje, metafory

Spróbuj sam/sama

MOSTY



REFLEKSJA



Droga



W TYM SĘK, BY POKONAĆ LĘK

CELE	<ul style="list-style-type: none">• Uświadomienie uczestnikom podobieństw i różnic w sposobie odczuwania niepokoju i sytuacji z nim związanych• Wskazanie związku pomiędzy myśleniem a uczuciem lęku• Poszukiwanie indywidualnych sposobów łagodzących lęk• Trening wyrażania własnych potrzeb oraz rozumienie potrzeb innych
CZAS	40 Minut
MATERIAŁY POMOCNICZE	Kartki papieru

Metody

- Dyskusja, burza mózgów, wykład, praca indywidualna, praca w grupach

PRZEBIEG ZAJĘĆ

WPROWADZENIE:

Życie z lękiem nie jest łatwe. Miliony ludzi na całym świecie zmagają się z tym każdego dnia i poszukują sposobów na to, jak pokonać lęk. Umiejętność kontrolowania lęków nie jest łatwa, a nauczanie się tego to process trwający długo. Choć nie da się opanować lęków w jeden dzień, są pewne sposoby, które mogą pomóc w walce z nimi.

Aby zwalczenie lęku stało się osiągalne, trzeba zweryfikować swoje spostrzeżenia na temat zagrożeń i własnych możliwości poradzenia sobie z nimi. Redukowanie lęku przebiega na dwa sposoby: przez zmniejszenie poczucia zagrożenia i przez zwiększenie poczucia własnych możliwości poradzenia sobie.

Jeśli chcesz zmniejszyć poczucie zagrożenia, zastosuj się do poniższych wskazówek.

- Sprawdź, czy adekwatnie postrzegasz to, co wydaje ci się zagrażające.
- Oceń, z jakim prawdopodobieństwem wydarzy się coś, czego się bardzo obawiasz.
- Odwołaj się do własnych wcześniejszych doświadczeń.

Aby zwiększyć poczucie własnej skuteczności, przyjrzyj się poniższym radom.

- Zweryfikuj swoje przekonania na temat własnych możliwości, umiejętności i zasobów.
- Przypomnij sobie, co pomaga Tobie radzić sobie z innymi trudnościami.
- Przypomnij sobie wszystkie sytuacje, w których udało ci się poradzić z czymś, co budziło twój lęk.

DYSKUSJA W GRUPIE

ĆWICZENIE:

Przypomnij sobie sytuację, której się ostatnio bardzo obawiałeś/aś, lub taką, której obawiasz się obecnie. Zapisz, czego się boisz. Następnie oszacuj, jakie jest prawdopodobieństwo, że to rzeczywiście się wydarzy.

W szacowaniu niebezpieczeństwa pomogą ci następujące pytania:

- Ile razy w twoim życiu doszło do sytuacji/zdarzenia, którego się bardzo boisz?
- Jak udało ci się z tym poradzić?
- Co Ci wtedy pomogło?
- Kto był dla Ciebie wsparciem/kogo poprosiłeś/aś o pomoc?

NOTATKI

DYSKUSJA W GRUPIE/ DZIELENIE SIĘ WŁASNYMI DOŚWIADCZENIAMI

POJĘCIA KLUCZOWE

Lęk, redukovanie lęku, myśli automatyczne, postrzeganie rzeczywistości, poczucie własnej skuteczności

CO? EMOCJE! KIEDY? TU I TERAZ!

CZAS	10-20minut
CELE	Głównym celem ćwiczenia jest przedstawienie perspektywy “tu i teraz”, jako istotny element terapii otwartego dialogu
MATERIAŁY POMOOCNICZE	Długopisy, karteczki samoprzylepne
MATERIAŁY POMOOCNICZE	Dyskusja, praca indywidualna, burza mózgów

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Każdy z członków spotkania włącznie z terapeutami, otrzymuje listę emocji prostych i złożonych (załącznik), karteczki samoprzylepne i przybory do pisania. Następnie każdy indywidualnie wybiera dowolną ilość odczuwanych emocji w danym momencie i zapisuje je na karteczce samoprzylepnej. Kolejnym etapem jest omówienie poszczególnych emocji członków spotkania. Terapeuci podkreślają, że powodem tego ćwiczenia było skupienie się na tym, co dzieje się “tu i teraz” i przedstawiają to jako istotny element terapii otwartego dialogu.

WERSJA/ UROZMAICENIE	Ćwiczenie może być nie tylko zastosowane jednorazowo, na początku spotkania, ale również na koniec, aby móc porównać zmianę stanów emocjonalnych uczestników spotkania.
POJĘCIA KLUCZOWE	Emocje, emocje dziecka, rozwój emocjonalny
DODATKOWE INFORMACJE; ZAŁĄCZNIKI	Lista emocji prostych i złożonych

NOTATKI



„INny”

CZAS	40 minut
CELE	Refleksja nad pojęciem inności, konfrontacja z innością, otwartość na inność.
MATERIAŁY POMOCNICZE	Brak
METODY	Rozmowa

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Polecenie 1.

Przez ok. 10 minut popatrz na świat (na konkretną sytuację, konkretną twoją aktywność codzienną) oczami muchy

Dyskusja :

- Co mógłbyś zaczerpnąć ze świata muchy do twojego świata?
- Co widać z perspektywy muchy?
- Jaka jest twoja pozycja w świecie?
- Czy jesteś inny?

Polecenie 2.

Przez ok. 10 minut popatrz na świat oczami jakiejś bliskiej Ci osoby (popatrz na konkretną sytuację, czynność).

Dyskusja :

- Co z perspektywy tej osoby widać?
- Co czujesz widząc znaną ci sytuację z boku? Co cię zaskoczyło?

Podsumowanie

Dyskusja :

- Czym jest inność?
- Czy inność może być wartością?
- Jakie trudności generuje bycie innym?

WERSJA/ UROZMAICENIE

- Przedstaw znaną ci sytuację życiową z perspektywy prezentera telewizyjnego.

POJĘCIA KLUCZOWE

- Inność, otwartość na inność

NOTATKI

MAPA SIECI SPOŁECZNYCH

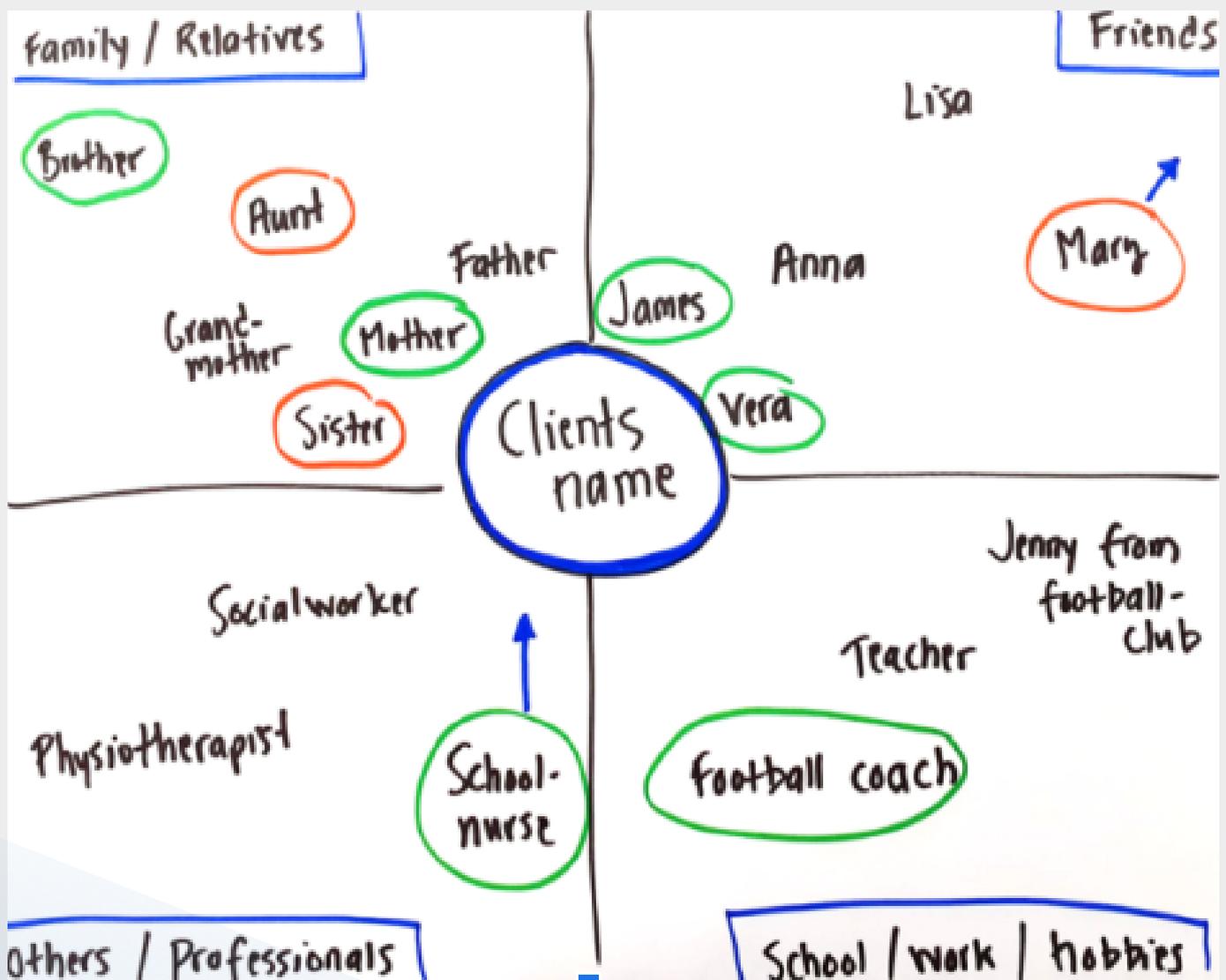
CELE	Nazwanie ludzi w sieci społecznej i zbadanie o jakość relacji
MATERIAŁY POMOCNICZE	<ul style="list-style-type: none">• Kolorowe długopisy• Kartka papieru
METODY	<ul style="list-style-type: none">• Pisanie• Rysowanie• Mówienie

Przebieg zajęć

Imię klienta znajduje się na środku papieru, wewnątrz koła. Podziel papier na cztery sektory, na przykład:

- rodzina/krewni
- przyjaciele
- szkoła/praca/hobby
- inni/specjaliści

Zacznij dodawać imiona/nazwy ról (np. nauczyciel/ka). Im bliżej dane imię/rola jest twojego imienia, tym więcej dla ciebie znaczy. Nanieś imiona/role na papier, zaznaczając na czerwono te, które są negatywnymi źródłami, a na zielono – pozytywnymi źródłami. Możesz dodać strzałki, aby przedstawić zmiany/dynamikę w relacjach. Strzałka skierowana w twoją stronę oznacza, że relacja się zbliża. Strzałka w przeciwnym kierunku – relacja się oddala. Możesz także użyć symboli, aby opisać osobę lub relację.



EFEKTY KSZTAŁCENIA:

Mapa zapewnia wizualną reprezentację własnej sieci połączeń. Pomaga zrozumieć jakość, ilość i bliskość/odległość w związkach/relacjach z innymi. Pokazuje także tendencje zmian w relacjach.

POTRZEBNE ZASOBY

Klient, zespół terapeutyczny lub terapeuta, (w razie potrzeby) członkowie sieci społecznej klienta.

NOTATKI

MASZ SUPERMOC

CZAS	15 minut
CELE	<ul style="list-style-type: none">• Wzmacnianie poczucia własnej wartości,• Identyfikacja własnych mocnych stron,• Budowanie pozytywnego obrazu samego siebie.
MATERIAŁY POMOCNICZE	<ul style="list-style-type: none">• Wydrukowane szablony (najlepiej na grubszym papierze, np. z bloku technicznego - mogą być już wycięte)• Materiały piśmiennicze• Nożyczki, klej lub zszywacz (do spięcia koron), taśma dwustronna (do przyklejenia odznak),
METODY	Praca indywidualna

PRZEBIEG ĆWICZENIA

- Należy przed zajęciami wybrać szablon - korona lub odznaka (lub wybór pozostawić uczestnikom).
- Każdy otrzymuje jeden arkusz z wydrukowaną koroną/odznaką i przedstawia na niej (za pomocą rysunku, napisu, itp.) swoją mocną stronę/cechę/atut/super moc.
- Omawiając ćwiczenie zakładamy koronę na głowę/przyklejamy sobie odznakę. Można wtedy użyć jednego ze sformułowań:
„Koronuję siebie na króla/królową, ponieważ.....”
“Mianuję siebie królem/królową”
“Jestem świetny/świetna w”
- Warto, aby to osoby prowadzące rozpoczęły rundę.

WERSJA/ UROZMAICENIE

- Należy wcześniej przygotować karteczki z imionami uczestników.
- Każdy losuje karteczkę z imieniem i dla tej osoby przygotowuje koronę/odznakę, rysując/opisując na niej mocną stronę/atut/zaletę wylosowanej osoby.
- Przy omawianiu zakładamy koronę/przyklejamy odznakę osobie, dla której ją przygotowaliśmy.

Można użyć jednego ze sformułowań:

„Koronuję Cię na króla/królową.....”

“Mianuję Cię królem/królową.....”

“Jesteś świetny/świetna w”

“Dla mnie jesteś królem/królową.....”

POJĘCIA KLUCZOWE	mocne strony, poczucie własnej wartości, zalety
------------------	---

NOTATKI



PYTANIA NA ROZGRZEWKĘ

CZAS	15 minut
CELE	<ul style="list-style-type: none">• Budowanie pozytywnych relacji,• Budowanie klimatu zaufania, otwartości, wzajemnej akceptacji.
MATERIAŁY POMOCNICZE	<ul style="list-style-type: none">• Karteczki z przygotowanymi wcześniej pytaniami• Pudełko, z którego będzie można losować pytanie
METODY	Praca grupowa

PRZEBIEG ĆWICZENIA

- Każdy losuje karteczkę z pytaniem (zał. 1), odpowiada na nie.
- Następnie na to samo pytanie odpowiadają pozostali.
- Warto, aby to osoby prowadzące rozpoczęły rundę.

WERSJA/ UROZMAICENIE

W zależności od wieku pacjentów można zaproponować, aby to oni sami wymyślili i zapisali pytania na kartkach do losowania.

POJĘCIA KLUCZOWE :

- Integracja
- zaufanie
- otwartość

DODATKOWE INFORMACJE / ZAŁĄCZNIKI

Załącznik 1 - kartka z przygotowanymi pytaniami

Twoje ulubione wspomnienie.	Jaka była pierwsza rzecz o której pomyślałaś tego ranka?
Jakie jest twoje ulubione miejsce?	Jakie jest Twoje największe marzenie?
Co robisz, gdy jesteś smutny?	Co najmilszego przydarzyło ci się w ciągu ostatniego tygodnia?
Z kim jako pierwszym dzielisz się swoim szczęściem?	Jedna rzecz, której twoim zdaniem brakuje na świecie?
Jak pokazujesz, że się gniewasz?	Jakie są twoje wymarzone wakacje?
Jaka jest Twoja ulubiona potrawa?	Wymień trzy cechy swojego charakteru.
Co lubisz robić w wolnym czasie?	Powiedz, w czym jesteś dobry?
Jaki przedmiot zabrałbyś na bezludną wyspę?	Jak wyglądałby twój wymarzony pokój?
Wymień trzy ważne dla ciebie osoby.	Jakie są twoje pasje?
Co pomaga ci się uspokoić?	Co cenisz w ludziach?

PUDEŁKO NA TRUDNE DNI

CZAS	40 MINUT
PRZEBIEG ZAJĘĆ	<p>Na początku wprowadzamy uczestników spotkania w temat zasobów wewnętrznych i zewnętrznych. Podkreślamy, jak ważne są zasoby do poradzenia sobie w trudnych momentach. Czym one są? Skąd się biorą w naszym życiu? Jak o nie dbamy? Jak często z nich korzystamy?</p> <p>W kolejnym kroku poszczególni uczestnicy spotkania na rozdanych kartkach A4 samodzielnie zastanawiają się nad swoimi zasobami, zapisują je lub rysują.</p> <p>W celu zainspirowania uczestników prowadzący wyklada na stół różne wcześniej przygotowane rekwizyty, pokazując je pojedynczo i nadając im znaczenie: np. szklana kulka, której kształt, powierzchnia podczas przekładania jej z ręki do ręki może pomóc skoncentrować się na chwili obecnej i może być wsparciem do ugruntowania się.</p> <p>W kolejnym kroku prowadzący rozdaje uczestnikom wcześniej przygotowane pudełka, do których członkowie spotkania mogą wybrać i zapakować przedmioty znajdujące się i przygotowane przez osoby prowadzące spotkanie. Ważne, aby nadali im znaczenie, opowiedzieli w jaki sposób poszczególne przedmioty mogą im pomóc w poradzeniu sobie w trudnych chwilach/ momentach?</p> <p>Następnym krokiem jest prezentacja swoich zasobów i rzeczy, które znajdują się w pudełku. Ważne, aby podkreślić, że jest to początek pracy z pudełkiem, które wymaga stałego uzupełniania o nowe rekwizyty i przede wszystkim UŻYWANIA. W tym celu chciałabym podkreślić, że należy podczas kolejnych spotkań wracać do tematu pudełka i pytać o jego życie i nowe przedmioty, użyteczność, sprawczość. Dobrze jest porozmawiać o miejscu pudełka, o tym jak je wypełniać i gdzie powinno się znajdować, aby było łatwo dostępne. Ważne aby wszyscy uczestnicy spotkania wymienili się swoimi pomysłami, może staną się inspiracją dla innych? A może każdy z uczestników zauważy, że trudne chwile w życiu zdarzają się każdemu, nawet tym silnym.</p>
WERSJA/ UROZMAIACENIE	<p>Jeśli mamy trudność z pracą na konkretach, nasze pudełko może być w naszym umyśle. Warto zachęcić uczestników do samodzielnego wyobrażenia sobie pudełka z intencją „NA TRUDNE MOMENTY MOJEJ ŻYCIOWEJ PODRÓŻY”, do którego zapakujemy i będziemy mieli zawsze dostęp nasze umiejętności, wyobraźnię, przyjaciół, bezpieczne miejsce.</p>
POJĘCIA KLUCZOWE	Pudełko, trudne chwile, emocje, zasoby zewnętrzne, zasoby wewnętrzne.

Środki dydaktyczne

- Pudełka, kolorowy papier, gumki, kolorowe zakreślacie, kamyki, kostki do gry
- Gry, drobne kolorowanki, suche kwiaty, wycięte serca, chusteczki
- Higieniczne, szklana kulka, kartka/szablon z zapisaną informacją wymagającą uzupełnienia: nr telefonu do przyjaciela/przyjaciółki itp.
- Kartki A4
- Długopis
- Łagodna relaksująca muzyka

Cele

- Rozpoznanie własnych wewnętrznych i zewnętrznych zasobów kreatywnych
- Rozpoznanie istniejących zasobów, z których korzystali członkowie w czasie stresującego zdarzenia
- Ustalenie z jakich zasobów możesz korzystać, gdy masz zły dzień

Bardzo udanych kreatywnych poszukiwań Wam życzę. I pamiętajcie:

“The sky is the limit”

NOTATKI

RODZINNY MAGAZYN ZASPOBÓW

CZAS	40 minut
CELE	<ul style="list-style-type: none"> • Ujawnianie zasobów rodzinnych poprzez: *Zauważenie unikatowych cech każdego z członków *Obniżenie polaryzacji w rodzinie, spowodowanej myśleniem czarno-białym *Uświadomienie, że zawsze jest więcej niż jeden sposób postrzegania sytuacji
MATERIAŁY POMOCNICZE	Duża kartka papieru x 2, markery/pisaki
METODY	Praca w podgrupach, dyskusja

Wprowadzenie:

Czasem trudno jest ludziom wziąć pod uwagę punkt widzenia innej osoby, zwłaszcza jeśli prezentuje ona odmienne wartości oraz sposób przeżywania sytuacji niż my. Bywa to źródłem pogłębiania nieporozumień, pogarszania relacji i napięcia wśród znajomych, a także bliskich przyjaciół czy członków rodziny. Antagonizmy mogą rozlewać się na wiele poziomów, wówczas zaczynamy nie tylko deprecjonować czyjeś podejście, ale całą osobę, przypisując jej negatywne intencje, a nawet cechy. Warto wówczas przekierować uwagę na znaczenie różnorodności w obliczu rozumienia i rozwiązywania różnych problemów. W poniższym ćwiczeniu skupimy się na mocnych stronach i zasobach każdego członka rodziny, aby podkreślić wartość każdej jednostki w kontekście korzyści systemu rodzinnego, a także uświadomić sobie, że czasem istnieje kilka równorzędnych rozwiązań tego samego problemu i każdy ma prawo wybrać swój sposób.

Przebieg spotkania:

1. Przywitanie, nawiązanie do poprzedniego spotkania, rundka “z czym dziś zaczynam”. Jeśli jest taka potrzeba przedyskutowanie tematów, które wnosi rodzina (10-15 min.)
2. Zaproponowanie oraz wyjaśnienie przebiegu ćwiczenia “Rodzinny magazyn zasobów”. (5min.)
3. Rodzina dzieli się na 2 zespoły. Zadaniem każdego z nich będzie wypisanie unikatowych cech osobistych każdego z członków przeciwnej drużyny oraz zastanowienie się w jaki sposób wzbogacają rodzinę. (10-15 min.)
4. Prezentacja wyników pracy, dyskusja na forum o znaczeniu zasobów w kontekście codziennych trudności i przeszkód (15 -20 min.)
5. Rundka podsumowująca, wyznaczenie tematu na kolejne spotkanie, ustalenie kogo zapraszamy spoza rodziny. (5-10 min.)

WERSJA/ UROZMAICENIE	Ćwiczenie można wykonać indywidualnie. Każdy losuje członka rodziny z puli losów i skupia się na jego indywidualnych cechach, które docenia i które go wyróżniają.
POJĘCIA KLUCZOWE	Praca na zasobach, uprawomocnianie, samouprawomocnianie, unieważnianie, akceptacja, tolerancja odmiennego punktu widzenia, elastyczność, otwartość
DODATKOWE INFORMACJE; ZAŁĄCZNIKI	Brak

NOTATKI

TO JA

CZAS	40 minut
CELE	Refleksja nad sobą, refleksja nad rolą samopoczucia w życiu człowieka, samoocena
MATERIAŁY POMOCNICZE	Kartka, coś do pisania. Pomocnicze zdania.
METODY	Rozmowa

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Polecenie:

- Napisz list do samego siebie. (formą listu będzie dokończenie zdań)
- *Jestem niezwykły/niezwykła, bo...
- *Świetnie potrafię ...
- *Jestem szczęśliwy/ szczęśliwa gdy ...
- *Udało mi się ...
- *Wypracowałem/ wypracowałam sobie i jestem z tego dumny/dumna ...

Dyskusja:

- Czy trudno było dokończyć zdania, czego dowiedziałem, dowiedziałam się o sobie (o sobie od siebie samego, samej siebie)?
- Co zyskałeś/zyskałaś dzięki temu ćwiczeniu?

WERSJA/ UROZMAICENIE	Napisz list do samego siebie (formą listu będą tylko trzy słowa) lub narysuj jakiś pozytywny dla siebie symbol.
POJĘCIA KLUCZOWE	Perspektywy postrzegania siebie.
DODATKOWE INFORMACJE; ZAŁĄCZNIKI	Brak

UNIwersYTET POTWORNY

CZAS	45 minut
CELE	<ul style="list-style-type: none"> • Uświadomienie, że lęk i strach to naturalne emocje, • Nauka rozpoznawania i nazywania własnych lęków, • Kształtowanie umiejętności radzenia sobie z uczuciami.
MATERIAŁY POMOCNICZE	<ul style="list-style-type: none"> • Kartka A4 dla każdego uczestnika • Kredki • Kartka z napisem „Uniwersytet Potworny” wydrukowana • Wcześniej przez osoby prowadzące
METODY	<ul style="list-style-type: none"> • Praca indywidualna i grupowa • Dyskusja

PRZEBIEG ZAJĘĆ

- Prowadzący przedstawiają cel i przebieg ćwiczenia.
- Każdy uczestnik otrzymuje kartkę oraz materiały piśmiennicze.
- Zadaniem uczestnika jest narysowanie jednego własnego lęku/strachu (można to zrobić w formie rysunku potwora) – ok. 5 minut.
- Każdy kolejno krótko przedstawia swojego potwora - trafia on do “Uniwersytetu”- pozostali uczestnicy słuchają, następnie wspólnie zastanawiają się jak zaopiekować się tym lękiem/strachem. – 5 minut na osobę.
- Warto, aby to prowadzący jako pierwsi przedstawili swoje prace. Podsumowanie ćwiczenia.

WERSJA/ UROZMAICENIE	Lęki zamiast rysowania można wykonać np. z plasteliny, klocków, metodą wydzieranki.
POJĘCIA KLUCZOWE	Strach, lęk, emocje, uczucia

NOTATKI



W ROLACH GŁÓWNYCH

CZAS	20 min
CELE	<ul style="list-style-type: none">• Refleksja nad tym co wydarzyło się w trakcie spotkania, co to znaczy dla każdego z uczestników z osobna, w jaki sposób każda z osób odbierała innych w czasie trwania spotkania.• Podzielenie się swoją perspektywą odbioru spotkania z innymi.
MATERIAŁY POMOCNICZE	<ul style="list-style-type: none">• Kartki A4• Kredki• Mazaki
METODY	Rysunek, prezentacja, dyskusja

Przebieg zajęć

Uczestnicy zostają poproszeni o nadanie tytułu zrealizowanemu spotkaniu, tak, jakby miał to być tytuł filmu, który właśnie obejrżeli. Każdy otrzymuje kartkę, na której projektuje plakat swojego filmu – rysunek/ symbol tego, co było dla niej/niego najważniejsze podczas tego konkretnego spotkania. Tytuł filmu zostaje naniesiony na plakat.

Pytania pomocnicze:

- O czym opowiadało dla mnie dzisiejsze spotkanie?
- Co w dzisiejszym spotkaniu było dla mnie najważniejsze?
- Co obserwowałam/em podczas dzisiejszego spotkania?
- Czy jest jakaś myśl/wniosek, którą chciałabym/ chciałbym zabrać ze sobą?
- Jak widziałam/widziałem dziś innych uczestników spotkania?

Po wykonaniu pracy plastycznej każda osoba prezentuje innym swoją perspektywę na zrealizowane spotkanie.

WERSJA/ UROZMAICENIE

Bardziej rozbudowany wariant ćwiczenia obejmuje prezentację swojej pracy innym, przy czym zanim wypowie się autor, pierwszeństwo dzielenia się refleksją mają pozostali uczestnicy spotkania. Uczestnicy rozpoczynają swoją wypowiedź słowami:

„Gdy patrzę na Twój plakat widzę...”

Na końcu wypowiada się sam autor plakatu odnosząc się do refleksji/ skojarzeń/ interpretacji pozostałych uczestników. Wariant ten obejmuje oczywiście omówienie prac wszystkich uczestników spotkania.

POJĘCIA KLUCZOWE

- Refleksja,
- perspektywa
- podsumowanie

NOTATKI

A large, light-colored rectangular area with horizontal lines, intended for taking notes. The area has a soft, pastel gradient background and a faint, decorative border on the left side with circular patterns.

TWORZYMY OBRAZ

CZAS	ok.10 min (im więcej powtórzeń, tym lepsza zabawa)
CELE	Rozbudzanie wyobraźni, słuchanie siebie nawzajem, obserwowanie, wspólne tworzenie
MATERIAŁY POMOCNICZE	Potrzebna jest przestrzeń - im większa tym lepiej. Ćwiczenie można wykonywać w pomieszczeniu lub na powietrzu.
METODY	Teatroterapia (improvizacja)

PRZEBIEG ZAJĘĆ

W ćwiczeniu może uczestniczyć od kilku do kilkunastu osób.

Wszyscy siadają po jednej stronie i wymyślają nazwę obrazu, który pojawi się przed nimi. Obraz uczestnicy zabawy tworzą z samych siebie. Kiedy ktoś ma pomysł kim będzie na obrazie, wstaje i mówi np. "jestem motylem", a następnie poruszając się jak wyimaginowany motyl ustawia się w wybranym przez siebie miejscu. Kiedy się zatrzyma w dowolnej pozie, wtedy kolejna osoba, która ma pomysł wstaje, mówi kim jest i następnie poruszając się tak jak czuje dołącza w dowolne miejsce na "malowanym obrazie" i kolejne, i kolejne...

Ważne jest by powiedzieć i dopiero ruszyć, nie robić kilku rzeczy na raz, poczekać aż osoba, która "maluje" skończy i dopiero przedstawić się i ruszyć. Jeśli 2 osoby lub więcej mają pomysł w jednym czasie, ktoś musi ustąpić i poczekać, słuchać siebie, dostrzegać, komponować.

Nie wszyscy muszą być na obrazie, tylko ci którzy czują, że chcą. Gdy obraz jest gotowy, następuje chwila dla reporterów.

Osoby, które nie są na obrazie mogą robić "zdjęcia", oczywiście takimi wyobrażonymi aparatami.

Jeśli mamy pomysł na kolejny obraz zaczynamy zabawę od początku.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



lapha.fi

Wellbeing services
county of Lapland