

Irena Sosin, Anna Wielgo

Trening Umiejętności Społecznych
impulsywność, złość, agresja

Przewodnik Trenera

Instytut Kształcenia
Podyplomowego
Centrum Diagnostyki
i Terapii "Eirene"



Wydawnictwo

Pani Figowca

SPIS TREŚCI

Zaburzenia emocjonalne u dzieci	9
Klasyfikacja zaburzeń emocjonalnych u dzieci	10
Czym charakteryzuje się dziecko niedojrzałe emocjonalnie?	10
Społeczna natura emocjonalnego rozwoju	10
Nadpobudliwość psychoruchowa	13
Typy AD/HD	13
Problemy z funkcjami wykonawczymi, wpływ na funkcjonowanie szkolne	15
Jak pomóc uczniowi z AD/HD?	16
Jak prezentować materiał dzieciom z nadpobudliwością / impulsywnością psychoruchową?	17
Jak wspierać dziecko z AD/HD?	17
Nadpobudliwość / impulsywność w sferze ruchowej	18
Nadpobudliwość / impulsywność w sferze poznawczej	18
Nadpobudliwość / impulsywność w sferze emocjonalnej	19
Trening Umiejętności Społecznych - fundamenty	20
Organizacja grupy treningowej	21
Dobry, skuteczny, akceptowany, lubiany trener - charakterystyka	23
Zasady prowadzenia zajęć	24
Trudności w pracy z grupą	24
Metody pracy	25
Trudne emocje	27
Algorytm postępowania w przypadku trudnego zachowania - pomocnik	28
Agresja jako wyuczone zachowanie	30
Kształtowanie zachowań - Procedury postępowania	31
Techniki behawioralne w procesie modyfikacji zachowań	33
Zmiana sposobu działania	33
Stosowanie pozytywnych wzmocnień	33
Techniki wygaszania	34
System oddziaływań behawioralnych stosowanych w pracy grupowej - propozycja	35
Praca z rodzicami	36
Trudne zachowania u dzieci - procedury działania dla rodziców	36
Fundamenty	37
Trening umiejętności społecznych - warsztaty	39
Scenariusze zajęć	
Zestaw 1 Konflikt - sposób na rozwiązanie	42
Ćwiczenie nr. 1 Konflikt co to jest?	42
Ćwiczenie nr. 2 Przyczyny konfliktów	43
Ćwiczenie nr. 3 Konstrukttywne sposoby rozwiązywania konfliktów	44
Ćwiczenie nr. 4 Sytuacja - konflikt	45
Karta pracy "Sytuacja - Konflikt"	46
Ćwiczenie nr. 5 Test- sposoby rozwiązywania konfliktów	47
Zestaw 2 Kontrola złości - stop agresji	49

Ćwiczenie nr. 1 "Pacynka"	49
Ćwiczenie nr. 2 "Odpowiedź odmowna"	49
Karta pracy "Odpowiedź odmowna"	50
Ćwiczenie nr. 3 "Sytuacje"	51
Karta pracy "Sytuacje"	51
Ćwiczenie nr. 4 "Potrzeby"	52
Ćwiczenie nr. 5 "Co mogą zrobić ludzie?"	52
Karta pracy "Potrzeby"	53
Karta pracy "Co mogą zrobić ludzie"	54
Zestaw 3	55
Karta pracy 1 „Balony” – „Co sprawia, że się unosisz?”	56
Karta pracy 2 „Moje wyzwania?”	57
Karta pracy 3 „Demotywatory”	59
Karta pracy 4 „Chwila relaksu”	59
Komunikacja interpersonalna - wprowadzenie	60
Warsztat Blokady komunikacyjne i językowe "JA"	61
Mini - wykład: Język "JA"	62
Ćwiczenie Komunikaty do przekształcenia w języku "JA"	63
Warsztat Asertywność	64
Ćwiczenie nr. 1 "Uchyl pięść"	65
Ćwiczenie nr. 2 "Pożyczka, umiejętność odmawiania"	66
Ćwiczenie nr. 3 "Odmawianie"	67
Ćwiczenie nr. 4 "Zachowania asertywne"	68
Karta pracy "Zachowania asertywne"	69
Warsztat Informacja zwrotna	70
Warsztat Moja motywacja	72
Trening Zastępowania Agresji - podstawy teoretyczne i praktyka	75
Scenariusz nr. 1 Złość, Agresja, Przemoc	81
Ćwiczenie nr. 1 "Punkty"	82
Ćwiczenie nr. 2 "Papierowe serce"	84
Scenariusz nr. 2 Spotkania ze złością	84
Rysunkowa karta pracy nr. 1	85
Rysunkowa karta pracy nr. 2	86
Rysunkowa karta pracy nr. 3	87
Ćwiczenie nr. 1 "Spojrzenie"	88
Ćwiczenie nr. 2 "Moja złość"	88
Ćwiczenie nr. 3 "Złości mnie..."	89
Ćwiczenie nr. 4 "kiedy byłem zły..."	89
Ćwiczenie nr. 5 "Zdejmowanie masek"	90
Ćwiczenie nr. 6 "Zabawa - Dziko wściekły"	91
Scenariusz nr. 3 Co to jest stres i jak sobie z nim radzić?	91
Ćwiczenie nr. 1 "Reakcja na stres"	91
Rysunkowa karta pracy nr. 8	93
Karta pracy „Reakcja na stres”	94

Ćwiczenie nr. 2 "Rozluźnianie napięcia"	95
Ćwiczenie nr. 3 "Wizualizacja"	95
Ćwiczenie nr. 4 „Zamiana komunikatów. Wzmocnienia”	96
Karta pracy „Zamiana komunikatów. Wzmocnienia”	97
Scenariusz nr. 4 Komunikacja interpersonalna	98
Ćwiczenie "Pukanie do drzwi"	99
Scenariusz nr. 5 Równość - relacje rówieśnicze (budowanie zespołu)	100
Ćwiczenie nr. 1 "Dokończ zdanie"	101
Karta pracy „Dokończ zdanie”	101
Ćwiczenie nr. 2 "Pokaż to uczucie"	102
Ćwiczenie nr. 3 "Nogi do ziemi"	102
Ćwiczenie nr. 4 "Czekolada"	102
Ćwiczenie nr. 5 "Gazetowa wojna"	103
Ćwiczenie nr. 6 "Gluchy telefon- niewerbalny"	103
Ćwiczenie nr. 7 "Plakat"	103
Ćwiczenie nr. 8 "Jaka to bajka?"	104
Ćwiczenie nr. 9 "Memory"	104
Ćwiczenie nr. 10 "Skorpion"	104
Ćwiczenie nr. 11 "Ciężki balon"	105
Ćwiczenie nr. 12 "Pif Paf!"	105
Ćwiczenie nr. 13 "Nuta"	105
Ćwiczenie nr. 14 "Skecz z rekwizytami"	106
Ćwiczenie nr. 15 "Goofy"	106
Ćwiczenie nr. 16 "Wieża"	106
Ćwiczenie nr. 17 "Zawody"	106
Ćwiczenie nr. 18 "Trujący dotyk"	107
Ćwiczenie nr. 19 "Dzwon"	107
Ćwiczenie nr. 20 "Ludzie do ludzi"	107
Scenariusz nr. 6 Mocne strony - siła w nas	108
Ćwiczenie nr. 1 "Wywiad"	108
Ćwiczenie nr. 2 "Collage"	109
Ćwiczenie nr. 3 "Umysł, Serce, Ciało"	109
Ćwiczenie nr. 4 "Mocne strony"	109
Rysunkowa Karta pracy nr. 4 „Moje mocne strony”	110
Rysunkowa Karta pracy nr. 5 "Relacje - co lubię robić?"	111
Rysunkowa Karta pracy nr. 6 „Mocne strony”	112
Scenariusz nr. 7 Postaw na cel	113
Ćwiczenie nr. 1 "Powstrzymaj go"	113
Rysunkowa Karta pracy nr. 7 „Cel”	114
Ćwiczenie nr. 2 "Moje myśli"	115
Ćwiczenie nr. 3 "Droga do celu"	115
Bibliografia	117

Scenariusze zajęć

Zestaw 2

Kontrola złości - stop agresji

Metody pracy:

Dyskusja, praca w grupach, „burza mózgów”, mini - wykład.

Materiały:

Papier - kartki A-4, przybory do pisania, karty pracy, arkusze papieru.

Uwaga!

W budowaniu dobrej atmosfery zajęć będzie sprzyjało ustawienie krzeseł w kręgu.

Ćwiczenie nr. 1

"Pacynka"

Nauczyciel proponuje zabawę, dzięki której uczestnicy mają zrozumieć, że niektórzy ludzie, nie potrafią odmawiać, bronić swojego zdania. Ochotnik staje w środku kręgu i odgrywa w zabawie rolę lalki /pacynki. Pozostali uczniowie podchodzą do niego i przez określony czas bawią się jego ciałem, zmieniając pacynce układ rąk, nóg. Pacynka nie protestuje.

Uczestnik dzieli się z grupą odczuciami, których doświadczył, odgrywając swą rolę. Pozostałe osoby wypowiadają się, czy robienie czegoś wbrew własnej woli jest przyjemne.

Ćwiczenie nr. 2

"Odpowiedź odmowna"

Prowadzący łączy grupę w trzy zespoły. Każda grupa otrzymuje tekst - opis sytuacji, w której jedna osoba jest nakłaniana do określonego postępowania.

Karta pracy „Odpowiedź odmowna”.

Uczniowie mają za zadanie sformułować na podstawie otrzymanego tekstu odpowiedź odmowną, adekwatną do opisanej sytuacji.

Poszczególne grupy kolejno prezentują całej grupie swój tekst oraz własne propozycje rozwiązania problemów w nich przedstawionych.

Uczestnicy dzielą się z grupą odczuciami, które towarzyszyły im w trakcie ćwiczenia.

Oto kilka przydatnych wskazówek do pracy:

- **Nie daj się sprowokować** - skup się na nawiązaniu kontaktu z grupą. Jeśli zdobędziesz zaufanie grupy zdobędziesz wpływ na nią. Możliwe będzie wówczas wywołanie pożądanych procesów, także procesów indywidualnych. Spróbuj nawiązać kontakt z osobami, które współpracują i skoncentruj uwagę na nich, z nimi pracuj.

- **Potrzebna jest diagnoza oporu** - zastanów się z czego on wynika. Najczęściej sprowokowany jest lękiem przed nową, nieznaną sytuacją, nowymi, nieznanymi ludźmi. Nigdy nie interpretuj oporu jako akcji wymierzonej personalnie w osobę trenera.

Lęk, a co za tym idzie opór może być wzmacniany przez wiele czynników wynikających ze specyficznego składu Twojej grupy, takich jak:

- ukryte konflikty między członkami grupy
- kolizja spotkań TUS z innymi, atrakcyjnymi zajęciami, które realizowane są o tej samej porze
- chaos wynikający z braku stałego miejsca zajęć (co tydzień inna sala)
- negatywne doświadczenia uczestników wyniesione z innych grup, o podobnym charakterze zajęć

- Prowadzący nie może odpowiadać agresją na agresję.
- Na pierwszych zajęciach propozycje gier i zabaw integracyjnych oraz interakcyjnych powinny być bardzo atrakcyjne.
- Do uczestników powinny być kierowane szczere i jasne komunikaty na temat uczuć prowadzącego. Liczne komunikaty zwrotne powinny być wyrażane ze spokojem i z szacunkiem do uczniów np. "przykro mi", lub „czuję złość, gdy na mnie krzyczysz”.

- W sytuacji oporu, buntu ważne jest nawiązanie współpracy z tymi osobami, które są skłonne do współpracy, pozwalając „silnie oporującym” na nie uczestniczenie w ćwiczeniach. Dlatego tak ważny jest odpowiedni dobór bardzo atrakcyjnych zajęć.

- Sposobem na destrukcyjne działanie grupy jest kierowanie komunikatów, pytań, zadań, do poszczególnych uczestników. Następuje wtedy skoncentrowanie się na zadanym problemie i rozproszenie destrukcji. Można odwołać się do grupy z pytaniem „I co my teraz z tym zrobimy?” Uczniowie czują się wówczas odpowiedzialni za grupę i przebieg zajęć.

- Ważne, aby zajmować się aktualnie istniejącym w grupie problemem lub jawnym konfliktem, nawet kosztem realizacji przyjętego w tym momencie scenariusza.

Metody pracy

W programie TUS przyjęto zasadę, że uczestnicy uczą się przez doświadczenie, dominują zatem metody aktywizujące. Oznacza to, że przekazywanie wiedzy odbywa się poprzez samodzielne odkrywanie. Trener tak dobiera ćwiczenia, aby stworzyć sytuacje, w których uczniowie aktywnie uczestniczą, a potem mają możliwość dzielenia się spostrzeżeniami, odczuciami.

Struktura ćwiczeń:

- **Rozgrzewka** - krótkie, fizyczne lub umysłowe ćwiczenie. Może być ustne lub pisemne. Pozwala uczestnikom na skupienie uwagi. Zwykle służy wyciszeniu oraz integracji grupy.