

NURTURING PROGRAMME

SCENARIUSZ



Kompetencje Wychowawcze Przyszłości

**EDUKACJA
ALTERNATYWNA
I DOSKONALENIE
ZAWODOWE**



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

Nurturing Programme to program dla młodzieży, która sprawia problemy wychowawcze spowodowane niskim poczuciem własnej wartości, nierespektowaniem zasad, nieumiejętnością radzenia sobie w sytuacjach trudnych, brakiem zaufania do dorosłych, pesymizmem. Program kupia się na sposobach ignorowania zachowań i rozpoznawania tych, które można ignorować. Program uczy określać granice tego co jest i nie jest dopuszczalne, oraz pokazuje konsekwencje wyborów.

① Czas trwania zajęć:



6 GODZIN ZEGAROWYCH

② Odbiorcy zajęć :

Odbiorcami warsztatów jest grupa młodzieży (dziewczyny i chłopcy) w wieku od 13 do 18 roku życia będąca wychowankami placówek opiekuńczo-wychowawczych, młodzieżowych ośrodków wychowawczych, rodzin zastępczych oraz wszyscy zainteresowani.

③ Ilość uczestników:

Grupa warsztatowa dla 10 osób obojga płci. Można również przeprowadzić warsztat w grupie mniejszej (min. 8 osób) lub większej (max. 12 osób) w zależności od warunków lokalowych.

④ Proponowane metody pracy

- Drama,
- Burza mózgów,
- Aktywne sposoby prowadzenia zajęć: praca w parach, praca w grupie,
- Psychoedukacja; praca indywidualna,
- Mini wykład.

5 Przykładowe materiały potrzebne do realizacji spotkania:

- Naklejki,
- Pisaki ,
- Karteczki samoprzylepne,
- Flipchart,
- Kartki A4,
- Markery, kredki
- Wydrukowane karty pracy,
- Długopisy,
- Pufy, poduszki, dywan,
- Wydrukowane dyplomy,
- Wydrukowana ankieta ewaluacyjna dla uczestników.

6 Cel warsztatów

Głównym celem warsztatów z młodzieżą jest wzmocnienie ich kompetencji z zakresu metod pozwalających panować nad zachowaniami i własnymi reakcjami czy emocjami. Uczestnicy warsztatów zapoznają się z metodami identyfikacji i modyfikacji zachowań trudnych, tworzenia systemów wzmocnień pozytywnych. Celem nadrzędnym jest wypracowanie skutecznych strategii wychowania bez przemocy, z jasno określonymi zasadami i granicami.

Planowane jest osiągnięcie przez uczestników następujących rezultatów:

- Pozytywna samoocena
- Wzrost poczucia własnej wartości
- Dokonywanie właściwych wyborów
- Umiejętność asertywnego zachowania
- Umiejętność dokonywania wyborów
- Umiejętność reagowania bez agresji
- Umiejętność radzenia sobie z emocjami
- Redukowanie stresu metodami oddechowymi, wizualizacyjnymi i fizycznymi.

02

PRZEBIEG ZAJĘĆ



1 Wprowadzenie do tematyki zajęć



10 MINUT

Przedstawienie programu spotkania.

3 Ice breaker- przedstawienie się uczestników zajęć



20 MINUT

Prowadzący prosi uczestników aby usiedli w kręgu, a następnie podaje instrukcję: „**Jedziemy na bezludną wyspę**” - **ćwiczenie integracyjne**”.

Prowadzący prosi uczestników, aby usiedli w kręgu. Następnie prosi, aby zastanowili się przez minutę, jakie 3 przedmioty zabiorą ze sobą na bezludną wyspę i dlaczego.

Przykład :

Ja mam na imię np. Ania i na bezludną wyspę zabieram telefon, kawę i koc”.

Telefon - abym była w kontakcie z rodziną, kawę - bo lubię, koc - bo może mi być zimno.

Następnie prosi, aby każdy z uczestników po kolei przedstawił się i powiedział, jakie 3 przedmioty zabiera ze sobą i dlaczego.

Trener podsumowuje wypowiedzi uczestników, mówiąc, że jest tyle ciekawych rzeczy, które można zabrać. Nie ma znaczenia czy są mniej lub bardziej potrzebne, każdy ma swoje ulubione przedmioty.

Jeśli prowadzący nie pamięta imion uczestników, może rozdać naklejki i pisaki z prośbą o czytelne napisanie swoich imion na naklejkach i przyklejenie na prawej lub lewej piersi.

2 Przestawienie się prowadzącego /prowadzących



5 MINUT

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



4

Zasady panujące w grupie



20 MINUT

Prowadzący rozdaje uczestnikom po jednej samo-przylepnej karteczce i prosi uczestników o wypisanie na 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
- Jesteśmy dyskretni
- Śmiejemy się razem

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 samoprzylepnej i prosi uczestników o wypisanie oczekiwań, jakie mają w stosunku do programu. Na spisanie daje uczestnikom 5 minut. Po upływie czasu zbiera karteczki. Czyta na głos to, co jest napisane na karteczkach i po przeczytaniu karteczek weryfikuje oczekiwania uczestników. Odpowiada na pojawiające się pytania.

- ② **Garaż**



Osoba prowadząca wyciąga wcześniej przygotowaną kartkę A4 /flipchart z napisem „GARAŻ” oraz marker, który jest w zasięgu flipcharta do wykorzystania dla młodzieży. Następnie wyjaśnia uczestnikom, czym jest GARAŻ.

GARAŻ

Garaż to miejsce, gdzie podczas przerw każdy z uczestników może zapisać anonimowo pytanie dotyczące treści i przebiegu warsztatów. Odpowiedzi na pytania zapisane podczas przerw będą udzielane zaraz po powrocie z przerwy.

Samooocena – ja jestem, on, ona jest



Prowadzący dzieli grupę na 4 osobowe zespoły prosząc, aby kolejno odliczyli do 4. Następnie prosi aby kolejno jedynki, dwójki, trójki, czwórki połączyły się ze sobą w grupy. Każda z grup dostaje kartę pracy (**Załącznik nr 1**).

Osoba prowadząca prosi, aby każda z grup zapoznała się z historiami opisanymi w Załączniku nr 1. Następuje burza mózgów i dyskusja na temat, co poszczególne osoby mogły myśleć o sobie i co mogą myśleć o nich inni.



Następnie prowadzący prosi, aby każda z grup przeczytała wypisane myśli. Prowadzący zadaje grupie pytania, mające na celu skierowanie dyskusji na temat związany z samooceną (burza mózgów):

Przykładowe pytania:

- czy byliście w podobnych sytuacjach i czy wasze myśli o sobie były podobne?
- czy zdarza się wam myśleć o sobie negatywnie?
- kto i co ma według was wpływ na to, co o sobie myślicie? co może wpływać na waszą samoocenę?
- czy możliwe jest, że wiemy, co myśłą o nas inni jeśli tego nie mówią?
- czy możliwe jest czytanie w myślach innych osób? (ja wiem, co ktoś o mnie myśli nawet jeśli tego nie powiedział)
- czym jest samoocena?

Prowadzący podsumowuje dyskusję definicją samooceny.

SAMOOCENA

Samocena jest fundamentalnym poczuciem własnej wartości , jest wielowymiarowa, czuła na okoliczności : pewne sytuacje, pewne osoby, sytuacje. Odzwierciedla podstawowe przekonania, schematy oparte na doświadczeniu. Raz powstała wpływa na sposób postrzegania , przechowywania informacji i zachowania w przyszłości. To myśli i uczucia i przekonania na swój temat.

WAŻNE:

przekonania jakie utrzymujemy na swój temat często odzwierciedlają komunikaty, jakie otrzymaliśmy jako dzieci.

3 Poczucie własnej wartości - kim jestem



25 MINUT

Załącznik nr 2

Prowadzący rozdaje każdemu uczestnikowi kartkę A4 "Ja" (Załącznik nr 2). Kartkę należy podpisać. Następnie każdy z uczestników wypisuje na niej swoje ulubione przedmioty, kolory, potrawy, zajęcia, zwierzęta, a także czynności i wszystko, co potrafi i co lubi robić, co jest ważne w ich życiu. Na zakończenie każdy uczestnik prezentuje swoją pracę na forum grupy. Prowadzący prosi, aby każdy przesunął kartkę w kierunku zgodnym z ruchami wskazówek zegara i żeby każdy z uczestników dopisał o tej osobie coś miłego.



4 Wybory i konsekwencje – mówię „nie”



20 MINUT

Załącznik nr 3 i nr 4

Prowadzący, podsumowując ćwiczenie, prosi uczestników o udział w dyskusji, zadając przykładowe pytania :

- czy łatwo jest pisać o sobie czy łatwiej o innych?
- jak myślicie czy łatwiej jest pisać czy mówić?
- czy dostajecie komplementy?
- czy dajecie innym komplementy?

Prowadzący zapoznaje grupę z definicją komplementu:

KOMPLEMENT

Uprzejma pochwała. Mówienie komplementów uruchamia pozytywne interakcje społeczne, pozytywne nastawienie, obniża stres i lęk. Podnosi samoocenę.

Prowadzący dzieli grupę na 3 zespoły używając do tego celu klocków w 3 kolorach w ilości równej uczestnikom (np. 4 czerwone, 4 zielone, 4 niebieskie) a następnie rozdaje podgrupom Załącznik nr 3 prosząc, żeby każda z grup zapoznała się z historyjkami. Następnie prowadzący rozdaje uczestnikom Załącznik nr 4 i prosi uczestników, aby wypisali na nim pozytywne i negatywne konsekwencje asertywnego zachowania-odmawiania, mówienia „Nie”

Następnie prowadzący prosi uczestników, aby odczytali wypisane konsekwencje. W dalszej części prowadzący zadaje grupie przykładowe pytania, mając na celu skierowanie dyskusji na temat związany z asertywnością (Burza mózgów):

- czy byliście w podobnych sytuacjach? I co się wtedy wydarzyło?
- jeśli lubicie siebie, czy myślicie, że łatwiej jest dokonywać wyborów?
- czy wiecie, jak odmawiać, żeby nikogo nie urazić i zadbać o swoje granice?
- jak myślicie, co utrudnia odmawianie?
- jak myślicie, czym jest zachowanie asertywne?

Prowadzący podsumowuje dyskusję definicją asertywności.

DEFINICJA ASERTYWNOŚCI

Asertywność: Umiejętność wyrażania własnego zdania , emocji i postaw, nie naruszając przy tym praw i uczuć innych osób oraz własnych bez zachowań agresywnych. Bezpieczne NIE.

5 Mity i stereotypy



Prowadzący prosi uczestników o podzielenie się na 2 równe grupy w sposób dowolny. Każdej z podgrup prowadzący rozdaje po jednej karcie pracy (Załącznik nr 5) i prosi wypełnienie.

Prowadzący wprowadza do zadania grupy treścią: "przyklepiając etykiety osobom lub zdarzeniom przypisuje się im wiele cech, które nie istnieją. Robimy to językiem przeładowanym emocjami i przymiotnikami"

Prowadzący podaje przykłady etykietowania: mądry, gruby, grzeczny, płaczek, grubasek, ruchliwy, ślamazara, silny, cichy, czyścioszek.

Następnie prowadzący zadaje uczestnikom przykładowe pytania zachęcając do dyskusji:

- z jakimi etykietami spotkaliście się w swoim życiu?
- jak wpłynęły na wasze życie?
- jakie uczucia może budzić słuchanie etykiet?
Na przykład: kiedy ktoś nazywa kogoś płaczkiem.
- jak można asertywnie powiedzieć innym, żeby przestali etykietować?

Prowadzący podsumowuje ćwiczenie. Mówiąc o emocjach i ich wpływie na nasze zachowanie przechodzi do kolejnego ćwiczenia.

6 Złość mnie przepętnia - wulkan złości



Załącznik nr 2

Prowadzący prosi uczestników, żeby każdy pomyślał, jak czuje się jego ciało kiedy jest spokojny, a jak ciało się zachowuje, kiedy odczuwa się narastającą złość. Prowadzący rozdaje uczestnikom Załącznik nr 6 i prosi, żeby uczestnicy nanieśli na wulkan zmiany w zachowaniu, które zauważają u siebie lub innych, gdy czują coraz silniejszy gniew.

Po wykonaniu ćwiczenia prowadzący prosi uczestników, aby przeczytali, jakie zachowania odnotowali. Zachęca do podzielenia się obserwacjami. Prowadzący przechodzi do podsumowania ćwiczenia mówiąc, że w kolejnej części grupa nauczy się radzenia sobie z gniewem, stresem, lękiem i złością, jednocześnie mówiąc o wpływie myślenia na emocje i zachowanie (A-B-C) = PSYCHOEDUKACJA.

7 Uczucia – co z nimi robimy



Prowadzący prosi grupę, żeby na karcie Flipchart jedna osoba narysowała postać symbolizującą nastolatka, a następnie każdy z uczestników dopisał objawy stresu.

Prowadzący mówi:

„Kiedy ludzie są zestresowani lub zdenerwowani, odnotowują wiele rozmaitych objawów. Objawy stresu różnią się u poszczególnych osób. Doznania i zachowania wywołują pewne bardzo silne objawy fizjologiczne, wyzwalają mocne uczucia i emocje. Napiszcie wszystko, czego podczas stresu doświadczacie, na przykład: drżący czy piskliwy głos, pot, dreszcze, sine usta, ucisk w żołądku, trzęsące się dłonie, zaciśnięta szczęka czy pięści”.

Przykład:

Prowadzący prosi o odczytanie, co napisali uczestnicy, a następnie zaprasza do dyskusji:

- jakie znacie sposoby radzenia sobie ze stresem?
- jakie znacie sposoby redukcji napięcia?
- co pomaga wam w lepszym samopoczuciu?

Prowadzący podsumowuje ćwiczenie.

8 Termometr nastroju



Załącznik nr 7

Prowadzący pokazuje przygotowany schemat termometru (Załącznik nr 7). Następnie wyjaśnia, co oznaczają poszczególne kolory:



złość, wzburzenie, wściekłość, zdenerwowanie.



zmęczenie, niepokój, napięcie.



spokój, szczęście, zadowolenie, odprężenie.

Następnie prowadzący rozdaje Załącznik nr 7 każdemu uczestnikowi. Prosi uczestników o połączenie strzałką sytuacji z chmurki z kolorem. Prosi o dopisanie odczuwanych emocji. Następnie prowadzący mówi, aby do każdego koloru uczestnik dopisał konkretną sytuację.

Przykład:



zmęczenie, niepokój, napięcie
– dopisana sytuacja: czuję się zmęczony
kiedy wracam ze szkoły.
Przed chwilą wróciłem ze szkoły.

Prowadzący podsumowuje ćwiczenie mówiąc, że każdy czuje się inaczej w różnych sytuacjach i to jest OK. Świadczy to o naszej indywidualności i wyjątkowości.

9 Wizualizacja – 1 krok do dobrego samopoczucia



Załącznik nr 8

Prowadzący prosi, aby uczestnicy usiedli wygodnie w swoich krzesłach lub na pufach. Następnie mówi: „za pomocą metody wizualizacji wprowadza się ludzi w dobry nastrój, poprzez myślenie o rzeczach, które są kojące czy przyjemne. Celem relaksu przez wizualizację jest wprowadzenie zarówno ciała, jak i umysłu w stan totalnej relaksacji i odprężenia”

Następnie podaje instrukcję (Załącznik nr 8)

Prowadzący, podsumowując prosi uczestników o podzielenie się odczuciami po ćwiczeniu. Domykając ćwiczenie mówi, że każdy może stworzyć swoją „Oazę spokoju”. Można skorzystać z dźwięków odgłosu fal, morza, szumu wiatru, można myśleć o ciepłych promieniach słonecznych, zielonej łące, ciepłym letnim wietrze, który delikatnie muska twarz.

10 Trening relaksacyjny wg Jacobsona



Załącznik nr 9

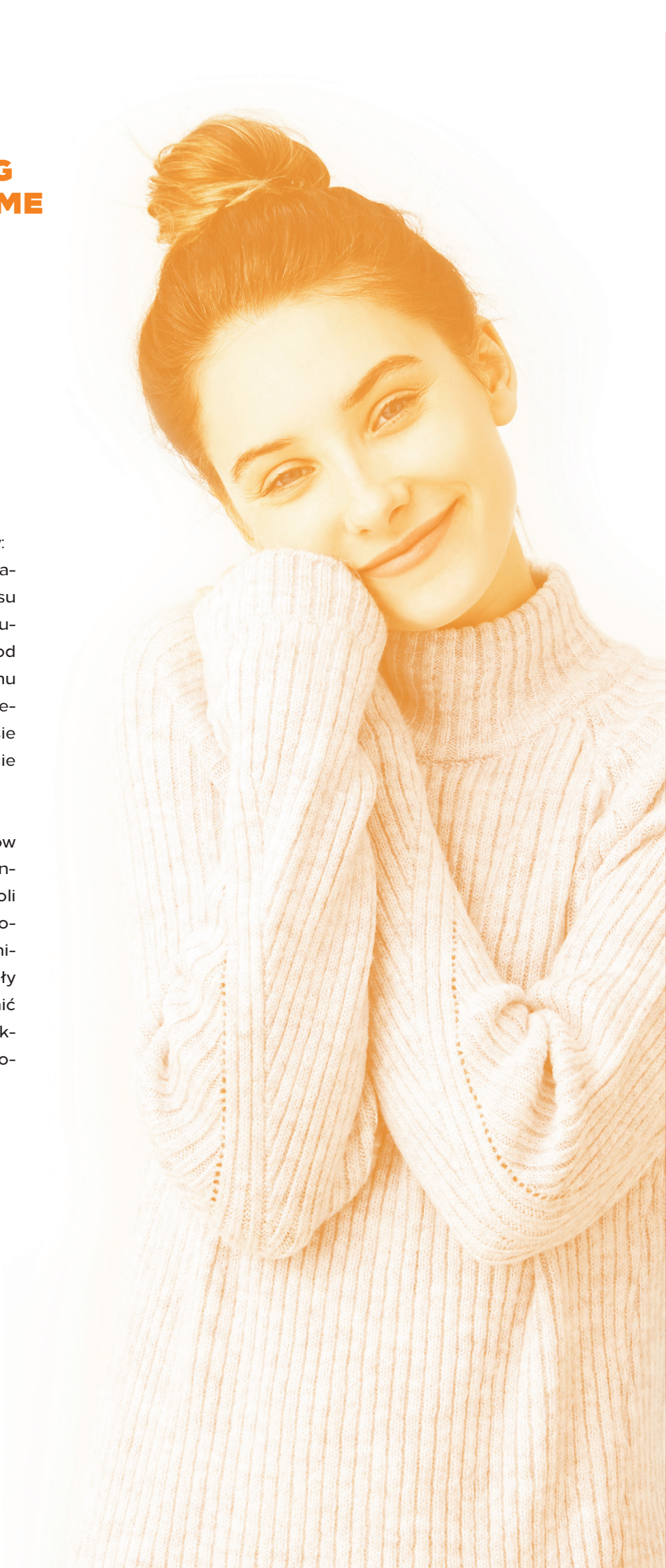
Prowadzący prosi uczestników, żeby położyli się wygodnie na dywanie lub pufach. Następnie podaje instrukcję (Załącznik nr 9)

Prowadzący po zakończeniu ćwiczenia pyta uczestników, jak się czuli wykonując ćwiczenie oraz informuje, że metoda odprężenia fizycznego trwa zazwyczaj około 10 – 15 minut i jest bardzo przydatna kiedy odczuwamy zdenerowanie, napięcie czy przewlekły stres. Grupy mięśni napinają się a następnie rozluźniają, co pomaga w relaksacji i zejściu z napięcia. Ważne jest, aby wybrać ciche i ciepłe miejsce, usiąść lub położyć się na łóżku tak, aby nikt w tym w ćwiczeniu nie przeszkadzał. Można słuchać na słuchawkach różnych treningów autogennych (relaksacyjnych).

11 Kontrolowanie oddechu**25** MINUT**Załącznik nr 10**

Prowadzący mówi do uczestników:
"Zdarza się, że nagle odczuwacie napięcie, gniew, złość i nie macie czasu na ćwiczenia relaksacyjne lub wizualizacyjne. Jedną z szybkich metod pracy jest kontrolowanie oddechu i osiąganie panowania nad oddechem, przez co w krótkim czasie zredukujecie stres i przywróćcie równowagę organizmu."

Prowadzący pyta uczestników o samopoczucie po ćwiczeniu i informuje, że to ćwiczenie kontroli oddechu powinno być robione codziennie. Pomaga ono zsynchronizować rytmy procesów, które uległy desynchronizacji oraz spowolnić rytmy ciała i umysłu. Uważa się także, że zwiększa ono ilość siły życiowej w ciele.



04

ZAKOŃCZENIE WARSZTATÓW



8 Dłoń



20 MINUT

Prowadzący rozdaje uczestnikom po jednej kartce A4 i pisaki. Następnie prosi uczestników o odrysowanie na kartce swojej ręki oraz podpisanie kartki. Upewnia się, że wszyscy uczestnicy wykonali polecenie. Prosi, aby każdy przesunął swoją kartkę do osoby po swojej prawej stronie, zgodnie ze wskazówkami zegara. Każda z osób pisze komplement czy podziękowanie, jakąś miłą informację na kartce kolegi/koleżanki; coś, co mu się w tej osobie podoba, jego pozytywną cechę, umiejętność, za co go/ją ceni; osobisty komentarz. Po skończeniu przesuwa kartkę do swojego sąsiada. Kartki wędrują pomiędzy uczestnikami do czasu, aż każdy uczestnik otrzyma swoją DŁOŃ z powrotem.

Prowadzący prosi uczestników, aby zapoznali się z tym, co pozostali uczestnicy o nich napisali. Jeśli chcą się podzielić czymś, co zostało napisane na DŁONI, można to zrobić teraz.

Prowadzący podsumowuje ćwiczenie dziękując uczestnikom za zaangażowanie. Na zakończenie pyta:

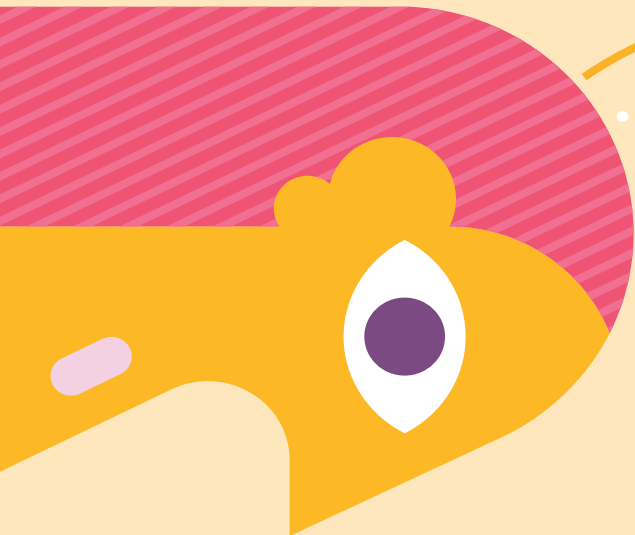
- co wnosicie z dzisiejszych warsztatów?
- do czego wykorzystacie wiedzę i umiejętności zdobyte podczas warsztatów?

Prowadzący zaczyna podsumowanie od siebie i podając imię osoby po swojej lewej stronie zaprasza do wypowiedzi w kręgu podsumowania. Każda kolejna osoba wypowiada podsumowanie, potem imię swojego sąsiada z lewej strony aż krąg się zamknie.

Prowadzący jeszcze raz dziękuje uczestnikom za udział z warsztatami, rozdaje dyplomy a następnie prosi o wypełnienie ankiety ewaluacyjnej do celów szkoleniowych.

05

ZAŁĄCZNIKI



ZAŁĄCZNIK

1



"Jagoda ma 17 lat.

Od 4 lat mieszka w domu
dziecka. Jest tam razem
ze swoim młodszym
rodzeństwem
„Jest wstydliwa, często
mówi, że nie potrafi
rozmawiać z innymi
i zawierać znajomości”.

CO MYŚLI O SOBIE JAGODA:

Jestem

CO MYŚLĄ O JAGODZIE INNI:

Ona jest

CO MYŚLI O SOBIE JANEK:

Jestem

CO MYŚLĄ O JANKU INNI:

On jest



"Janek ma 15 lat.
Nigdy nie miał dziewczyny,
ponieważ najczęściej
myślał: kto takiego zechce,
facet powinien być wysoki"



"Kamila ma 14 lat .

Po częstych awanturach w domu została umieszczona w rodzinie zastępczej. Nie ma stałego kontaktu z rodzicami biologicznymi. Matka ma nowego partnera, a ojciec wyjechał za granicę. Czasami dzwonią i obarczają ją winą, że zgłosiła w szkole przemoc domową, a potem było już tylko gorzej"

CO MYŚLI O SOBIE KAMILA:

Jestem

CO MYŚLĄ O KAMILI INNI:

Ona jest

CO MYŚLI O SOBIE KAROLINA:

Jestem

CO MYŚLĄ O KAROLINIE INNI:

Ona jest



"Karolina ma 13 lat.

Po załamaniu się kiedy zerwał z nią chłopak zaczęła się ciąć. Powiedziała, że nikt jej nie pokocha naprawdę bo mieszka w domu dziecka. Chodzi do psychiatry i psychologa".



"Irek ma 18 lat.

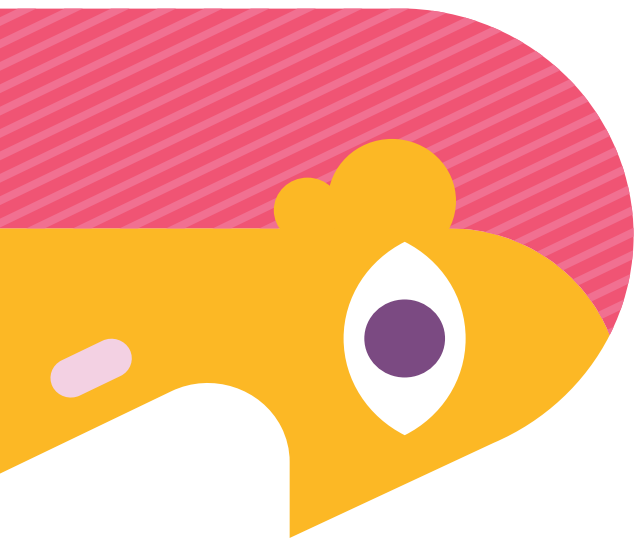
Mieszka u babci.
Rodzice piją i nie
interesują się nim.
Irek dobrze się uczy ale
mimo to podjął decyzję,
że pójdzie do zawodówki
/ zawodowej szkoły
branżowej. Boi się „że nie
poradzi sobie w liceum”.

CO MYŚLI O SOBIE IREK:

Jestem

CO MYŚLĄ O IRKU INNI:

On jest



ZAŁĄCZNIK

2

JIA



01

Jacek zaproponował koledze odrabianie lekcji, ale kolega zaproponował mu wyjście na dyskotekę.

04

Koledzy kupili alkohol. Umawiają się na nocne picie, gdy wychowawcy będą już spać.

02

Zuzie często dokuczają koleżanki, naśmiewają się z niej, a potem oczekują, że ona pożyczyci im zeszyty do odpisania.

05

W szkole jeden z chłopaków namawia cię do ucieczki z lekcji na wagary.

03

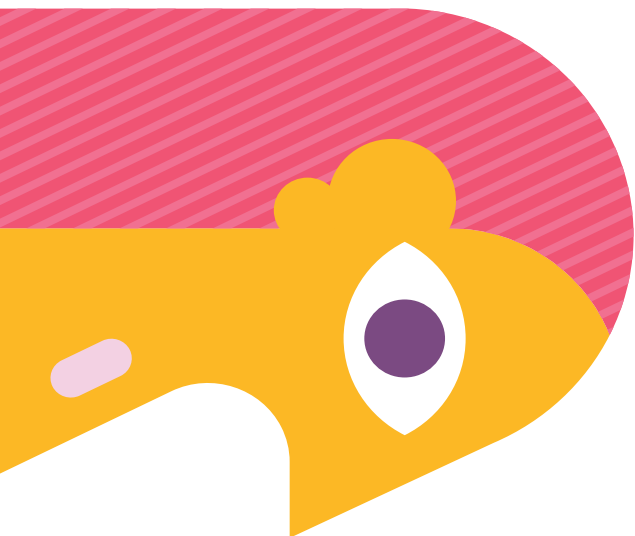
Adam spotyka się z grupą, która pali papierosy. Adam nie chce palić, ale koledzy go namawiają i wyśmiewają, że boi się spróbować.

06

Grupa chłopców regularnie podkłada ci nogi, popcha, upokarza, wyśmiewa.

07

Koleżanka namawia cię do spróbowania narkotyku, który rzekomo pozwoli na dłuższą naukę w nocy bez odczuwania zmęczenia. Wiesz, że musisz poprawić stopnie z fizyki i powinnaś się uczyć jeszcze wiele godzin.

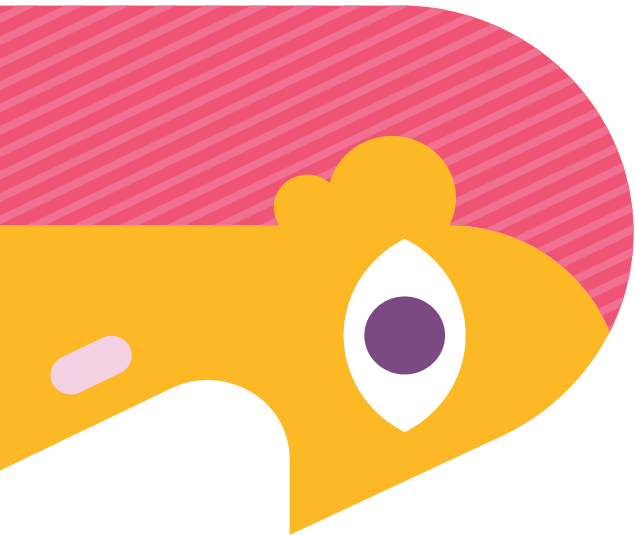


ZAŁĄCZNIK

4

PYTANIE	POZYTYWNA KONSEKWENCJA	NEGATYWNA KONSEKWENCJA
01		
02		
03		
04		
05		
06		
07		

OSOSBY	ETYKIETA	OBALENIE ETYKIETY
CHŁOPCY		
DZIEWCZYNY		
WYCHOWANKOWIE DOMÓW DZIECKA		
OSOBA MAŁO AKTYWNA		
OSOBA, KTÓREJ „NIC” NIE WYCHODZI		
OSOBA Z NISKIMI WYNIKAMI W NAUCE		
OSOBA KTÓRA MAŁO MÓWI		
CHŁOPIEC LUB DZIEWCZYNA, KTÓRZY SĄ GŁOŚNI I WULGARNI		
DZIEWCZYNA, KTÓRA ZASZŁA WCZEŚNIE W CIĄŻĘ		
DZIEWCZYNA, KTÓRA UBIERA SIĘ „ZA KRÓTKO”		



ZAŁĄCZNIK

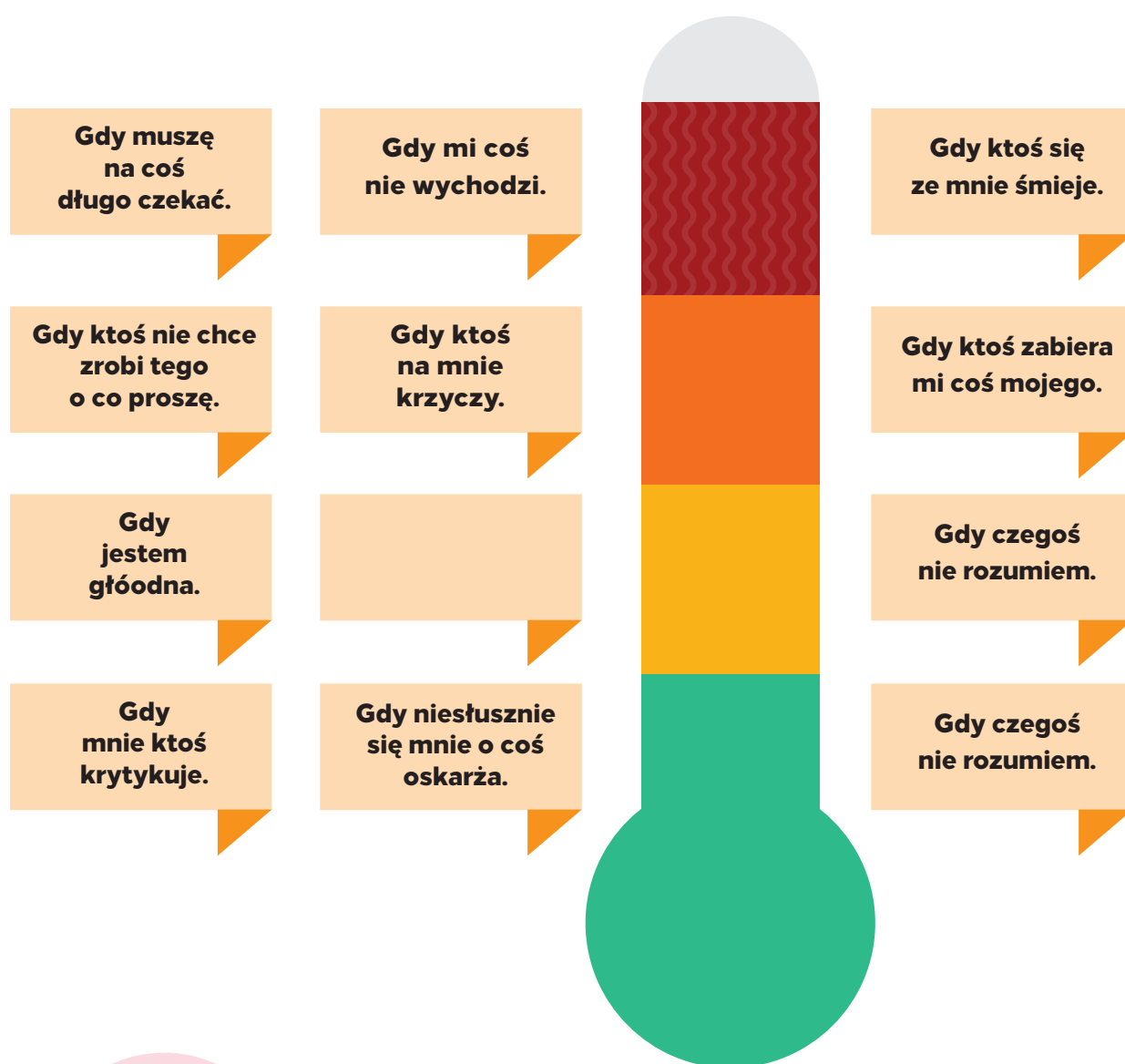
6

**ERUPCJA,
PRZEPADŁO**

**BARDZO
SILNY GNIEW**

**GNIEW
ROŚNIE
ZDENEROWANIE**

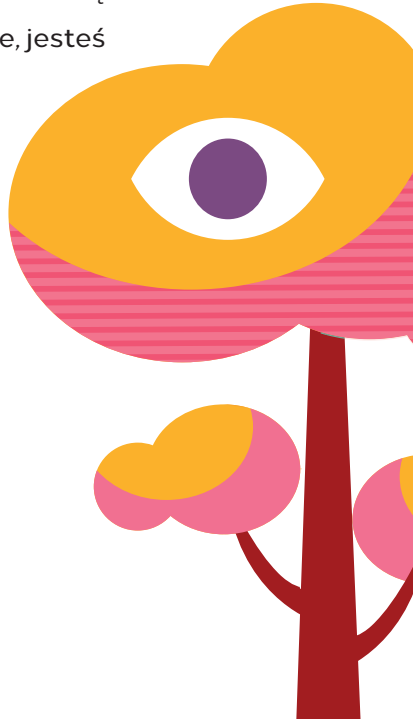
**SPOKÓJ
I ODPRĘŻENIE**



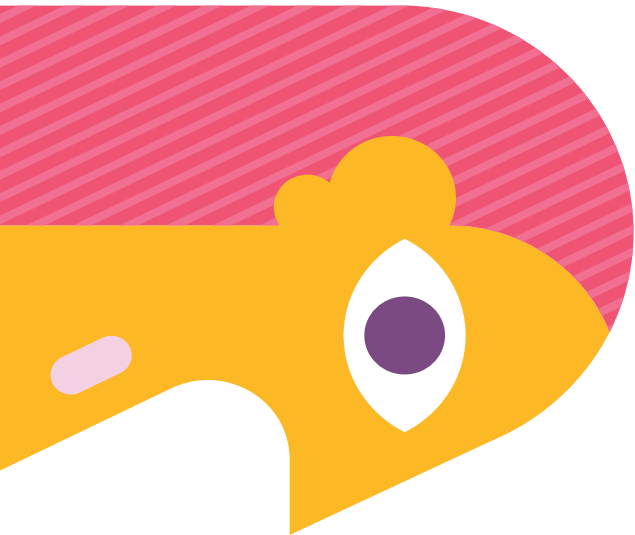
„Wyobraź sobie, że spacerujesz po lesie. Otaczają Cię same duże drzewa. Pogodnie zagłębiasz się w las. W pewnej chwili dociera do Ciebie szum płynącej wody. Jest to bardzo przyjemny dźwięk. Słyszysz go coraz wyraźniej... Zbliź się do płynącej wody, do tego strumienia. Idąc wzdłuż jego biegu, dochodzisz do wodospadu ciepłej wody. Jest to wyjątkowo piękny wodospad, otoczony mgiełką pary... Wpatrujesz się w tę wodę, obficie spływającą. Wodę czystą i ciepłą... Czujesz miłe wzruszenie.

Wyobraź sobie, że jesteś białą pierzastą chmurką, płynącą po niebie. Wyglądasz ślicznie na tle błękitnego nieba, przemykając między promieniami słońca. Delikatny wiaterek przemieszcza chmurki we wszystkie strony, nie jesteś sam, płyną obok ciebie inne białe chmurki. Jest Wam razem dobrze. Przed Wami przelatują ptaki, a w dole wciąż zmienia się krajobraz. Płynąc po niebie widzisz w dole piękny las, rozległe łąki, pola z łanami zbóż, pola przecina rzeka, a wzdłuż niej droga, ale to wszystko jest w dole. Ty beztrąsko płyniesz po niebie, czujesz się radosny i bezpieczny, kąpiesz się w promieniach słońca, jesteś szczęśliwy, masz swoje miejsce, jesteś potrzebny i ważny, jesteś jedyny i niepowtarzalny. Czujesz, że jesteś kochany, akceptowany.

Zapamiętaj te wszystkie odczucia, zawsze będziesz mógł do nich wrócić. A teraz powoli wracasz do sali na swoje miejsce i przestajesz być chmurką”.



„**Zaciśnij obie pięści** – zwróć uwagę na napięcie dłoni i przedramion – rozluźnij się. **Dotknij palcami barków i podnieś ramiona** – odnotuj napięcie bicepsów i ramion – rozluźnij się. **Wzrusz ramionami, podnieś je jak najwyżej** – zwróć uwagę na napięcie barków – rozluźnij się. **Zmarszcz czoło** – zwróć uwagę na napięcie czoła i okolicy oczu – rozluźnij się. **Zaciśnij powieki** – odnotuj napięcie – rozluźnij mięśnie z lekko przymkniętymi oczami. **Przyciśnij język do podniebienia** – zwróć uwagę na napięcie w jamie ustnej – rozluźnij się. **Zaciśnij zęby** – odnotuj napięcie w jamie ustnej i szczęcie – odpocznij. **Odrzuć głowę do tyłu** – zauważ napięcie karku i górnej partii pleców – odpocznij. **Opuść głowę, przyciśnij brodę do piersi** – zauważ napięcie karku i barków – rozluźnij się. **Wygnij plecy w łuk odsuwając się od oparcia krzesła i cofnij ramiona do tyłu** – zauważ napięcie pleców i barków – odpocznij. **Weź głęboki oddech i zatrzymaj powietrze** – odnotuj napięcie klatki piersiowej i pleców – odpocznij. **Zrób dwa głębokie oddechy, zatrzymaj i wydychaj powietrze** – zauważ, że oddech staje się wolniejszy i spokojniejszy – odpocznij. **Wciągnij brzuch, staraj się docisnąć go do kręgosłupa** – odnotuj uczucie napięcia brzucha – rozluźnij się, oddychaj regularnie. **Napnij mięśnie brzucha** – zauważ napięcie w brzuchu – odpocznij. **Napnij pośladki tak, aby się na nich lekko podnieść** – zauważ napięcie – odpocznij. **Ściągnij uda wyprostowując nogi** – zauważ napięcie – odpocznij. **Skieruj palce u nóg do góry, ku twarzy** – odnotuj napięcie stóp i łydek – odpocznij. **Podkurcz palce u nóg tak, jakbyś chciał je zagrzebać w piasku** – zauważ napięcie w podbiciu stóp – odpocznij. **Oddychaj lekko (1,2,3)**, równo (1,2,3) i **spokojnie (1,2,3)**.”



ZAŁĄCZNIK

10

01 Teraz staraj się uczynić swój oddech rytmicznym. Wdychaj licząc do czterech, zatrzymaj licząc do czterech, wydychaj licząc do czterech, przerwa licząc do czterech:

- (wdech) - 1, 2, 3, 4
- (zatrzymanie) - 1, 2, 3, 4
- (wydech) - 1, 2, 3, 4
- (przerwa) - 1, 2, 3, 4



02 Teraz spróbuj jeszcze bardziej zwolnić fazy oddychania licząc do sześciu:

- (wdech) - 1, 2, 3, 4, 5, 6
- (zatrzymanie) - 1, 2, 3, 4, 5, 6
- (wydech) - 1, 2, 3, 4, 5, 6
- (przerwa) - 1, 2, 3, 4, 5, 6



03 Spróbuj zwolnić fazy oddychania jeszcze bardziej, licząc aż do ośmiu:

- (wdech) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
- (zatrzymanie) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
- (wydech) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
- (przerwa) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8



Droga uczestniczko/ Drogi uczestniku,

Mamy nadzieję, że dzisiejsze warsztaty 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. Ankieta jest anonimowa.

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!



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



DYPLOM



.....

(imię i nazwisko uczestnika)

Wziął udział w warsztatach

Nurturing Programme

**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**

NURTURING PROGRAMME

SCENARIUSZ



Kompetencje Wychowawcze Przyszłości

**EDUKACJA
ALTERNATYWNA
I DOSKONALENIE
ZAWODOWE**