

FRIENDSHIP

SCENARIUSZ



Kompetencje Wychowawcze Przyszłości

**EDUKACJA
ALTERNATYWNA
I DOSKONALENIE
ZAWODOWE**





Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Kompetencje Wychowawcze Przyszłości



UK - Butterflies LTD

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



01 INFORMACJE



- ① Czas trwania zajęć
 - ② Odbiorcy zajęć
 - ③ Ilość uczestników
 - ④ Metody pracy
 - ⑤ Materiały potrzebne do realizacji spotkania
 - ⑥ Cel warsztatów
-

02 WSTĘP



- ① Wprowadzenie do tematyki zajęć
 - ② Przedstawienie się prowadzących
/prowadzącego zajęcia
 - ③ Ice breaker: Integracja grupy
 - ④ Ustalenie zasad panujących w grupie
-

03 MERYTORYKA



04 ZAKOŃCZENIE WARSZTATÓW



05 ZAŁĄCZNIKI



ANKIETA EWALUACYJNA / WZÓR DYPLOMU

01 WSTĘP

Friendship to program dla młodzieży, która ma problemy związane z zawieraniem znajomości oraz integracją z grupą. Skupia się na pracy z osobami, u których zostały zaobserwowane trudności w kontaktach ze środowiskiem rówieśników, przejawiające się brakiem serdeczności, agresją, brakiem zrozumienia, współpracy i akceptacji, izolowaniem się, niezdrową rywalizacją, pojawianiem się wyzisk. Program ten powstał w oparciu o diagnozę zagrożenia niepożądanymi zachowaniami wśród młodzieży. Wybory, jakich dokonują młodzi ludzie, związane są z ich osobowością, uświadamianymi potrzebami oraz stylem życia, który się cały czas kształtuje. Właściwe strategie wychowawcze sprawiają, że młodzież ma adekwatną i pozytywną samoocenę, zna swoje zasoby, potrzeby i kieruje się właściwym systemem wartości. Potrafi tworzyć relacje z rówieśnikami, które opierają się na akceptacji, zrozumieniu, serdeczności i koleżeństwie, ma świadomość swoich praw i potrafi stawiać granice, nie korzystając przy tym z agresji.

1 Czas trwania zajęć:



6 GODZIN ZEGAROWYCH

2 Odbiorcy zajęć :

Odbiorcami warsztatów są grupy młodzieży (dziewczyny i chłopcy) w wieku od 13 do 18 roku życia będąca wychowankami placówek opiekuńczo-wychowawczych, młodzieżowych ośrodków wychowawczych, rodzin zastępczych, sprawiających trudności wychowawcze.

3 Ilość uczestników:

Grupa warsztatowa dla 12 osób obojga płci. Można również przeprowadzić warsztat w grupie mniejszej, co najmniej 8 osobowej w zależności od warunków lokalowych.

4 Proponowane metody pracy

- Drama,
- Burza mózgów,
- Aktywne sposoby prowadzenia zajęć: praca w grupach
- Zabawa ruchowa
- Techniki relaksacyjne
- Psychoedukacja, praca indywidualna
- Mini wykład.

5 Przykładowe materiały potrzebne do realizacji spotkania:

- Naklejki,
- Pisaki ,
- Karteczki samoprzylepne,
- Talia kart Piotruś,

- Koszyczek z karteczkami w kolorach: zielony, czerwony
- Piłka,
- Flipchart,
- Kartki A3,A4,
- Taśma klejąca
- Karty Dixit
- Markery,
- Karty pracy,
- Długopisy,
- Certyfikaty
- Ankieta ewaluacyjna.

6 Cel warsztatów

Głównym celem jest wzmocnienie kompetencji w zakresie integracji grupy, komunikacji, asertywności, rozwiązywania konfliktów i zachowań, które mają negatywny wpływ na grupę. Istotnym jest wypracowanie metod skutecznego i efektywnego radzenia sobie w sytuacjach destrukcyjnych związanych z funkcjonowaniem w grupie rówieśniczej.

Planowane jest osiągnięcie przez uczestników następujących rezultatów:

- Wzrost poczucia własnej wartości, wzmocnienie kompetencji w zakresie integracji grupy,
- Umiejętność budowania relacji opartych na akceptacji i koleżeństwie,
- Umiejętność wyznaczania granic,
- Umiejętność asertywnego zachowania,
- Nabycie kompetencji w zakresie rozpoznawania i zarządzania emocjami oraz świadomości ich wpływu na jednostkę i grupę,
- Eliminacja zachowań agresywnych,
- Umiejętność stosowania technik relaksacyjnych,
- Nabycie kompetencji w zakresie rozwiązywania konfliktów w grupie.

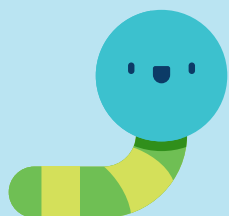
02 PRZEBIEG ZAJĘĆ

1 Wprowadzenie do tematyki zajęć



5 MINUT

Przedstawienie programu spotkania.



3 Ice breaker- przedstawienie się uczestników zajęć



15 MINUT

Prowadzący prosi, aby każdy z uczestników przystawił siebie podając swoje imię oraz mówiąc:

**„Gdybym był / była zwierzęciem
to byłbym / byłabym
ponieważ”.**



Np. Mam na imię Kasia. Gdybym była zwierzęciem to byłabym sową, ponieważ symbolizuje mądrość.

Uczestnicy mają 5 minut na to, by zastanowić się nad swoją wypowiedzią, po czym każdy po kolei się przedstawia.



2 Przestawienie się prowadzącego /prowadzących zajęcia



5 MINUT

- Imię, nazwisko,
- Wykształcenie,
- Doświadczenie zawodowe,
- Zainteresowania.





4

Zasady panujące w grupie

**10** MINUT

Prowadzący rozdaje uczestnikom po dwie samoprzylepne karteczki i prosi uczestników o wypisanie na jednej z nich tego, co robimy i czego nie robimy podczas trwania warsztatów aby zapewnić miłą i bezpieczną atmosferę.

Przykład:

TO, CO ROBIMY

- Jesteśmy dla siebie uprzejmi
- Szanujemy się
- Komunikujemy przerwy

TO, CZEGO NIE ROBIMY

- Nie krytykujemy siebie nawzajem
- Nie korzystamy z telefonów komórkowych
- Nie oceniamy wypowiedzi innych osób

03

MERYTORYKA



- ① **Pytania:**
Czego oczekujemy
po programie
- weryfikacja oczekiwań



Prowadzący rozdaje uczestnikom po jednej karteczce samo-przylepnej i prosi o wypisanie oczekiwań w stosunku do programu Friendship. Daje na to uczestnikom 3 minuty. Następnie zbiera karteczki, czyta pytania / stwierdzenia i omawia je.

- ② **Garaż**



Prowadzący wyciąga wcześniej przygotowaną kartkę A4 /flipchart z napisem „GARAŻ” oraz marker i informuje uczestników czym jest garaż:

GARAŻ

Podczas przerw w garażu każdy z Was może zapisać anonimowo pytanie dotyczące treści i przebiegu warsztatów. Będziemy na nie odpowiadać po przerwie.

- ③ **Przyjaźń – rodzaje przyjaźni,**
Ja jako przyjaciel



Prowadzący rozkłada na stole karty Dixit w taki sposób, aby widoczne były obrazy na nich przedstawione. Następnie prosi, aby każdy z uczestników podszedł do stołu i wybrał dwie karty, które mu się spodobały. Istotne jest, aby wyboru dokonać szybko, intuicyjnie, nie zastanawiając się długo.

Kiedy każdy uczestnik będzie trzymał w ręce dwie karty, prowadzący wyjaśnia, że przez następne 5 minut należy przyjrzeć się każdej z kart i odpowiedzieć sobie na następujące pytania:

- Co widzę?
- Co w tym obrazie najbardziej przyciąga mój wzrok?



- Co mi się podoba?
- Co mi się nie podoba?
- W odniesieniu do jednej z kart: gdyby ten obraz miał reprezentować to jakim jestem przyjacielem, to co by o mnie powiedział?
- W odniesieniu do drugiej karty: gdyby ten obraz miał reprezentować to jakiego chcę mieć przyjaciela, to co by o nim powiedział?

Po upływie wyznaczonego czasu każdy z uczestników omawia swoje refleksje. Prezentuje każdą z kart opowiadając o tym jakim jest przyjacielem i jakiego przyjaciela chce mieć. Po zakończeniu prezentacji prowadzący rozpoczyna dyskusję na temat przyjaźni.

Pyta uczestników:

- Jak rozumiecie przyjaźń?
- Dlaczego przyjaźń jest ważna?
- Czy przyjaźń wygląda zawsze tak samo?
- Jakie znacie rodzaje przyjaźni?
- Czym przyjaciel różni się od kolegi?
- Czy przyjaźń jest nam potrzebna w życiu czy nie?
- Jeżeli tak to dlaczego? Jeżeli nie to dlaczego?
- Jakie cechy charakteryzują „dobrego” przyjaciela?

Prowadzący podsumowuje wypisując na flipcharcie wymienione przez uczestników cechy, charakteryzujące „dobrego” przyjaciela.

4 Zabawa ruchowa



Prowadzący prosi, aby uczestnicy spacerowali przez 5 minut po sali w dowolnych kierunkach, zmieniając co chwilę tempo, długość kroku i dynamikę ruchu (szybko, flegmatycznie, energicznie itp.). Prowadzący informuje, iż istotne jest, aby nie zwracać uwagi na pozostałych uczestników tylko dokonywać zmian zgodnie z własnym upodobaniem.

Po zakończeniu zadania prowadzący pyta uczestników o wrażenia:

- Co zauważyliście?
- Jak się czuliście?
- Co Wam pomagało a co przeszkadzało?
- Jaki wpływ na Wasze zachowanie miała grupa?

Prowadzący podsumowuje stwierdzając, że w życiu funkcjonujemy w różnych środowiskach i różnych grupach, co w mniejszym lub większym stopniu wpływa na nasze zachowania, emocje i myśli, a co za tym idzie na jakość naszego życia. Powyższa zabawa i omówienie stanowią wstęp do kolejnego etapu warsztatów.

5 Grupa vs klika



Załącznik nr 1

Prowadzący dzieli uczestników na 2 grupy prosząc, aby każdy wyciągnął z wcześniej przygotowanego woreczka jedną kolorową karteczkę. Grupę tworzą uczestnicy posiadający karteczkę w tym samym kolorze.



Grupa 1 - karteczki czerwone,



Grupa 2 - karteczki zielone.

Następnie prowadzący rozdaje każdej z grup po jednej kartce A4.

Zadaniem Grupy 1 jest omówienie i spisanie tego, czym jest grupa i jakie są jej cechy. Zadaniem Grupy 2 jest omówienie i spisanie tego, czym jest klika i jakie są jej cechy.

Na wykonanie tego zadania uczestnicy mają 10 minut. Po zakończeniu zadania prowadzący prosi, aby jedna osoba z każdej grupy zaprezentowała wyniki pracy.

Prowadzący przykleja kartki w widocznym miejscu i rozpoczyna dyskusję na temat: grupa vs klika, zwracając uwagę na różnice, podkreślając cechy charakterystyczne. Kieruje rozmowę na temat związany z wprowadzaniem nowych osób do grupy.

Prowadzący zadaje pytania (burza mózgów):

- Czym jest klika?
- Czym klika różni się od grupy?
- Gdzie można spotkać klikę?
- Czym charakteryzuje się grupa? Czym klika?
- Z jakich powodów tworzą się kliki?
- Jak się czuje osoba, która wchodzi do grupy?
A jak kiedy jest to klika?
- Kto z uczestników znalazł się w takiej sytuacji?
- Jakie są zagrożenia dla nowych osób ze strony grupy?
- A jakie ze strony kliki?
- Jak sobie radzić kiedy się wchodzi do nowej grupy?
- Co jest ważne w takiej sytuacji?
- Co pomaga a co szkodzi kiedy wchodzi się do grupy?

Po zakończeniu dyskusji prowadzący podsumowuje mini wykładem korzystając z materiałów zawartych w Załączniku nr 1 oraz wypowiedzi i wniosków, które pojawiły się podczas dyskusji.

6 Przyjaźnie w sieci



Załącznik nr 2

Prowadzący rozdaje uczestnikom karty pracy (**Załącznik nr 2**) i prosi, aby odczytali opisaną historię i odpowiedzieli na pytania zapisane poniżej.

Uczestnicy mają 10 minut na wykonanie zadania. Następnie prowadzący prosi ochotników o odczytanie swoich prac.

Prowadzący rozpoczyna dyskusję zadając pytania (burza mózgów):

- Czym różni się przyjaźnie w sieci o tych w „realu”?
- W czym są podobne przyjaźnie w sieci do przyjaźni w „realu”?
- Czy przyjaciel poznany w sieci może być „prawdziwym” przyjacielem?
- Jak unikać zagrożeń związanych z przyjaźniami w sieci?
- Jak wykorzystywać szanse, które niosą przyjaźnie w sieci?
- Czy przyjaźnie w sieci są „znakiem czasów”?

Po zakończeniu dyskusji prowadzący podsumowuje zwracając uwagę na to, iż w dzisiejszych czasach przyjaciel sieciowy może być takim samym przyjacielem jak każdy inny. Podkreśla, że należy zawsze zachowywać ostrożność i czujność w takich kontaktach.

7 Zmiana części życia



Prowadzący odczytuje uczestnikom poniższy cytat i prosi o 3 minutową chwilę refleksji.

**Alan Alexander Milne,
Kubuś Puchatek:**

„– A jeśli pewnego dnia będę musiał odejść? – spytał Krzyś, ściskając Misiową łapkę. – Co wtedy?

– Nic wielkiego – zapewnił go Puchatek. – Posiedzę tu sobie i na ciebie poczekam. Kiedy się kogoś kocha, to ten drugi ktoś nigdy nie znika”.

Po upływie 3 minut prowadzący rozpoczyna dyskusję, która ma na celu uświadomienie uczestnikom, że zmiany są częścią naszego życia... strata jest częścią życia. Kieruje rozmowę na tematy związane ze stratą przyjaciela.

Ważne, aby dyskusja zmierzała do tego, by uczestnicy znaleźli sposoby radzenia sobie w sytuacjach trudnych, takich jak utrata przyjaciela.

Pytania pomocnicze (burza mózgów):

- O czym jest rozmowa Krzysia z Puchatkiem?
- Co w naszym życiu podlega zmianom?
- Co oznacza, że ktoś musi odejść?
- Co się zmienia w naszym życiu kiedy odchodzi przyjaciel?
- Jaki mamy wpływ na to, że przyjaciel odchodzi?
- Co możemy zrobić kiedy ktoś odchodzi?
- Jak sobie radzić w sytuacji zmiany – kiedy tracimy przyjaciela?

Po zakończeniu dyskusji prowadzący podsumowuje podkreślając, że nasze życie podlega zmianom i jest to naturalny proces. Czasem zmiany są pozytywne i cieszą, a innym razem są negatywne i smucą bądź złością. Istotnym jest, aby fakt ten zaakceptować i znaleźć sposoby radzenia sobie, szczególnie ze zmianami, które są dla nas trudne.

8 Zabawa ruchowa



10 MINUT

Prowadzący prosi uczestników, aby ustawili się w kole i rozpoczyna zabawę wykonując jakiś drobny ruch, np. kiwanie głową. Informuje grupę, że zadaniem osoby stojącej po lewej stronie jest przejąć ten ruch i dodać swój. Każdy z następnych uczestników przejmuje wszystkie ruchy poprzedników i oczywiście dodaje swój. Po zakończeniu rundy zabawę należy powtórzyć w odwrotnym kierunku.

9 Jestem inny. Nikt mnie nie rozumie



20 MINUT

Prowadzący prosi, aby uczestnicy podzielili się dowolnie na 3 jednakowo liczne grupy. Następnie każda z grup otrzymuje kartkę formatu A3 oraz pisaki.

Prowadzący wyjaśnia, że zadaniem każdej z grup jest narysowanie figury (np. kwiatek lub gwiazda), na której będzie można zaznaczyć i wypisać cechy wspólne dla wszystkich uczestników danej grupy oraz część symbolizującą każdego uczestnika indywidualnie – w tej części wypisujemy cechy, które odróżniają każdą osobę od pozostałych uczestników danej grupy. Czas na wykonanie tego zadania to 10 minut. Następnie jedna osoba z każdej grupy odczytuje co zostało zapisane na kartkach.

Prowadzący pyta grupę o spostrzeżenia (burza mózgów):

- Co zauważyliście?
- Co było łatwe?
- Co było trudne?
- Co Was zaskoczyło?

Po zakończeniu dyskusji prowadzący podsumowuje mówiąc, iż łatwiej jest nam znaleźć cechy, które nas łączą i jest ich więcej niż te, które nas odróżniają. Zwraca uwagę na to, iż każdy z nas jest inny i nie ma w tym nic złego.

10 **Komunikacja w rozwiązywaniu konfliktów**



Prowadzący bierze wcześniej przygotowaną talię kart Piotrusia, podchodzi z nim kolejno do każdego z uczestników i prosi o wylosowanie jednej karty. Po zakończeniu losowania prosi, aby każdy pokazał swoją kartę i odnalazł swoją parę (parę tworzą uczestnicy, którzy wylosowali kartę o tym samym numerze).

Każdy z uczestników otrzymuje od prowadzącego kartkę A4 oraz długopis. Prowadzący wyjaśnia, że jedna osoba w grupie rysuje na kartce jakiś prosty przedmiot (figura geometryczna, słońce, dom itp.) tak, aby druga osoba z pary nie widziała rysunku. Osoba rysująca głośno opisuje proces rysowania w następujący sposób: „...teraz rysuję kreskę poziomą na całej szerokości kartki...”. Zadaniem drugiej osoby jest odgadnięcie co zostało narysowane.

Po 5 minutach uczestnicy zamieniają się rolami w parach. Po zakończeniu ćwiczenia porównują czy właściwie odgadnięto rysunki.

Prowadzący pyta uczestników o spostrzeżenia i refleksje:

- Jak się czuliście w roli rysującego?
- Jak się czuliście w roli odgadującego?
- Co pomagało w jednej i drugiej sytuacji?
- Co w obu sytuacjach przeszkadzało?
- Czy w codziennym życiu spotykamy się z analogicznymi sytuacjami?
- Czym charakteryzuje się dobra komunikacja?

- Czego potrzebuję, by się dobrze komunikować?
- Co mi ułatwia a co utrudnia komunikację?
- Do czego nam jest potrzebna dobra komunikacja?
- Jaki wpływ na rozwiązywanie sytuacji konfliktowych ma właściwa komunikacja?

Po zakończeniu dyskusji prowadzący prosi jednego ochotnika, aby wypisał, z pomocą pozostałych uczestników, zasady dobrej komunikacji.



12 Asertywność vs agresja



30 MINUT

Załącznik nr 3

Prowadzący pisze na kartce flipchart słowo 'ASERTYWNOŚĆ' i prosi uczestników, aby podawali wszystkie skojarzenia związane z asertywnością. Następnie zapisuje je w wolnych miejscach na tej samej kartce.

Prowadzący systematyzuje zapisane informacje na temat asertywności i potwierdza czy pojęcie to jest jasne dla wszystkich uczestników. Następnie prowadzący rozdaje uczestnikom karty pracy (**Załącznik nr 3**) jednocześnie informując, że do podanych zdarzeń należy dopisać trzy różne zakończenia. Jedno, które jest wyrazem zachowania uległego, drugie będące wyrazem zachowania asertywnego i trzecie jako wyraz zachowania agresywnego.

Po wykonaniu zadania prowadzący prosi trzech ochotników o odczytanie swoich kart pracy. Następnie rozpoczyna dyskusję zadając pytania (burza mózgów):

- Czy byliście w podobnych sytuacjach?
- Które z zachowań są Wam bliższe?
- Które z zachowań, Waszym zdaniem, są łatwiejsze?
- Które trudniejsze do realizacji?
- Po czym poznajemy zachowanie uległe, asertywne, agresywne?
- Co pomaga w odmawianiu?
- Co przeszkadza w odmawianiu?
- Z jakimi rodzajami odmowy się spotykacie?
- Jakie konsekwencje może mieć sposób w jaki odmawiamy dla mnie, a jakie dla drugiej strony?
- Jak odmawiać „właściwie”?

Podsumowując cały blok tematyczny prowadzący wypracowuje wspólnie z uczestnikami definicję asertywności i zapisuje ją kolorowym pisakiem na czystej kartce A3, którą wiesza w widocznym miejscu.

12 **Jestem całkiem super**
– poczucie własnej wartości



Załącznik nr 4

Prowadzący rozdaje uczestnikom karty pracy (**Załącznik nr 4**) i prosi o ich wypełnienie. Po wykonaniu zadania każdy z uczestników odczytuje co napisał.

Prowadzący rozpoczyna dyskusję zadając pytania:

- Co zauważyliście wykonując zadanie?
- Co Was zaskoczyło?
- Łatwiej mówić o swoich zaletach czy o zaletach innych?
- Po co szukać własnych zalet?
- Co było dla Was trudne podczas wykonywania zadania?

Co było łatwe w pisaniu o sobie?

Jako podsumowanie prowadzący proponuje zabawę. Prosi, aby uczestnicy usiedli w kręgu. Następnie przynosi piłkę i objaśnia zasady. Należy rzucić piłkę do jednego z uczestników mówiąc przy tym:

„Lubię w Tobie”

Zabawa z rzucaniem piłki trwa 5-10 min.
w zależności od dynamiki grupy.

12 **Relaksacja**



Załącznik nr 5

Prowadzący informuje uczestników, że wykonają ćwiczenie relaksacyjne wykorzystując metodę Jacobsona, która polega na rozluźnianiu wszystkich partii ciała poprzez naprzemienne napinanie i rozluźnianie poszczególnych grup mięśni.

Prowadzący podaje uczestnikom instrukcje zgodnie zawarte w **Załączniku nr 5**.

Po wykonaniu techniki relaksacyjnej prowadzący pyta uczestników o wrażenia:

- Co zauważyliście?
- Jak się czujecie?
- Co się zmieniło?
- Czy będziecie potrafili sami zastosować taką technikę?

O4

ZAKOŃCZENIE WARSZTATÓW

Ice breaker



10 MINUT

Prowadzący prosi, aby uczestnicy usiedli w kręgu i każdy odpowiedział na pytanie:

Z CZYM WYCHODZISZ?

Prowadzący zachęca, by uczestnicy podali swoje ulubione cytaty bądź zastyszane definicje dotyczące przyjaciół czy przyjaźni. Jako zachętę podaje swoją własną (cytat poniżej jest tylko propozycją dla prowadzącego, można podać własny):

„Przyjaciele są jak ciche anioły,
które podnoszą nas, kiedy nasze skrzydła
zapominają jak latać”.

Antoine de Saint- Exupery



Po zakończeniu wypowiedzi uczestników prowadzący dziękuje za udział w warsztatach.



ZAŁĄCZNIK

1

KLIKA VS GRUPA

Grupy składają się z osób, które mają ze sobą coś wspólnego. Naturalnym zjawiskiem jest, że sportowcy, artyści, wędkarze itp. przyciągają się do siebie, ponieważ łączą ich wspólne zainteresowania. Członkowie takich grup czują się mile widziani i wzajemnie się wspierają. Realizują swoje pasje i zainteresowania. Mogą być sobą.

Ludzie zazwyczaj są częścią wielu różnych grup. Można należeć do grupy sportowców i jednocześnie do określonej grupy wyznaniowej.

Naturalnym jest, iż w ciągu całego życia możemy zmieniać grupy i dzieje się to z różnych powodów. Jedne przyjaźnie trwają długie lata, inne rozpadają się szybko. W ramach jednej grupy zwykle kogoś lubimy bardziej, a kogoś mniej i jest to zjawisko naturalne. Większość grup jest elastyczna i chętnie przyjmuje nowych członków.

Klika to grupa bardzo restrykcyjna w wyborze osób, które mogą być jej częścią. Członkowie kliki muszą zazwyczaj przestrzegać określonych zasad i koncentrować się na wspólnych wartościach. Klika może starać się przekonać otoczenie, że jest lepsza od innych lub bardziej popularna. Kliki dziewczęce zazwyczaj mają 'Królową' na czele. Członkowie kliki są najczęściej kontrolowani przez 'królową'.

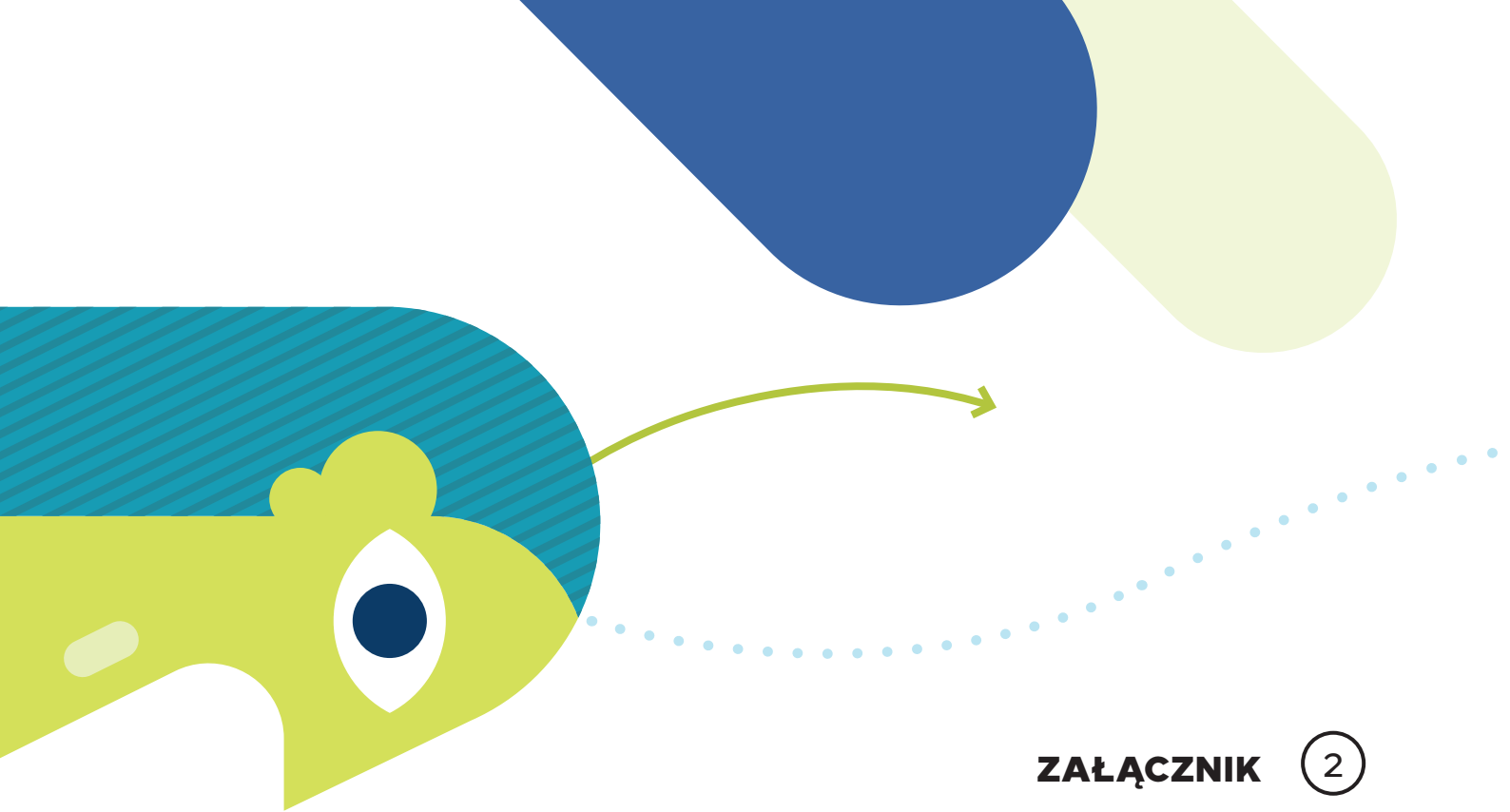
Ludzie z różnych powodów chcą przynależeć do kliki. Jednych przyciąga popularność, inni obawiają się wykluczenia, jeszcze innym daje ona poczucie władzy.

W porównaniu do grupy przyjaciół gdzie członkowie mają swobodę poznawania i spotykania się z innymi przyjaciółmi

z poza grupy, kliki robią wszystko razem. Wspólnie spędzają wolny czas, razem siedzą w szkole. Jeżeli coś robią to ze znajomymi z kliki albo z ludźmi uznawanymi za „fajnych”.

Zdarza się, że członkowie kliki korzystają ze swojego statusu, aby krzywdzić innych, np. poprzez wykluczanie, dokuczanie, wyzywanie. Czasem są to bardzo poważne sytuacje i nie są już dokuczaniem, a stają się nękaniami. Wytyka się osoby, które się inaczej ubierają lub zachowują.

Kliki tworzą zarówno dziewczyny jak i chłopcy. Bycie częścią kliki bywa również trudne. Większość osób w klice trzyma się 'królowej' nie dlatego, że się z nią przyjaźni, ale dlatego, że chce utrzymać swój status w grupie.



ZAŁĄCZNIK

2

Nawet przywódca może stracić swoją 'moc'. Faktem jest to, że nawet 'królowa' w silnej klice martwi się tyle samo lub nawet więcej o swoją popularność i akceptację. Z tego powodu trudno jest wejść do kliku osobie, która już jest popularna lub bardzo pewna siebie. Może stanowić zagrożenie dla 'królowej'.

W klice nikt nie czuje się pewnie, a jej członkowie często używają manipulacji i plotek.

Czasem członkowie kliku decydują się na porzucenie tej grupy, ponieważ nie odpowiadają im panujące tam zasady, nie są zgodne z ich kodeksem moralnym i wyznawanymi wartościami.

Niekiedy ludzie mogą sądzić, że jest lepiej należeć do kliku niż być wykluczonym. Kiedy są w klice są pod presją dopasowania się i boją się czy nadal będą popularni. Po pewnym czasie zdają sobie sprawę, że prawdziwi przyjaciele nie byli by tak wredni i kontrolujący.

Jacek często korzysta z facebooka. Cieszy go rosnąca liczba znajomych. Czuje się ważny i lubiany. Pewnego dnia otrzymuje zaproszenie od nieznanego chłopca, który ma na imię Bolek. Przyjmuje go z chęcią do grona swoich znajomych. Profil Bolka jest właściwie pusty. Żadnych jego zdjęć, żadnych napisanych przez siebie postów. Jakies udostępnienia dotyczące koncertów, zawodów sportowych i tyle. Od czasu kiedy Bolek stał się facebookowym znajomym Jacka ich relacja się rozwija. Dużo rozmawiają, na początku z inicjatywy Bolka. Później okazuje się, że wiele ich łączy... zainteresowania muzyczne i sportowe, podobny gust jeżeli chodzi o jedzenie. Obaj nie lubią szkoły!

Jacek coraz entuzjastyczniej podchodzi do znajomości... w końcu będzie miał „prawdziwego” przyjaciela!

Podczas jednej z codziennych rozmów Bolek proponuje, żeby się w końcu spotkali. Mieszka ją przecież w jednym mieście. Prosi jednak, żeby spotkanie było w jakimś ustronnym miejscu. Twierdzi, że „ma szlaban”, a „starzy mają wszędzie oczy i uszy”.

01 Co Jacek wie o Bolku?

04 Co dobrego może się zdarzyć
jeżeli skorzysta z zaproszenia
(pozytywne konsekwencje)?

02 Co powinien zrobić Jacek?

05 Jeżeli Jacek zdecyduje się spotkać
z Bolkiem to co powinien zrobić?

03 Co złego może się zdarzyć
jeżeli skorzysta z zaproszenia
(negatywne konsekwencje)?

06 Co Ty zrobiłbyś /
zrobiłabyś w takiej sytuacji?

01

Janek jest bardzo głodny i czeka w długiej kolejce w szkolnej stołówce. Niespodziewanie do kolejki przed Jankiem wchodzi nieznany chłopiec.

02

Beata pisze bardzo ważny egzamin w szkole. Siedząca za nią koleżanka postukuje nogą w jej krzesło i szepcze, żeby Beata jej pomogła.

03

Koleżanki wyśmiewają Karolinę, twierdząc, że jako jedyna w klasie nie zapaliła papierosa.

04

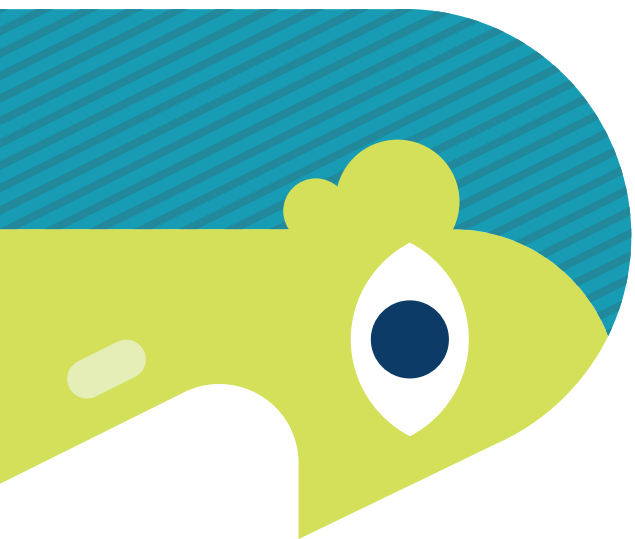
Koledzy rzucają Zenkowi wyzwanie obiecując przyjęcie do grupy – kradzież wartościowego zegarka z szafki kolegi.

05

Karol ogląda w kinie bardzo interesujący film. Obok niego siedzi nieznajomy chłopak i szeleści chipsami i cukierkami.



ZDARZENIE	ZACHOWANIE ULEGŁE	ZACHOWANIE ASERTYWNE	ZACHOWANIE ZACHOWANIE
01			
02			
03			
04			
05			
06			



ZAŁĄCZNIK

4

01 Moje największe zalety to:

04 Zdobyłem / zdobyłam w ostatnich latach następujące umiejętności:

02 Mój największy sukces życiowy to:

05 Stawiłam / stawiłem czoła następującym wyzwaniom:

03 Ludzie cenią u mnie najbardziej:

06 Mój najlepszy przyjaciel mówi, że jestem:

03 Moje talenty to:

06 Lubię w sobie:

**Będe zwracać się do Was w drugiej osobie liczby pojedynczej
– Ty, ale moje polecenia kieruję do Was wszystkich.**

- Zaciśnij prawą pięść a następnie lewą – zwróć uwagę na napięcie dłoni – rozluźnij się.
- Podnieś ramiona jak najwyżej możesz – zwróć uwagę na napięcie barków – rozluźnij się.
- Zmarszcz czoło – zwróć uwagę na napięcie czoła i okolic oczu – rozluźnij się.
- Zaciśnij powieki – zauważ napięcie w okolicy oczu – rozluźnij mięśnie.
- Zaciśnij zęby – zauważ napięcie szczęki – odpocznij.
- Odchyl głowę mocno głowę do tyłu – zauważ napięcie karku – odpocznij.
- Przyciśnij brodę do piersi – zauważ napięcie karku – rozluźnij.
- Cofnij ramiona do tyłu i wygnij plecy w łuk – zauważ napięcie pleców i barków – odpocznij.
- Zrób trzy głębokie oddechy, zatrzymaj i wydychaj powietrze – zwróć uwagę, że oddech staje się wolniejszy i spokojniejszy – odpocznij.
- Napnij mięśnie brzucha – zwróć uwagę na napięcie – rozluźnij.
- Napnij pośladki – zauważ napięcie – odpocznij.
- Wyprostuj nogi i napnij mocno uda – zauważ napięcie – odpocznij.
- Skieruj palce u nóg do góry – odnotuj napięcie stóp i łydek – odpocznij.
- Podkurcz palce u nóg – zauważ napięcie w podbiciu stóp – odpocznij.



Droga uczestniczko/ Drogi uczestniku,

Mamy nadzieję, że dzisiejsze warsztaty Family Links były dla Ciebie ciekawe i mogłeś/ mogłaś dowiedzieć się wielu ciekawych rzeczy. Zależy nam na otrzymaniu od Ciebie informacji zwrotnej, dlatego będziemy bardzo wdzięczni za poświęcony czas i wypełnienie poniższej ankiety.

Czy warsztaty pozwoliły Ci uzyskać odpowiedzi na pytania, które pojawiały się w Twoim życiu ?

ZDECYDOWANIE TAK

RACZEJ TAK

RACZEJ NIE

ZDECYDOWANIE NIE

Czy warsztaty dostarczyły Ci użytecznych wskazówek i technik dotyczących sposobów radzenia sobie w różnych sytuacjach w codziennym życiu?

ZDECYDOWANIE TAK

RACZEJ TAK

RACZEJ NIE

ZDECYDOWANIE NIE

Czy warsztaty dostarczyły Ci użytecznych wskazówek, które mogą być pomocne w kontakcie z innymi ?

ZDECYDOWANIE TAK

RACZEJ TAK

RACZEJ NIE

ZDECYDOWANIE NIE

Która część warsztatów podobała Ci się najbardziej i dlaczego ?

Czy chciałabyś/ chciałbyś wziąć udział w innych warsztatach tematycznych?

TAK

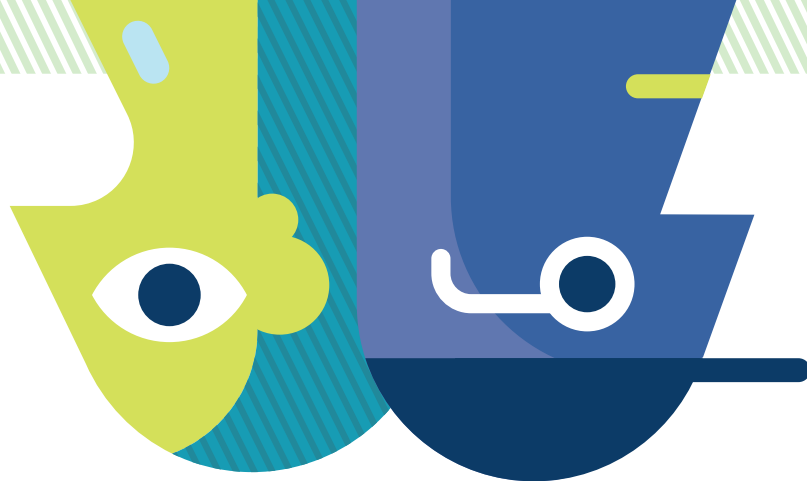
NIE

Jeśli TAK, prosimy o wypisanie tematów, które byłyby dla Ciebie interesujące.

Dodatkowy komentarz

Dziękujemy za wypełnienie ankiety!

DYPLOM



.....

(imię i nazwisko uczestnika)

Wziął udział w warsztatach

Friendship

Kompetencje wychowawcze przyszłości
– edukacja alternatywna

PLACÓWKA / ORGANIZACJA

PROWADZĄCY
WARSZTATY

DATA

MIEJSCOWOŚĆ



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Kompetencje Wychowawcze Przyszłości



UK - Butterflies LTD

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny





Kompetencje Wychowawcze Przyszłości

**EDUKACJA
ALTERNATYWNA
I DOSKONALENIE
ZAWODOWE**



**Fundusze
Europejskie**
Wiedza Edukacja Rozwój



UK - Butterflies LTD

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



**PROJEKT REALIZOWANY W RAMACH PROGRAMU OPERACYJNEGO WIEDZA EDUKACJA ROZWÓJ 2014-2020
WSPÓŁFINANSOWANEGO ZE ŚRODKÓW EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO**

FRIENDSHIP

SCENARIUSZ



Kompetencje Wychowawcze Przyszłości

**EDUKACJA
ALTERNATYWNA
I DOSKONALENIE
ZAWODOWE**