TALKING TEENS

SCENARIUSZ

Kompetencje Wychowawcze Przyszłości

EDUKACJA ALTERNATYWNA I DOSKONALENIE ZAWODOWE

Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój

Kompetencje Wychowawcze Przyszłości

POWIAT OŚWIĘCIMSKI

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

Talking Teens to program dla młodzieży, która ma problemy związane z zawieraniem znajomości oraz integracją z grupą. Program został tak przygotowany, aby pomóc pracownikom szczególnie placówek opiekuńczo – wychowawczych, domów dziecka, rodzin zastępczych, oraz innych instytucji w integracji grupy. Ze względu na rotację podopiecznych placówek zostały zgłoszone problemy dotyczące braku integracji wychowanków, agresją, niepożądanymi patologicznymi zachowaniami, brakiem asertwności z powodu poczucia zagrożenia i odrzucenia. Program ten powstał w oparciu o diagnozę zagrożenia wykluczeniem społecznym osób nowo przybywających do placówek lub osób, które trzymają się z boku, gdyż nie posiadają komepetncji umożliwiających nawiązywanie zdrowych i pozytywnych relacji. W programie wykorzystano także przestrzeń na zarządzanie stresem oraz skutkami nieumiejętnego radzenia sobie z emocjami i sytyacjami trudnymi prowadzącymi do uzależniem.

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 będące wychowankami placówek opiekuńczo-wychowawczych, młodzieżowych ośrodków wychowawczych, rodzin zastępczych oraz wszystkich zainteresowanych.

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
- Miniwykład.

5 Przykładowe materiały potrzebne do realizacji spotkania:

- Naklejki,
- Pisaki ,
- Karteczki samoprzylepne,
- Flipchart
- Kartki A3,A4,

- Taśma klejąca
- Markery,
- Karty pracy,
- Długopisy,
- Odtwarzacz CD
- Płyta z muzyką relaksacyjną
- Certyfikaty
- Ankieta ewaluacyjna

6 Cel warsztatów

Głównym celem jest wzmocnienie kompetencji w zakresie integracji grupy warsztatów, rozpoznawania swoich stanów emocjonalnych, zarządzania stesem. Także istotne jest nabycie wiadomości z zakresu przyczyn uzależnień, w tym uzależnienie od marihuany czy alkoholu z uwagi na najpopularniejsze uzależnienia wśród młodzieży.
Planowane jest osiągnięcie przez uczestników następujących rezultatów:

- Wzrost poczucia własnej wartości,
- Nabycie kompetencji w zakresie integracji z otoczeniem,
- Nabycie kompetencji z zakresu wyznaczanie granic i asertwneo odmawiania
- Nabycie kompetencji w zakresie rozpoznawania i zarządzania stresem
- Eliminacja nadmiaru stresu,
- Nabycie kompetencji w zakresie korzystania z technik relaksacyjnych,
- Rozładowanie napięć dnia codziennego poprzez wzięcie udziału w warsztatach
- Uświadomienie sobie, że branie narkotyków, czy picie alkoholu aby złagodzić stres i rozładować napięcie jest wynikiem/skutkiem nieumiejętnego zarządzania emocjami, zbyt wysokiego stresu, samotności

Poznanie miejsc, do których można zgłosić się po pomoc:

Bezpłatna infolinia Państwowej Inspekcji Sanitarnej **Nowe Narkotyki – Dopalacze 800 060 800** (czynna całą dobę)

Telefon Zaufania Narkotyki – Narkomania: 801 199 990 (czynny codziennie w godz. od 16.00 - 21.00)
Opłata za połączenie z telefonów komórkowych według stawek operatora. Opłata za połączenie z telefonów stacjonarnych za pierwszy impuls.

Internetowa Poradnia Narkotykowa
www.narkomania.org.pl
Bazę placówek pomocowych znajdziesz na stronie poradni internetowej **www.narkomania.org.pl**

02 WSTĘP

1 Wprowadzenie do tematyki zajęć

10 MINUT

Przedstawienie programu spotkania.

2 Przestawienie się prowadzącego /prowadzących zajęcia

5 MINUT

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

3 Ice breaker - poznajmy się "Dokończ zdanie”

20 MINUT

Prowadzący zaprasza uczestników do przedstawienia się. Uczestnicy kończą zdanie zgodnie ze schematem przygotowanym wcześniej przez prowadzącego na kartce flipchart i powieszonego w widocznym miejscu tak, aby każdy uczestnik mógł z łatwością przeczytać, co zostało napisane i dokończyć zdanie wedle własnego uznania.

03 MERYTORYKA

1 Gra w oczko – zadanie na empatię grupową

15 MINUT

GRA W OCZKO – LICZENIE DO 21

Uczetsnicy wstają z krzeseł ustawionych w kręgu i rozpraszają się po Sali. Celem tej zabawy jest policzenie do 21. Pointa polega na tym, że nie ma żadnych ustalonych zasad, ani kolejności co do odliczania. Nie ma też osoby która zacznie.

Kolejność odliczania jest zupełnie przypadkowa. Każdy sam decyduje, kiedy chce i czy chce rozpocząć, następnie zabrać głos i podać kolejną liczbę liczbę. Nikomu nie można jednak podać dwóch liczb pod rząd. Jeśli dwaj uczestnicy wypowiedzą tę samą liczbę w tym samym momencie, to wtedy gra zaczyna się od nowa.

Zazwyczaj na początku grupa będzie 4-5 razy wracać do stanu początkowego. Czym więcej razy będą rozpoczynać, tym większa szansa na sukces. Każdy uczestnik musi powoli nastawić się na grupę i na jej specyficzny rytm.

Grupa ma możliwość wypróbowania różnych technik, ale nie wolno jej niczego uzgadniać. Zabawa funkcjonuje jak barometr i mierzy empatię grupową oraz pozwala trzymać emocje na wodzy, gdyż chodzi tutaj o uważność na to, co sie dzieje obok nas.

Podsumowanie
Kluczem do sukcesu nie jest tutaj szybkość, wysiłek ani siła woli. Konieczne są tutaj: wewnętrzna uwaga, empatia, rytmiczna inteligencja emocjonalna, współpraca, obserwacja, takt, umiejętność pracy w grupie.

2 Emocje

Mind Map burza mózgów i miniwykład

25 MINUT

Załącznik nr 2, 3 i 4

Prowadzący dzieli uczestników na dwie grupy rozdając im kredki i kartki Flipchart wcześniej przygotowane (Mind Map). Następnie prosi uczestników, aby wypisali jak najwięcej skojarzeń ze słowem emocje. Uczestnicy mają na wykonanie zadania 10 minut. Po wykonaniu zadania młodzież odczytuje, co napisała.

Prowadzący weryfikuje ich wiedzę i podsumowuje zadanie miniwykładem na temat emocji *.

* **(Załącznik nr 3).** Obszerny opis i podział znajduje się w załącznku **(Załącznik nr 3).** Wersja skrócona dostępna jako **Załącznik nr 4 .**

Skrócona wersja:
Po wykonaniu zadania prowadzący w formie miniwykładu wyjaśnia, czym jest Emocja i jak się emocje dzielą.

3 Stres

Mind Map burza mózgów i miniwykład

30 MINUT

Załącznik nr 5 i 6

Prowadzący dzieli uczestników na dwie grupy rozdając im kredki i kartki Flipchart wcześniej przygotowane (Mind Map) **(Załącznik nr 5).** Następnie prosi uczestników, aby wypisali jak najwięcej skojarzeń ze słowem stres. Prowadzący prosi także uczestników, aby wypisali wszelkie objawy stresu. Uczestnicy mają na wykonanie zadania 15 minut.

Po wykonaniu zadania młodzież odczytuje, co napisała. Prowadzący weryfikuje ich wiedzę i podsumowuje zadanie miniwykładem na temat stresu * **(Załącznik nr 6)**

Prowadzący zadaje przykładowe pytania rozpoczynając dyskusję na temat stresu:

- Jakie znacie metody walki ze stresem?
- Co może rozwijać stres?
- Nawet w samolocie mówią: "Najpierw załóż maskę sobie, by móc pomóc innym" – jak myślicie, jak to stwierdzenie odnosi się do nas sa-

mych w życiu codziennym?
- Czy stres może być dobry?

Po dyskusji prowadzący podsumowuje zadanie mówiąc:

SŁOWO STRES

może kojarzyć się z czymś negatywnym. Na myśl mogą przychodzić napięcia, cierpienia, problemy życiowe. Utarło się przeświadczenie, że stres jest następstwem czegoś okropnego, co nas unieszczęśliwia. W życiu codziennym często używamy pojęcia "stres", aby opisać negatywne sytuacje. Prowadzi to wielu ludzi do przekonania, że każdy stres jest zły – nie jest to jednak prawdą.

Stres ma dwa oblicza. Oprócz tego negatywnego, posiada pozytywne. Określa się je mianem **eustres** i jest to stres konstruktywny, motywujący; będący stanem zadowolenia, który motywuje człowieka do podejmowania wysiłku i dążenia do osiągnięć życiowych.

Stres pozytywny i negatywny – cechy

Eustres – pozytywny stres, ma następujące cechy: motywuje, koncentruje energię, jest krótkotrwały, jest postrzegany jako coś, z czym możemy sobie poradzić, jest ekscytujący/pobudzający, poprawia wydajność.

W przeciwieństwie do niego, negatywny stres ma następujące cechy: powoduje niepokój lub zmartwienia, może być krótko – lub długoterminowy, postrzegany jest jako coś poza naszymi możliwościami radzenia sobie, odczuwamy go jako coś nieprzyjemnego, zmniejsza naszą wydajność, może prowadzić do problemów psychicznych i fizycznych

4 Obracanie trudnych sytuacji w żart

20 MINUT

Załącznik nr 7.

Prowadzący zaprasza uczestników do ćwiczenia. Rozdaje uczestnikom **Załącznik nr 7**. Celem zadania utworzenie humorystycznych zakończeń do podanych sytuacji.

5 Stres

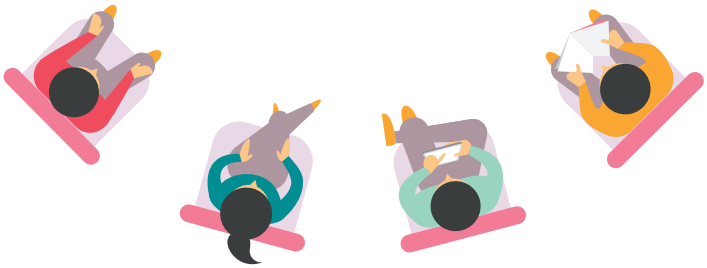
– reakcje, uczucia, zachowania

15 MINUT

Załącznik 8

Prowadzący rozdaje uczestnikom karty pracy **(Załącznik nr 8)** i prosi ich o wypełnienie. Następnie prosi ochotników o odczytanie.

Prowadzący podsumowuje ćwiczenie mówiąc, że kiedy odczuwamy stres, możemy doświadczać różnych fizjologicznych objawów. Oczekiwanie, np. na sprawdzian czy test może wzgamagać napięcie. Kiedy musicie czekać na realizacje jakiegoś zadania, np. na występ i to jest sytuacja stresująca, można mieć w torbie ostatnio popularne na rynku Mandale i kilka kredek czy cienkopisów kolorowych.



6 Skutki nieradzenia sobie ze stresem

– przyczyny uzależnień

45 MINUT

Załącznik nr 9, 10, 11

Prowadzący przygotowuje 3 Mind Mapy **(Załącznik nr 9) (Załącznik nr 10) (Załącznik nr 11).** Następnie wprowadza grupę do zadania, nawiązując do poprzedniego ćwiczenia.

Prowadzący mówi:

Nieumiejętne radzenie sobie z emocjami, ze stresem, może prowadzić do długotrwałych i silnych napięć. Wtedy też młodzi ludzie szukają "odskoczni". Jedni biegają, jeżdżą na rowerze, tańczą, pływają, "zrzucają" stres poprzez aktywność fizyczną, inni rozmawiają z przyjaciółmi. Ale jest również grupa osób, która nie korzysta z pozytywnych sposobów radzenia sobie z napięciami, tylko sięga na przykład po alkohol, różnego rodzaju środki uspokajające (tabletki, marihuana), czy narkotyki albo dopalacze. Chodzi o jedno: żeby nie czuć, nie czuć stresu, napięcia, żeby się wyluzować.

Dziś zastanowimy się wspólnie, jakie są przyczyny, efekty i skutki pozytywne, efekty i skutki negatywne zażywania narkotyków, palenia marihuany i picia alkoholu

Prowadzący dzieli uczestników na 3 grupy.

- Grupa 1 dostaje kartkę flipchart wcześniej przygotowaną przez prowadzącego oraz markery" są przyczyny, efekty i skutki pozytywne, efekty i skutki negatywne zażywania narkotyków" **(Załącznik nr 9) .**
- Grupa nr 2 dostaje kartkę flipchart wcześniej przygotowaną przez prowadzącego oraz markery" są przyczyny, efekty i skutki pozytywne, efekty i skutki negatywne palenia marihuany" **(Załącznik nr 10) .**
- Grupa nr 3 dostaje kartkę flipchart wcześniej przygotowaną przez prowadzącego oraz markery" są przyczyny, efekty i skutki pozytywne, efekty i skutki negatywne picia alkoholu" **(Załącznik nr 11) .**

Po wykonaniu zadania prowadzący prosi grupy o prezentacje.

7 Burza mózgów

45 MINUT

Załącznik nr 12

Prowadzący nawiązuje do poprzedniego zadania. Po wykonaniu prezentacji prowadzący zaprasza uczestników do dyskusji (burza mózgów).

Przykładowe pytania do dyskusji:

- Czym jest narkomania?
- Jakie znacie rodzaje uzależnień?
- Co wiemy o marihuanie? Jakie są negatywne skutki jej palenia?
- Czym różni się uzależnienie fizyczne od psychicznego ?
- Co możemy powiedzieć osobie, która uważa, że palenie marihuany nie przynosi żadnych negatywnych skutków?
- Co możemy powiedzieć osobie, która uważa, że marihuana nie jest narkotykiem?
- Czym jest uzależnienie społeczne?
- Czym różni się narkoman od osoby uzależnionej?

Jak myślicie, czy regualrne przyjmowanie kanabinoidów (np. marihuany, haszyszu) może powodować powodować stres?

Odpowiedź: zmniejszenie chęci do podejmowania różnych działań, brak energii, trudności w skupieniu uwagi (tzw. zespół amotywacyjny)

Prowadzący weryfikuje wiedzę uczestników zajęć w postaci miniwykładu **(Załącznik nr 12)**

8 Sztuka odmawiania

30 MINUT

Załącznik 13

Prowadzący dzieli uczestników na 2 grupy. Każda z grup dostaje wcześniej przygotowanę kartkę Flipchart **(Załącznik nr 13)**. Zadaniem uczestników jest zastanowienie się, przedyskutowanie oraz wypisanie sposobów odmawiania.

Prowadzący może podać następujące przykłady: po prostu powiedz: nie dzięki, odejdź, podaj powód: nie biorę, nie bawi mnie to, zażartuj, że z twoimi emocjami wszystko jest ok i nie jesteś tak słaby, aby się wspomagać, zaproponuj coś lepszego, na przykład rozmowę, czy kino, rzuć wyzwanie, wyedukuj używając wiedzy z poprzedniego zadania, powiedz, że nie chcesz śmirdzieć, albo mieć pryszczy na buzi albo problemów seksulanych itd...

9 Zasady konstruktywnej odmowy

30 MINUT

Załącznik nr 14

Prowadzący w nawiązaniu do poprzedniego ćwiczenia prosi obie grupy, aby przygotowały kodeks konstruktywnej odmowy. Prowadzący rozdaje uczestnikom, kartki długopisy, papier Flipchart, markery.

Po zakończeniu zadania grupy prezentują swoje prace. Prowadzący korzysta z **Załącznika nr 14**, aby podsumowac zadanie.

9 Relaksacja MANDALA.

30 MINUT

(Załącznik 15) (30 min)

MANDALA

to rysunek na planie koła, technika plastyczna stosowana w pracy zarówno z dziećmi, jak i dorosłymi. Mandala wywodzi się z tradycji hinduskiej, a jej nazwa oznacza "koło życia, cały świat, święty krąg". Koło uważane jest za symbol harmonii i doskonałości. Wzory Mandali bardzo często wykorzystywane są jako ćwiczenia relaksacyjne i pobudzające kreatywność.

Ćwiczenie do muzyki relaksacyjnej. Pomoce: kontury mandali.

INSTRUKCJA DLA UCZESTNIKÓW:

Znajdź wygodne miejsce dla siebie. Weź kredki, plastelinę. Uczestnik może skorzystać z gotowych wzorów mandali **(Załącznik nr 15)** lub narysować/zaprojektować swoją własną mandalę.

Kiedy rysujesz swoją własną mandalę:

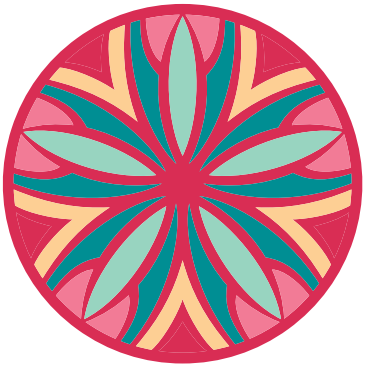
- Nie zastanawiaj się co rysujesz, dowolnie wybieraj kolory.
- Nie oceniaj swojego dzieła.
- Mandalę zacznij tworzyć od środka i stopniowo przesuwaj się na zewnątrz.
- Nie musisz trzymać się granic koła. Mandala będzie gotowa, gdy sam uznasz ją za taką.
- Możesz nadać jej tytuł. Każda mandala jest niepowtarzalna i jedyna w swoim rodzaju, tak jak każdy kto ją rysuje.

10 Moje metody radzenia sobie ze stresem

20 MINUT

Załącznik nr 16

Prowadzący rozdaje każdemu uczestnikowi kartę pracy **(Załącznik nr 16)** oraz 2 kredki różnych kolorów. Następnie prosi, aby każdy pokolorwał na jeden kolor te prostokąty, które są jego metodami radzenia sobie ze stesem a na drugi kolor te prostokąty z metodami, które chciałby wdrożyć w życie.



11 Moja podręczna apteczka – plakat

45 MINUT

Prowadzący dzieli uczestników warsztatów na dwie grupy. Prowadzący w nawiązaniu do poprzedniego zadania "Moje metody radzenia sobie ze stresem" prosi uczestników, aby odczytali to, co zakolorowali oraz prosi o komentarz. Jednocześnie prowadzący prosi, aby to, co zostało pokolorowane i jest wspólne dla całej grupy znalazło się na plakacie. To, co pozytywne np. Sen, relaks powinno być promowane, to, co negatywne, na przykład spożycie alkoholu w celu rozładowania napięcia powinno być zakazane na plakacie.

Prowadzący rozdaje grupom arkusze papieru, kredki, pisaki, markery, naklejki itd. Celem grup będzie stworzenie plakatu edukacyjnego "Moja podręczna apteczka". Na plakacie mają pojawić się informacje dotyczące sposobów radzenia sobie ze stresem, pomysłami na pozytywne myślenie, rymami, cytatami. Na plakacie powinny znaleźć się informacje mające na celu uświadomienie sobie jak wąznym elementem jest dbanie o siebie, swoje emocje i "ładowanie baterii"

12 Opowiadanie relaksacyjne

15 MINUT

Załącznik nr 17

Prowadzący zaprasza uczestników do zadania. Prosi, aby znaleźli dla siebie wygodne miejsce. Może rozłożyć koce, lub uczestnicy mogą położyć się na dywanie. Jeśli w sali nie ma możliwości leżenia, prowadzący prosi uczestników, aby usiedli wygodnie na krzesłach, rozprostowali ręcę i nogi. Nogi ani ręce nie mogą być skrzyżowane, powinny być rozluźnione. Prowadzący włącza muzykę relaksacyjną i rozpoczyna trening relaksacyjny.

Prowadzący informuje uczestników, iż będzie mówił w osobie pierwszej: Mam zamknięte oczy...

04 ZAKOŃCZENIE WARSZTATÓW

Ćwiczenie

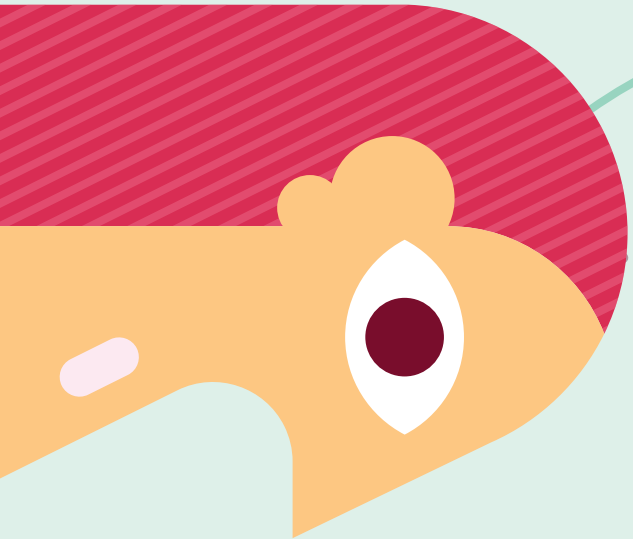
15 MINUT

„POWIEDZ COŚ MIŁEGO"

- prowadzący rzuca w jednego z uczestników kulą papieru i mówi tej osobie coś miłego, następnie ta osoba rzuca dalej mówiąc coś miłego ... - zabawa toczy się aż do momentu, aż każdy uczestnik otrzyma komplement.

Rozdanie certyfikatów i wypełnienie ankiet

05 ZAŁĄCZNIKI



ZAŁĄCZNIK 1

Nazywam się .....

Mam ..... lat

Lubię .....

W życiu chciałabym/ chciałabym .....

Najbardziej niebezpieczna rzecz, którą zrobiłam /zrobiłem w życiu to .....

Moja ulubiona kreskówka to ..... bo .....

Uzależnieni to .....

Osoby palące marihuanę to .....

Odczuwam stres gdy .....

Czuję się fajnie gdy .....

Mój ulubiony owoc to .....

Mój ulubiony przedmiot to .....

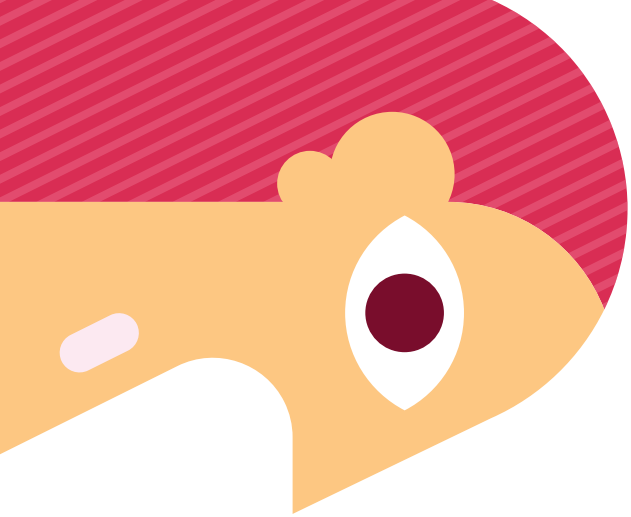
Lubię szkołę za .....

Dziś chciałabym/chciałbym .....

Mój ulubiony kolor to .....

ZAŁĄCZNIK 2

EMOCJE



ZAŁĄCZNIK 3

Skrócona wersja
Źródło: https://pl.wikipedia.org/wiki/Emocja

EMOCJA

TO STAN ZNACZNEGO PORUSZENIA UMYSŁU

01 Uczucia – stany psychiczne wyrażające ustosunkowanie się człowieka do określonych zdarzeń, ludzi i innych elementów otaczającego świata. Czuje się coś do kogoś lub czegoś np. Miłość. Niekiedy używa się pojęcia uczucia do określenia zarówno emocji, nastroju jak i sentymentu.

02 Afekty – uczucia powstające najczęściej pod wpływem silnych bodźców zewnętrznych, zwłaszcza działające nagle, (gniew, złość, rozpacz, radość, i strach).

03 Emocje – świadome lub nieświadome silne, względnie nietrwałe, gwałtowne uczucia (stany afektywne) o silnym zabarwieniu i wyraźnym wartościowaniu (o charakterze pobudzenia pozytywnego lub negatywnego), poprzedzonejakimświydarzeniemiukierunkowane. Np. gniew, wzruszenie, trema. Emocje dzielą się na pozytywne i negatywne.

04 Emocje negatywne mogą trwać przez pewien czas, nawet gdy ich przyczyna straci swoją moc oddziaływania. Wyrazistym przykładem tego zjawiska są wszelkie urazy psychiczne powstałe w wyniku traumatycznych wydarzeń w życiu człowieka

05 Nastroje – np. Zadowolenie lub niezadowolenie, wesołość lub smutek, niepokój, tęsknota, nostalgia, irytacja, samotność, dobrostan wewnętrzny).

06 Namiętności – to trwałe skłonności do przeżywania różnych nastrojów i afektów wzwiązku z określonymi celami dążeń człowieka (np. chciwość)

07 Sentymenty (postawy emocjonalne) – odnoszą się do trwałych sympatii bądź antypatii np. „nie lubię tych ludzi czy miejsc”, „lubię wracać do tych miejsc”.

ZAŁĄCZNIK 4

Pełna wersja
Źródło: https://pl.wikipedia.org/wiki/Emocja

EMOCJA

TO STAN ZNACZNEGO PORUSZENIA UMYSŁU

Klasyfikacja procesów emocjonalnych ze względu na wielość pojęć, które odnoszą się do stanów afektywnych, trudno o takie definicje, które nie nakładałyby się na siebie. Większość badaczy zgadza się co do rozróżnienia odmiennych zjawisk:

01

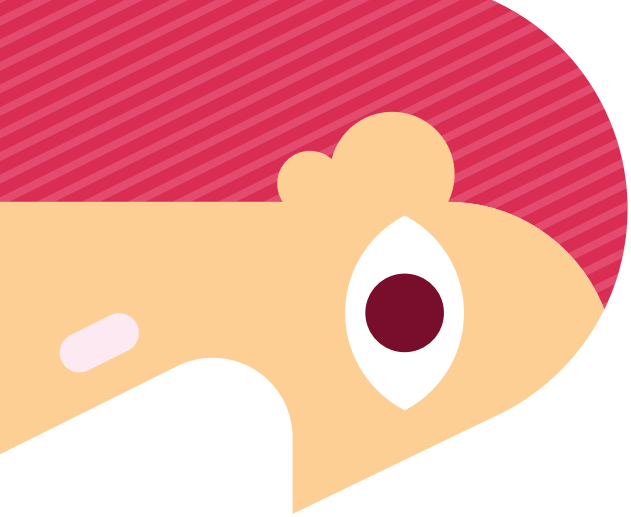
UCZUCIA

stany psychiczne wyrażające ustosunkowanie się człowieka do określonych zdarzeń, ludzi i innych elementów otaczającego świata, polegające na odzwierciedleniu stosunku człowieka do rezczywistości. Czuje się coś do kogoś lub czegoś np. Miłość. Uczucia stanowią interpretację emocji, dokonywaną na podstawie zakodowanych w pamięci człowieka wzorów kulturowych i doświadczeń oraz podyktowanej nimi oceny sytuacji. Ta sama emocja – rozumiana jako świadomy proces psychiczny, będący reakcją organizmu na bodźce – może zostać zinterpretowana jako różne uczucia w zależności od sytuacji. Przykładowo zespół reakcji organizmu związany m.in. ze wzrostem poziomu adrenaliny, przyspieszonym tętnem i odpowiednim pobudzeniem układu nerwowego może być interpretowany (uświadamiany) jako strach, lęk, obawa lub panika w zależności od nasilenia emocji oraz rozpoznania wywołujących ją bodźców. Ponieważ rozpoznanie (uświadomienie sobie, zinterpretowanie) emocji jako określonego uczucia polega na nadaniu jej określonego znaczenia (związaniu jej z określonym pojęciem), uruchomiona zostaje wiedza o właściwych temu uczuciu konotacjach kulturowych. Może być to motorem określonych działań człowieka. Uczucia wyższe obejmują m.in. uczucia moralne (etyczne), uczucia estetyczne i uczucia intelektualne. Niekiedy używa się pojęcia uczucia do określenia zarówno emocji, nastroju jak i sentymentu.

02

AFEKTY

uczucia powstające najczęściej pod wpływem silnych bodźców zewnętrznych, zwłaszcza działające



nagle, (gniew, złość, rozpacz, radość, i strach). Posiadające wyraźny komponent fizjologiczny i ograniczające racjonalność działania. Pojęcie używane niekiedy jako synonim emocji.

03

EMOCJE

- świadome lub nieświadome silne, względnie nietrwałe, gwałtowne uczucia (stany afektywne) o silnym zabarwieniu i wyraźnym wartościowaniu (o charakterze pobudzenia pozytywnego lub negatywnego), poprzedzone jakimś wydarzeniem i ukierunkowane. Np. gniew, wzruszenie, trema. Charakterystyczne dla emocji pozytywnych jest wzbudzanie tendencji do podtrzymywania danej aktywności lub określonego kontaktu (z sytuacjami, przedmiotami), który te emocje wywoływał.

W pewnych okolicznościach gotowość do wykonywania czynności może spadać- dzieje się tak, gdy czynność ta wymagała trudu, pokonania niebezpieczeństw lub wiązała się z groźbą niepowodzenia. Wówczas człowiek nie chce ponownie wykonać tej czynności, choć zakończyła się ona sukcesem. Podobnie dzieje się, gdy pozytywna emocja jest efektem czynności przynoszących nasycenie. Spadek gotowości do powtórzenia tych czynności jest jednak krótkotrwały, gdyż gdy minie nasycenie, tendencja do ich powtórzenia powróci.

Emocje negatywne mają za zadanie sprowokować jednostkę do przerwania aktywności, która stała się ich przyczyną, bądź przerwania kontaktu ze źródłem tych emocji. Mogą one zwiększać motywację do kontynuowania wysiłków- wiąże się to z faktem, że przeszkody lub niepowodzenia stwarzają zagrożenie dla samooceny. Jeżeli powtarzanie prób nie usuwa przeszkody, lub człowiek uzna, że nie może tej przeszkody pokonać, wówczas spada pobudzenie i pojawia się niechęć do danej czynności.

Emocje ujemne mogą trwać przez pewien czas, nawet gdy ich przyczyna straci swoją moc oddziaływania. Wyrazistym przykładem tego zjawiska są wszelkie urazy psychiczne powstałe w wyniku traumatycznych wydarzeń w życiu człowieka. W niektórych przypadkach zagrożenie może być źródłem emocji pozytywnych, jeżeli człowiek stwierdzi, że jest w stanie nad nimi zapanować (np. egzamin ustny dla studenta wiąże się z pewnym zagrożeniem - obawia się on kompromitacji, krytyki itd., ale jest to „pozytywny stres" i jeżeli student nad nim zapanuje to ewentualny sukces przyniesie mu wiele satysfakcji). Zdarza się, że dana czynność wywołuje równocześnie emocje pozytywne i negatywne. W takiej sytuacji zachowanie staje się niejednoznaczne- jest ona wykonywana powoli, niekonsekwentnie, może temu jednak towarzyszyć wzrost pobudzenia emocjonalnego, tak

więc nie jest jasne o co danej osobie chodzi. Częste sytuacje tego typu mogą prowadzić do zaburzeń funkcji narządów wewnętrznych (np. Napadów histerii). Na emocje składają się trzy odrębne składniki: wyraz mimiczny, pobudzenie fizjologiczne i subiektywne doznanie.

04

NASTROJE

- uczucia o spokojnym przebiegu, mniejszym nasileniu i dłuższym czasie trwania niż emocje (np. Zadowolenie lub niezadowolenie, wesołość lub smutek, niepokój, tęsknota, nostalgia, irytacja, samotność, dobrostan wewnętrzny).

05

NAMIĘTNOŚCI

– to trwałe skłonności do przeżywania różnych nastrojów i afektów w związku z określonymi celami dążeń człowieka. Namiętności mają dużą siłę pobudzającą, ukierunkowują myśli, spostrzeżenia, pamięć i inne procesy psychiczne. Są charakterystyczne dla wieku młodego, z czasem słabną, ale niektóre (np. Chciwość) mogą narastać.

06

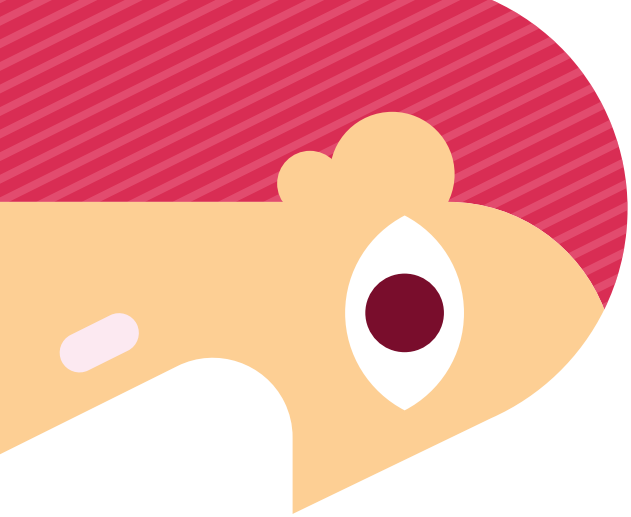
SENTYMENTY (postawy emocjonalne)

- odnosi się do trwałych sympatii bądź antypatii np. „nie lubię antypatii", „nie lubię brukselki".

Tradycyjna psychologia introspekcyjna wyróżniała trzy istotne cechy procesów emocjonalnych:

- Znak emocji (wartościowość, walencja) – ich pozytywny (przyjemność) lub negatywny (przykrość) charakter;
- Natężenie emocji, które wiąże się z wielkością wpływu tego procesu na zachowanie, tok myślenia itp.;
- Treść emocji, które określa znaczenie bodźca i usposabia do konkretnego zachowania (np.lęk do ucieczki, a gniew do zachowań agresywnych).

Procesy emocjonalne są również dzielone na pierwotne – niższe, które dotyczą zaspokojenia biologicznych potrzeb organizmu i wtórne – wyższe, mające charakter społeczny, dotyczące sfery wartości i wiedzy.



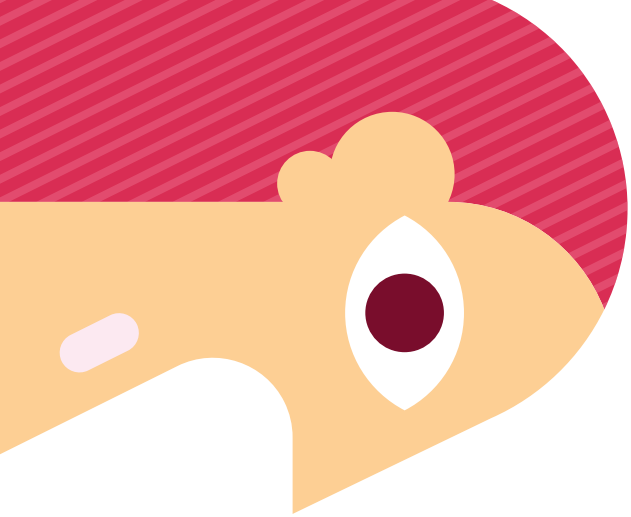
EMOCJA

Źródła procesów emocjonalnych:

- Bodźce odbierane przez nasze zmysły: ciepło słońca, zapach kwiatów , powiew wiatru, dźwięk muzyki, zapach siarkowodoru, dotknięcie czegoś,
- Przedmioty lub obiekty, które nie budziły wcześniej żadnych uczuć, np. kontakt z jeziorem jest emocjonalnie obojętny jesienią, ale w czasie letnich upałów jest źródłem przyjemności. Komuś, kto tonął, jezioro może kojarzyć się z lękiem,
- Dążenie do zaspokojenia potrzeb - kiedy wydaje się, że potrzeba może być zaspokojona pojawia się radość, podekscytowanie, duma, natomiast gdy potrzeba napotyka blokadę – smutek, żal, lęk, złość,
- Kontakt z samym sobą - można siebie lubić, nienawidzić, być z siebie dumnym, złościć się na siebie. Przekonania żywione o sobie, stopień, w jakim jesteśmy bliscy tego, jakimi chcielibyśmy być - wszystko to jest ważnym źródłem emocji,
- Słowa - mogą działać podobnie jak czyny i wywoływać emocje (nie tylko w wypowiadającym je, ale też w innych): radość, żal, wstyd, lęk,poczucie winy, słowo „nie" często jest sprawcą smutku, rozgoryczenia.

ZAŁĄCZNIK 5

STRES I JEGO OBJAWY



ZAŁĄCZNIK 6

Stres jest zespołem specyficznych i niespecyficznych reakcji organizmu na bodźce, które zakłócają równowagę. Jednocześnie wystawiają na próbę bądź przekraczają zdolności radzenia sobie. Bodźce te nazywamy stresorami, mogą być wewnętrzne lub zewnętrzne.

Fizyczne objawy stresu

- Zawroty głowy
- Ogólne bóle
- Napięcie mięśni
- Dzwonienie w uszach
- Zmęczenie, wyczerpanie
- Spocone dłonie
- Drżenie
- Zwiększenie lub zmniejszenie
- masy ciała
- Niestrawność
- Rozstrój żołądka
- Biegunka lub zaparcia
- Nudności, zawroty głowy
- Ból w klatce piersiowej, szybkie
- bicie serca
- Brak popędu płciowego
- Częste przeziębienia
- Zwiększona częstotliwość oddawania moczu
- Nadkwaśność żołądka
- Wypadanie włosów

Psychiczne i emocjonalne objawy stresu

- Trudności w podejmowaniu decyzji
- Utrata poczucia humoru, słaba pamięć
- Utrata wiary w siebie
- Niezdolność do koncentracji
- Drażliwość lub częste popadanie w gniew
- Niepotrzebne obawy, niepokój i lęk
- Ataki paniki
- Irracjonalny strach
- Wahania nastroju
- Zły humor
- Drażliwość
- Pobudzenie, niezdolność do relaksu
- Poczucie samotności i izolacji
- Uczucie przytłoczenia
- Depresja lub ogólne niezadowolenie
- Gniew
- Depresja
- Poczucie bezsilności

Behawioralne objawy stresu

- Krytyczny stosunek do innych
- Wybuchowe reakcje
- Częste zmiany pracy
- Skłonność do działań impulsywnych
- Wzrost spożycia alkoholu lub narkotyków
- Wycofanie z relacji lub sytuacji społecznych
- Spanie zbyt dużo lub zbyt mało
- Izolowanie się od innych
- Zachowania nerwowe (np. obgryzanie paznokci), tiki nerwowe
- Kompulsywne jedzenie (spożywaniu dużych ilości pokarmu w niekontrolowany sposób

ZAŁĄCZNIK 7

01 **Dziewczyna opuszcza chłopaka, który rozpacza po jej stracie**

Pozytywne zakończenie sytuacji

01 **Na szkolnym korytarzu pokłóciłaś się z przyjaciółką/ pokłóciłeś się z przyjacielem**

Pozytywne zakończenie sytuacji

02 **Czekasz na przystanku na autobus. Obok Ciebie jest głęboka kałuża. Nagle z dużą prędkością przejeżdża obok Ciebie samochód przejeżdżając przez kałużę i brudna woda chlapie twoje ubrania**

Pozytywne zakończenie sytuacji

02 **Dowiadujesz się od kolegi, że twoje dobre przyjaciółki opowiadają o tobie różne nieprzyjemne rzeczy w szkole**

Pozytywne zakończenie sytuacji

03 **Spóźniasz się do szkoły na sprawdzian, od którego zależy Twoja ocena końcowa**

Pozytywne zakończenie sytuacji

03 **Zgubiłeś/Zgubiłaś portfel z dokumentami, biletem miesięcznym i 200 zł**

Pozytywne zakończenie sytuacji

ZAŁĄCZNIK 8

01

Wymień dwie sytuacje, w których czujesz się zestresowany

02

Kiedy oczuwam stres w mojej głowie pojawiają się następujące myśli:

03

Kiedy moje myśli są negatywne to odczuwam fizyczne objawy w postaci:

04

Za moimi myślami i fizycznymi objawami idzie następujące zachowanie (co robię, kiedy czuję stres):

05

Co mogę zrobić, aby zredukować swoje napięcie (moje sposoby na rozładowanie emocji)

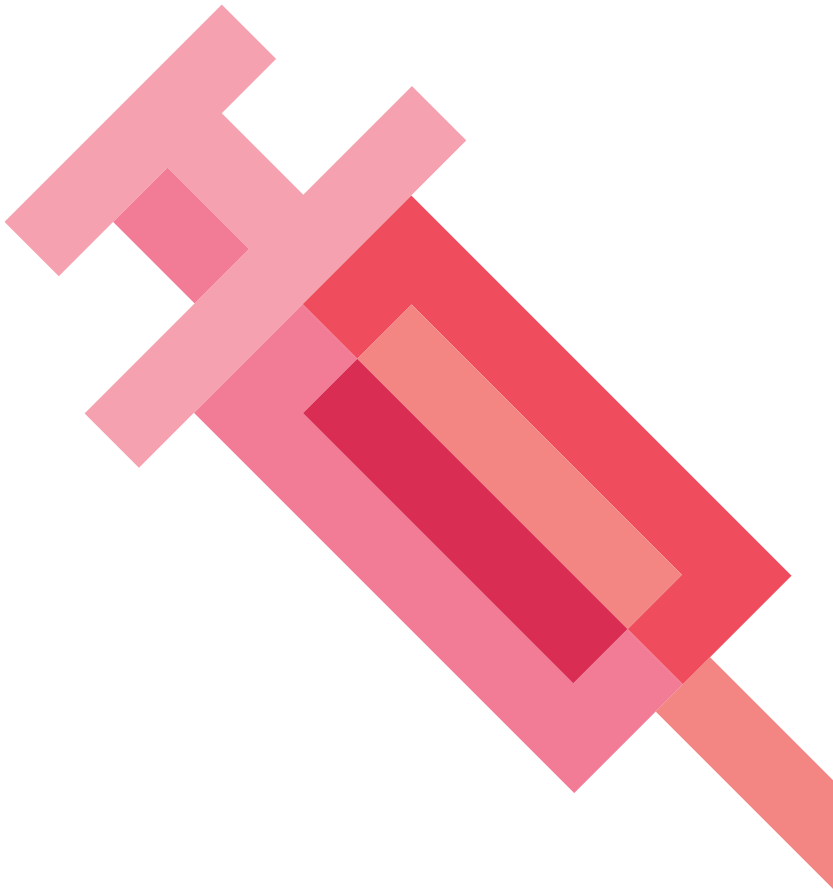
ZAŁĄCZNIK 9

ZAŻYWANIE NARKOTYKÓW

01 **Przyczyny**

02 **Efekty i skutki pozytywne**

03 **Efekty i skutki negatywne**



ZAŁĄCZNIK 10

PALENIE MARIHUANY

01 **Przyczyny**

02 **Efekty i skutki pozytywne**

03 **Efekty i skutki negatywne**

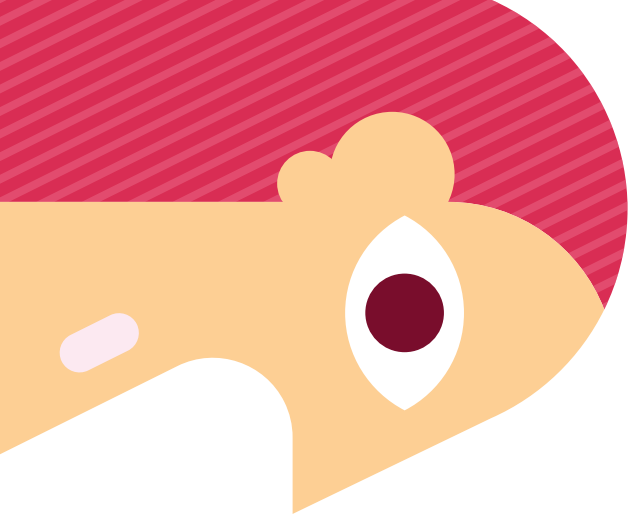
ZAŁĄCZNIK 11

PICIE ALKOHOLU

01 **Przyczyny**

02 **Efekty i skutki pozytywne**

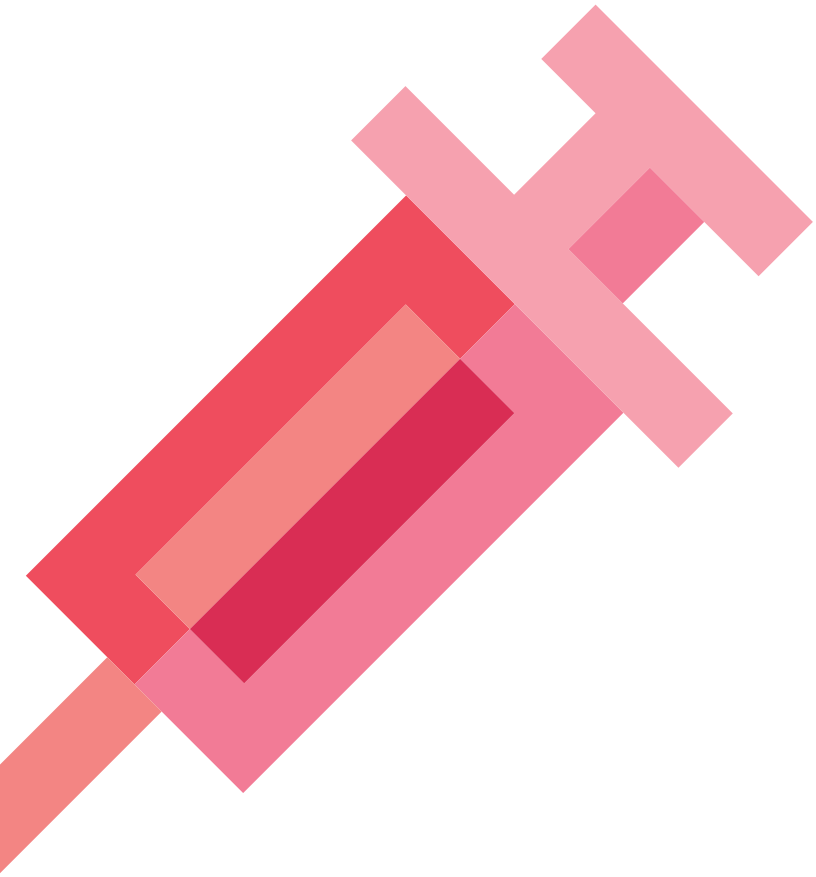
03 **Efekty i skutki negatywne**



ZAŁĄCZNIK 12

NARKOMANIA

Narkomania to nie tylko branie amfetaminy, heroiny, kokainy czy kryształu. Narkomania to także palenie marihuany oraz pochodnych konopi indyjskich. Narkomania w potocznym określeniu jest to zażywanie narkotyków oraz substancji odurzających. U progu XXI wieku narkomania w Polsce jest zjawiskiem powszechnym, ale występującym w mniejszej skali niż nikotynizm i alkoholizm. Ocenia się, że okazjonalnie narkotyki zażywa w Polsce ponad milion osób, z czego około 300 000 ma z nimi kontakt częściej niż raz w miesiącu. Narkotyki spotyka się niemal w każdej miejscowości w Polsce. Najpopularniejszym narkotykiem w Polsce jest marihuana oraz pochodne konopi indyjskich. (M. Jędrzejo, K. Piórkowska, Leksykon narkomanii, Pułtusk 2004, s.128.) Reasumując, narkomanią jest jedynie takie używanie określonych środków lub substancji, w wyniku którego może powstać lub powstało uzależnienie od nich (Ustawa o przeciwdziałaniu narkomanii.)



Rodzaje uzależnień

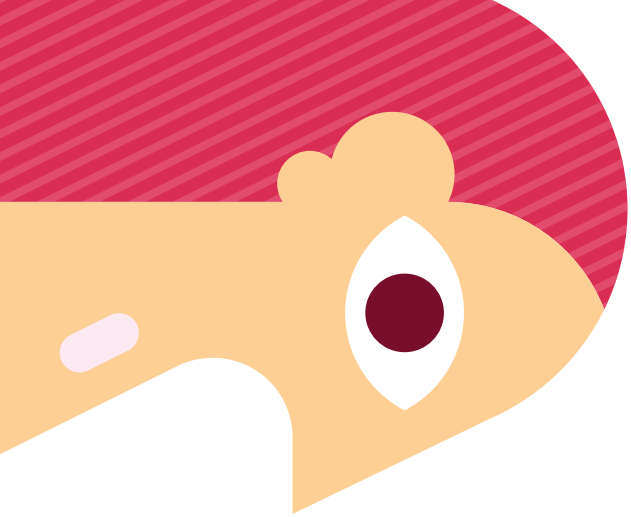
Ustawa o przeciwdziałaniu narkomanii nie posługuje się słowem „narkoman" wprowadzając jedynie pojęcie osoba uzależniona oraz osoba zagrożona uzależnieniem. Uzależnienie może powstać także w wyniku używania środków w celach leczniczych. Najbardziej klasycznym przykładem będzie tu uzależnienie od morfiny.

Wyróżnia się trzy rodzaje uzależnień:

- fizyczne – fizjologiczne,
- psychiczne – psychologiczne,
- społeczne – socjologiczne.

Uzależnienie fizyczne jest to stan patologiczny wywołany przez powtarzalne podawanie niektórych środków i ujawniający się wystąpieniem swoistego zespołu objawów zwanego zespołem abstynencyjnym, pojawiającym się w wyniku przerwania stosowania środka lub – w wypadku pewnych środków – znacznego zmniejszenia ich dawki, bądź też w wyniku zastosowania swoistej substancji antagonistycznej. Dla zapobieżenia wystąpieniu zespołu braku jest konieczne ciągłe używanie. Człowiek uzależniony przestaje być wolny w stosunku do środka, od którego uzależnił się. Używany środek chemiczny zostaje wbudowany do metabolizmu organizmu i staje się niezbędny do zachowania homeostazy biologicznej. Osoba znajdująca się w stanie uzależnienia fizycznego jest równocześnie uzależniona psychicznie. Z uzależnieniem fizycznym wiąże się zjawisko tzw. tolerancji. Polega ono na zwiększającej się odporności organizmu na działanie środków uzależniających w miarę upływu czasu ich używania. Wielokrotne używanie powoduje coraz to słabszy efekt, tak że dla utrzy-mania pierwotnego działania środka należy zwiększyć jego dawkę. Może wystąpić tolerancja skrzyżowana, podobnie jak i skrzyżowane uzależnienie: jeden lub kilka środków zwiększają tolerancję lub uzależnienie w stosunku do wszystkich środków pochodnych danej grupy.

Uzależnienie psychiczne jest to stan przymusowy umysłu, w którym to stanie jest konieczne okresowe lub ciągłe używanie środka dla przyjemności lub uniknięcia objawów braku określonego środka. Uzależnienie psychiczne jest to zatem stan psychiczny, powstały w wyniku przyjmowania środków uzależniających, przejawiający się w różnym stopniu pragnienia przyjmowania tych środków. Stopień ten może wyrażać się zwykłym pragnieniem dającym się łatwo opanować, może to być też pożądanie aż do nieopanowanej żądzy i przymusu używania. Trwałość i nasilenie uzależnienia psychicznego zależy nie tylko od rodzaju przyjmowanego środka, ale również w dużym stopniu od osobowości, charakteru i struktury psychicznej osoby przyjmującej ów środek i od działających na niego wpływów mikro- i makrośrodowiskowych. Dla człowieka uzależnionego zaabsorbowanie środkami staje się dominantą, a jego zachowanie nosi piętno zachowania nałogowego. Uważa się, że właśnie uzależnienie psychiczne jest najsilniejszym czynnikiem w chronicznych zatruciach



substancjami psychotropowymi, a w niektórych wypadkach narkomanii może być nawet jedynym czynnikiem prowadzącym do powtórnego zażywania środka.

Uzależnienie społeczne wiąże się z używaniem środków toksycznych w grupie ludzi. Istotą zjawiska jest tu bardzo silne uzależnienie od grupy. Przynależność do danej grupy pociąga za sobą bezwzględne respektowanie panujących w niej zasad, obyczajów i rytuałów. Bardzo często młodzież wyobcowana ze środowiska rodzinnego ujawnia silną potrzebę afiliacji, chęć przynależenia do grupy. Działa więc tu silny motyw psychologiczno-społeczny: potrzeba afiliacji, której realizacja pociąga za sobą uzależnienie społeczne. Jeżeli w grupie panuje moda na używanie środków, to automatycznie jednostka narażona jest na uzależnienie od przyjmowanych środków.

(Źródło: I. Niewiadomska, P. Stanisławczyk, Narkotyki, Lublin 2004, s. 147 – 148) (Ustawa o przeciwdziałaniu narkomanii)

MARIHUANA

Konopie indyjskie to polski odpowiednik Cannabis Sativa – rośliny, z której produkowana jest marihuana, haszysz oraz olej haszyszowy. Zawiera ona kilkadziesiąt aktywnych biologicznie substancji, a do tych najbardziej powszechnych zalicza się tzw. THC, czyli tetrahydrokanabiole (kanabidoidy). Poszczególne rośliny i filtraty różnej jakości mają inną zawartość THC, a proces przygotowania narkotyku, jak również sposób jego przyjmowania wpływa na jego ilość zawartą w dawce.

Wzmianki o konopiach indyjskich pojawiają się w dokumentach medycznych pochodzących nawet sprzed pięciu tysięcy lat, głównie z rejonów indyjskich, chińskich oraz asyryjskich. Należy pamiętać, że konopie służyły przede wszystkim jako materiał do produkcji sznurów okrętowych (gdyż praktycznie nie gniją w wodzie i są bardzo wytrzymałe). Źródłem narkotyzującej substancji są głównie kwitnące pączki oraz liście pochodzące z wierzchołków dojrzałej rośliny. Pączki obfitują w dużą ilość żywicznej, kleistej substancji o obfitej zawartości kanabinoidów.

Konopie indyjskie są najpowszechniej używaną, nielegalną substancją w krajach rozwiniętych. Są również stosunkowo najłatwiej dostępnym narkotykiem. Niektóre kraje, np. Holandia, zalegalizowały część preparatów konopi oraz dopuściły je do oficjalnego obrotu. Powodem takiego działania jest przeświadczenie o relatywnie

niskich szkodach zdrowotnych i społecznych związanych z obcowaniem z tą używką. Jeśli chodzi o zastosowanie jej w medycynie, naukowo potwierdzone zostało powodowanie przez THC obniżenia ciśnienia śródgałkowego, a także łagodzenie stanów wymiotnych i drgawkowych, dlatego są kraje, gdzie marihuanę przepisuje się osobom terminalnie chorym.

(Źródło: SZKOŁA POLICJI W KATOWICACH, Wydawnictwo Szkoły Policji w Katowicach 2012 , " NARKOTYKI

Charakterystyka wybranych substancji", Opracowanie: mł. asp. mgr Magdalena Kubica, podinsp. dr Jerzy Gąsiorowski, ZAKŁAD SŁUŻBY KRYMINALNEJ, s.33)

Do negatywnych skutków palenia marihuany można zaliczyć:

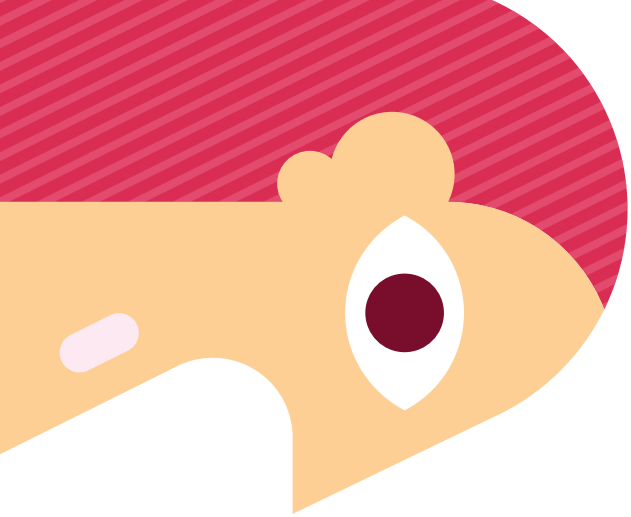
- trwale utrzymujący się przykry zapach z ust
- trwale utrzymuący się zapach ciała – aura potu, która wytwarza przykry zapach
- czerwone spojówki,
- pryszcze
- opuchnięta twarz
- sucha skóra
- problemy seksualne (obniżone napięcie w genitaliach)
- zęby często się psują
- może prowazdzić do nadwagi
- może powodować wycofanie społeczne

Marihuana (termin pochodzenia meksykańskiego – marihuana oznacza gatunek tytoniu, który czasem mieszano z konopiami) to susz z młodych liści i kwitnących wierzchołków rośliny, który w postaci sproszkowanej lub zrolowanej jest przeznaczony do palenia w skrętach, fajkach lub fifkach. W porównaniu z innym kanabinolami marihuana ma dość słabe działanie, ponieważ zawartość w niej tetrahydokanabionolu (THC) wynosi od 1% do 15%

(Źródło: Niewiadomska I., Stanisławczyk P., Narkotyki, Lublin 2004, s. 32.)

Nietrudno rozpoznać osoby znajdujące się pod wpływem marihuany czy haszyszu. Są one beztroskie, rozbawione, mają skłonności do śmiechu bez powodu, są niezwykle rozmowne. Natomiast tzw. palacze zaawansowani zachowują się odwrotnie. Milczą i unikają towarzystwa, ich ruchy są spowolnione. Osoby palące mogą doświadczyć problemów z zebraniem myśli, uczucia zmęczenia, senności, kaszlu, duszności, zaburzeń koordynacji ruchowej. Wszyscy palacze mają przekrwione spojówki, rozszerzone źrenice i wzmożony apetyt (szczególnie na słodycze). Uzależnienie od marihuany jest głównie psychiczne i fizyczne

(źródło: Moneta-Malewska M., Narkotyki w domu i w szkole – zagrożenie, Warszawa 2001. s. 73)



ZAŁĄCZNIK 13

JAK ODMAWIAĆ

ZAŁĄCZNIK 14

Zasady konstruktywnej odmowy:

01 Zacznij odpowiedź od wyraźnego, zdecydowanego „nie dzięki, nie jestem zainteresowany" – możesz powiedzieć to z pewnością siebie i uśmiechem,

02 Nie musisz się nikomu tłumaczyć, ani usprawiedliwiać. "Nie dzięki, nie jestem zaineresowany" to jedna z najbardziej asertwnych odpowiedzi, jaką możesz udzielić.

03 Pamiętaj, że zawsze masz prawo powiedzieć "Nie" i odmówić i nawet jak cię proszą kilka razy możesz trwać przy swoim

04 Kiedy już powiedziałeś/powiedziałaś "Nie", zmień temat, aby nie sprawiać wrażenia, że jednak nie jesteś pewien swojej decyzji.

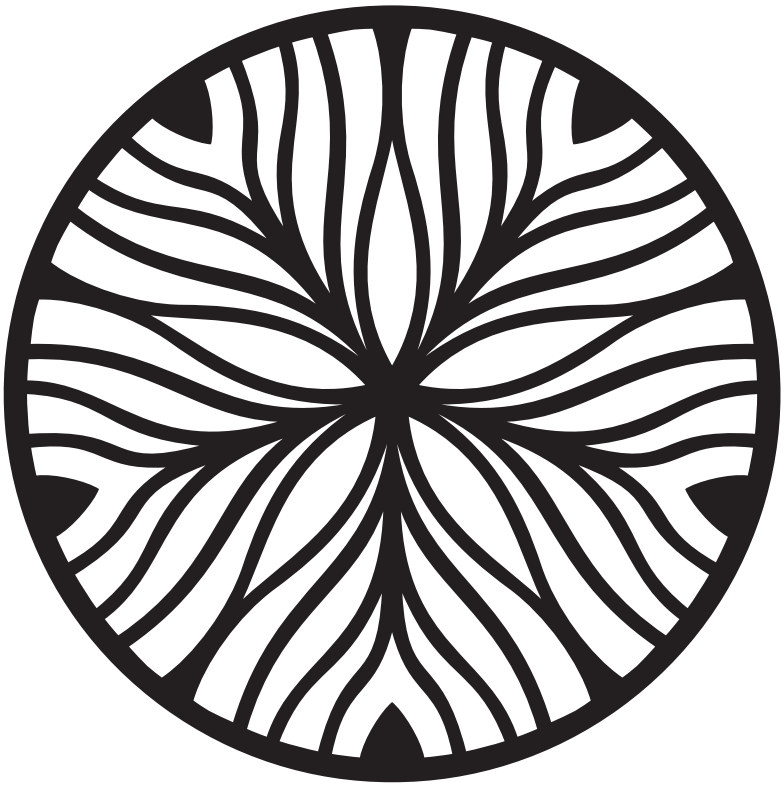
05 Jeśli uważasz, że musisz się dostosować do grupy, a więc zmienić przekonania, po prostu zmień grupę, bo jesteś unikatem

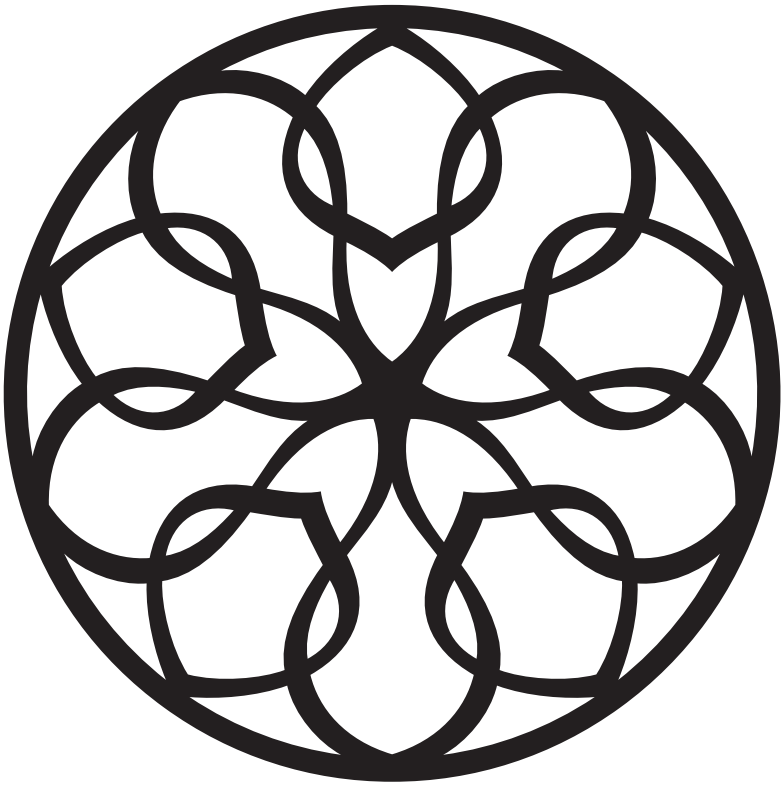
06 Pamiętaj, że powiedziałeś? Powiedziałaś „nie" w odpowiedzi na konkretną prośbę czy propozycję, nie odrzucaj osoby, która się z nią zwróciła,

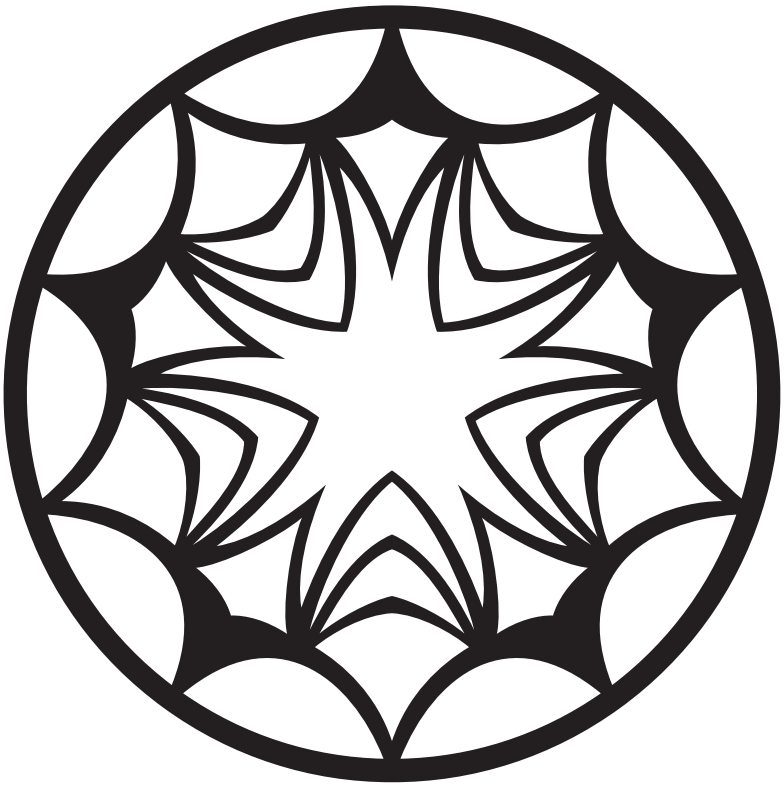
07 Jeśli nie jesteś pewien/ pewna, zawsze możesz poprosić o trochę czasu "Nie jestem pewna/ pewny, muszę się nad tym zastanowić, ewentualnie czegoś więcej dowiedzieć w temacie o skutkach itd..mam swój mózg i sam chcę podjąc decyzję

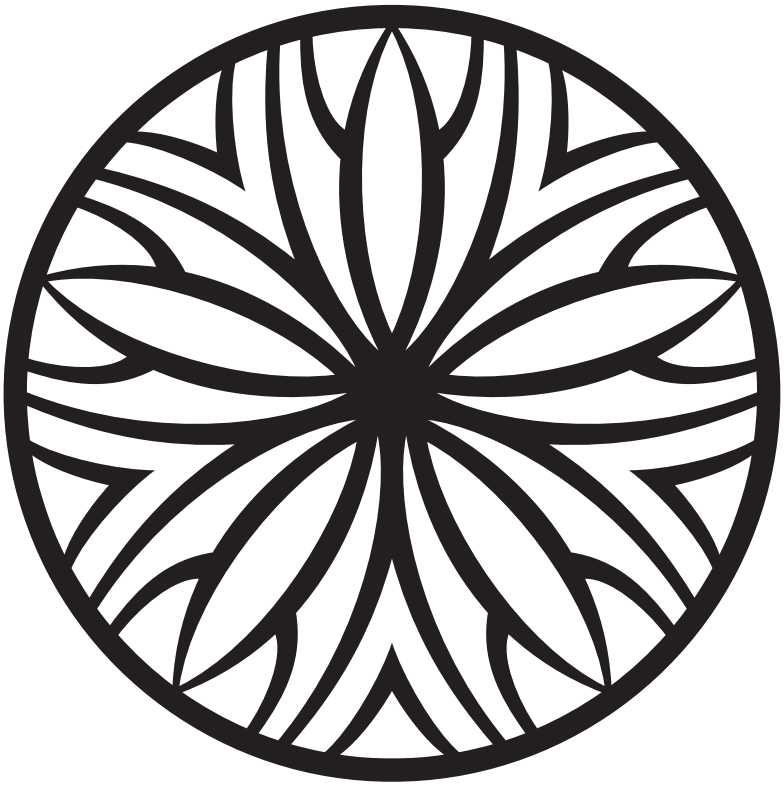
08 W zachowaniach asertywnych ważne jest nie tylko to, co mówimy, ale jak to robimy. Dlatego ton głosu powinien być spokojny, ale stanowczy, spojrzenie skierowane na osobę, z którą rozmawiamy, patrzymy prosto w oczy, postawa powinna być wyprostowana, plecy odchylone, ręce mogą być w kieszeni "na luzaka". Skrzyżowane dłonie na piersiach i uciekający wzrok może świadczyć o tym, że boimy się swojego rozmówcy i wtedy może on próbować nas namawiać dopóki nie uzyska odpowiedzi "tak".

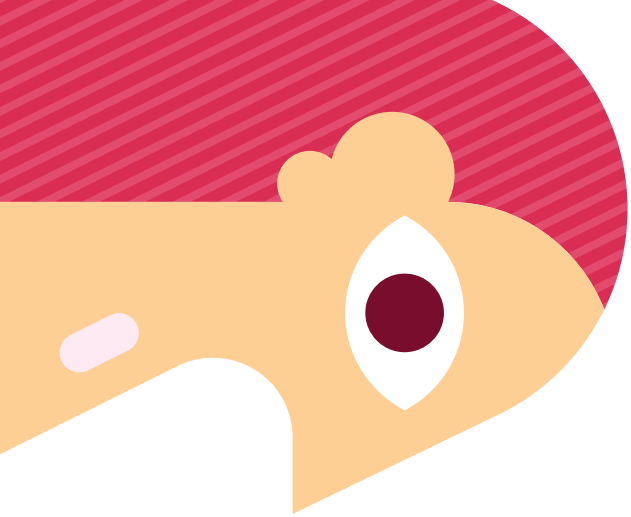
ZAŁĄCZNIK 15











ZAŁĄCZNIK 16

01

Rozmowa z przyjacielem

02

Targanie papierów

03

Oglądanie śmiesznych filmików na Youtube

04

Prace w ogrodzie

05

Ćwiczenia oddechowe

06

Gorąca kąpiel/prysznic

07

Słuchanie muzyki

08

Sprzątanie

09

Śpiewanie

10

Czytanie książek

11

Pływanie

12

Czytanie śmiesznych memów

13	**19**
Spacer	Spacer
14	**20**
wycieczka	wycieczka
15	**21**
Jazda na rowerze	Jazda na rowerze
16	**22**
Nauka	Nauka
17	**23**
Trening autogenny Jacobsona	Trening autogenny Jacobsona
18	**24**
Alkohol/ inne środki	Alkohol/ inne środki

ZAŁĄCZNIK 17

OPOWIADANIE RELAKSACYJNE

Mam zamknięte oczy. Wydaje mi się, że jestem lekki i powoli, powoli unoszę się w górę.

Zamieniam się w małą chmurkę. Płynę po niebie, spotykam słoneczko, które ogrzewa mnie swoimi promykami. Dziękuję ci słoneczko za piękną pogodę i za to, że mogę pobawić się twoimi promykami.

Witaj, witaj chmurko odpocznijmy razem, bardzo jestem zmęczona/ bardzo jestem zmęczony
- Proszę bardzo ułożę cię na fotelu miękkim jak z waty.

Płyniemy razem powoli po niebie unosimy się wysoko, to znów zbliżamy się do ziemi. Wieje lekkiwietrzyk. Jest nam przyjemnie, wygodnie.... wdech...wydech...wdech...wydech....

Rozluźnij się... usiądź wygodnie, kręgosłup prosty, ramiona ułożone swobodnie, oczy zamknięte. Oddychaj równo, spokojnie, głęboko bez wysiłku. Wdech...wydech...wdech...wydech....

Ciało jest zrelaksowane, usta lekko rozchylone, oczy zamkniete, wszystkie mięśnie są całkowicie rozluźnione: głowa, szyja, ramiona, dłonie, nogi. Wdech...wydech... wdech...wydech....

Myśl o głowie: moja głowa jest całkowicie bezwładna, staje się coraz cięższa, cięższa, cięższa, jest tak ciężka, że nie mogę jej unieść. Wdech...wydech...wdech...wydech....

Myśl o ramionach : moje prawe ramię jest zupełnie bezwładne i bardzo lekkie, staje się coraz cięższa, cięższa, cięższa, jest tak ciężka, że nie mogę jej unieść. Moje lewe ramię jest zupełnie bezwładne i bardzo lekkie , staje się coraz cięższa, cięższa, cięższa, jest tak ciężka, że nie mogę jej unieść ...Wdech...wydech...wdech...wydech....

Myśl o dłoniach : moja prawa dłoń jest zupełnie bezwładna i bardzo lekka, staje się coraz cięższa, cięższa, cięższa, jest tak ciężka, że nie mogę jej unieść moja lewa dłoń jest zupełnie bezwładna i bardzo lekka, staje się coraz cięższa, cięższa, cięższa, jest tak ciężka, że nie mogę jej unieść

Myśl o nogach: moja prawa noga jest zupełnie bezwładna i bardzo lekka, staje się coraz cięższa, cięższa, cięższa, jest tak ciężka, że nie mogę jej unieść... moja lewa noga jest zupełnie bezwładna i bardzo lekka, staje się coraz cięższa, cięższa, cięższa, jest tak ciężka, że nie mogę jej unieść

Twoje ciało osiąga teraz stan zupełnego odprężenia. Czuję się spokojna/spokojny... Wdech...wydech...wdech...wydech....
Siedzę na plaży, słońce świeci, delikatny ciepły wietrzyk tańczy z palmami. Jest ciepło i przyjemnie, jestem szczęśliwa/ Szczęśliwy Wdech...wydech...wdech...wydech....

Nie myślę o niczym, oczy zamknięte, prawie nie czujecie własnego oddechu. Pozostaje w ciszy.... wdech...wydech...wdech... wydech...

Jestem zupełnie spokojny, rozluźniony, zrelaksowany.... wdech...wydech...wdech...wydech...

Czuję się ciepło, jest ci dobrze, jesteś spokojny i rozluźniony... wdech...wydech...wdech...wydech...

Powoli otwierasz oczy... Zwijasz dłonie w pięści... napinasz ramiona...prostujesz nogi... przeciągasz się i wyciągasz, jakbyś dopiero się obudziła/ obudził....ziewasz i otwierasz oczy...

Witaj :)

ANKIETA EWALUACYJNA
TALKING TEENS

Droga uczestniczko/ Drogi uczestniku,

Mamy nadzieję, że dzisiejsze warsztaty Talking Teens 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 pozowliły Ci uzyskać odpowiedzi na pytania, które pijawiły 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.

.....

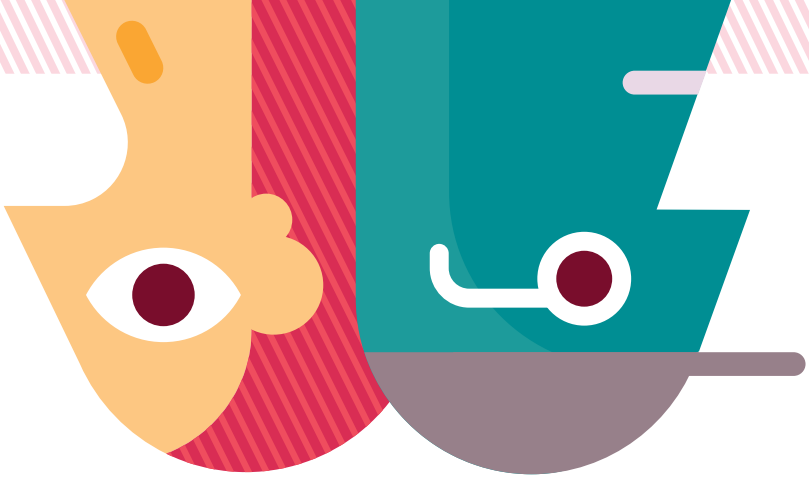
Dodatkowy komentarz

.....

Dziękujemy za wypełnienie ankiety!

Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój
Kompetencje Wychowawcze Przyszłości
POWIAT OŚWIĘCIMSKI
UK - Butterflies LTD
Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

DYPLOM



.....

(imię i nazwisko uczestnika)

Wziął udział w warsztatach

Talking Teens

Kompetencje wychowawcze przyszłości – edukacja alternatywna

PLACÓWKA / ORGANIZACJA
PROWADZĄCY WARSZTATY
DATA
MIEJSCOWOŚĆ

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Kompetencje Wychowawcze Przyszłości

POWIAT OŚWIĘCIMSKI

UK - Butterflies LTD

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Kompetencje Wychowawcze Przyszłości

EDUKACJA ALTERNATYWNA I DOSKONALENIE ZAWODOWE

Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój

POWIAT OŚWIĘCIMSKI

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

TALKING TEENS

SCENARIUSZ

Kompetencje Wychowawcze Przyszłości

EDUKACJA
ALTERNATYWNA
I DOSKONALENIE
ZAWODOWE