

Zatwierdzony Uchwałą Nr1/2004

Rady Pedagogicznej Bursy Szkolnej w Mławie

w dniu 30.08.2004r.

**PROGRAM**  
**PROFILAKTYKI**  
Bursy Szkolnej  
w Mławie

MŁAWA 2004

## **WSTĘP**

W ostatnich latach obserwujemy kryzys w rozwoju moralnym i kulturowym, wzrost czynników destrukcyjnych oddziałujących na dzieci i młodzież, nie mających w pełni jeszcze ukształtowanej hierarchii wartości, stojących wobec wyborów i decyzji bardzo złożonych i skomplikowanych. Skutkiem czego stale wzrasta liczba osób przejawiających dysfunkcje rozwojowe oraz poszukujących wsparcia w trudnych sytuacjach życiowych. Aby przeciwdziałać temu zjawisku, konieczne jest podejmowanie na terenie bursy wielopoziomowych działań profilaktycznych.

Profilaktyka to proces, który wspiera zdrowie przez umożliwienie ludziom uzyskania pomocy potrzebnej im do konfrontacji ze złożonymi, stresującymi warunkami życia oraz przez umożliwienie jednostkom osiągnięcia subiektywnie satysfakcjonującego, społecznie akceptowanego, bogatego życia (Z. Gaś, 1997).

Zapobieganie uzależnieniom może dokonywać się na różnych poziomach. W związku z tym wyróżnia się profilaktykę pierwszorzędową, drugorzędową i trzeciorzędową.

**Profilaktyka pierwszorzędowa** to działanie mające na celu: z jednej strony - promocję zdrowia i przedłużenie życia człowieka, zaś z drugiej zapobieganie pojawianiu się problemów związanych z zachowaniami dysfunkcjonalnymi. Szczególnie wyraźnie akcentuje się tutaj budowanie i rozwijanie różnorodnych umiejętności radzenia sobie z wymogami życia, albowiem deficyty w tym zakresie są powszechnie spotykane w populacji osób dysfunkcjonalnych. Równie ważne jest dostarczanie rzetelnych informacji, dostosowanych do specyfiki odbiorców.

**Profilaktyka drugorzędowa** ma na celu ujawnianie osób o najwyższym ryzyku dysfunkcjonalności oraz pomaganie im w redukcji tego ryzyka (a więc zapobieganie rozwojowi zaburzeń).

**Profilaktyka trzeciorzędowa** rozumiana jest jako interwencja po wystąpieniu dysfunkcji. Ma ona na celu, z jednej strony - przeciwdziałanie pogłębianiu się procesu chorobowego, zaś z drugiej - umożliwienie osobie objętej terapią i rehabilitacją powrotu do społeczeństwa, prowadzenia w nim satysfakcjonującego i społecznie akceptowanego trybu życia, wolnego od patologii. (Z. Gaś 1997).

Rada Pedagogiczna Bursy Szkolnej w Mławie na mocy Rozporządzenia MENiS z dnia 31 stycznia 2002 r. podjęła uchwałę o wprowadzeniu programu profilaktyki w placówce, który to promowałoby zdrowy styl życia, przeciwdziałał patologiom, wzmacniał czynniki chroniące.

## **ROZDZIAŁ I KONSTRUKCJA PROGRAMU**

### **1. PODSTAWA PRAWNA**

Akty prawne obowiązujące przy konstruowaniu Programu Profilaktyki:

- Konstytucja RP

Art. 72: *„Rzeczpospolita Polska zapewnia ochronę praw dziecka. Każdy ma prawo żądać od organów władzy publicznej ochrony dziecka przed przemocą, okrucieństwem, wyzyskiem i demoralizacją”.*

- Konwencja o Prawach Dziecka ( przyjęta przez Zgromadzenie Ogólne Narodów Zjednoczonych z dnia 20 listopada 1989r.)

Art. 3: *„We wszystkich działaniach dotyczących dzieci, podejmowanych przez polityczne lub prywatne instytucje opieki społecznej, sądy, władze administracyjne lub ciała ustawodawcze, sprawą nadrzędną będzie najlepsze zabezpieczenie interesów dziecka”.*

Art. 19: *„Państwa- Strony będą podejmowały wszelkie właściwe kroki w dziedzinie ustawodawczej, administracyjnej, społecznej oraz wychowawczej dla ochrony dziecka przed wszelkimi formami przemocy fizycznej bądź nadużyć, zaniedbania bądź niedbałego traktowania”.*

Art. 33: *„Państwa- Strony będą podejmowały wszelkie odpowiedzialne kroki, w tym środki ustawodawcze, administracyjne, socjalne oraz środki w dziedzinie oświaty, w celu zapewnienia ochrony dzieci przed nielegalnym używaniem środków narkotycznych i substancji psychotropowych, zgodnie z ich zdefiniowaniem w odpowiednich umowach międzynarodowych oraz w celu zapobiegania wykorzystywaniu dzieci do nielegalnej produkcji tego typu substancji i handlu nimi”.*

- Ustawa z dnia 26 października 1982r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi (Dz. U. Nr 35, poz. 230, z późn. zm.), nowelizacja z dnia 12 września 1996r. (Dz. U. Nr 127, poz. 593),
- Ustawa z dnia 7 września 1991r. o systemie oświaty, (z późn. zm.),
- Ustawa z dnia 19 sierpnia 1994r. o ochronie zdrowia psychicznego (Dz. U. Nr 111, poz. 535, z późn. zm. opublikowanymi w Dz. U. nr 113, poz. 732),
- Ustawa z dnia 9 listopada 1995r. o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych (Dz. U. z 1996r. Nr 10, poz. 55, z 1997r. Nr 88, poz. 554 i Nr 121, poz. 770 oraz z 1999r. Nr 96, poz. 1107),
- Ustawa z dnia 17 listopada 2000r. o przeciwdziałaniu narkomanii (Dz. U. Nr 75, poz. 468),
- Rozporządzenie MEN z dnia 15 stycznia 2001r. w sprawie zasad udzielania i organizacji pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach (Dz. U. Nr 13 z dnia 23 lutego 2001r., poz. 110),
- Rozporządzenie MEN z dnia 31 stycznia 2002r. zmieniające rozporządzenie w sprawie ramowych statutów publicznego przedszkola oraz publicznych szkół,
- Program polityki prorodzinnej państwa z dnia 17 listopada 1998r. przygotowany przez Międzyresortowy Zespół do Spraw Opracowania Polityki Prorodzinnej Państwa.

Program profilaktyki w Bursie Szkolnej w Mławie kieruje się również celami i zadaniami

zawartymi w:

- Rządowym Programie „Zero Tolerancji dla Przemocy w szkole”,
- Poradniku dla nauczycieli i innych pracowników szkoły. „Zapobieganie samobójstwom” (Światowa Organizacja Zdrowia i Polskie Towarzystwo Suicydologiczne),
- Poradniku metodycznym dla nauczycieli. Agresja i przemoc w szkolnych działaniach profilaktycznych. MENi S Warszawa 2004.

## **2. ZAŁOŻENIA PROGRAMU**

Profilaktyka rozumiana jako zapobieganie występowaniu niepożądanych procesów i zjawisk, określanych jako przejawy patologii życia społecznego; jako system działań wzmacniających lub podtrzymujących różne, dodatnie społecznie postawy wychowanków w toku wychowania, realizowana jest podczas działalności opiekuńczo-wychowawczej bursy.

Tworzenie Programu Profilaktyki zostało poprzedzone diagnozą potrzeb naszych wychowanków, ich rzeczywistych problemów,

Działania profilaktyczne w bursie, prowadzone będą na poziomie profilaktyki pierwszorzędowej i drugorzędowej:

- profilaktyka pierwszorzędowa – działania skierowane do wychowanków całej społeczności bursy mające na celu promocję zdrowia i zapobieganie pojawianiu się problemów związanych z zachowaniami destrukcyjnymi wychowanków i pracowników placówki oraz rodziców wychowanków. Działania te będą realizowane przez wszystkich nauczycieli-wychowawców, pracowników i rodziców.

- profilaktyka drugorzędowej – to działania skierowane do wychowanków o najwyższym ryzyku dysfunkcyjności, pomagające im w jego redukcji. Tę formę profilaktyki realizują specjaliści współpracujący z placówką.

Działania pierwszego stopnia prowadzone będą na kilku poziomach:

- informacyjnym – głównym celem jest dostarczenie adekwatnych informacji, nie są to działania główne, same nie prowadzą do redukcji zachowań, są tylko pomocne w profilaktyce;

- edukacji - to działania, które dostarczają wiedzy i rozwijają umiejętności życiowe;

- działań alternatywnych – działania te mają zaspokoić potrzeby młodych ludzi, wskazywać

alternatywy wobec zachowań niedostosowanych, przez stymulowanie działalności społecznej;

- interwencji – działania zmierzają do pomagania w identyfikowaniu swoich problemów i poszukiwania możliwości ich rozwiązywania. Interwencja obejmuje towarzyszenie im i wspieranie w krytycznych momentach ich życia. Podstawowe techniki interwencji to poradnictwo rodzinne i indywidualne;

- zmiany przepisów w bursie – działania zmieniające przepisy prawne, które wspierałyby pozytywny styl życia np. ograniczające dostępność środków uzależniających, redukcja skutków używania środków uzależniających.

Zadanie realizacji programu spoczywa na wszystkich nauczycielach-wychowawcach i pracownikach placówki przy współpracy z instytucjami wspomagającymi:

1. placówki kulturalno - oświatowe (MDK, Miejska Biblioteka Publiczna, Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej, kino i inne)

- o uczestnictwo w spektaklach teatralnych o charakterze profilaktycznym,
- o udział w konkursach organizowanych przez placówki kulturalno-oświatowe,
- o uczestnictwo w seansach filmowych o charakterze profilaktycznym;

2. placówki oświatowo - opiekuńcze (Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna, Poradnia Uzależnień, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, Dom Dziecka, Zespół Ośrodków Wsparcia itp.)

- o pomoc wychowankom przejawiającym trudności w zachowaniu i nauce,
- o pomoc dzieciom z rodzin uzależnionych i patologicznych,
- o udzielanie pomocy rodzinom znajdującym się w trudnej sytuacji materialnej,
- o udział w prelekcjach organizowanych przez psychologów, pedagogów, lekarzy specjalistów;

3. wymiar sprawiedliwości (sąd, kuratorzy, policja)

- o współpraca z kuratorami,
- o udział w zajęciach prowadzonych przez policję na temat przeciwdziałania agresji i przestępczości;
- o współpraca z KPP w Mławie

#### 4. Zespół Opieki Zdrowotnej

- Współpraca z Poradnią Zdrowia Psychicznego,

Program profilaktyki w bursie jest ściśle powiązany z programem wychowawczym i koresponduje z planami pracy opiekuńczo-wychowawczej.

Adresaci działań profilaktycznych nabędą należytą wiedzę i umiejętności w trakcie realizacji programu.

### 3. TREŚCI PROGRAMU

Program ma kształtować postawy sprzyjające życiu wolnemu od zagrożeń cywilizacyjnych. Wymaga to zarówno bezpośredniego oddziaływania na postawy dotyczące alkoholu i narkotyków, gier komputerowych, mediów, sekt, chorób jak też wpływania na bardziej ogólne nastawienia, znajdujących swoje odbicie w zachowaniach związanych z zagrożeniami cywilizacyjnymi. Środkiem do osiągnięcia tych celów ma być wskazanie alternatyw wobec zachowań niedostosowanych, kształtowanie wewnętrznych przepisów wspierających pozytywne style życia, dostarczenie młodym ludziom informacji dotyczących zagrożeń cywilizacyjnych oraz kształtowanie:

- umiejętności służących podejmowaniu racjonalnych decyzji w sprawie picia alkoholu, paleniu papierosów, brania narkotyków, zażywania leków i legalnych substancji psychoaktywnych (tzw. „dopalaczy”) -w tym kierowania się własnym zdaniem w sytuacji presji grupowej: krytycznego myślenia, przewidywania konsekwencji własnych zachowań, odmawiania, kształtowania obyczajów związanych z zabawą i spędzaniem czasu wolnego,
- umiejętności niezbędnych w radzeniu sobie z problemami (wzmacnianie pozytywnego obrazu samego siebie, zwiększanie samoświadomości-wglądu we własne przeżycia i potrzeby, odreagowania napięć emocjonalnych, budowania udanych relacji z ludźmi, kształtowania wzorców zdrowego życia i spędzania wolnego czasu ).

#### Wychowankowie

- o urzeczywistnianie wartości i przestrzeganie norm społecznych,
- o uczenie najważniejszych umiejętności psychologicznych i społecznych np.: umiejętności radzenia sobie ze stresem, nawiązywania i podtrzymywania dobrych

kontaktów z ludźmi, odpierania presji otoczenia i grupy rówieśniczej itp.,

- rozwijanie umiejętności prowadzenia zdrowego trybu życia,
- motywowanie do podejmowania osobistych wyborów i postanowień przez wychowanków,
- uczenie akceptowanych społecznie sposobów spędzania czasu wolnego,
- przekazanie rzetelnej i adekwatnej wiedzy o konsekwencjach zachowań ryzykownych.

#### B. Wychowawcy

- prezentowanie prawidłowych wzorców zachowań przez wychowawców (i innych pracowników bursy),
- podnoszenie wiedzy i doskonalenie kompetencji wychowawczych wychowawców,
- rozwijanie umiejętności dobrej współpracy wychowawcy-rodzice,
- wyciąganie odpowiednich konsekwencji przez wychowawców (i innych pracowników bursy) wobec nieprawidłowych zachowań wychowanków.

## 4. CELE PROGRAMU

1. Stworzenie warunków bezpiecznego funkcjonowania bursy.
2. Stworzenie warunków powstania placówki wolnej od zagrożeń.
3. Zmiana obiegowych przekonań na temat stosowania środków psychoaktywnych.
4. Utrwalenie postaw i zachowań społecznych warunkujących prawidłowy rozwój.
5. Opracowanie bieżącego algorytmu działania dopasowanego do określonych przypadków występowania zdarzeń przestępczych na terenie placówki.
6. Promocja zdrowego stylu życia.
7. Zapobieganie poprzez odpowiednią działalność profilaktyczną takim uzależnieniom jak: alkoholizm, narkomania, nikotynizm, lekomania, media, gry komputerowe, prostytutka, sekty, choroby XX/XXI wieku m.in. HIV i AIDS, anoreksja, bulimia.
8. Kształtowanie właściwego zachowania młodzieży ( zapobieganie przejawom agresji i przemocy oraz autoagresji ).
9. Stwarzanie wychowankom bezpiecznych warunków wychowania i opieki (przeciwdziałanie agresji i przemocy na terenie placówki).

### Cele zoperacjonalizowane programu

#### Wychowankowie:

- nabywają praktyczne umiejętności umożliwiające samostanowienie i obronę własnych praw, ze szczególnym uwzględnieniem asertywności,
- posiadają umiejętność podejmowania i realizacji własnych pomysłów oraz trenowanie samodzielności,
- zdobywają umiejętność efektywnej komunikacji, podejmowania decyzji oraz radzenia sobie ze stresem,
- potrafią budować pozytywny obraz własnej osoby,
- pogłębiają i wzmacniają naturalne systemy wsparcia tj.: koleżeństwo, przyjaźń, zaufanie i uczciwość,
- zdobywają wiedzę i nabywają umiejętności dotyczące zdrowia fizycznego, psychicznego, społecznego i duchowego.
- wykształcają postawy sprzyjające podejmowaniu racjonalnych decyzji związanych z paleniem papierosów, pić alkoholu, braniem narkotyków, zażywaniem leków i legalnych substancji psychoaktywnych (tzw. „dopalaczy”)
- rozwijają takie umiejętności interpersonalne jak: chronienie siebie w sytuacji nacisku grupowego, otwartość, empatia, odreagowanie napięć i budowanie udanych relacji z ludźmi,
- potrafią rozwiązywać problemy i określać różnice zdań, akceptują różnice, poszukują rozwiązań,
- są przygotowani do radzenia sobie z trudnościami wieku młodzieńczego,
- posiadają świadomość odnośnie skutków używania środków psychoaktywnych,
- uczą się umiejętności radzenia sobie z własnymi negatywnymi emocjami oraz z przemocą z zewnątrz.

### **Wychowawcy:**

- o stanowią swoją osobą przykład dla wychowanków,
- o potrafią rozpoznawać wczesne objawy uzależnienia,
- o poznają sposoby interwencji w sytuacjach spożywania przez wychowanków alkoholu, zażywania narkotyków lub tzw. „dopalaczy”
- o potrafią postępować w kontaktach z wychowankami w taki sposób, aby nie wyzwałać w nich złości, przekory i bezradności.
- o integrują społeczność bursy oraz stwarzają system wsparcia dla młodzieży, który promowałby działania związane ze zdrowym stylem życia.

### **Cele działań profilaktycznych są realizowane przez:**

1. Programy informacyjno – edukacyjne;
2. Programy profilaktyczne;
3. Zajęcia alternatywne;
4. Kształtowanie przepisów wewnętrznych wspierających zdrowy tryb życia
5. Interwencje prowadzone w bursie i w poradniach profilaktycznych (wobec osób z grup ryzyka);



6. Współpracę między różnymi instytucjami (szkołami, poradniami, policją, samorządem itd.).

## 5. POTRZEBY ROZWOJOWE MŁODZIEŻY

Szczególną fazę w życiu człowieka stanowi okres dojrzewania. Z perspektywy psychospołecznej właśnie wtedy dokonują się najważniejsze zmiany w zakresie obrazu siebie i społecznej percepcji jednostki, formowane są nowe wzorce relacji interpersonalnych, gwałtownie wzrasta liczba nowych doświadczeń osobistych i społecznych, rozwijane są umiejętności pozwalające na kształtowanie się poczucia własnej kompetencji. Tempo oraz sposoby osiągania celów rozwojowych zależą zarówno od samego nastolatka jak i od osób, z którymi się kontaktuje. Okres dojrzewania nie jest więc biernym oczekiwaniem na dorosłości dojrzałość. Wręcz przeciwnie - w tej fazie życia młodzi ludzie są bardzo aktywni, eksperymentują z nowymi zachowaniami, poszukują nowych ról, nabywają nowych doświadczeń, a tym samym stają się innymi ludźmi, o nowych prawach i obowiązkach, mającymi nowe potrzeby i oczekiwania, wypełniającymi nowe zadania. W procesie tym niezwykle ważną rolę odgrywają znaczące osoby dorosłe, a zwłaszcza rodzice i nauczyciele (Z. Gaś 1997).

### Potrzeby rozwojowe młodzieży

Problemy młodzieży	Potrzeby wynikające z problemów
1. Problemy okresu dojrzewania: - biologiczne, np. zmiany w wyglądzie, - społeczne, np. kłopoty w kontaktach interpersonalnych, - psychiczne, np. duże napięcie wewnętrzne, niepokój.	- potrzeba samoakceptacji - potrzeba rzetelnych informacji na temat dojrzewania - potrzeba poczucia bezpieczeństwa i własnej wartości
2. Słaby system kontroli wewnętrznej, podejmowanie działań nieprzemyślanych i ryzykownych.	- potrzeba konstruktywnych wzorców - potrzeba autonomii i samodzielności
1. Problemy związane z wysokim poziomem neurotyzmu - niska tolerancja na frustracje, - problemy adaptacyjne w nowym środowisku.	- potrzeba radzenia sobie w trudnych, stresujących sytuacjach - potrzeba akceptacji

Diagnoza środowiska bursy została opracowana na podstawie:

- a) rozmowy kierowanej,
- b) ankiet dla wychowanków,
- c) wywiadu z wychowawcami,
- d) obserwacji zachowań wychowanków.

## 6. STRATEGIE I METODY REALIZACJI PROGRAMU

### Strategie informacyjne (metody):

- pogadanka,

- spotkanie ze specjalistą,
- prezentacja filmów,
- wycieczka tematyczna,
- praca w oparciu o tekst przewodni (książkę),

#### **Strategie edukacyjne (metody):**

- krąg uczuć,
- rysunki,
- drama,
- przedstawienia,
- burza mózgów,
- dyskusja,
- symulacja różnych sytuacji życiowych np.: rozwiązywanie wymyślanego konfliktu,
- technika uzupełniania zdań,
- gry i zabawy dydaktyczne,
- praca w małych grupach,
- metody pedagogiki zabawy,
- happeningi,
- uroczystości (obrzędowość bursy) itp.

#### **Strategie działań alternatywnych (metody):**

- koła zainteresowań,
- spotkania hobbystów,
- wycieczki,
- zajęcia i zawody sportowe itp.

#### **Strategie interwencyjne (metody):**

- interwencja w środowisku domowym wychowanka,
- interwencja w środowisku szkolnym wychowanka,
- interwencja w sytuacji kryzysu rozwojowego,
- pomoc specjalistyczna - psychologiczna, pedagogiczna, lekarska,
- terapia specjalistyczna indywidualna, grupowa.

## **7. PLAN REALIZACJI DZIAŁAŃ PROFILAKTYCZNYCH**

### **A. Działania skierowane do młodzieży**

#### **MODEL INFORMACYJNY**

<b>Zadania</b>	<b>Formy realizacji</b>	<b>Osoby odpowiedzialne</b>
Profilaktyka wychowawcza	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Informowanie o punktach konsultacyjnych z psychologiem i pedagogiem.</li> <li>➤ Kierowanie wychowanków na badania do PPP</li> <li>➤ Zapewnienie pomocy w nauce.</li> </ul>	Dyrektor, wychowawcy

<b>Zadania</b>	<b>Formy realizacji</b>	<b>Osoby odpowiedzialne</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Stworzenie wychowankom możliwości uczestniczenia w kołach zainteresowań i innych zajęciach pozalekcyjnych.</li> <li>➤ Informowanie rodziców o rodzajach i formach pomocy proponowanych przez instytucje wspierające placówkę.</li> </ul>	
Zapoznanie wychowanków z obowiązującymi regulaminami	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Zapoznanie wychowanków ze Statutem, Programem Wychowawczym, Programem Profilaktyki, Regulaminem Mieszkańca, Rozkładem dnia.</li> </ul>	Dyrektor, wychowawcy
Tworzenie bezpiecznego, wolnego od uzależnień środowiska wychowawczego bursy.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ankietowanie środowiska bursy na temat bezpieczeństwa w bursie.</li> <li>➤ Organizowanie spotkań z funkcjonariuszem do spraw nieletnich i ruchu drogowym.</li> <li>➤ Informowanie o sytuacjach zagrażających bezpieczeństwu wychowanków.</li> <li>➤ Zapoznanie wychowanków z punktami statutu dotyczącymi zakazu używania środków uzależniających.</li> <li>➤ Prowadzenie zajęć dotyczących uzależnień z udziałem przedstawiciela Policji, Straży Miejskiej, kuratorem, psychologiem.</li> <li>➤ Gazetki ścienne na temat zagrożeń cywilizacyjnych.</li> <li>➤ Zainstalowanie programów zabezpieczających wychowanków przed dostępem do treści niepożądanych ( pornografia, przemoc itp.) w internecie</li> <li>➤ Monitorowanie czasu i częstotliwości korzystania przez wychowanków z sieci komputerowej oraz ściąganych treści.</li> </ul>	Dyrektor, wychowawcy, Samorząd MRBSz.

### **MODEL EDUKACYJNY**

<b>Zadania</b>	<b>Formy realizacji</b>	<b>Osoby odpowiedzialne</b>
Kształtowanie asertywnych postaw wobec środków uzależniających poprzez: sztukę odmawiania, wzajemne wspieranie, werbalizację potrzeb.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Prowadzenie zajęć z asertywności / m.in. realizacja programu psychoedukacyjnego „Nasze spotkania”, „W tę samą stronę”, oraz elementów programu „ Jak żyć z ludźmi” – ćwiczenia interpersonalne.</li> <li>▪ Prowadzenie zajęć opiekuńczo-wychowawczych dotyczących systemu wartości, kształtowania charakteru.</li> <li>▪ Realizacja cyklu „ Lekcje przestrogi” (filmy).</li> </ul>	Dyrektor, wychowawcy

<p>Kształtowanie pozytywnego obrazu siebie poprzez: poznawanie swoich mocnych stron, docenianie własnych sukcesów.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Promowanie sukcesów młodzieży (artystycznych, naukowych, sportowych) poprzez nagrody, pochwały.</li> <li>▪ Uczestnictwo młodzieży w kołach zainteresowań umożliwiających rozwijanie talentów, umiejętności, uzdolnień.</li> </ul>	<p>Dyrektor, wychowawcy</p>
<p>Uświadamianie młodzieży zagrożeń związanych z uzależnieniami.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Omawianie problematyki uzależnień od nikotyny, alkoholu, narkotyków, dopalaczy, leków, komputerów na zajęciach grupowych i w rozmowach indywidualnych.</li> <li>▪ Organizowanie spotkań z pracownikami służby zdrowia.</li> <li>▪ Projekcje filmów o tematyce profilaktycznej.</li> <li>▪ Kolportaż materiałów edukacyjno-profilaktycznych ( plakaty, ulotki, broszury itp.)</li> <li>▪ Redagowanie gazetek tematycznych dotyczących akcji: Dzień bez papierosa, Światowy dzień walki z AIDS, Światowy Dzień Rzucania Palenia, Dzień Bezpiecznego Internetu itp.</li> </ul>	<p>Dyrektor, wychowawcy, samorząd MRBSz</p>

<p>Kształtowanie odpowiedzialności za siebie i innych, za podejmowane decyzje i zachowania; promocja zdrowego stylu życia</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zajęcia opiekuńczo-wychowawcze dotyczące właściwych wyborów z wykorzystaniem elementów programu „ Nasze spotkania”, W tę samą stronę” oraz opracowanych samodzielnie przez wychowawców scenariuszy.</li> <li>▪ Spotkania z pielęgniarką, lekarzem, innymi specjalistami na tematy związane z zachowaniem zdrowia i przestrzeganiem higieny.</li> <li>▪ Filmy dotyczące zagrożeń cywilizacyjnych</li> <li>▪ Gazetki tematyczne.</li> <li>▪ Konkursy dotyczące zdrowia np. szkodliwości alkoholu, nikotyny , konkurs wiedzy o AIDS itd</li> <li>▪ Działalność w organizacjach bursy i sekcjach problemowych.</li> </ul>	<p>Dyrektor, wychowawcy</p>
<p>Szerzenie wśród młodzieży znajomości prawa i wyrabianie nawyku poszanowania go.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Spotkania z przedstawicielami Policji, z kuratorem sądowym.</li> <li>▪ Zajęcia opiekuńczo-wychowawcze dotyczące obowiązków wychowanka i odpowiedzialności za ich lekceważenie.</li> </ul>	<p>Dyrektor, wychowawcy</p>
<p>Kształtowanie właściwych postaw wobec uzależnień poprzez: informowanie o społecznych i zdrowotnych skutkach uzależnień, zwalczanie mitów na temat uzależnień.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zajęcia opiekuńczo-wychowawcze na temat społecznych i zdrowotnych skutków uzależnień.</li> <li>▪ Filmy edukacyjne o uzależnieniach i dyskusje na zajęciach opiekuńczo-wychowawczych – realizacja cyklu „ Lekcje przestrogi”.</li> </ul>	<p>Dyrektor, wychowawcy</p>

Przygotowanie wychowanków do wyboru zawodu.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Spotkania z psychologiem z Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej, zajęcia dotyczące orientacji zawodowej prowadzone przez pracowników Mobilnego Urzędu Pracy.</li> <li>▪ Udział w Powiatowym Forum Edukacyjnym.</li> <li>▪ Udostępnianie aktualnych informacji o zawodach (gazetki informacyjne, informatory).</li> </ul>	Dyrektor, wychowawcy, samorząd MRBSz
---	---	--------------------------------------

#### DZIAŁANIA ALTERNATYWNE

Zadania	Formy realizacji	Osoby odpowiedzialne
Praca w organizacjach działających w bursie	Działalność Samorządu MRBSZ Działalność w sekcjach problemowych	Dyrektor, wychowawcy, samorząd MRBSz
Popularyzowanie czynnych form spędzania czasu wolnego - zajęcia sportowe	Uczestnictwo młodzieży w zajęciach sportowo-rekreacyjnych organizowanych przez Mławską Halę Sportową, Miejską pływalnię, Body Club, itp.	Dyrektor, wychowawcy
Zachęcanie młodzieży do uczestnictwa w atrakcyjnych zajęciach poza placówką	Uczestnictwo młodzieży w zajęciach pozalekcyjnych organizowanych przez szkoły, MDK, Mławską Halę Sportową, Miejską pływalnię, Body Club, itp. SKS	Dyrektor, wychowawcy
Zachęcanie młodzieży do podejmowania działań na rzecz innych ludzi	Organizowanie zajęć edukacyjnych propagujących wolontariat, akcje społeczne, honorowe krwiodawstwo i inne formy działań altruistycznych Organizacja spotkań z przedstawicielami organizacji, działających w sferze pożytku publicznego	Dyrektor, wychowawcy,
Inspirowanie młodzieży do organizowania imprez kulturalnych i okolicznościowych w bursie	Wycieczki Dyskoteki Wieczorki Ogniska Wyjścia na spektakle filmowe Imprezy okolicznościowe	Dyrektor, wychowawcy
Organizacja i propagowanie konkursów wiedzy	Udział w konkursach wiedzy	Dyrektor, wychowawcy

**Spodziewane efekty podejmowanych działań w zakresie profilaktyki pierwszorzędowej**

Zmiany w postawach, wiedzy i zachowaniu:

- wykształcenie nawyków zdrowego stylu życia
- Nabycie wiedzy o szkodliwości papierosów, alkoholu, narkotyków i innych substancji psychoaktywnych (m.in. tzw. „dopalaczy”)
- Nabycie umiejętności dbania o własne bezpieczeństwo,
- Zdobywanie wiedzy na temat skutków prawnych i społecznych używania środków odurzających,
- Umiejętne radzenie sobie w sytuacjach zetknięcia się z przemocą i uzależnieniami,
- Nauczenie się pozytywnych zachowań oraz właściwego postrzegania i rozumienia ludzi,
- Zdobywanie umiejętności dokonywania wartościowych i sensownych wyborów w życiu.

### **Działania podejmowane w bursie w ramach profilaktyki drugorzędowej.**

Działania tego typu są podejmowane wobec osób z tzw. grup podwyższonego ryzyka.

Do czynników ryzyka zalicza się:

- Środowisko społeczne (złe warunki ekonomiczne),
- Normy społeczne promujące dane zachowania (rodziny patologiczne),
- Grupa rówieśnicza, w której normą są zachowania dysfunkcyjne (np. zażywanie środków odurzających),
- Defekty w zakresie zdrowia somatycznego,
- Dysfunkcyjność w zakresie psychicznym ( np. próby samobójcze).

W przypadku zarejestrowania negatywnych i aspołecznych zachowań dyrektor podejmuje działania zmierzające do wyeliminowania ich skutków:

- Podejmuje systematyczne rozmowy z wychowankiem, a gdy sytuacja tego wymaga podejmuje interwencje z włączeniem rodziców,
- Kieruje do specjalistycznych poradni, lekarzy,
- Obejmuje opieką wychowanków znajdujących się w trudnej sytuacji materialnej (współpraca z MOPS, GOPS, CPR, zwolnienie z opłat za bursę, dyskretna zbiórka odzieży wśród pracowników placówki),
- Systematycznie współpracuje z Policją, Sądem dla Nieletnich (osoby objęte dozorem),
- Sprawuje opiekę nad wychowankami posiadającymi opinie i orzeczenia z Poradni Psych.- Ped.

### **B. Działania skierowane do rodziców**

<b>Zadania</b>	<b>Formy realizacji</b>
Informowanie rodziców o pracach bursy.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Zapoznanie ze Statutem Bursy, Programem Wychowawczym, Programem Profilaktyki, regulaminami organizacyjnymi.</li><li>▪ Organizowanie Dni Otwartych Bursy.</li><li>▪ Informowanie o formach pomocy socjalnej organizowanych w bursie i poza nią</li></ul>

Zadania	Formy realizacji
Informowanie rodziców o funkcjonowaniu dziecka w bursie.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Informowanie o wynikach w nauce i zachowaniu na zebraniach z rodzicami,</li> <li>▪ Indywidualne spotkania z wychowawcą i pedagogiem,</li> <li>▪ Pisma informujące o wynikach w nauce,</li> </ul>
Współpraca z rodzicami.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pomoc rodziców przy organizacji imprez.</li> </ul>

### Działania skierowane do nauczycieli

Zadania	Formy realizacji
Propagowanie kursów i szkoleń	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ informowanie o kursach i szkoleniach w pokoju wychowawców</li> <li>▪ promowanie nauczycieli doskonalących się w profilaktyce i wychowaniu,</li> </ul>
Organizacja szkoleń i warsztatów	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ spotkania ze specjalistami z zakresu opieki i wychowania.</li> </ul>
Propagowanie literatury dotyczącej profilaktyki uzależnień	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pozyskiwanie i udostępnianie materiałów dotyczących profilaktyki uzależnień</li> </ul>

## OBOWIĄZKI OSÓB ODPOWIEDZIALNYCH ZA REALIZACJĘ PROGRAMU PROFILAKTYKI

### Obowiązki dyrektora:

1. Zakłada, że w jego szkole funkcja profilaktyki musi być spójna z funkcją wychowania.
2. Posiada podstawową wiedzę w zakresie profilaktyki problemowej.
3. Umacnia pozytywne relacje interpersonalne w szkole.
4. Premiuje doskonalących się nauczycieli.
5. Zachęca młodzież do udziału w działaniach profilaktycznych.
6. Włącza rodziców do współpracy w tworzeniu i realizacji szkolnych programów: wychowawczego i profilaktyki.
7. Wspiera finansowo i organizacyjne działania profilaktyczne w swoim środowisku.

### Obowiązki nauczycieli - wychowawców:

1. Promuje zdrowy styl życia i wartościowe formy spędzania wolnego czasu.
2. Utrzymuje osobowe relacje z wychowankami (poprzez konsultacje, indywidualne rozmowy).
3. Konstruktywnie współpracuje z gronem pedagogicznym oraz pozostałymi pracownikami bursy.
4. Doskonali się osobowościowo.
5. Dostrzega indywidualność dziecka, indywidualizuje oddziaływania.
6. Ma pozytywne relacje z rodzicami, potrafi pozyskać rodziców do współpracy.
7. Doskonali się zawodowo.

### Obowiązki rodziców:

1. Mają dobry kontakt z bursą i szeroko rozumianym środowiskiem dziecka.
2. Aktywnie współpracują z bursą, dzieląc odpowiedzialność za podejmowane wspólnie oddziaływania profilaktyczno – wychowawcze i opiekuńcze.

3. Zdobywają wiedzę na temat potrzeb dzieci, zagrożeń wieku dojrzewania i sposobów przeciwdziałania im.
4. Stanowią wzór osobowy – model dla dziecka.
5. Dbają o dobry kontakt z dzieckiem.

## 8. PROCEDURA EWALUACJI

### Cel ogólny ewaluacji:

Podniesienie efektywności pracy bursy.

### Cel szczegółowy:

**Sprawdzenie funkcjonowania Programu Profilaktyki oraz jego modyfikacja i wyeliminowanie dostrzeżonych braków.**

Obiekt ewaluacji	Pytania kluczowe	Kryteria ewaluacji	Metody	Próba	Monitorowanie	Raport
Funkcjonowanie programu profilaktyki	<p><u>Czy program profilaktyki uwzględnia przepisy prawa oświatowego?</u></p> <p><u>Jaka jest znajomość programu profilaktyki wśród wychowanków, nauczycieli i rodziców?</u></p> <p><u>Czy główne założenia programu są akceptowane przez wszystkich zainteresowanych: wychowanków, nauczycieli i rodziców?</u></p> <p><u>W jaki sposób są realizowane założone w programie cele?</u></p> <p><u>W jaki sposób program wpływa na rozwój wychowanka w sferze psychofizycznej i aksjologicznej?</u></p>	<p><u>Zgodność z obowiązującymi przepisami.</u></p> <p><u>Znajomość programu profilaktyki</u></p> <p><u>Akceptacja założeń.</u></p> <p><u>Realizacja założonych w programie celów.</u></p> <p><u>Adekwatność założeń programu do potrzeb i oczekiwań.</u></p>	<p>Wywiad</p> <p>Obserwacja zajęć</p> <p>Analiza dokumentów</p> <p>Studium przypadku</p>	<p>Wszyscy wychowankowie, uczestnicy programu</p>	<p>Dane gromadzą wychowawcy odpowiedzialni za realizację Programu Profilaktyki</p>	<p>Pisemny do wiadomości rady pedagogicznej, MRBSz.</p>

ewaluacja kształtująca:

- o uzyskanie informacji o przebiegu realizacji programu profilaktycznego,
- o poznanie ewentualnych trudności i braków, które występują w trakcie realizacji,
- o określenie nastawienia uczestników (wychowanków, wychowawców, rodziców) do



realizacji programu.

ewaluacja końcowa:

- o dokonanie oceny w zakresie wiedzy i umiejętności nabytych przez uczestników programu profilaktycznego,

## KRYTERIA

kryterium zgodności:

- o zgodność efektów programu z założonymi celami,
- o zgodność celów programu z potrzebami,
- o zgodność wiedzy i umiejętności nabytych przez uczestników programu z zaplanowanymi w programie.

kryterium efektywności:

- o zmniejszenie ilości zachowań (patologicznych, ryzykownych) u młodzieży,
- o poprawa klimatu bursy (w zakresie przewidzianym w programie),
- o wzrost kompetencji wychowawczych u wychowawców, rodziców itp.

## METODY ZBIERANIA INFORMACJI

**metody bezpośrednie:** obserwacja, analiza odpowiednich dokumentów bursy, wywiady, metoda dialogowa itp.

**metody pośrednie:** badania kwestionariuszowe: ankiety, sondaże itp.

## 9. INSTYTUCJE WSPIERAJĄCE BURSE W DZIAŁANIACH PROFILAKTYCZNYCH

Nazwa instytucji	Telefon
1. Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna Ul. Wyspiańskiego 9	23 654 33 29
2. Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie Ul. Reymonta 4	23 654 43 56
3. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej Ul. Narutowicza	23 654 35 60
4. Komenda Powiatowa Policji Ul. Sienkiewicza 1	997
5. Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna ul. Plac 1 Maja	23 654 35 73

Punkt Konsultacyjno – Informacyjny Ul. Padlewskiego 13	23 654 36-34
Zespół Ośrodków Wsparcia Ul. Słowackiego	23 654 52 29

### Wykaz placówek udzielających pomocy osobom z problemem narkotykowym

Województwo mazowieckie:

Nazwa placówki	Dane placówki	Godziny pracy i zakres działalności
<b>Narkotyki, Narkomania.</b> <b>Ogólnopolski Telefon</b> <b>Zaufania</b>	0801 199 – 990	Czynny codziennie od 16 <sup>00</sup> do 21 <sup>00</sup> Telefon zaufania oferuje profesjonalną pomoc w zakresie informacji, porad, wsparcia psychologicznego dla: osób uzależnionych od narkotyków, rodziców osób używających narkotyków, pedagogów nauczycieli, wychowawców.
<b>Pogotowie Makowe</b>	0 56 622 62 14	Pn 9-19 Wt 9-14 Sr 9-14 17-20 Czw-Pt 9-14 Pomoc w zakresie informacji, poradnictwo.
<b>Punkt Konsultacyjny</b> <b>„MONAR”</b>	Warszawa 03-042 ul. Marywilska 44 tel. (0 – 22) 676– 99 – 97	Czynne od pon. – pt. w godz. 9 <sup>00</sup> – 15 <sup>30</sup> Poradnictwo dla osób uzależnionych i ich rodzin, możliwość wykonania testu na obecność narkotyku w organizmie.

## ROZDZIAŁ II SCENARIUSZE ZAJĘĆ

### WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCEGO

Zajęcia powinny być prowadzone dynamicznie i mieć wyraźną strukturę. Prowadzący przygotowuje własny program na podstawie podanych przykładów, przychodzi na zajęcia z dobrze opracowanym scenariuszem zajęć i jasnością celu, który chce osiągnąć.

W trakcie zajęć można elastycznie zmieniać poszczególne elementy scenariusza w zależności od potrzeb i reakcji młodzieży. Nie można pozwolić na niejasności .

Duże znaczenie dla efektywności zajęć ma styl ich prowadzenia. Tematyka spotkań jest trudna, dlatego należy prowadzić je lekko, stwarzać okazję do żartów, nawiązywać z wychowankami kontakt, umożliwiać interakcje wychowanków między sobą.

Ważne przykazanie dla prowadzącego brzmi NIE GROZIĆ – Straszenie i grożenie wywołuje większy opór, sceptycyzm, a czasem rozbudza ciekawość. Zamiast etapować groźbami, lepiej podejść do tematu od innej strony, np. zastanowić się, jakie organy ciała ulegają najsilniejszej degradacji pod wpływem substancji chemicznej

Sens zajęć polega na zachęcaniu uczestników do samodzielnego myślenia i podejmowania decyzji. Nie chodzi o przekazanie suchych informacji, lecz wiedzy mającej bezpośrednie odniesienie do ich aktualnych doświadczeń życiowych.

Warto pamiętać by doceniać wysiłki i pomysły młodzieży.

Celem zajęć nie jest udzielanie indywidualnej pomocy, zajęcia mogą co najwyżej pomóc odnaleźć te osoby i skierować je do miejsc, gdzie będą mogły uzyskać pomoc i wsparcie.

#### 2.1. ZAWIERANIE KONTRAKTU

1. Wprowadzenie do tematu zajęć.
2. Zawieranie kontraktu . Prowadzący dzieli grupę na cztery zespoły. Każdy , otrzymuje arkusz papieru i opracowuje listę reguł , które będą obowiązywać podczas pracy grupy grupy prezentują swoje propozycje . jedna osoba zapisuje na odrębnym arkuszu te propozycje które są wspólne dla wszystkich uczestników . każdy podpisuje się pod sporządzoną listą . prowadzący przypomina , że od tej pory wszyscy są zobowiązani do przestrzegania ty zasad .
  - a) mówi tylko jedna osoba , pozostali tylko słuchają
  - b) każdy ma prawo mówić to, co chce, nie przerywamy żadnej wypowiedzi, nie komentujemy, nie dopowiadamy, nie oceniamy
  - c) zwalniamy wychowawcę grupy z dbania o dyscyplinę
  - d) tajemnica spotkania
  - e) mówimy tylko w swoim imieniu
  - f) praca w zgodzie z sobą, każdy ma prawo nie uczestniczyć w jakimś etapie zajęć, jeśli jego praca nie była by w zgodzie z nim samym
  - g) wyjaśniamy, że siedzimy w kręgu, aby łatwiej było nam porozumiewać się, upewniamy się, że wszystkie zasady kontraktu są zrozumiałe
3. Prowadzący zapoznaje wychowanków z programem profilaktycznym, który będzie realizowany podczas pracy w grupach .
4. Zakończenie zajęć .

## **2.2. AUTOPREZENTACJA**

Cele :

- Integracja grupy
- Bliższe, wzajemne poznanie się i zbliżenie
- Nabycie umiejętności występowania i swobodnego wypowiedzania się na forum grupy.

Przebieg zajęć:

1. Przygotowanie sali do zajęć ( uczestnicy siedzą w kręgu)
2. Wprowadzenie w temat oraz wyjaśnienie celu zajęć, dlaczego są ważne i czemu mają służyć.
3. Wyjaśnienie terminu ‘ autoprezentacja ‘ .

Autoprezentacja – ( wywodzi się z angielskiego a odpowiednikiem polskim jest – przedstawienie się).

4. Uczestnicy siedzą w kręgu. Wychowawca prosi, aby każdy przedstawił się na forum grupy wypowiadając swoje imię i dodając dwie rzeczy które lubi i dwie których nie lubi, np. mam na imię Ewa lubię lody śmietankowe i lubię jeździć na rowerze, a nie lubię gdy ktoś na mnie podnosi głos oraz nie lubię burzy.
5. Dokonanie przez wychowanków wyboru jakiegoś przedmiotu mającego związek z ich zainteresowaniami, umiejętnościami lub marzeniami. Umotywowanie tego wyboru.
6. Wychowawca prosi by młodzież przez chwilę się zastanowiła i zapisała na kartkach dużymi literami z jakim zwierzęciem się utożsamiają. Każdy uczestnik pokazuje zapis i uzasadnia wybór.
7. Uczestnicy piszą na kartkach swoje imię i nazwisko. Kartki wrzucają do pudła. Następnie każdy losuje kartkę. Prowadzący informuje, iż każdy ma za zadanie napisać w kilku zdaniach referencje wylosowanej osobie. Ma uzasadnić, dlaczego ta osoba może być dobrym kumplem i przyjacielem. Po 15 min. kartki wracają do właścicieli, każdy odczytuje na głos.
8. Uwagi wychowanków o stopniu trudności w wypowiedaniu się na temat własnej osoby.
9. Podsumowanie zajęć

### 2.3. MOJA HIERARCHIA WARTOŚCI

Cele:

- poznanie wartości i hierarchii wartości
- kształtowanie umiejętności wyrażania myśli , poglądów i opinii.
- kształtowanie postawy obrony swoich wartości

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie do tematu zajęć.
2. Prowadzący, prosi aby wszyscy zastanowili się nad wartościami w życiu i odpowiedzieli na pytanie:  
„co jest dla mnie ważne w życiu?”

Metodą burzy mózgów wychowankowie podają nazwy wartości , a jeden z uczniów zapisuje je na dużym arkuszu papieru przymocowanym na tablicy .

3. Prowadzący czyta głośno zapisane hasła i prosi , aby każdy wybrał 3 wartości dla niego najważniejsze .
4. Wychowawca daje wychowankom do dyspozycji kolorowe kropki z folii samoprzylepnej. Wychowankowie podchodzą do tablicy i zaznaczają swój wybór odpowiednim kolorem kropek . Wprowadzono następujące oznaczenia kropek : czerwona- bardzo ważna wartość , zielona- częściowo ważna , żółta – mniej ważna.  
Po obliczeniu ilości kropek postawionych przy poszczególnych wartościach jeden z wychowanków podkreśla wartości , które uzyskały największą ilość głosów .
5. Prowadzący prosi młodzież, aby te 5 wartości wpisała na oddzielne kolorowe karteczki i ułożyła z nich własny system wartości w postaci piramidy . Na szczycie piramidy należy umieścić to hasło , które dla każdego jest najważniejsze.
6. Prowadzący dzieli grupę na 5-6 osobowe zespoły . Zadanie polega na ułożeniu jednego systemu wartości wspólnego dla uczestników grupy
7. Prezentacja hierarchii wartości ułożonej przez poszczególne grupy z uzasadnieniem. Pytanie do wychowanków : Czy łatwo było stworzyć wspólną skalę wartości ?  
Wypowiadają się chętni .

## **2.4. WZMACNIANIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI**

- Cele: - Zachęcanie do pozytywnego myślenia o sobie i innych
- Rozpoczęcie procesu badania u uczniów poczucia pewności siebie, poczucia własnej wartości, poprzez uświadamianie sobie swoich dobrych i słabych stron.

Przebieg zajęć:

### 1. Wprowadzenie.

Poczucie własnej wartości zależy od tego, jaką przyjmujemy postawę wobec samego siebie. W płaszczyźnie intelektualnej wyraża się ona w samoocenie, a więc poprzez wartościowanie

różnych aspektów obrazu siebie ( wyglądu zewnętrznego, zdolności, umiejętności itp. ) . Ocenianie dokonuje się poprzez porównywanie – siebie, własnych możliwości z ideałem samego siebie i z osiągnięciami innych ludzi oraz z sądami wyrażanymi przez innych ludzi. Samoocena może być adekwatna, zaniżona lub zawyżona; pozytywna lub negatywna. Od niej zależy czy będziemy realizować nasz cel czy wycofywać się z życia. Postawa wobec siebie może wyrażać w samoakceptacji lub samoodtrąceniu. To, jak myślimy o sobie i co do siebie czujemy wpływa na sposób w jaki traktujemy własną osobę i innych ludzi. Samoakceptacja wyzwala zaufanie i wiarę we własne siły, skłania nas do wykorzystywania możliwości i korygowania zachowania pod wpływem krytyki. Samoodtrącenie pojawia się wówczas, gdy jednostka nie docenia tego, co już osiągnęła gdy nie akceptuje siebie taką, jaką jest a równocześnie nie widzi możliwości zmiany siebie na lepsze.

## 2. Mocne i słabe strony

Na kartkach uczniowie na jednej stronie wypisują swoje słabe strony a na drugiej mocne. Wychowawca sugeruje przy tym, aby więcej czasu poświęcić na opracowanie zalet. Chodzi o to by uczniowie w ten sposób wzmacniali poczucie własnej wartości. Uczestnicy pracują indywidualnie przez ok. 10 min.. Następnie w parach przedstawiają swoje opracowania.

Podsumowanie ćwiczenia: możemy zadawać pytania typu:

- jaka jest proporcja wad do zalet ?
- czy można się pozbyć wad, czy pewne cechy można w niektórych sytuacjach uważać za wady, w innych zaś za zalety?
- jak czujesz się gdy mówisz o swoich wadach i zaletach innym osobom?
- dlaczego niektórym osobom łatwiej jest mówić o swoich wadach niż zaletach i na odwrót?

Prowadzący podkreśla, że mamy tendencje do przyjmowania różnych kryteriów w ocenie siebie i innych. Często jesteśmy bardziej wymagający i krytyczni wobec siebie. Często też bywa na odwrót.

## 2. Zalety i wady partnera

Wychowankowie dobierają się w pary ( najlepiej takie, w których obie osoby w miarę dobrze się znają ). Prowadzący poleca, aby każda osoba zapisała zalety i słabe strony swojego partnera z pary sugerując skupienie się bardziej na zaletach

Prowadzący może zasugerować pytania, na które uczniowie mogą odpowiadać np.: co mi się w tobie podoba?, co sprawia, że lubię z tobą przebywać?, co mógłbyś w sobie zmienić aby było ci lepiej ?.

Młodzież pracuje indywidualnie przez ok. 10 min. następnie przedstawia swoje opracowania.

4. Każdy pisze na kartce swoje imię i nazwisko. Wrzuca do kapelusza kartkę. Każdy losuje 1 karteczkę, następnie wylosowanej osobie w 8-10 zdaniach pisze referencje. Ma uzasadnić, dlaczego ta osoba może być dobrym kumplem. Po 10 min. 1 osoba zbiera kartki i rozdaje właścicielom, każdy zapoznaje się z treścią referencji, jeśli ma ochotę głośno odczytuje je. Podsumowanie: czy zgadzaliście się z opiniami o sobie?, czego nowego dowiedzieliście się o sobie?.

Komentarz: ćwiczenie to przeznaczone jest głównie dla tych, którzy mają bardzo niskie poczucie wartości, w związku z tym nie umieją myśleć i mówić pozytywnie o sobie, dlatego pomagają im koledzy.

## 2.5. ROLA AUTORYTETU W ŻYCIU CZŁOWIEKA

Cele:

- zapoznanie młodzieży z rolą, jaką pełni osoba mająca u nas autorytet
- kształtowanie postawy samodzielności i poczucia własnej wartości

### 1. Zabawa- jaki masz dzisiaj nastrój?

Wszyscy wychowankowie dostają kartki z narysowanymi minami. Po chwili zastanowienia wybierają minę, która oddaje ich nastrój dzisiejszego dnia. Wychowankowie opowiadają o swoim nastroju po kolei w kręgu.

### 2. Skojarzenia

Prowadzący uczestnikom spotkania proponuje napisanie na samoprzylepnych kolorowych karteczkach 3 skojarzeń ze słowem „autorytet”. Następnie młodzież odczytuje zapisane hasła i przyklejają karteczki na arkusz papieru przymocowanym do tablicy.

Definicja autorytetu.

Wychowawca dzieli grupę na 5-6 osobowe zespoły, które pracują nad definicją autorytetu.

Opracowane definicje są odczytane przez przedstawicieli grup.

### 3. Portret autorytetu.

Każda grupa dostaje arkusz papieru, na którym rysuje kontur człowieka. Wychowankowie wpisują w kontur te cechy, które według nich posiada autorytet. Następnie prace zostają przymocowane do ściany i zaprezentowane przez przedstawicieli grup.

### 4. Mój autorytet.

Prowadzący zadaje pytania na temat obecności autorytetu w życiu wychowanków.

Metodą rundki każdy odpowiada na następujące pytania:

„czy masz swój autorytet?”

„kto jest twoim autorytetem?”

„jaki cechy spowodowały, że uznałeś tę osobę za swój autorytet?”



„czy naśladujesz osobę, która jest dla ciebie autorytetem?”

## 5. Podsumowanie zajęć

Refleksje końcowe na temat właściwego wyboru autorytetu w życiu

## 2.6. DO CZEGO DĄŻĄ LUDZIE?

Cele:

- określanie celów kierujących zachowaniami ludzi
- odróżnianie dążeń, chęci, potrzeb
- odróżnianie ważnych i mniej ważnych celów
- uświadomienie sobie cenionych w człowieku wartości

1. Prowadzący dzieli grupę na kilkusobowe podgrupy. Każda z podgrup ma zastanowić się do czego aktualnie dążą ludzie, jakie stawiają sobie cele. Należy wypisać 10 celów. Cele powinny być ponumerowane według ważności typowej, zdaniem grupy, dla większości żyjących obecnie ludzi.

Uczestnicy w podgrupach zastanawiają się jakie potrzeby kryją się za tymi celami

Dyskusja – dlaczego ludzie dążą do bogactwa i pragną otaczać się drogimi rzeczami?

Które cele odpowiadają ważnym potrzebom człowieka, a które są modnymi chęciami?

Które cele mogą się przyczynić do tego, że ludzie będą szczęśliwi?

2. Uczestnicy metodą burzy mózgów podają jakie są dla nich najważniejsze wartości, Prowadzący zapisuje na tablicy. Z pośród zapisanych wartości wychowankowie wybierają 5 dla nich najważniejszych
3. Uczestnicy zastanawiają się jacy chcieliby być jako dorośli ludzie? Mają zapisać na kartce 10 określeń, które stanowią dokończenie zdania „jako dorosły człowiek chciałbym być...” i 5 celów które najbardziej chcieliby zrealizować.
4. Prowadzący przedstawia sytuację- wygrałeś 5 milionów. Masz 10 min. na zastanowienie się i rozdysponowanie całej sumy. Należy wypisać na kartce dyspozycje kwot na konkretne cele.  
W grupie zastanawiają się czy po wygranej będą szczęśliwi?, czy wygrana pomogła zrealizować ich cele

## 5. Podsumowanie

## 2.7. DOBRE MANIERY

Cel :

- uświadomienie celowości dobrych zachowań między ludźmi
- przekazanie zasad dobrego wychowania

1 . Scenki rodzajowe .

Przedstawienie różnych przykładów zachowań się ludzi w różnych sytuacjach ( poprawnych i złych postaw ), po zakończeniu każdej ze scenek grupa ocenia zachowania , komentuje , przedstawia swoje odczucia .

- a. Przedstawianie się . Dwie dziewczyny rozmawiają i podchodzi do nich znajomy chłopak jednej z koleżanek . Koleżanka rozpoczyna z nim rozmowę pomijając przedstawienie sobie nieznajomych . Klasa ocenia zachowanie tej trójki , wskazuje jak powinno wyglądać poprawnie to spotkanie
- b. Chłopak z dziewczyną wchodzi do sklepu , z którego wychodzi kobieta . Chłopak przepuścił kobietę , wszedł do sklepu , a następnie dziewczyna . Klasa ocenia .
- c. Para wchodzi do kawiarni . Mężczyzna przepuszcza w drzwiach swą partnerkę , a następnie idzie przed nią i wybiera stolik . Klasa komentuje .
- d. Scenka w autobusie . Chłopak wchodzi pierwszy do autobusu , a za nim jego koleżanka . Z autobusu również wychodzi pierwszy .
- e. W restauracji przy stoliku siedzi mieszana grupa . Podchodzi do nich para , która na powitanie podaje rękę wszystkim obecnym . Siedzący mężczyźni wstają przy podawaniu ręki , zaś kobiety nie . Klasa ocenia zachowanie
- f. Mężczyzna wchodzi do samochodu , a następnie będąc już wewnątrz auta otwiera kobiecie drzwi .

2. Savoir vivre na co dzień . Wskazywanie na różne normy zachowań między ludźmi .

- punktualność
- komu mówimy ‘‘ TY’’
- gdzie , jak się ubrać

### 3. Podsumowanie .

## 2.8. TOLERANCJA W MOICH OCZACH

Cele:

- zapoznanie wychowanków z istotą i walorami tolerancji
- kształtowanie u młodzieży postawy zrozumienia i wyrozumiałości dla innych
- kształtowanie wrażliwości na nietolerancję ludzką

### 1. Zabawa –‘‘ Podoba mi się u ciebie ... ‘‘

Każdy z uczestników siedzących w kręgu mówi sąsiadowi z lewej strony coś miłego.

### 2. Skojarzenia

Wychowankowie dostają 3 samoprzylepne karteczki , na których mają samodzielnie zapisać skojarzenia ze słowem „ tolerancja “. Następnie odczytują skojarzenia i przyklejają karteczki z hasłami na arkusz papieru przymocowany do tablicy .

### 3. Sformułowanie definicji tolerancji .

Prowadzący dzieli grupę na podgrupy 5-6 osobowe , które układają definicję tolerancji Po odczytaniu definicji opracowanych przez poszczególne grupy wszyscy pracują wspólnie , aby stworzyć jedną definicję . Wspólnie ułożona definicja tolerancji zostaje zapisana na arkuszu papieru i umieszczona w centralnym miejscu sali .Następnie prowadzący prezentuje definicję ze słownika.

### 4. Cechy człowieka tolerancyjnego - dyskusja

### 5. Trudna sytuacja .

Prowadzący przedstawia uczestnikom następującą sytuację .

Dowiedziałeś się przypadkiem , że Twoja koleżanka Hania jest osobą żyjącą z HIV . Jak reagujesz ? Czy wasze kontakty będą nadal serdeczne , jak do tej pory ? Czy odwrócisz się i przestaniesz rozmawiać z Hanią ? Czy podzielisz się z innymi posiadaną informacją ?

Wychowankowie zapisują na karteczkach swoje odpowiedzi i wrzucają je do kapelusza . Wychowawca odczytuje karteczki .

Na podstawie ćwiczeń wychowawca pyta wychowanków: Jak czują się po swojej reakcji ?  
“ . Wypowiadają się chętni.

6. Podział grupy na 4 zespoły. Prowadzący przydziela poszczególnym grupom role:

- do klasy dochodzi uczeń chory na epilepsję
- do klasy dochodzi uczeń na wózku inwalidzkim
- do klasy dochodzi Algierczyk z pochodzenia
- do klasy dochodzi wyznawca Krischny

Zespoły zastanawiają się co powiedzieliby swojej klasie będąc wychowawcą, jak przygotowaliby klasę na przyjście nowego ucznia

7. Symbol tolerancji .

Prowadzący proponuje wychowankom, aby zaprojektowali w grupach znaczek – symbol tolerancji . Na zakończenie wychowankowie prezentują swoje pomysły .

## **2.9. REDUKOWANIE STANU NAPIĘCIA**

Cele:

- odreagowanie stresu i napięcia
- redukcja negatywnych emocji i zmęczenia
- odprężenie i rozluźnienie

Przebieg zajęć:

1. Wychowankowie siadają w kręgu. Po wstępnym wyciszeniu zamykają oczy.

Prowadzący wolno i z podanymi przerwami podaje instrukcję:

Wyobrazimy sobie kolor tęczy. Najpierw czerwony. Piękna czerwień róży w ogródku, tulipana, zachodzącego słońca. Czerwony kolor wypełnia całe twoje wnętrze.

Teraz zmienia się w pomarańczowy. Owoc pomarańczy, kwiat słonecznika. Całe pole

widzenia jest pomarańczowe.

Kolor żółty. Żółta cytryna, żółte świetliste słońce. Czujesz ciepło słońca w ciele. Ciepło krąży w twoim ciele.

Zielony. Widzisz intensywnie łąkę zieloną, wszystko wokół jest zielone.

Niebieski. Niebieskie niebo w piękny sierpniowy dzień. Zanurzasz się w głęboki niebieski kolor.

Fiolet. Fiolet fiołków, cała łąka porośnięta wielkie fiołkowe pole

Teraz wszystkie kolory łączą się w tęczę czerwony, pomarańczowy, żółty, zielony, niebieski fiolet. Na niebieskim niebie rozciąga się piękna tęcza. Przyjrzyj się jej. Za kilka chwil otworzysz oczy, twój umysł będzie jasny, odprężony, wypoczęty. Energia wypełnia twoje ciało.

2. Wychowankowie siadają wygodnie w kręgu. Po wstępnym wyciszeniu zamykają oczy.

Prowadzący podaje instrukcję:

Wyobraź sobie że jesteś nad morzem. Idziesz na plażę. Jest ciepły słoneczny dzień. Wokół widzisz żółty piasek. Czujesz ciepło piasku pod stopami. Czujesz jak stopa zagłębia się w ciepłym piasku. Słyszysz morze widzisz jego błękit. Idziesz w kierunku morza. Morze szumi, a promyki słońca delikatnie dotykają twojej twarzy i ciała. Kładziesz się na piasku. Czujesz jego ciepło pod plecami, rękami, nogami. Ciepło wypełnia całe twoje ciało. Nagle kilka kropel rozprysniętej fali spada na ciebie. Czujesz przyjemny chłód. Morze wciąż szumi. Czujesz się odprężony i rozluźniony. Za kilka chwil otworzysz oczy, twój umysł będzie jasny, odprężony, wypoczęty. Energia wypełnia twoje ciało.

3. Wychowankowie siadają w kręgu. Plecy wyprostowane, ręce oparte swobodnie o uda, nogi, lekko wyciągnięte przed siebie.

Prowadzący podaje instrukcję.

Będziemy wykonywali ćwiczenia oddechowe. Skoncentruj wzrok na brzuchu. Wciągaj wolno powietrze przez nos, taka aby górna część unosiła się i napełniała jak balon. Zatrzymaj powietrze przez sekundę. Teraz wypuść powietrze i obserwuj, jak brzuch i klatka piersiowa opadają, jak balon, z którego wypuszczane jest powietrze. Ćwiczenie powtarzamy trzy razy z małymi przerwami.

## 2. 10. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA A URODA I SPRAWNOŚĆ

Cele zajęć :

- Umocnienie młodzieży w przekonaniu o pozytywnym wpływie aktywności fizycznej na

urodę i sprawność

- Motywowanie wychowanków do uprawiania jakiegoś rodzaju aktywności fizycznej

Przebieg zajęć:

Wprowadzenie

Wprowadzając w temat zajęć, prowadzący, inicjuje dyskusję o aktywności ruchowej. Zaznacza iż współczesny świat zwraca uwagę nie tylko na wyczynowe formy aktywności fizycznej, na wyniki sportu, ale w wielu krajach coraz bardziej upowszechnia się moda na ‘ruch’.. Choć co roku zmienia się moda na fryzurę oraz kolor i fason odzieży dla kobiet i mężczyzn, to nie przemija moda na piękną sylwetkę ciała, dobrą kondycję, pełen gracji sposób poruszania się .Ludzie podziwiają tych, którzy są mądrzy, piękni, zgrabni, sprawni fizycznie, i pełni życia.

Wielki udział w popularyzacji różnych form sportu mają ludzie sławni, znane aktorki aktorzy, sportowcy, politycy. Niektórzy z nich w różny sposób dają przykład, jak zachować zgrabną figurę i radość życia mimo upływającego wieku.

#### 1. Zajęcia w grupach na temat reklamowania aktywności fizycznej

Prowadzący dzieli młodzież na 5, 6 osobowe grupy ( grupa mieszana, grupa dziewcząt, grupa chłopców ). Grupa dziewcząt i chłopców otrzymuje zadanie przygotowania propozycji programu audiowizualnego, reklamującego aktywność fizyczną. Program ten powinien spełniać następujące warunki :

- powinien być atrakcyjny, oryginalny i ciekawy
- powinien ukazywać zalety aktywności i korzyści wynikające z ruchu
- powinien zachęcać do „kupienia” codziennych ćwiczeń
- czas przedstawienia reklamy powinien trwać 1,5 – 2 minuty

Grupy mają 15 min. Na przygotowanie wystąpienia i przedstawienia reklamy w formie scenki teatralnej. Uczniowie mogą wykorzystać przedmioty.

Grupa mieszana stanowi jury. , przygotowuje warunki oceniania i przyznawania punktów dla konkurujących ze sobą grup.

Poszczególne grupy kolejno przedstawiają swoje propozycje programów reklamowych, odgrywając scenkę . Komisja ocenia je. W czasie oceniania prac, jury wyłania te ich elementy, które odnoszą się szczególnie do którejś z płci ( trafiają szczególnie do kobiet lub mężczyzn ) oraz te które są uniwersalne dla przedstawień obu płci. Wyniki konkursu zostają ogłoszone z uzasadnieniem decyzji.

## 2. Podsumowanie

Na koniec zajęć prowadzący inicjuje rozmowę o tym, w jaki sposób aktywność fizyczna wpływa na kształtowanie urody i doskonalenie sprawności fizycznej. Na urodę składa się również lekki sposób poruszania się, proporcjonalnie ukształtowana sylwetka ciała. Sprawność fizyczna jest to zdolność do rozwiązywania wszechstronnych zadań ruchowych, dzięki odpowiedniemu rozwojowi cech motorycznych.

### 2.11. KONFLIKTY W ŻYCIU CODZIENNYM

Cele zajęć:

- dostarczenie wychowankom wiedzy na temat rozwiązywania konfliktów z wykorzystaniem zachowań asertywnych

-

Przebieg zajęć:

#### 1. Pogadanka

Rozmowa prowadzącego ma na celu wyeksponowanie odpowiedzi na pytania:

- co to jest konflikt?
- w jaki sposób rozwija się konflikt?
- Jakie cech są pomocne przy rozwiązywaniu konfliktu, na czym polega asertywność?
- Jakie znaczenie ma asertywność w sytuacji konfliktowej?

Konflikt to sytuacja, w której stykają się ze sobą wykluczające się potrzeby, życzenia, interesy, działania, poglądy dwu lub więcej osób albo jeżeli zdarzenie ma miejsce w myślach jednego człowieka. (konflikty zewnętrzne i wewnętrzne) Dla człowieka może być każda sytuacja, sytuacją konfliktową, w której dokonuje on wyboru świadomie bądź impulsywnie.

Naturalną tendencją każdej sytuacji konfliktowej jest jej eskalacja. Początkowa niezgodność przechodzi w sprzeczkę, następnie podgrzane emocje dołączają do dyskusji wątki poboczne, co doprowadza do kłótni. Jej ekstremalne formy wyrazić się mogą nawet walką fizyczną. Konflikt nie zażegnany przeradza się w wojnę, w której narasta wzajemna wrogość, nienawiść. To w jaki sposób konflikt rozwinię się zależy w dużym stopniu od sposobu podejścia do niego stron zaangażowanych już na początku konfrontacji.

Czy zawsze istnienie konfliktu oznacza przykre efekty ? nie. Konflikt może być czymś pozytywnym, z czego strony wychodzą wzmocnione, zaprzyjaźnione. W każdej rodzinie i małżeństwie sytuacji konfliktowych każdego dnia może powstać wiele. Nie rozwiązane doprowadzają do separacji, rozwodów tragedii rodzinnych. Rozwiązane cementują związek i wzmacniają jego siłę. Mało kto posiada umiejętność rozwiązywania konfliktów jako naturalny dar. Na ogół należy się tego po prostu nauczyć. Dobrze jest przyjąć w życiu zasadę, iż każdy konflikt należy rozwiązywać nawet jeżeli oznacza dla nas ból. Jest to bowiem jak ból towarzyszący wrywaniu zęba-silny, ale krótki i uzdrawiający, w przeciwieństwie do przewlekłego bólu, jaki przynosi chory ząb, który nie pozwala normalnie funkcjonować. Główną cech osobowościową, która ułatwia rozwiązanie konfliktu jest asertywność. Człowiek asertywny:

- prosi o to czego chce, w sposób bezpośredni i otwarty
- jeśli to możliwe stara się aby obie strony odniosły sukces
- stara się być lubiany, ale nie kosztem jego własnych praw
- odnosi się pozytywnie do ludzi, np. jeśli ich lubi mówi im to otwarcie
- jeżeli nie lubi niektórych zachowań, to informuje o tym człowieka, którego ta uwaga dotyczy, ale tak aby go nie niszczyć, np. koncentruje się na problemie, nie na osobie partnera „to, co powiedziałam było prawdą, ale nie chciałabym, aby wszyscy wiedzieli, wolę by to pozostało między nami” ( nie mówcie: po co mówisz o moich kłopotach, masz za długi język) w ten sposób poruszacie problem nie raniacie osoby, nic jej nie zarzucacie, nie oskarżacie- nie musi się więc bronić
- wyraża swoje uczucia, np. czułam się upokorzona , gdy mówiłaś o moim niepowodzeniu
- zna swoje silne i słabe strony

Gdy człowiek asertywny znajduje się w konflikcie z innymi ludźmi, dopasowuje swój język do ciała i ton głosu do słów, które wypowiada tzn. Stoi prosto, patrzy innym w oczy, oddycha powoli i rytmicznie, mówi jasno i wyraźnie, nie podnosi głosu i nie uśmiecha się, gdy jest wyprowadzony z równowagi. Unika rozwiązań w których ktoś musi przegrać. Uważnie słucha innych ludzi, próbuje znaleźć z nimi rozwiązanie wzajemnie akceptowane. Uznaje i docenia punkt widzenia innych ludzi, ale broni również swojego punktu widzenia. Gdy podczas dyskusji zaczynają panować duże emocje człowiek asertywny proponuje przesunięcie dokończenia jej na późniejszy czas.

## 2. Ćwiczenie

Ćwiczenie ma na celu kształtowanie umiejętności podejmowania różnych prób rozwiązywania



konfliktu z rodzicami w taki sposób , by nie było „osób przegranych”

Etapy rozwiązywania konfliktów:

I – nazywanie konfliktu

II – nazywanie uczuć, jakie przeżywa każda ze stron konfliktu

III- nazywanie celu, do którego dąży każda ze stron

IV- podanie wszystkich możliwości rozwiązań

V- wybór tymczasowego rozwiązania

VI-późniejsza ocena krytyczna

Na podstawie dowolnego przykładu chętni uczniowie odgrywają scenkę, w której rozwiązują konflikt w oparciu o etapy

Przykład:

Chłopak chce wyjechać w czasie wakacji z koleżanką i kolegą pod namiot do nieznannej miejscowości położonej w górach. Rodzice kategorycznie zabraniają wyjazdu.

I etap

„Jesteśmy w konflikcie, nie zgadzamy się”

II etap

Nazywanie uczuć

przez chłopca

jestem zły, zniecierpliwiony,  
zawiedziony, itp.

III etap

nastolatek chce:

sprawdzić swoją samodzielność  
poprzez wyjazd z rówieśnikami

IV etap

Pojadę do znanej rodzicom blisko  
położonej miejscowości

V etap

Chłopiec pojedzie z kuzynami oraz ze swoimi rówieśnikami do znanej blisko położonej miejscowości

VI etap

przez rodziców

jesteśmy zmartwieni, boimy się o  
Ciebie itp.

rodzice chcą:

ochronić go przed wszystkimi  
niebezpieczeństwami podróży

pojedź z kuzynami pod namiot,  
pojedź z rówieśnikami do cioci na  
działkę, pod namiot

Czy chłopiec zgadza się z postanowieniem?

Czy nie powstała jakaś przeszkoda utrudniająca realizację wybranego rozwiązania konfliktu?

Np. wybrane rozwiązanie jest nie możliwe ponieważ kuzyni nie mogą wyjechać w tym czasie wakacji.

Poszukiwanie innego rozwiązania

## **2.12. UZALEŻNIENIA –ZNIEWOLENIE CIAŁA I UMYŚLU**

Cele :

- poznanie definicji uzależnienia substancji uzależniających najczęstszych przyczyn sięgania po środki uzależniające
- rozwijanie umiejętności konstruktywnego radzenia sobie z problemami

Przebieg zajęć :

1. Wprowadzenie do tematu zajęć
2. Prowadzący dzieli grupę na dwa zespoły. Pierwszy, na dużym arkuszu papieru wypisuje konstruktywne sposoby walki z problemami, drugi destrukcyjne. Obie grupy prezentują swoje propozycje Podsumowanie, których sposobów jest więcej i które są łatwiejsze.
3. Jednym ze sposobów uatrakcyjniania sobie życia jest popadanie we wszelkiego rodzaju nałogi. Wychowankowie podają wszystkie nałogi, które są im znane. Prowadzący zapisuje propozycje na tablicy
4. Prowadzący wybiera spośród wychowanków, 6 ochotników ( trzy pary). Jedna osoba z pary jest dziennikarzem i przeprowadza wywiad z ludźmi uzależnionymi , druga z pary udziela wywiadu ( alkoholik , narkoman , palacz ) . Zadaniem dziennikarza jest zdobycie informacji jakie są etapy uzależniania się . Rozmowa z wychowankami – co łączyło tych troje ludzi , czy ich losy i początki nałogu były podobne, jakie były przyczyny popadania w nałóg.
5. Wychowankowie prezentują scenki w których młody człowiek sięga po środki uzależniające.
6. Wspólne tworzenie definicji uzależnienia i portretu psychologicznego osoby uzależnionej.
7. Zakończenie zajęć

## **2.13. ALKOHOL KRADNIE WOLNOŚĆ, OSZUKUJE, PSUJE MŁODOŚĆ**

Cele :

- uświadomienie wychowankom zagrożeń jakie niesie picie alkoholu
- poznanie pojęcia „ uzależnienie ” , przyczyn uzależnienia oraz jego konsekwencji

Przebieg zajęć

1. Wprowadzenie

Prowadzący rozpoczyna zajęcia od zadania pytania : Z czym kojarzy ci się słowo alkohol  
Pozostawia kilka minut uczestnikom na dyskusję , wyłonienie skojarzeń.

2. Prowadzący przedstawia krótko czym jest alkohol i jaki ma wpływa na człowieka . Podaje na czym polega uzależnienie od alkoholu . Tłumaczy dlaczego alkoholizm traktuje się jako chorobę. Następnie podaje zagadnienia do dyskusji:

- dlaczego młodzi ludzie sięgają po alkohol
- alkohol nie jest sposobem na rozwiązanie kłopotów
- jakie obszary ludzkiego życia niszczy alkohol
- jak alkohol wpływa na człowieka
- jaki etapy przechodzi człowiek, który popada w nałóg alkoholowy aż całkowitego uzależnienia i degradacji. (fazy alkoholizmu)

3. Prowadzący rozdaje kilka życiorysów sławnych ludzi, którzy w swoim życiu nadużywali środków uzależniających i dzieli grupę na kilka zespołów. Każda z grup zapoznaje się z życiorysem i stara się napisać jak potoczyłoby się życie tych osób gdyby nie sięgali po środki zmieniające świadomość. Każda grupa prezentuje swoje życiorysy i swoje pomysły innego postępowania i życia sławnych osób.

4. Podsumowanie zebranych informacji ( koncentrując się przede wszystkim na przyczynach spożywania alkoholu oraz czynnikach chroniących). Wychowawca odpowiada na pytania i wątpliwości młodzieży.

**2.14. NARKOTYKI I INNE SUBSTANCJE PSYCHOAKTYWNE (TZW. „DOPALACZE”)**

Cele:

- poznanie różnych rodzajów substancji odurzających, przyczyn i skutków ich zażywania

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie do tematu zajęć.
2. Wychowawca dzieli tablicę na 2 części: narkotyki twarde i miękkie. Wychowankowie klasyfikują znane im narkotyki i zapisują na tablicy.
3. Dyskusja- czym różnią się narkotyki miękkie od twardych, które są bardziej popularne
4. Prowadzący dzieli grupę na 3 zespoły. Każdy zespół ma przedstawić scenkę dotyczącą 1 narkotyku( marihuana, amfetamina, Lsd). Zespoły przedstawiają takie sytuacje z jakimi najbardziej kojarzy im się zażywanie danego narkotyku. ( omówienie- gdzie i przez kogo najczęściej zażywane są narkotyki, czy ludzie zażywający wyróżniają się, czy łatwo ich rozpoznać, jakie są przyczyny sięgania po narkotyki, kogo nazwiemy narkomanem?)
5. Wychowankowie dzielą się na 2 grupy. Pierwsza przedstawia zalety narkotyków, dlaczego narkotyki mogą być atrakcyjne dla młodego człowieka. Druga- wady i niebezpieczeństwa narkotyków. Podsumowanie – co dyskusja dała uczestnikom?.
6. Praca w kilku grupach. Dowiedziałeś, że bliska ci osoba zażywa narkotyki, chcesz jej pomóc. Jak będziesz starał się pomóc? Zapoznanie młodzieży z miejscami (podanie adresów i telefonów), gdzie udzielane jest wsparcie osobom i rodzinom, w których występuje problem uzależnienia od narkotyków.
7. Podsumowanie.

## **2.15. ADIS - DZUMA XX WIEKU**

Cele:

- kształtowanie postawy tolerancji i umiejętności obrony własnych poglądów oraz rozwijanie wyobraźni i sprawności myślenia
- rozwijanie postawy otwartości
- zaspokojenie potrzeby zdobywania wiedzy

Przebieg zajęć:

Wprowadzenie do tematu zajęć

1. Prowadzący dzieli grupę na 2 zespoły i wręcza każdemu przygotowane przez siebie informacje o ADIS oraz duże arkusze papieru na których będą zapisywane treści opracowywane przez zespoły. Zadaniem pierwszego jest wybranie tych najważniejszych i stworzenie krótkiej, zwięzłej notatki do własnego notesu na temat – ogólne wiadomości o chorobie. Druga grupa pisze o tym-jak można i nie można się zarazić wirusem HIV oraz główne objawy choroby. Gdy oba zespoły będą gotowe

wieszają na tablicy i omawiają je.

a) dla grupy pierwszej

Słowo ADIS po polsku oznacza nabyty zespół upośledzenia odporności. Epidemia rozpoczęła się również w Afryce i Ameryce Północnej w końcu lat 70-tych. Częsty jest pogląd, że źródłem wirusa była Afryka, a na zachodnią półkulę przenieśli go turyści. Nie znaleziono jednak jeszcze skutecznego i bezpiecznego leku dla ludzi zainfekowanych HIV. Przyjmuje się, iż w każdym roku co najmniej podwaja się zarówno na świecie jak i w Polsce liczba nosicieli HIV. Zachorowania na ADIS wystąpiły już w ponad 150 krajach. Największe skupiska chorych znajdują się w wielkich aglomeracjach miejskich. Dla większości mieszkańców miasteczek i wsi problem ADIS jest czymś, o czym mówi się w TV, radiu. Sytuacja wielu chorych przedstawia się w ich własnych rodzinach tragicznie. Są odtrąceni przez najbliższych, skazani na samotność. Pierwsze przypadki zakażeń wirusem odnotowano w Polsce w 1985 roku, głównie wśród osób powracających z zagranicy. Od 1985 roku do 1994 zarejestrowano 225 chorych, z których 113 zmarło. Liczba nosicieli systematycznie wzrasta. W 1988 r. było ich 50; 1994 3055, a w śród nich głównie (69%) narkomani, homo i biseksualiści. W ostatnich latach w Polsce wzrasta liczba zachorowań, zwiększa się liczba dzieci rodzących się z wirusem HIV. Obniża się wiek zakażonych (osoby do 30 roku życia to 70% zakażonych). Przewiduje się, że w najbliższych 4-5 latach ok. 60-80% zakażonych zachoruje na ADIS. Według danych WHO do zarażenia wirusem HIV dochodzi w 75% przypadków podczas kontaktów seksualnych, a w 10% na skutek używania brudnych igieł i strzykawek, mniej niż w 5% zakażeń spowodowanych jest transfuzją krwi lub kontaktem z zarażoną krwią. Pełno objawowy ADIS jest chorobą nieuleczalną. Dzieci mogą zarazić się wirusem od matki w czasie życia płodowego, podczas porodu lub ssania piersi.

b) dla drugiej grupy

Przyczyną ADIS jest HIV. Wirus HIV atakuje kluczowe dla każdej odpowiedzi immunologicznej limfocyty T, pomocnicze (TH) oraz komórki prezentujące antygeny. Bez ich prawidłowej funkcji załamuje się zarówno odporność komórkowa jak i hormonalna, a więc organizm staje się bezbronny wobec drobnoustrojów chorobotwórczych i podatny na choroby nowotworowe. Główne objawy jakie towarzyszą ludziom zakażonym HIV to: powiększenie węzły chłonne, gorączki, poty nocne, biegunki, chudnięcie, osłabienie, plamy na ciele. Wiadomo że dla ADIS jest długi okres utajenia. Obecnie szacuje się że ok. 9-11 lat. Osoby z wirusem mogą zarażać następne osoby. Rozpoznawane są drogi przenoszenia wirusa, jest nim krew, nasienie człowieka chorego, wydzielina z pochwy. Poza organizmem ludzkim wirus przeżywa kilka dni-niszczą go powszechnie stosowane środki dezynfekcyjne i temp. Ok. 60 stopni C. Wykluczone są możliwości przenoszenia wirusa przez

owady, nie stwierdzono też przypadku zarażenia się poprzez śladowe ilości wirusa znajdującego się w ślinie, łzach, pocie człowieka. Przede wszystkim należy się wystrzegać przypadkowych kontaktów seksualnych, używania tych samych igieł. Nie można się zarazić wirusem na basenie kąpielowym, czy też przez codzienny kontakt z nosicielami przez korzystanie ze wspólnych przedmiotów codziennego użytku

2. Prowadzący dzieli grupę na 4 zespoły. Grupa 1 to grupa A; grupa 2 to grupa D; grupa 3 to grupa I; grupa 4 to grupa S. Zadanie polega na tym że do otrzymanej litery ( a,d,i,s ) dopisać jak najwięcej skojarzeń z chorobą, z ludźmi chorymi na ADIS z własnymi odczuciami związanymi z tym wszystkimi. Każda grupa posiada arkusz na którym zapisuje skojarzenia. Grupy omawiają swoje prace z wytłumaczeniem jaki to ma związek z ADIS.

3. Prowadzący przedstawia się jako Faraon Ramzes IV , który został właśnie wybudzony ze stanu zamrożenia. Nie pojmuje wielu rzeczy związanych z tymi czasami, czuje się bezradny, do tego straszą go jakąś straszną chorobą ADIS. Nic nie wie o chorobie i dlatego prosi współczesną społeczność o pomoc, by przekazano mu informacje o chorobie.

Wychowawca dzieli grupę na 3 zespoły. Od nich zależy w jaki sposób będą chcieli przekazać informacje Ramzesowi (pisemnie, ustnie scenki, plakat). Ramzes ocenia, która grupą przekazała najlepiej.

5. Zakończenie zajęć.

## **2.16. AGRESJA**

Cele:

- poznanie definicji pojęcia agresji
- uświadamianie znaczenia i rozmiaru agresji oraz kształtowanie umiejętności wyrażania własnych myśli i sądów

Przebieg zajęć:

1. Zapoznanie z tematem zajęć. Można odczytać fragment opowiadania np. osoby bitej lub molestowanej psychicznie
2. Wychowankowie podają swoje skojarzenia dotyczące agresji. Prowadzący zapisuje na tablicy. Próba utworzenia definicji agresji, również odczytanie pojęcia ze słownika
3. Prowadzący dzieli grupę na 5 zespołów. Zadaniem grup jest opracowanie symbolu agresji,

następnie każda grupa omawia symbol.

4. Dyskusja na temat agresji: - czy agresja pomaga w życiu, czy można zupełnie żyć bez agresji, jak można skutecznie rozładować agresję? Jakie są rodzaje agresji, który rodzaj agresji jest gorszy itp.
5. Prowadzący wybiera 3 dwuosobowe zespoły, które przedstawią scenki
  - sprzedawczyni jest bardzo niemiła wobec klientki, która poszukuje prezentu dla przyjaciółki
  - koleżanka ciągle zapomina oddać ci notatki, które dawno pożyczyła a za 3 dni jest sprawdzian
  - obok w pokoju jest huczna impreza, a ty chcesz iść spać, bo jutro rano masz ciężki egzaminPo przedstawieniu scenek grupa omawia je, czy aktorzy w swoich rolach byli agresywni, czy asertywni?
6. Każdy rysuje znaczek przeciw agresji, przemocy. Uczestnicy przedstawiają swoje znaczki uczestnikom spotkania.

Załącznik do Uchwały Nr 11/2007  
Rady Pedagogicznej Bursy Szkolnej w Mławie  
z dnia 11 grudnia 2007r.

## SCENARIUSZE ZAJĘĆ

### 2.17. Przyjaźń

„Możesz zgromadzić przeróżne skarby, ale najcenniejszą rzeczą jest prawdziwy przyjaciel- powiedział św. Jan Chryzostom. Chyba każdy młody człowiek się z nim zgodzi, spotkanie poświęcone przyjaźni jest więc bardzo ważne. Każdy chce mieć przyjaciela i przyjaciół, ale nie każdy umie tak postępować, by przyjaciół znaleźć i by przyjaźń była trwała. Celem spotkania jest przemyślenie i przedyskutowanie tej sprawy. „Jeśli otworzyłeś usta przeciw przyjacielowi, nie bój się, gdyż istnieje pojednanie. Ale zniewaga, pycha, ujawniony sekret i zdrada oddalają przyjaciela”

{ Mądrość Stracha 22,22 }

Antologia

1. Arystoteles, Przyjaźń
2. Kahil Gidran, Przyjaźń
3. Maria Dańkowska, Wielki skarb- przyjaźń
4. Irena Gumowska, Przyjaźnie najgorętsze
5. Alan Loy McGinnis, Wspaniałe nagrody przyjaźni
6. John Powell, Relacje międzyludzkie



## Literatura pomocnicza

1. McGinis A. I., Sztuka przyjaźni, Warszawa 1991
2. Mellibruda J., Ja-Ty-My. Psychologiczne możliwości ulepszania kontaktów międzyludzkich, Warszawa 1980
3. Powell J., Jak kochać i być kochanym? Peplin 1990

### Spotkanie pierwsze. Czym jest przyjaźń?

1. [ok.5 min.]

Przywitanie. Będziemy dziś mówić o przyjaźni, zaczniemy od zastanowienia się nad tym, czym jest prawdziwa przyjaźń.

2. [ok.15 min.]

Nauczyciel dzieli klasę na 6 grup. Każda grupa wybiera przewodniczącego. Nauczyciel prosi, by uczniowie zastanowili się w grupach nad jedną z cech prawdziwej przyjaźni, opierając się w swej dyskusji na podobnym tekście. Każda grupa dostaje inny tekst:

#### **grupa 1**

„ Także w ubóstwie i we wszystkich nieszczęściach, jedyną ucieczką są – wedle powszechnego mniemania – przyjaciele. Przyjaźń dopomaga młodzieńcom do unikania błędów, starszych otacza opieką i uzupełnia ich pracę w tym, co przerasta ich nadwątlone siły, ludzi w kwiecie wieku pobudza do pięknych czynów”. [Arystoteles, Etyka Nikoachejska]

#### **grupa 2**

„ Ilekroć chcemy zobaczyć własną twarz, widzimy ją patrząc w lustro, podobnie kiedy chcemy poznać siebie, możemy poznać patrząc na przyjaciela...człowiek...potrzebuje przyjaźni, aby poznać samego siebie.” [Arystoteles, Etyka wielka]

#### **grupa 3:**

«Przyjaciel ... gdy on się zwierza, otwórz przed nim swą duszę. Kiedy on milczy, niech twoje serce nie przestaje go słuchać, ponieważ w przyjaźni każda myśl, pragnienie, nadzieja budzi się w ciszy, a jest dzielona w radości» [Kahil Gibran, *Prorok*]

#### **grupa 4**

«Być przyjacielem to umieć patrzeć na drugiego w chwilach radości i w chwilach smutku i potrafić dzielić to z nim. Być przyjacielem to umieć dostrzegać dobro i piękno, które posiada

każda istota i potrafić je podziwiać.» [Kahil Gibran, *Prorok*]

### grupa 5

« I tak ciągleśmy razem, ja i miły Puchatek, Miś i jego przyjaciel, czyli Kubuś i ja. Bo to zawsze jest różniej czy to zimą, czy latem, gdy we dwójkę jesteśmy, ja i Kubuś Puchatek»

[A. A. Milne, *Ja i Puchatek*]

### grupa 6:

«Bywa bowiem przyjaciel, ale tylko na czas jemu dogodny, nie pozostanie nim w dzień twego ucisku. Wierny bowiem przyjaciel potężna obrona, kto go znalazł, skarb znalazł»

[*Mądrość Syracha* 6, 7-8]

Teksty są dosyć trudne, ale w szkole średniej uczniowie powinni przyzwyczajać się do korzystania z tekstów tego typu. Nauczyciel w razie potrzeby pomaga w ich zrozumieniu, podchodząc kolejno do wszystkich grup i nie przerywając pracy innych grup. Można też do cech prawdziwej przyjaźni dojść drogą wspólnej dyskusji.

### 3.[ok. 10 min.]

Przedstawiciele grup referują swoje wnioski. Wspólna dyskusja.

### 4.[ok. 5 min.]

Podsumowanie nauczyciela, który akcentuje najważniejsze elementy prawdziwej przyjaźni:



Pomoc w trudnych chwilach [grupa 1].



Poznanie siebie dzięki przyjacielowi [grupa 2].



Wzajemne zwierzenia [grupa 3].



Akceptacja przyjaciela - widzenie w nim dobra [grupa 4]



Przyjemność wspólnego spędzania czasu [grupa 5].



Wierność [grupa 6].

Następnie zwraca uwagę na to, że zyskanie takiego przyjaciela wymaga właściwego wobec niego postępowania.

### 5. [ok. 5 min.]

Zadanie domowe: Każdy uczeń ma porozmawiać z jedną osobą i spisać na kartce [w punktach]: Czego ta osoba oczekiwałaby od przyjaciela? Jakich zachowań oczekiwałaby od przyjaciela?

Pytanie należy tak sformułować, żeby uczniowie dobrze je zrozumieli: chodzi: nie o ogólne cechy przyjaźni [o tym już była mowa], ale o konkretne zachowania, których oczekuje się od przyjaciela, na przykład pożyczy coś, nie zdradzi sekretu.

**Spotkanie drugie - JAK BYĆ PRZYJACIELEM?**

**1.** [ok. 20 min.]

Relacja z przeprowadzonych wywiadów. Jak być przyjacielem? Nauczyciel zapisuje na tablicy, porządkując w 6 kolumnach - zgodnie z cechami przyjaźni wymienionymi na poprzedniej lekcji. Na przykład:

1. pomoc w trudnych chwilach

*pożyczenie pieniędzy, pomaganie w lekcjach, pocieszanie w smutku*

2. poznawanie samego siebie dzięki przyjacielowi

*zwrócenie uwagi na złe zachowanie, pomoc w dobrym*

3. zwierzenia

*częste rozmowy, szczerłość*

4. akceptacja

*stawanie w obronie, pamięć o tym, co lubi [np. kupuje prezent w takim kolorze, i lubi przyjaciel, jak a nie w jakim sam lubi], tolerowanie wad*

5. przyjemność wspólnego przebywania

*zapraszanie do siebie, wspólne wyprawy, np. do kina, odwiedzanie w chorobie*

6. wierność

*pisanie listów, pocztówki z podróży, wytrwanie w razie konfliktu, żeby o mnie nie zapomniał, nie mówił o mnie źle do innych.*

Uczniowie mogą dodawać przykłady różnych zachowań. Nauczyciel zwraca uwagę na to, czy nie są one jednostronne, nie dotyczą na przykład tylko wspólnych rozrywek.

**2.** [ok. 15 min.]

Nauczyciel stawia kolejne pytanie: Kto może być przyjacielem?

Przykłady wypowiedzi: *koleżanka, współmałżonek, rodzice, sąsiedzi, pies.*

Dalsza dyskusja zależnie od zapotrzebowań klasy. Ewentualnie można ją pobudzić pytaniami: Czy miłość może być prawdziwa, jeżeli nie ma w niej przyjaźni? Jak szukać przyjaciela? Jak postępować, żeby być dobrym przyjacielem?

**3** .[ok. 5 min.]

Podsumowanie obu spotkań. Ewentualne wskazanie literatury. Przeczytanie fragmentu z *Antologii*, albo następującego tekstu Sary Bronzino:

Świątynię przyjaźni trzeba wznosić nieustannie.

Upada ona i rozbija się na kawałki,  
jeżeli każdego poranka nie rozpoczyna się pracy na nowo.

Za każdym razem gdy wstaje słońce,

trzeba darzyć przyjaciela nową miłością,

patrzeć na niego ze świeżą uwagą,

przebaczać mu z nową wyrozumiałością;

aby dotrzymać mu kroku, trzeba się przemieniać,

należy otworzyć okna duszy,

by powiew wiatru usunął kurz utartych przyzwyczajzeń.

## **2.18. Sztuka porozumiewania się**

Umiejętność porozumiewania się [czyli komunikacji] jest podstawą dobrych kontaktów koleżeńskich, małżeńskich, rodzinnych i innych. Zapobiega niepotrzebnym konfliktom, umożliwia przekroczenie ludzkiej izolacji, umacnia przyjaźń. Trudno przecenić jej znaczenie, niestety jednak bardzo często ludzie nawet bliscy sobie nie umieją ze sobą rozmawiać.

Celem lekcji jest rozwój umiejętności porozumiewania się, a przynajmniej zwrócenie uwagi na jej znaczenie. Konspekt przygotowany jest na dwie godziny. Dla nauczyciela mogą one być okazją do polepszenia własnych umiejętności kontaktu.

### Antologia

1. Maria Braun- Gałkowska, Rozmowy rodzinne
2. Maria Braun- Gałkowska, Przewroczystość i empatia
3. Maria Król-Fijewska, Asertywność i asertywne zachowanie
4. Jerzy Libert, Uczę się ciebie człowieku

### Literatura Pomocnicza

Faber E. Mezalish A., Jak mówić żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać żeby dzieci do nas mówiły. Poznań 1992

Grzesiuk L., Jak ludzie porozumiewają się. Warszawa 1992

Król- Fijewska M., Stanowczo, łagodnie, bez leku, Warszawa 1992

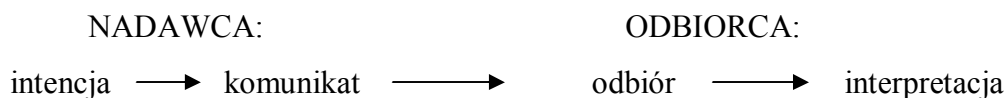
Johnson D., Podaj dłoń, Warszawa 1992

Mellibruda J., Ja-Ty-My. Psychologiczne możliwości ulepszania kontaktów międzyludzkich, Warszawa 1980

### Spotkanie pierwsze. Słuchanie i rozumienie

1.[ ok.5 min.]

Przywitanie. Podanie tematu. Nauczyciel mówi o znaczeniu umiejętności porozumiewania się. Sztuki tej można się nauczyć. Nauczyciel rysuje na tablicy schemat.



Następnie wyjaśnia schemat [por. *Antologia*, pkt 2]. Żeby komunikacja była udana, trzeba tak podawać komunikat, aby był zgodny z intencjami i zrozumiały dla odbiorcy; i tak słuchał, żeby nie tylko usłyszeć słowa, ale zrozumieć je [zinterpretować] zgodnie z intencjami nadawcy. W trakcie rozmowy osoba jest raz nadawcą, raz odbiorcą.

Przykład zakłócenia komunikacji przez to, że komunikat był niejasny: Uczniowie wyobrażają sobie sytuację, w której koleżanka mówi spotkanej koleżance: *Ale się ubrałaś!* Pytanie do uczniów: Co znaczy ten komunikat?

Przykłady odpowiedzi: *podoba się jej, kpi sobie, podziwia mnie, uważa, że nie mam gustu.*

Na tym przykładzie można wyjaśnić schemat komunikacji, a także zwrócić uwagę na to, że w komunikacji znaczenie ma nie tylko treść, ale i forma wypowiedzi [ton głosu, mina, spojrzenie).

## 2. [ok. 10 min.]

Dla lepszego zrozumienia tej sprawy nauczyciel proponuje przeprowadzenie szkoleniowej rozmowy. Ponieważ osoby uczestniczące w niej są prawdziwe, więc i rozmowa jest prawdziwa, choć sztucznie zaaranżowana. Trzeba to od razu wyjaśnić, bo uczniowie mogą uważać,

że jest to nienaturalne. Porozumiewania się nie można nauczyć tylko z wykładu, tak jak tylko z wykładu nie można nauczyć się np. tańczyć. Potrzebne jest ćwiczenie.

Uczniowie dzielą się na pary i przez 5 minut rozmawiają ze sobą na temat dowolny lub wspólnie ustalony, jak: moje marzenia, moje kłopoty, mój ulubiony przedmiot.

Nauczyciel uprzedza, ile czasu będzie trwała rozmowa, i po jego upływie przerywa ją. Mówi, że jeśli była ciekawa, można ją dokończyć □ po lekcjach, a na razie porozmawiamy nie o tym, co było mówione, ale jak.

### 3. [ok. 5 min.]

Nauczyciel prosi, by każdy zastanowił □ się przez chwilę □ i napisał □ na kartce odpowiedź □ na pytania stanowiące własną □ ocenę □ swojego udziału w rozmowie:

- a) Czy byłem na tyle otwarty, by powiedzieć □ coś □ ważnego od siebie, czy tylko wykręciłem się śmiechem i uwagami nie na temat?
- b) Czy zostałem dobrze zrozumiany i skąd to wiem?
- c) Jak słuchałem tego, co mówił □ mój rozmówca - czy przerywałem mu? W jaki sposób okazywałem swoje zainteresowanie [słowny, bezsłowny]?
- d. Czy na pewno wiem, co mój rozmówca chciał □ mi przekazać? Skąd o tym wiem?

Po odpowiedzi na pierwszą □ serię □ pytań □ uczniowie odpowiadają □ na pytania następujące:

- a) Czy mój rozmówca był □ wobec mnie otwarty i chciał □ mi coś powiedzieć, czy tylko wykręcić □ się śmiechem i uwagami nie na temat?
- b) Czy dobrze zrozumiałem to, co chciał □ mi powiedzieć? Skąd o tym wiem?
- c) Jak byłem słuchany? Czy mój rozmówca okazywał □ mi zainteresowanie i w jaki sposób [słowny, bezsłowny]?
- d. Czy miałem wrażenie, że dobrze mnie rozumie? Po czym to poznałem?

Obie grupy pytań dotyczą tych samych elementów schematu komunikacji, tylko raz z perspektywy nadawcy, raz odbiorcy. Dla zaoszczędzenia czasu pytania można rozdać na kartkach albo wywiesić na przygotowanych wcześniej planszach, najpierw pierwszą grupę pytań, a dopiero po napisaniu na nie odpowiedzi - drugą.

### 4. [ok. 10 min.]

Uczniowie w tych samych parach co poprzednio rozmawiają o swoim sposobie rozmawiania, porównując swoje karteczki z odpowiedziami na pytania, jest to «rozmowa o rozmowie».

### 5. [ok. 5 min.]

Krótkie omówienie tych rozmów.

### 6. [ok. 5 min.]



Nauczyciel podsumowuje, nawiązując do przedstawionego na początku schematu, mówiąc o tym, że własna otwartość i staranie o zrozumienie drugiego człowieka są kluczami do dobrego porozumiewania się. Zadania domowe do wyboru:

- a. Przeczytać wybrany tekst z Antologii.
- b. Przeprowadzić z kimś rozmowę i ocenić ją na podstawie podanych [w punkcie 3] pytań.

### Spotkanie drugie. INFORMACJE ZWROTNE

#### 1. [ok. 5 min.]

Powitanie. Przypomnienie poprzedniej lekcji. W niektórych sytuacjach komunikacja jest dość trudna - te trudności będą tematem spotkania.

#### 2. [ok. 15 min.]

Nauczyciel podaje przykład sytuacji, w której jedna osoba ma zwrócić drugiej uwagę na niewłaściwe zachowanie, czyli udzielić informacji zwrotnej. Na przykład: chłopak często spóźnia się na umówione spotkanie, a dziewczyna głupio się czuje czekając i ma tego dosyć.

Jak to powiedzieć w sposób wyraźny, a jednocześnie nie obrażający?

Uczniowie dają przykłady tego, w jaki sposób można to powiedzieć - «zwracają uwagę» na różne sposoby [prawidłowe i nieprawidłowe, ale zapewne znane z doświadczenia].

Nauczyciel notuje je w skrócie na tablicy. Następnie wspólnie z uczniami analizuje, które są prawidłowe. Prawidłowa informacja zwrotna wyraża uczucia nadawcy, na przykład: «czuję się głupio, siedząc sama w kawiarni, i jestem narażona na zaczepki, gdy się spóźniasz». Nieprawidłowa, zawiera obraźliwą ocenę drugiej strony na przykład: «jesteś świnią, brak ci kultury!», co z reguły zaostrza sytuację.

#### 3. [ok. 15 min.]

Drugi przykład ma uczyć umiejętności grzecznej odmowy [związane to jest z asertywną

obroną swoich praw, por. Antologia, pkt 4].

Kolega dowiedział się, że twoi rodzice wyjechali, i oznajmia innym, że robicie w twoim domu imprezę. Ty nie masz ochoty - jak odmówić?

Uczniowie dają przykłady, nauczyciel notuje i następnie wspólnie z uczniami analizuje.

Nieprawidłowe: wykręcanie się, kłamstwa - ile się czuję, atak: jesteś głupi

Prawidłowe: odpowiedź stanowcza, choć nie agresywna - MAM INNE PLANY NA WIECZÓR, NIE MAM NA TO OCHOTY.

4. [ok. 10 min.]

Uczniowie wspólnie dyskutują o tym, dlaczego tak trudno o dobrą komunikację między ludźmi, i co można robić, aby zwiększać te umiejętności.

W razie potrzeby można się umówić na kontynuację zajęć o porozumiewaniu się. Nauczyciel kończy dyskusję podkreśleniem znaczenia problemu i tego, że dobrego porozumiewania trzeba się uczyć przez całe życie.

## 2.19. Pokój i tolerancja

Celem spotkania jest przemyślenie i przeżycie głębokich, indywidualnych źródeł agresywności, która pobudza do stosowania przemocy w kontaktach między ludźmi, między grupami ludzkimi i między narodami. Wychowanie do pokoju może obejmować zaznajamianie się z instytucjami międzynarodowymi, podejmującymi starania o utrzymanie pokoju, może też dotyczyć osobistych postaw - i tej drugiej sprawie poświęcone jest spotkanie. Chodzi w nim o kształtowanie własnych postaw nauczycieli i uczniów, a także o uświadomienie sobie znaczenia własnego postępowania dla kształtowania postaw przyszłych pokoleń, dla których obecni uczniowie będą rodzicami i wychowawcami. Przemoc rodzi przemoc, a łagodność, dobroć i szacunek są podstawą pokoju. W nich trzeba

wychowywać ☐ całe pokolenia, jeśli chcemy uratować ☐ pokój na świecie, czyli uratować ☐ świat.. Wychowywać ☐ do pokoju - to szerzyć ☐ pokój własnym postępowaniem.

## ANTOLOGIA

- 1) Jan Paweł ☐II, Pokój i młodzi idą ☐razem
- 2) Maria Braun-Gałkowska, Czynić ☐pokój
- 3) Jean Vanier, Ukierunkowanie pedagogiki pokoju
- 4) Alicja Pacewicz, O przemocy wobec dzieci
- 5) Zdzisław Chlewiński, Zjawisko uprzedzeń ☐wobec «innych»
- 6) Anthony de Mello, Ludzie w paski

## LITERATURA POMOCNICZA

1. Becker R., *Totalitaryzm*, Toruń  
☐1992
2. Czapska M., *Europa w rodzinie*, Warszawa
3. Czapski J., *Na nieludzkiej ziemi*, Paris1984
4. Gandhi M.K., *Autobiografia*, Warszawa 1993
5. Legutko R., *Nie lubię ☐tolerancji*, Kraków 1993
6. Piekarska A., *Przemoc w rodzinie*, Warszawa 1991
7. Żychiewicz T., *Cnoty i niecnoty*, Kraków 1991

## Spotkanie pierwsze. PRZYCZYNY PRZEMOCY I NIETOLERANCJI

1. [ok. 5 min.]

Powitanie. Przedstawienie tematu – parę ☐słów o znaczeniu i wartości pokoju.

2. [ok. 5 min.]

Nauczyciel stawia pytanie: Skąd biorą ☐się ☐wojny i przemoc, jakie są ☐ich przyczyny?

Mogą ☐to być ☐przyczyny znane z lekcji historii.

Przykłady wypowiedzi uczniów: *chęć ☐zaboru czyjego ☐terytorium, dla pieniędzy, sprzeczność interesów.*

Odpowiedzi dotyczą najczęściej konkretnych zachowań.

### 3. [ok. 5 min.]

Nauczyciel zwraca uwagę na przyczyny zachowań. Jeżeli uczniowie już przy pierwszym pytaniu podadzą te przyczyny, punkt 2 i 3 trzeba połączyć.

Pytanie: Jakie są przyczyny takich zachowań, dlaczego ludzie tak się zachowują?

Przykłady odpowiedzi: BO SĄ ZDENERWOWANI, BO SĄ WŚCIEKLI, BOJĄ SIĘ INNYCH, DZIĘKI PRZEMOCY COŚ UZYSKUJĄ, BO SĄ PODEJRZLIWI.

### 4. [ok. 15 min.]

Nauczyciel proponuje zastanowienie nad tym, co najczęściej budzi takie uczucia.

Koncentracja. Wyciszenie. Zamknięcie oczu. Nauczyciel prosi, by uczniowie z zamkniętymi oczami przypomnieli sobie wygląd sali, potem drzwi, wreszcie wyobrazenie: «drzwi się otwierają, wchodzi ogromna postać i zamierza się na mnie jakimś przedmiotem». Następnie próba uświadomienia sobie uczuć przeżywanych w tej sytuacji.

Przykłady wypowiedzi: STRACH, ZŁOŚĆ, BEZSILNOŚĆ, CHĘĆ WALKI, «NOGI Z WATY», PRZERAŻENIE, CHĘĆ UCIECZKI, «CHCIAŁEM WYCIĄGNĄĆ NÓŻ».

### 5. [ok. 10 min.]

Nauczyciel zwraca uwagę, że to właśnie są uczucia powodujące zachowania agresywne i proponuje wspólne zastanowienie się: w jakich sytuacjach takie uczucia powstają? Przykłady wypowiedzi: JAK NAUCZYCIEL NA MNIE KRZYCZY, JAK TATO GROZI PASEM, JAK BIJE WIĘKSZY KOLEGA, PRZED KLASÓWKĄ, KIEDY WIDZĘ W TELEWIZJI SCENY WOJEN I AGRESJI.

### 6. [ok. 5 min.]

Nauczyciel podsumowuje tę część lekcji - uczucia złości i bezsilności wywołują agresję. Agresja rodzi agresję, na przykład szef krzyczy na ojca w pracy,

zdeenerwowany ojciec bije dziecko, dziecko bije młodszego kolegę, kolega kopie psa. Te łańcuchy agresji trudno jest przerwać. Jest to jednak możliwe przez przebaczenie wzajemnych uraz, chęć zrozumienia drugiej osoby, negocjacje i próby dogadania się. Grzeczność, szacunek, łagodność budzą uczucia przyjacielskie.

## Spotkanie drugie. Zmniejszanie agresji

1.[ok.. 5 min.]

Przypomnienie poprzedniej lekcji.

2. [ok. 5 min.]

Nauczyciel stawia pytanie: Jakie osoby i grupy osób mają wpływ na budzenie uczuć agresywnych i przyjacielskich?

Przykłady wypowiedzi: RODZICE, POLITYCY, NAUCZYCIELE, KOLEDZY.

Jeżeli uczniowie sami tego nie powiedzą, trzeba im zwrócić uwagę, że nie tylko dorośli, ale i młodzi mogą wywoływać swoim zachowaniem takie uczucia, które powodują agresję.

3. [ok. 10 min.]

Podział na około 3-osobowe grupy i przypisanie każdej z nich nazwy jednej z wcześniej wymienionych grup: rodzice, politycy itd. Wszystkie grupy zastanawiają się nad zagadnieniem: Co mogą zrobić ludzie należący do określonej grupy dla powstrzymania łańcucha agresji? Co mogliby zrobić rodzice, żeby w dzieciach było mniej agresji?

Pytanie można sformułować też w sposób następujący: Wyobraź sobie, że jesteś nauczycielem [matką, ojcem itd.] - co mógłbyś zrobić, żeby nie budzić w innych uczuć wywołujących agresję?

Przykłady wypowiedzi:

RODZICE - *nie bić □ dzieci, nie wciągać □ ich w swoje sprzeczki, nie krzyżeć , mówić grzecznie do dzieci.*

NAUCZYCIELE – *wczuć □ się □ w sytuację □ dzieci, być □ miłym, uśmiechać □ się, nie rzucać obelg na uczniów.*

DZIECI - *nie Bić innych, szanować □ prawa innych, nie robić □ na złość, starać □ się zrozumić □ innych, nie pogardzać □ innymi.*

POLITYCY – *stosować □ negocjacje zamiast wojen, organizować □ spotkania międzynarodowe, nie mówić □ do siebie wzajemnie w sposób obraźliwy, stosować □ kompromisy.*

#### 4. [ok. 20 min.]

Relacje z pracy w podgrupach i wspólna dyskusja nad tym, co można zrobić, żeby było mniej agresji, a więcej wzajemnego szacunku i życzliwości. Każdy może zrobić □ coś, żeby było na świecie mniej przemocy. Nauczyciel musi przy tym temacie pamiętać, że brak aktywności ucznia może wynikać □ z tego, że poruszane problemy mogą □ się łączyć □ z jego osobistymi trudnymi przeżyciami i dlatego nie można wymuszać □ odpowiedzi. W tym punkcie nauczyciel powinien powiedzieć coś □ na temat uprzedzeń □ i tolerancji [por. *Antologią*].

#### 5. [ok. 5 min.]

Podsumowanie. Podkreślenie związku między postępowaniem każdego człowieka a pokojem na świecie. Pożegnanie.

## 2.20. Kontakty z rodzicami

Celem spotkania jest określenie czynników utrudniających i ułatwiających kontakt między dziećmi a rodzicami. W okresie dorastania kontakt ten jest bardzo często zaburzony, powstaje ściana wzajemnego niezrozumienia. Obie strony obwiniają

siebie nawzajem i są bezradne, a cierpią przez to i rodzice, i dzieci. Warto, więc pomóc w poprawieniu tej sytuacji.

Kontakt zależy zawsze od obydwu stron [i od rodziców, i od dzieci], ale dzieci są najczęściej przekonane, że wszystko zależy od rodziców. Trzeba, więc zwrócić im uwagę, że i od nich zależy to, jak przebiega kontakt. Trzeba, żeby zrozumiały, że są, podmiotami tej interakcji i że wpływają na zachowanie rodziców, podobnie jak rodzice, wpływają na nich. Dokonuje się to na zasadzie sprzężenia zwrotnego. Jednocześnie trzeba pamiętać, że dziecko samo nie jest zdolne poprawić kontaktów rodzinnych, jeśli rodzice się o to nie starają. W takim wypadku nie wolno do cierpienia dziecka dodawać jeszcze obciążania go odpowiedzialnością za całość sytuacji.

Byłoby bardzo pożyteczne zorganizowanie na ten sam temat spotkania z rodzicami uczniów klasy, z którą przeprowadza się lekcję. Najlepiej byłoby przeprowadzić je taką samą metodą jak z uczniami, a w razie dużej niechęci do aktywności przynajmniej powiedzieć coś na temat nawiązywania kontaktu.

## ANTOLOGIA

1. Wanda Kobyłecka, Andrzej Jaczewski, Konflikt pokoleń
2. Maria Dańkowska, Kłopoty z rodzicami
3. Irena Gumowska, Co my dajemy rodzinie
4. Maria Braun-Gałkowska, Jak się usamodzielnąć?
5. Thomas Gordon, Praktyczne zastosowanie metody bez porażek

Pomocne mogą być też teksty do spotkań: « Wychowanie w rodzinie», «Sztuka porozumiewania się», «Rozwiązywanie konfliktów».

## LITERATURA POMOCNICZA

1. Braun-Gałkowska M., Trudne pytania, Wrocław 1992
2. Dańkowska M., Nastolatki i bon ton, Warszawa 1993
3. Dańkowska M., Miłość-lekcja pierwsza, Warszawa 1993
4. Gumowska I., Księga nastolatków, Warszawa 1990
5. Tarnowski J., Rybi dzieci głosu nie mają, Warszawa 1991

### Spotkanie pierwsze. *Interakcja rodzice - dziecko*

1.[ok. 5 min.]

Przywitanie. Podanie tematu i sposobu przeprowadzenia lekcji.

2.[ok. 5 min.]

Znaczenie wyrażenia «kontakt z rodzicami». Nauczyciel pyta: Co to znaczy, że dziecko ma kontakt z rodzicami? Jak można to określić inaczej? Nauczyciel notuje wypowiedzi na tablicy. Zwraca uwagę uczniów, że kontakt jest czymś, co dzieje się «między» dziećmi a rodzicami, a nie tylko działaniem jednostronnym.

Przykłady wypowiedzi: przyjaźń, uczucia, wychowanie, konflikty rodzinne, rozmowa, zrozumienie, miłość

3.[ok. 10 min.]

Czynniki utrudniające kontakt z rodzicami. Podział klasy na trzy grupy, wybór przewodniczącego. Każdą grupę oznaczamy [przygotowanym wcześniej] napisem dużymi literami:

grupa 1 - matka,

grupa 2 - ojciec,

grupa 3 - dziecko.



Rozdajemy duże arkusze pakowego papieru i pisaki. Prosimy o zastanowienie: jakie postawy i zachowania ze strony matki, ojca i dziecka utrudniają kontakt między rodzicami a dziećmi.

Grupy rozmawiają, a wyniki wypisują [dużymi literami] na przygotowanych arkuszach.

Podczas pracy grup nauczyciel podchodzi i w razie potrzeby pomaga.

uwaga: najbardziej potrzebna jest pomoc w grupie «dziecko», bo uczniom trudno zrozumieć własną odpowiedzialność za kontakt z rodzicami.

Po zakończeniu pracy arkusze wieszane są w widocznym miejscu, a przewodniczący grup przedstawiają je.

#### 4.[ok. 15 min.]

Zachowując podział klasy na 3 grupy, nauczyciel prosi, aby grupy wybrały jedną osobę do odgrywania scenki [matka, ojciec, dziecko].

Temat scenki: Rozmowa dziecka, które prosi rodziców o pozwolenie na coś [prośbę trzeba wybrać zależnie od wieku uczniów, na przykład pozwolenie na pójście z osobą towarzyszącą na jakąś imprezę]. Każda grupa zastanawia się [i notuje na kartce], co chce uzyskać w rozmowie osoba wybrana przez grupę do odegrania scenki [dziecko, matka i ojciec] i jak ma się zachować, żeby wyakcentować czynniki utrudniające kontakt. Odegranie scenki przez młodzież. Po odegraniu scenki «aktorzy» mówią, co im najbardziej przeszkadzało. Na przykład: «to, że on ciągle mówił, a nie słuchał moich argumentów», «to, że mi wypominał, co było kiedyś»).

#### 5.[ok. 10 min.]

Nauczyciel podsumowuje lekcję, odwołując się do tego, co się działo, akcentuje czynniki utrudniające kontakt. Następnie rozdaje kartki i prosi o wypisanie

tego, co jeszcze utrudnia kontakt [anonimowo]. Wróci się do tego podczas następnego spotkania, a także można wykorzystać podczas spotkania z rodzicami.

Zadanie domowe: Zastanowić się nad tym, co ułatwia kontakt z rodzicami, zapisać na kartce. Będzie to przedmiotem następnego spotkania.

## **Spotkanie drugie. CZYNNIKI UŁATWIAJĄCE KONTAKT Z RODZICAMI**

1.[ok. 5 min.]

Nauczyciel przypomina przebieg poprzedniej lekcji: pojęcia kojarzone z kontaktem z rodzicami, a także trudności w kontakcie pochodzące od rodziców i od dzieci. Należy rozwiesić arkusze z wypisanymi utrudnieniami, można dopisać utrudnienia, które zostały dodane po odegraniu scenki.

2. [ok. 10 min.]

Klasa znów zostaje podzielona na 3 grupy. Wybór przewodniczących. Każda grupa zostaje oznaczona napisem: grupa 1 - MATKA, grupa 2 - OJCIEC, grupa 3 - DZIECKO. Otrzymuje arkusz papieru i pisak.

Nauczyciel prosi, aby każda podgrupa zastanowiła się, jakie postawy i zachowania ułatwiają kontakt między rodzicami a dziećmi ze strony matki [grupa 1], ze strony ojca [grupa 2] i dziecka [grupa 3].

Grupy rozmawiają, wypisują wyniki na przygotowanych arkuszach. Nauczyciel podchodzi do prowadzących grup. W razie potrzeby pomaga.

UWAGA: najbardziej potrzebna jest pomoc w grupie «DZIECKO».

Po zakończeniu pracy arkusze wywieszane są w widocznym miejscu. Przewodniczący grup przedstawiają je. Na przykład:

MATKA	OJCIEC	DZIECKO
<i>szczerłość</i>	<i>zaufanie</i>	<i>zaufanie</i>
<i>wyrozumiałość</i>	<i>cierpliwość</i>	<i>spokój</i>
<i>rozumienie</i>	<i>czas dla dziecka</i>	<i>szacunek</i>
<i>zaufanie</i>	<i>brak zazdrości</i>	<i>partnerstwo</i>

### 3.[ok. 10 min.]

Każda grupa wybiera osobę, która odegra rolę w scenie. Zastanawia się wspólnie, jak wyakcentować czynniki pomagające w kontakcie.

Odegranie scenki na ten sam temat co poprzednio. Przed scenką «aktorzy» muszą sobie uświadomić, co chcą osiągnąć i dlaczego [na przykład matka chce, żeby dziecko pomogło jej w domu, ojciec boi się, że córka będzie późno szła po mieście].

### 4.[ok. 15 min.]

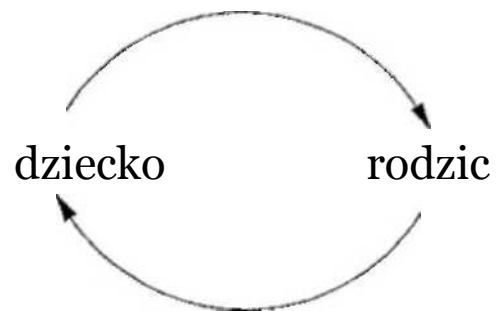
Każdy z «aktorów» mówi, jakie zachowanie partnerów w rozmowie pomogło mu, co jeszcze przeszkadzało. Obserwatorzy scenki dodają swoje uwagi.

Dyskusja całej klasy. W razie potrzeby można scenkę odegrać jeszcze raz z innymi «aktorami».

### 5. [ok. 5 min.]

Nauczyciel podsumowuje obie lekcje. Podkreśla to, że istnieje wiele czynników utrudniających i ułatwiających kontakt. Ważne jest, żeby wiedzieć, że osoby i ich zachowania oddziałują na siebie na zasadzie sprzężenia zwrotnego.

*Nauczyciel rysuje schemat:*



Kontakt zależy od obu stron. Jest tym lepszy, im bardziej wykorzystują one czynniki ułatwiające go i im mniej popełniają błędów. Dziecko ma też wpływ na kontakt i może próbować go poprawić.

*uwaga:* Można zaproponować, by uczniowie pomogli w zorganizowaniu analogicznego spotkania z rodzicami, na przykład przy okazji wywiadówki. W takim wypadku trzeba by bardzo uważać, aby rodzice nie zidentyfikowali w tym, co mówi nauczyciel, wypowiedzi swoich dzieci, żeby nie wywołało to nowych konfliktów w domu.

## 2.21. Nieśmiałość

Nieśmiałość jest często źródłem cierpienia dzieci i młodzieży. Utrudnia poznawanie nowych osób, kontakt z już znanymi, odpowiadanie podczas lekcji, załatwianie wielu spraw. Warto więc ten problem uczynić przedmiotem dyskusji, a przez to spowodować, że stanie się jakby mniej groźny, «oswojony». Nieśmiałość w skrajnych przypadkach może się wiązać z nerwicą i wymagać profesjonalnej pomocy psychologicznej, najczęściej jednak jest po prostu dość często przeżywanym utrudnieniem życia. Młodzi nieraz wyolbrzymiają tę trudność, subiektywnie przeżywając ją jako tragedię. Warto

więc zwrócić uwagę na dobre strony nieśmiałości, przede wszystkim to, że ludzie nieśmiali są często bardziej lubiani, bo nie przytłaczają innych, a także wskazać sposoby radzenia sobie z nią.

#### ANTOLOGIA

1. Tove Jansson, Kto pocieszy Maciupka?
2. Jewgienij Jewtuszenko, Nie ma pod słońcem ludzi nieciekawych [fragment]
3. Maria Król-Fijewska, Zakłopotanie
4. Alan Loy McGinnis, O polepszaniu umiejętności prowadzenia rozmowy
5. Monika Lechniak, Nieśmiałość i jej przyczyny
6. Maria Braun-Gałkowska, Nieśmiałość
7. Jarosław Rudniański, Jak odpowiadać na lekcji
8. Jacek Santorski, Treningi relaksacyjne

#### LITERATURA POMOCNICZA

1. Braun-Gałkowska M., Trudne pytania, Wrocław 1992
2. Han-Ilgiewicz N., Trudności wychowawcze i ich tło psychiczne, Warszawa 1961
3. Harwas-Napierała B., Nieśmiałość dziecka, Poznań 1979
4. Król-Fijewska M., Trening asertywności, Warszawa 1992
5. Król-Fijewska M., Stanowczo, łagodnie, bez lęku, Warszawa 1992
6. McGinnis A. L., Sztuka przyjaźni, Warszawa 1991

7. Tyszkowa M, Problemy psychicznej odporności dzieci i młodzieży, Warszawa 1972

### Spotkanie pierwsze. *Czym jest nieśmiałość?*

1..[ok. 5 min.]

Przywitanie. Przedstawienie tematu.

2.[ok. 5 min.]

Nauczyciel stawia pytanie: Jak zachowują się ludzie nieśmiali? Uczniowie odpowiadają, nauczyciel notuje w skrócie na tablicy.

Przykłady wypowiedzi: cicho mówi, nie zgłasza się do odpowiedzi, nie chodzi na imprezy.

3. [ok. 5 min.]

Odwołując się do wymienionych wcześniej zachowań, nauczyciel wspólnie z uczniami tworzy «portret osoby nieśmiałej», a następnie - przez przeciwieństwo - «portret osoby bardzo śmiałej».

Przykłady wypowiedzi:

osoba nieśmiała: lękliwa, nerwowa, cicha, stoi na uboczu, osoba bardzo śmiała: luzak, gaduła, hałaśliwy, towarzyski.

4. [ok. 10 min.]

Nauczyciel dzieli klasę na 4 grupy, dając każdej odrębne zadanie do dyskusji: grupa 1: Jakie są dobre i złe skutki nieśmiałości dla osoby nieśmiałej? grupa 2: Jakie są dobre i złe skutki nieśmiałości dla otoczenia osoby nieśmiałej? grupa 3: Jakie są dobre i złe skutki wielkiej śmiałości dla osoby śmiałej? grupa 4: Jakie są dobre i złe skutki dużej śmiałości dla otoczenia osoby śmiałej?

**5.**[ok. 10 min.]

Relacje przewodniczących grup. Jeżeli grupa nie znalazła żadnego dobrego lub złego skutku, nauczyciel dopowiada. Przykłady wypowiedzi:

grupa 1: ludzie jej nie zazdroszczą; odpowiada na lekcjach gorzej, niż umie;

grupa 2: otoczenie się jej nie boi; otoczenie nie wie tego, co mogłaby powiedzieć, gdyby była mniej nieśmiała;

grupa 3: nie peszy się łatwo; mniej się denerwuje, gdy musi coś powiedzieć; inni nie mówią jej o sobie, bo się jej boją;

grupa 4: ma odwagę załatwić coś dla całej grupy; często denerwuje innych; często zagłusza innych i nie daje im dojść do słowa.

**6.** [ok. 10 min.]

Nauczyciel podsumowuje dyskusję, wskazując na to, że i nieśmiałość, i śmiałość ma dobre i złe strony. Ponieważ jednak nieśmiałość może być bardzo uciążliwa dla osoby ją przeżywającej, na następnej lekcji będzie mowa o tym, jak sobie radzić z nadmierną nieśmiałością.

Zadanie domowe: Jaki sposób na radzenie sobie z nieśmiałością można znaleźć w lekturze pt. «Kto pocieszy Maciupka?» [por. ANTOLOGIA]. Jeżeli szkoła ma takie możliwości, można zrobić kilka kserokopii dla uczniów, żeby ułatwić im przeczytanie. Warto przy okazji zwrócić uwagę na to, że baśnie często kryją w sobie głęboką mądrość życiową.

**Spotkanie drugie.**

## *Jak sobie radzić z nadmierną nieśmiałością?*

### 1. [ok. 5 min.]

Przywitanie. Przypomnienie przebiegu i wniosków z poprzedniej lekcji.

### 2. [ok. 10 min.]

Wypowiedzi uczniów o przeczytanej lekturze [można na początek odczytać jej fragmenty albo zrobić inscenizację].

### 3. [ok. 10 min.]

Nauczyciel zwraca uwagę na fakt, że przeniesienie uwagi z siebie na innych pomaga zapomnieć o nieśmiałości. Jednak pomóc mogą tu także pewne ćwiczenia. Proponuje uczniom wyciszenie i koncentrację.

Z zamkniętymi oczami każdy przypomina sobie moment, gdy nieśmiałość i lęk utrudniły mu życie, na przykład nauczył się lekcji, ale nagle «wyrwany», nie mógł nic powiedzieć ze zdenerwowania. Po przypomnieniu sobie w milczeniu takiego momentu, nauczyciel prosi uczniów, by nadal nie otwierając oczu, zwrócili uwagę na swój oddech. Z reguły w takich sytuacjach oddech staje się krótszy, powierzchowny, człowiekowi brak tchu i trudno mu coś powiedzieć. Następnie [nadal nie otwierając oczu] uczniowie przypominają sobie swoje uczucia w takiej sytuacji [najczęściej jest to obawa przed kompromitacją, wstyd itp.].

Nauczyciel poleca otworzyć oczy, a następnie rozpoczyna krótką rozmowę na temat odczuć związanych z przeżywaniem nieśmiałości przy udziale osób chętnych. Sam powinien wziąć udział w ćwiczeniu. Jeżeli któryś z uczniów nie weźmie udziału w ćwiczeniu, nie można go zmuszać, ale nie ma prawa przeszkadzać innym.

### 4. [ok. 15 min.]



Żeby nauczyć się koncentrować na zadaniu, a nie na swojej nieśmiałości, lęku itd., a także oddychać głęboko, zamiast tracić oddech, można w formie zabawowej wykonać następujące zadanie: Uczniowie przypominają sobie odpowiedź na jakieś pytanie szkolne, na przykład: Co to jest tren? Odpowiedź uzgadniają z nauczycielem, tak że mają pewność, że jest prawidłowa. Następnie jeden z uczniów odgrywa nauczyciela i nagle «wyrwa» do odpowiedzi. Zwykle okazuje się, że nawet przy znanej odpowiedzi uczniowie reagują nerwowo, ich oddech zaburza się, wykonują ruchy mimowolne, jak drapanie się itp. [W ćwiczeniu powinien wziąć udział nauczyciel. Jego też można «wyrwać» i powinien ujawnić swoje emocje i zakłopotanie.]

## 2.22. Samotność

Można odróżnić samotność w sensie obiektywnym - brak możliwości kontaktu, na przykład w jakiejś pustelni, i subiektywnym - jako poczucie osamotnienia. To poczucie osamotnienia, czyli poczucie braku lub za małej liczby kontaktów z ludźmi bliskimi, może dokuczać także ludziom młodym otoczonym rówieśnikami. Brak «pokrewnej duszy» [jak mówiła Ania z Zielonego Wzgórza], czyli kogoś, z kim można by porozmawiać i z kim dobrze by się rozumiało, jest często źródłem wielkiego smutku, bo człowiek z natury swej jest przecież istotą społeczną. Celem spotkania jest przedyskutowanie tego problemu i zwrócenie uwagi na to, że można pomagać innym, a także sobie w rozwiązaniu go. Problem ten wiąże się często ze sprawą nieśmiałości, więc to spotkanie może stanowić dalszy ciąg zajęć o nieśmiałości.

1. Samotność [wiersz anonimowy]
2. Józef Koziński, Samotność
3. Maria Braun-Gałkowska, Jak przerwać samotność
4. Maria Dańkowska, Zawieramy znajomości
5. Maria Braun-Gałkowska, «Moim problemem jest samotność»
6. Elżbieta Sujak, Samotność
7. Krzysztof Jedliński, Jak rozmawiać z tymi, którzy stracili nadzieję [fragment]

#### LITERATURA POMOCNICZA

1. Jedliński K., *Jak rozmawiać z tymi, którzy stracili nadzieję*, Warszawa 1992
2. Lake T., *Samotność - jak sobie z nią radzić*. Warszawa 1993
3. Osińska K., *Pustelnicy dziś*, Warszawa 1988
4. *Samotności osamotnienie*, red. Maria Szyszkowska, Warszawa 1988

#### Spotkanie pierwsze, **SAMOTNOŚĆ I OSAMOTNIENIE**

##### 1. [ok. 5 min.]

Przywitanie. Przedstawienie tematu. Rozróżnienie samotności i osamotnienia. Zwrócenie uwagi na to, że czasami samotność jest pożądana, jednak poczucie osamotnienia, w sensie izolacji i poczucia braku kontaktów, jest zawsze przykre.

##### 2. [ok. 10 min.]

Nauczyciel prosi uczniów, by podawali przyczyny osamotnienia. Można to zadanie ułatwić prośbą, żeby przypomnieli sobie kogoś osamotnionego i zastanowili się nad przyczynami jego osamotnienia.

Przykłady wypowiedzi: *ktoś jest brzydki i nikomu się nie podoba; dzieci zapominają o starych rodzicach; z powodu choroby.*

Nauczyciel notuje wypowiedzi na tablicy, a następnie prosi uczniów, by uporządkowali te przyczyny, dzieląc je na zewnętrzne i wewnętrzne. Można dodawać przyczyny pominięte wcześniej [por. *Antologia*, tekst J. Kozielskiego]. Przykłady wypowiedzi:

- a. Przyczyny wewnętrzne: *niedojrzałość emocjonalna [ktoś jest kłótny, agresywny]; negatywny obraz siebie [poczucie, że jest się brzydkim, nieatrakcyjnym]; brak umiejętności społecznych [nie umie się odezwać, zachować]; przerastanie innych poziomem [wyższa inteligencja, większa samoświadomość, samotny geniusz],*
- b. Przyczyny zewnętrzne: *porzucenie przez bliskich; anonimowość wielkomiejskiego życia; obojętność otoczenia.*

Na tablicy można to odpowiednio podkreślać.

### 3. [ok. 10 min.]

Nauczyciel dzieli klasę na grupy około 5-osobowe i prosi, by uczniowie porozmawiali w tych grupach na temat: Jak można pomóc ludziom, którzy czują się osamotnieni?

### 4. [ok. 15 min.]

Relacje przewodniczących grup.

Przykłady wypowiedzi: *odwiedzić kogoś, gdy jest smutny; podejść do osoby stojącej samotnie; porozmawiać z osobą, która się izoluje.*

Następnie wspólna dyskusja, dopowiedzenia osób z innych grup i nauczyciela.

### 5. [ok. 5 min.]

Nauczyciel podsumowuje dotychczasowy przebieg lekcji i zwraca uwagę, że w osamotnieniu można pomóc innym, ale także samemu sobie. Zadanie domowe:

Zastanowić się i napisać, jak człowiek, który czuje się osamotniony, może pomóc samemu sobie. Można rozdzielić zadanie tak, żeby każdy zastanowił się nad jedną z przyczyn [wymienionych w punkcie 2].

## Spotkanie drugie. RADZENIE SOBIE Z SAMOTNOŚCIĄ

### 1. (ok. 5 min.)

Przywitanie. Przypomnienie przebiegu i wniosków z poprzedniej lekcji.

### 2. [ok. 10 min.]

Podział klasy na grupy około 5 osobowe i rozmowa w grupach na temat: Jak postępować, by zmniejszyć swoje poczucie samotności? Tu można wykorzystać wyniki pracy domowej

### 3. [ok. 10 min.]

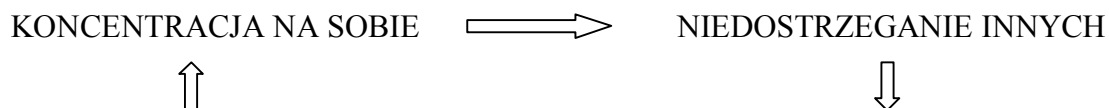
Relacje przewodniczących grup.

Przykłady wypowiedzi: rozwijać zainteresowania; starać się poznawać nowych ludzi; zgłosić się do psychologa; kupić psa i wychodzić z nim na spacer, a przy okazji poznawać właścicieli innych psów; zainteresować się innymi ludźmi; pomagać komuś; mniej myśleć o sobie.

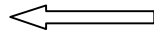
### 4. (ok. 15 min.)

Wypowiedź nauczyciela podsumowująca dotychczasowe pomysły oraz ukazująca sprzężenie zwrotne, jakie zachodzi przy przeżywaniu osamotnienia, i dyskusja o takim podejściu do sprawy.

Sprzężenie zwrotne:



POCZUCIE OSAMOTNIENIA



NIEUDANE KONTAKTY

Możliwość zmiany przez zwrócenie uwagi nie tyle na swoje osamotnienie, ile na dostrzeganie innych i ich potrzeb. To poprawia kontakty, człowiek jest lubiany i czuje się mniej osamotniony. Oczywiście, nieśmiałość może tu być przeszkodą, stąd związek tych zajęć z zajęciami o nieśmiałości, a także z zajęciami o komunikacji między ludźmi.

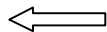
MNIEJSZA KONCENTRACJA NA SOBIE



WIĘKSZA KONCENTRACJA  
NA INNYCH



MNIEJSZE POCZUCIE OSAMOTNIENIA  
KONTAKTY



LEPIEJ UDANE  
KONTAKTY

Żeby ta myśl stała się jasna, trzeba ją poprzeć przykładami. Uczniowie mogą je podawać z pomocą nauczyciela. Dobrym przykładem jest historia Maciupka, cytowana w lekcji o nieśmiałości.

5. [ok. 5 min.]

Podsumowanie wątków z obu spotkań. Pożegnanie.













## 2.23. Afirmacja życia

Celem zajęć jest pobudzenie zdolności akceptowania siebie i radowania się życiem. W powszechnym u nas zwyczaju ciągłego narzekania umiejętność dostrzegania pozytywnych aspektów wydarzeń jest bardzo cenna. Człowiek ciągle smutny i skwaszony zatruwa złym nastrojem siebie i innych. Nie chodzi tu o tani







optymizm, polegający na braku krytycyzmu i zamykaniu oczu na zło i cierpienie. Chodzi o nauczenie się cieszenia samym sobą i wydarzeniami dni bieżących. Jeśli z cieszeniem się będziemy czekać na mające kiedyś przyjść «dobre czasy», nie będziemy się wcale cieszyć.

Afirmacja życia daje spokój i mobilizuje energię do zmieniania tego, co zmienić można. Podobnie jest z akceptacją siebie. Nie polega ona na niedostrzeganiu własnych stron ujemnych, ale na radości z dobrych. Ta radość mobilizuje do działań pozytywnych i rozwoju. Człowiek, który nie widzi w sobie nic pozytywnego, nie jest zdolny do rozwoju.

## ANTOLOGIA

-   Thomas More, Modlitwa o dobry humor
-   Anthony de Mello, Mleczce
-   Alan Loy McGinnis, O sztuce afirmacji
-   John Powell, Najważniejsza potrzeba człowieka
-   Maria Król-Fijewska, Wyrażanie uczuć pozytywnych
-   Desiderata

## LITERATURA POMOCNICZA

-   Varillon F., *Radość życia, radość wiary*, Kraków 1990
-   Campbell R., *Twoje dziecko potrzebuje Ciebie*, Kraków 1990
-   Lewi W., *Jak być sobą*, Warszawa 1981

Spotkanie pierwsze. Nastawienie do życia

1. [ok. 5 min.]

Przywitanie. Bez podania tematu - podział klasy na grupy. Wybór przewodniczących grup, którzy będą dbali o to, żeby każdy się wypowiedział, i zrelacjonują wynik dyskusji.

2. [ok. 5 min.]

Zadanie grup: Znaleźcie temat, na który można by wspólnie ponarzekać, i wspólne narzekanie. Relacje przewodniczących, którzy mają odpowiedzieć na dwa pytania:

- a. Czy było trudno znaleźć temat?
- b. Czy wszyscy «dobrze narzekali»?

Przykłady tematów, na które uczniowie narzekali: że jest za mało wychowania fizycznego, że jest ponuro na lekcjach, że w szkole nie ma basenu.

3. [ok. 5 min.]

Zadanie drugie dla grup: Znaleźcie temat, którym wspólnie można by się cieszyć, i cieszenie się. Relacje przewodniczących, którzy odpowiadają na trzy pytania:

- a. Czy łatwo było znaleźć temat?
- b. Czy wszyscy wyrażali radość?
- c. Które zadanie było łatwiejsze?

Przykłady tematów: że istnieją komputery, że są przerwy między lekcjami, że są wakacje, że w zimie jest śnieg.

4. [ok. 10 min.]

Podsumowanie nauczyciela: zwykle łatwiej narzekać - taka moda. Problemem jest, co jest korzystniejsze.

Zadanie dla grup: Poszukanie dobrych i złych skutków narzekania i cieszenia się. Przewodniczący podają, do czego doszli. Nauczyciel notuje na tablicy. Na przykład:

*skutki*

*dobrze*

*złe*

<i>narzekanie</i>	Odreagowanie emocji Ulżenie sobie « Wygadanie się»	Popadanie w zły humor Zarażanie innych złym nastrojem
<i>cieszenie się</i>	Wpadanie w dobry nastrój Wprowadzanie optymizmu Mobilizowanie energii Wesołość Śmiech to zdrowie	Możliwość dostrzeżenia ludzi smutnych

Nauczyciel podsumowuje. W razie potrzeby dopowiada. Ze względu na mobilizacyjną funkcję cieszenia się zajmiemy się nim w dalszej części zajęć.

**5.**[ok. 10 min.]

Zadanie dla grup: Każdy ma powiedzieć, z czego się u siebie cieszy.

Przykłady wypowiedzi: cieszę się, że ładnie rysuję, że mam psa, że będą święta.

Każdy stara się znaleźć jak najwięcej powodów do radości. Grupy pracują jednocześnie. Nauczyciel podchodzi do grup i pomaga. Wykonanie tego zadania nie jest podsumowywane na forum klasowym.

**6.** [ok. 10 min.]

Nauczyciel mówi parę słów o tym, co to jest samoakceptacja i jakie ma znaczenie [nie chodzi o zarożumiałość, ale trzeba coś w sobie polubić, wtedy można się dalej rozwijać], następnie zadaje pracę domową. Nauczyciel wymienia zadania, a grupy wybierają sobie, które chcą, ale tak, żeby zadania nie powtarzały się. Jeżeli grup było mniej niż 5, można je podzielić dla wykonania zadań. Każdy ma na następną lekcję przynieść dobrą wiadomość.

**grupa 1:** o sobie samym [dostałem dobry stopień, byłem na ciekawym filmie];

**grupa 2:** o swojej rodzinie [odwiedziła nas ciocia z innej miejscowości, mama upiekła szarlotkę];

**grupa 3:** o szkole [niedługo będzie dyskoteka];

**grupa 4:** o swojej miejscowości lub o kraju - może być z prasy [na mojej ulicy naprawiono jezdnię, otwarto nową wystawę];

**grupa 5:** uczniowie należący do tej grupy mogą to zadanie wykonać wspólnie. Przyniosą kasety z nagraniami piosenek, których słowa [lub melodia bez słów] mówią



o cieszeniu się, radości lub prowokują radość. Jeżeli w szkole nie ma, to przyniosą również magnetofon do odtworzenia tej muzyki na następnej lekcji.

uwaga: Nauczyciel powinien przed następną lekcją upewnić się, czy zadanie jest wykonane i czy urządzenie odtwarzające działa prawidłowo [np. nie za cicho].

## Spotkanie drugie. Afirmacja siebie i innych

### 1. [ok. 10 min.]

Przywitanie. Przypomnienie tematu. Przemeblowanie klasy: stoły pod ścianami, krzesła ustawione w jeden duży krąg, tak żeby każdy widział każdego.

### 2. [ok. 20 min.]

Opowiadanie dobrych wiadomości z ostatniego tygodnia. Każdy opowiada jakąś dobrą wiadomość [zależnie od tego, do której grupy należał]: o sobie, o rodzinie, o szkole, z prasy. Jeżeli jakaś wiadomość kolegom nie wydaje się dobra, można spytać: «Co cię w tym cieszy?)). Można to urozmaicić na przykład przez przedstawienie wiadomości gestami, a bez słów [niech inni zgadują] albo rysowanie na papierze, albo z przygotowanych kawałków różnokolorowych papierów opowiadający wybiera jeden, który «pasuje» do wiadomości, przykleja na dużym arkuszu papieru w dowolnym miejscu. Powstaje w ten sposób obraz - «gazetka» dobrych wiadomości. Po skończeniu «gazetkę» wiesza się na ścianie. Wymaga to przygotowania arkusza papieru pakowego, wielu kawałków różnokolorowych papierów i kleju.

Zależnie od liczby uczniów każdy ma 30-60 sekund na opowiadanie swojej dobrej wiadomości. Nauczyciel też podaje swoją [w tej konwencji co uczniowie],

### 3. [ok. 10 min.]

Grupa piąta prezentuje muzykę [na przykład piosenka Edyty Geppert: Kocham Cię życie]. Dalszy ciąg przy muzyce. Najpierw muzyka cicha jako tło. Nauczyciel proponuje cieszenie się sobą wzajemnie. Kolejno rzucamy do kogoś kłębek nici, zostawiając koniec w ręku, wołamy imię i mówimy, co się nam w nim podoba, albo co lubimy w nim: «Kasia!» - gdy złapie kłębek, «podobają mi się twoje włosy», albo «lubię to, że się dużo śmiejesz», albo «podoba mi się to, że jesteś małomówna», «jesteś dobra w sporcie».

Nauczyciel zwraca uwagę, żeby do każdego kłębek dotarł tylko raz [uczniowie mają tendencję rzucania do «gwiazd» klasowych] i żeby dotarł do każdego. Sam bierze udział w zabawie, jeśli nikt do niego nie rzuci, powinien się upomnieć. Gdy każdy trzyma już nitczkę, trzeba związać końce. Wszyscy zakładają nitki na szyję, żeby uwolnić ręce, i bez słów pokazują, że cieszą się z tego, że ktoś ich lubi, włączając się kolejno w taneczny rytm głośnej muzyki. Wszyscy oplatani nitkami wyrażają, tańcząc w miejscu, pantomimę radości. Nauczyciel bierze w tym udział. Oczywiście, jeśli nastrój będzie poważno-ponury, zabawa się nie uda. Dużo zależy od postawy nauczyciela i od sytuacji w klasie. Można naturalnie zrezygnować z pantomimy i tańców, ale lepiej nie rezygnować.

  [ok. 5 min.]

Posprzątanie klasy. Pożegnanie.

## 2.24. Cykl zajęć psychoedukacyjnych „Nasze spotkania”

Maria Król-Fijewska, Piotr Fijewski,

Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości, Warszawa 1994, PARPA

### 2.25. Cykl zajęć “Lekcje przestrogi”

- Media
- Narkotyki
- Alkohol
- Sekty

- Przemoc