WARSZTATY PSYCHOLOGICZNE
Trening Umiejętności Społecznych
dla młodzieży z klas licealnych.

I. Cel i istota zajęć:

Klasa jest zbiorem ludzi. Ważne jest, czy stanie się ona grupą zadaniową, współpracującą ze sobą w osiąganiu celów, czy też pozostanie zespołem jednostek i grupek walczących i rywalizujących ze sobą, realizujących własne cele.
Nauka w szkole średniej zbiega się z trudnym okresem dojrzewania, dla którego charakterystyczny jest wzrost aktywności w szukaniu relacji z innymi ludźmi, potrzeba aprobaty i akceptacji przez rówieśników, którzy mogą stać się "lustrem" odbijającym wyobrażenia jednostki o sobie. Koledzy z klasy mogą stać się konkurencją dla grup kontestujących czy przestępczych. Grupa może być bezpiecznym miejscem zdobywania i doskonalenia umiejętności społecznych i właściwości przydatnych we współżyciu z ludźmi, takich jak: otwartość, szczerość, poczucie humoru, Życzliwość, współpraca.
Zajęcia adaptacyjno-integracyjne wspierają wychowawcę, w tworzeniu grupy partnerskiej, tolerancyjnej, dającej poczucie bezpieczeństwa i zaufania, mającej świadomość wspólnoty interesów i zadań, równe prawa i obowiązki.
Warsztaty psychologiczne są treningiem umiejętności społecznych, opartych na teorii społecznego uczenia się i technikach behawioralnych. Główną zasadą jest uczenie się prawidłowych zachowań przez doświadczanie i przeżywanie w warunkach "laboratoryjnych", czyli celowo zorganizowanych i obserwowalnych sytuacjach społecznych ,w grupie klasowej. Ćwiczenia są tak dobierane, aby wyzwalały głównie emocje pozytywne, jednakże pojawiające się uczucia nieprzyjemne, także stanowią ważny materiał przy analizowaniu sytuacji i przeżyć. Warsztaty psychologiczne dają młodzieży możliwość samopoznania i samoakceptacji, poznania i akceptacji innych oraz doskonalenie relacji interpersonalnych z kolegami z klasy, nauczycielami i ludźmi spoza środowiska szkolnego.

II. Zadania psychologa:

Przy prowadzeniu zajęć adaptacyjno-integracyjnych ważne jest, aby psycholog był:
- elastyczny (umiejętnie dobierał ćwiczenia do aktualnych potrzeb grupy, niezależnie od zaplanowanego scenariusza);
- konsekwentny i stanowczy (dotrzymywał warunków umowy z klasą co do czasu, miejsca, programu, pilnował dyscypliny niezbędnej do zrealizowania celów);
- obiektywny i bezstronny;
- nie oceniał, nie osądzał uczniów;
- jasno przekazywał instrukcje i cele ćwiczeń;
- prowadził zajęcia według własnych spostrzeżeń i obserwacji.

III. Forma działania:

Program obejmować ma cykl 10 czterogodzinnych spotkań prowadzonych w odstępach tygodniowych w dwóch grupach, (liczebność grup - do 15 osób).

IV. Program warsztatów psychologicznych:

Spotkanie pierwsze (zajęcia wstępne).

Sprawą bardzo ważną jest świadome i dobrowolne uczestniczenie całej klasy w proponowanym warsztacie. Podczas pierwszego spotkania prowadzący zbiera oczekiwania i propozycje wszystkich uczniów co do zajęć. Następnie psycholog przedstawia cel, istotę i sposób realizacji poszczególnych zagadnień programu. Zaakceptowanie przez młodzież programu jest warunkiem aktywnego i autentycznego w nim uczestniczenia oraz zrealizowania zaplanowanego celu. Wspólnie z młodzieżą dopracowuje się zasady i reguły pracy, a następnie zawiera umowę. Dobry kontrakt nie powinien służyć do kontrolowania, ale do jasnego określenia ról: prowadzącego i ucznia.
Przy zawieraniu umowy z klasą zwraca się uwagę na te reguły postępowania, które przyczyniają się do powstania w grupie lepszego kontaktu i bezpośredniości.
Są to:

- *reguła inicjatywy i aktywności:* "poszukaj kontaktu, wyciągnij rękę, nie czekaj co zrobią inni";
- *reguła punktualności:* "nie spóźniaj się, przestrzegaj określonych ram czasowych zajęć";
- *reguła dyskrecji:* "nie opowiadaj innym o tym, czego dowiedziałeś się o swoich kolegach w czasie zajęć, nie plotkuj, nie obgaduj, nie oceniaj";
- *reguła szczerości:* "bądź sobą, zdejmij maskę, nie graj, nie popisuj się, jeśli masz być nieszczery nie bierz udziału w ćwiczeniu";

- *reguła cierpliwości:* "postaraj się być na każdym zajęciu, każde spotkanie to element całości";
- *reguła: " mów do osoby, a nie o osobie ";*
- *reguła "tu i teraz":* skoncentruj się na interakcjach w tej grupie i z tymi ludźmi";
- *reguła nie brania używek:* "nie pij alkoholu, nie zażywaj narkotyków".

Wymienione reguły muszą zostać przyjęte i zaakceptowane przez każdą osobę z grupy. W trakcie zajęć wraca się do nich i pilnuje się ich przestrzegania. Elementem uzupełniającym pierwsze spotkanie są ćwiczenia pomagające uczestnikom "przełamać lody", pozbyć się naturalnego w takich okolicznościach napięcia.

Spotkanie drugie.

Zasadniczym celem tego spotkania jest budowanie poczucia bezpieczeństwa, empatii, zachęty, wsparcia i wzajemnego zaufania w grupie, poprzez stworzenie uczestnikom jak najwięcej możliwości bycia ze sobą w różnych relacjach interpersonalnych, uchwycenie podobieństw głębsze poznanie kolegów i ich akceptacja.
Zadaniem tego spotkania jest także przyjrzenie się normom, zasadom i regułom obowiązującym w klasie; zobaczenie, które normy wpływają pozytywnie, a które negatywnie na atmosferę w grupie,
Metody pracy:
psychogimnastyka, praca w małych grupkach, ćwiczenia w parach, psychodrama, konwersatorium.

Spotkanie trzecie.

Główny cel tego spotkania to:
- pogłębienie umiejętności porozumiewania się, która polega na słownym i niewerbalnym przesyłaniu informacji i kształtuje relacje między ludźmi;
- poznanie roli komunikacji niewerbalnej (mowy ciała);
- pogłębienie umiejętności wyrażania uczuć;
- zwrócenie uwagi na to co ułatwia, a co utrudnia kontakt z drugim człowiekiem;
- uczenie się aktywnego słuchania.

Metody pracy:
Psychoedukacja, praca w parach, psychodrama, konwersatorium.

Materiały dla każdego ucznia:
1. Lista uczuć.
2. Podstawowe wiadomości o komunikacji niewerbalnej.
3. Zachowania niewerbalne w zależności od nastawienia do rozmówcy.

Spotkanie czwarte.

Zasadniczym celem tego spotkania jest samopoznanie, czyli pogłębienie wglądu w świat swoich emocji, odczuć, potrzeb, wartości, a także przyjrzenie się jak sobie radzą uczniowie ze stresem, przemęczeniem, co robią, by poprawić sobie nastrój, humor i samopoczucie.

Metody pracy:
Psychotest /Kwestionariusz Osobowości Eysencka-wersja skrócona/, praca własna, ćwiczenia w małych grupkach, praca w parach.

Spotkanie piąte.

Celem tego spotkania jest:
- uzyskanie od każdej osoby z grupy informacji zwrotnych dotyczących własnej osoby ("Jak spostrzegają inni moje zachowanie?". "Jakie są moje mocne i słabe strony?", "Czym dzielę się z innymi, a co skrywam przed światem?".)
- konfrontacja tego jak widzi siebie dany uczeń z tym jak spostrzegają go inne osoby w grupie;
- budowanie pozytywnego obrazu własnej osoby poprzez uzyskanie od grupy informacji ("Lubię Ciebie za...", "Cenię Ciebie za...", "Twoim potencjałem w naszej klasie jest...").
- podsumowanie dotychczas przeprowadzonych zajęć.

Metody pracy:
ćwiczenia na forum całej grupy, praca w małych grupkach, praca w parach, konwersatorium.

Spotkanie szóste.

Zasadniczym celem tego spotkania jest:
- zapoznanie uczniów ze szkodliwym i niszczącym wpływem środków uzależniających /alkohol, narkotyki, barbiturany/;
- podważenie mitów i błędnych przekonań na temat alkoholu;
- przedstawienie działania i niebezpieczeństwa płynącego z nadużywania alkoholu oraz zażywania narkotyków (LSD, amfetamina, marihuana, haszysz, opium, kokaina, morfina, heroina) i innych środków zmieniających świadomość (leki uspakajające, wąchanie klejów i rozpuszczalników);
- ćwiczenie umiejętności odmawiania w sytuacji częstowania alkoholem, narkotykami, czy papierosami.

Metody pracy:
psychoedukacja, praca w parach, psychodrama, konwersatońum.

Materiały dla każdego ucznia:
Identyfikator środków uzależniających: objawy fizyczne, zmiany w zachowaniu, skutki uboczne.

Spotkanie siódme.

Cel tego spotkania to zagadnienia dotyczące zachowań asertywnych, a mianowicie:
- uchwycenie różnic w zachowaniu agresywnym, uległym, a asertywnym;
- uczenie się wyrażania swoich uczuć, potrzeb, opinii w sposób stanowczy i uczciwy, a jednocześnie respektujący uczucia i postawy drugiego człowieka;
- stanowienie swoich praw z poszanowaniem praw innych;
- otwarte mówienie NIE;
- wyrażanie próśb.

Metody pracy:
praca własna / Mapa asertywności/, psychoedukacja, psychodrama, praca w parach.

Materiały dla każdego ucznia:
1. Mapa asertywności.
2. Porównanie trzech typów zachowań: zachowania uległe, zachowania agresywne, zachowania asertywne.

Spotkanie ósme.

Zasadniczym celem tego spotkania jest zapoznanie uczniów ze sztuką negocjacji:
- poznanie stylów negocjacji:
- styl twardy (rywalizujący),
- styl miękki (kooperacyjny),
- styl zasadniczy (rzeczowy);
- przyjrzenie się kiedy należy podejmować negocjacje;
- zaobserwowanie własnych wzorów zachowań w kontakcie z drugim człowiekiem / wysoka-niska dominacja, wysokie-niskie uspołecznienie/;
- zaznajomienie się z trudnymi sytuacjami w negocjacjach:
- negocjacje z partnerem agresywnym,
- negocjacje z partnerem nieprzyjaznym,
- negocjacje z partnerem niezadowolonym;
- przypomnienie roli komunikacji słownej i pozawerbalnej;
- uchwycenie cech dobrego negocjatora.

Metody pracy:
psychotest /"Moje zachowania w interakcji z innymi ludźmi"/, psychoedukacja, ćwiczenia w małych grupkach, konwersatorium.

Materiały dla każdego ucznia:
1.Psychotest: "Moje zachowanie w interakcji z innymi ludźmi".
2. Style negocjacji - porównanie trzech stylów (styl twardy, styl miękki, styl zasadniczy).
3. Trudny partner rozmów (partner agresywny, partner nieprzyjazny, partner niezadowolony) - co należy, a czego nie powinno się robić.

Spotkanie dziewiąte.

Głównym celem tego spotkania jest:
- budowanie u uczniów poczucia własnej wartości,

- pogłębienie samoakceptacji, ufności we własne siły i możliwości,
- tworzenie afirmacji dotyczących swojej osoby ("Potrafię...", "Jestem..", "Moim sukcesem jest..."),
- wzrost pozytywnego myślenia, a także
- przyjrzenie się własnej hierarchii wartości.

Metody pracy:
psychotest / Kwestionariusz dotyczący Poczucia Własnej Wartości /praca własna / Mapa świata wartości/, praca w małych grupkach.

Materiały dla każdego ucznia:
l. Kwestionariusz dotyczący Poczucia Własnej Wartości.

Spotkanie dziesiąte (zajęcia zamykające).

Ostatnie spotkanie cyklu domyka uruchomione wcześniej procesy interpersonalne, otwiera klasę na dalszą współpracę i pracę nad sobą.
Celem tego spotkania jest także:
- sporządzenie bilansu zysków i strat, korzyści i rozczarowań jako wyniku przeprowadzonych warsztatów psychologicznych,
- uzyskanie od uczniów informacji zwrotnych dotyczących prowadzonych zajęć,
- rozmowa o aktualnych problemach klasy.

Metody pracy:
konwersatorium, praca w małych grupkach.

V. OCENA SKUTECZNOŚCI ZAJĘĆ:

Obiektywna ocena skuteczności zajęć jest trudna do ustalenia ze względu na wpływ wielu czynników na adaptację i integrację uczniów w klasie (np. szybkie dorastanie uczniów, inne procesy rozwojowe w tym czasie, zachowanie nauczycieli i rodziców).
Jednakże najczęściej obserwowane zyski to:
- lepsze poznanie siebie, swoich mocnych i słabych stron, sposobów funkcjonowania w grupie, reakcji na zachowanie innych;
- wzrost samoakceptacji i pewności siebie;
- lepsze rozumienie zachowania innych ludzi;
- wzrost tolerancji i życzliwości;
- lepsza integracja z grupą - wzrost odpowiedzialności za atmosferę w klasie;
- lepsze funkcjonowanie interpersonalne w różnych układach społecznych;
- określenie planów życiowych i kierunku rozwoju osobistego.
- zwiększenie poziomu umiejętności społecznych
- zwiększenie poziomu i zakresu poszczególnych umiejętności ułatwiających współżycie z ludźmi, np. zachowań asertywnych, negocjacyjnych
- wzrost wiedzy z określonych dziedzin, np. dotyczącej substancji uzależniających
- szeroko rozumiana profilaktyka uzależnień.