

***Socjoterapia
w praktyce psychopedagogicznej***



PAŃSTWOWA WYŻSZA
SZKOŁA ZAWODOWA W NYSIE

Wiesław Sikorski

Socjoterapia
w praktyce psychopedagogicznej

OFICyna WYDAWNICZA PWSZ
NYSa 2014

RECENZENT
prof. dr hab. Ludwik Kozołub

OPRACOWANIE GRAFICZNE
KOREKTA
Ewa Bernat

SEKRETARZ OFICYNY
doc. dr Tomasz Drewniak

© Copyright by Oficyna Wydawnicza PWSZ w Nysie
Nysa 2014

ISBN 978-83-60081-76-1

OFICYNA WYDAWNICZA PWSZ W NYSIE
48-300 Nysa, ul. Armii Krajowej 7
tel.: 77 409 05 67
e-mail: oficyna@pwsz.nysa.pl
www.pwsz.nysa.pl/oficyna

Wydanie I

Druk i oprawa:
MAZOWIECKIE CENTRUM POLIGRAFII
Marki, ul. Duża 1
+48 22 497 66 55
www.c-p.com.pl

SPIS TREŚCI

| | |
|--------------------|---|
| Wstęp | 7 |
|--------------------|---|

Rozdział I

Socjoterapia – aspekty teoretyczne

| | |
|---|----|
| 1.1. Definicje socjoterapii | 9 |
| 1.2. Istota oddziaływań socjoterapeutycznych | 13 |
| 1.3. Struktura sesji socjoterapeutycznych | 16 |
| 1.4. Formy socjoterapii | 17 |
| 1.5. Metody pracy z grupą | 23 |
| 1.6. Cele socjoterapii | 24 |
| 1.7. Socjoterapeuta | 26 |
| 1.8. Obszary oddziaływań socjoterapeutycznych | 26 |

Rozdział II

Socjoterapia dzieci i młodzieży mających problemy w komunikowaniu się

| | |
|--|----|
| 2.1. Trudności w komunikowaniu się | 28 |
| 2.2. Przebieg sesji socjoterapeutycznych | 29 |
| 2.3. Metody wspomagające socjoterapię zaburzeń komunikacyjnych | 43 |

Rozdział III

Socjoterapia dzieci i młodzieży z zaburzeniem hiperkinetycznym

| | |
|--|----|
| 3.1. Przyczyny i objawy nadpobudliwości ruchowej | 46 |
| 3.2. Cele i przebieg sesji socjoterapeutycznych | 48 |
| 3.3. Techniki wspomagające socjoterapię zaburzenia hiperkinetycznego | 66 |

Rozdział IV

Praca z dziećmi i młodzieżą w świetlicach socjoterapeutycznych

| | |
|---|----|
| 4.1. Cele realizowane w świetlicach socjoterapeutycznych | 68 |
| 4.2. Cykl zajęć prowadzonych w świetlicach socjoterapeutycznych | 69 |
| 4.3. Organizacja zajęć w świetlicach socjoterapeutycznych | 87 |
| 4.4. Środowisko fizyczne socjoterapii | 89 |

Rozdział V

Socjoterapia dzieci i młodzieży mających trudności w uczeniu się

| | |
|--|-----|
| 5.1. Charakter trudności w nauce | 93 |
| 5.2. Cykl sesji socjoterapeutycznych | 94 |
| 5.3. Kompleksowa pomoc dzieciom z trudnościami w uczeniu się | 110 |

Rozdział VI

Socjoterapia dzieci i młodzieży agresywnych

| | |
|--|-----|
| 6.1. Przyczyny i rodzaje agresji dzieci i młodzieży | 112 |
| 6.2. Program i metodyka pracy z grupą socjoterapeutyczną | 113 |
| 6.3. Techniki pomocnicze w pracy z dziećmi agresywnymi | 131 |

Rozdział VII

Socjoterapia dzieci i młodzieży będących ofiarami przemocy

| | |
|---|-----|
| 7.1. Zjawisko przemocy wobec dzieci i cele socjoterapii | 134 |
| 7.2. Przebieg zajęć socjoterapeutycznych | 136 |
| 7.3. Zajęcia oparte na kreatywności | 150 |

Rozdział VIII

Socjoterapia osób uzależnionych od środków psychoaktywnych lub zagrożonych uzależnieniem

| | |
|---|-----|
| 8.1. Przyczyny i terapia uzależnień | 152 |
| 8.2. Cele i przebieg sesji socjoterapeutycznych | 152 |
| 8.3. Walory grupy socjoterapeutycznej w zmaganiu się z uzależnieniami | 165 |

Rozdział IX

Socjoterapia dzieci i młodzieży sprawiających trudności wychowawcze w szkole

| | |
|--|-----|
| 9.1. Przyczyny i przejawy trudności wychowawczych | 167 |
| 9.2. Organizacja i przebieg sesji socjoterapeutycznych | 170 |
| 9.3. Rozwijanie umiejętności interpersonalnych | 177 |

| | |
|--------------------------|-----|
| Zakończenie | 181 |
|--------------------------|-----|

| | |
|---------------------------|-----|
| Bibliografia | 183 |
|---------------------------|-----|

| | |
|-------------------------|-----|
| Słowniczek | 189 |
|-------------------------|-----|

WSTĘP

Dzieci i młodzież w dzisiejszych czasach zmagają się z różnorodnymi trudnymi sytuacjami. Dotyczą one psychicznych i fizycznych zagrożeń, zakłóceń, przeciążeń czy deprivacji emocjonalnej. W sumie trudności te utrudniają, czy wręcz uniemożliwiają, normalne funkcjonowanie – tworzenie i podtrzymywanie bliskich relacji z rówieśnikami i osobami dorosłymi (rodzicami, nauczycielami), a także prowadzą do łamania norm obowiązujących w środowisku szkolnym oraz pozaszkolnym. Młodzi ludzie, którzy doświadczają tego typu trudności, przejawiają różnego rodzaju zaburzenia zachowania i emocjonalne. Takie dzieci i młodzież, mając gorzej ukształtowane cechy osobowości czy charakteru, będące bardziej podatne na negatywne oddziaływania najbliższego otoczenia (ignorowanie przez rodziców lub brak akceptacji ze strony rówieśników) coraz powszechniej wymagają pomocy ze strony specjalistów. Jednym ze skuteczniejszych sposobów pokonywania zaburzeń zachowania i emocjonalnych jest uczestnictwo w socjoterapii. Sprzyja ono bowiem nawiązywaniu prawidłowych kontaktów i więzi, przywracaniu i rozwijaniu poczucia własnej wartości (adekwatnej samooceny), radzeniu sobie z nieśmiałością bądź skłonnościami do agresji lub wrogości. W tym rozumieniu socjoterapia przyjmuje formę pomocy psychopedagogicznej, służącej terapii dysfunkcji rozwojowych w sferze emocjonalnej, a także społecznej.

W tym opracowaniu skupiono się w mniejszym stopniu na teorii, a w zdecydowanie większym na metodyce zajęć socjoterapeutycznych, przeznaczonych dla dzieci i młodzieży mającej problemy w komunikowaniu się, z zespołem hiperkinetycznym (nadpobudliwości ruchowej), do pracy świetlicach socjoterapeutycznych, dla uczniów mających problemy w nauce, dla dzieci i młodzieży agresywnej, dla tych, wobec których używana była przemoc, a także dla młodzieży uzależnionej od środków psychoaktywnych lub zagrożonej uzależnieniem oraz dla dzieci i młodzieży sprawiających trudności wychowawcze w szkole.

Wiesław Sikorski

ROZDZIAŁ I

SOCJOTERAPIA – ASPEKTY TEORETYCZNE

Socjoterapia coraz powszechniej znajduje zastosowanie w praktycznych oddziaływaniach wychowawczych, zwłaszcza w pracy z dziećmi i młodzieżą z zaburzeniami emocjonalnymi oraz zachowania. Ten rodzaj terapii zwiększa możliwości udzielania pomocy psychologicznej dzieciom nieprzystosowanym społecznie, wzrastającym w rodzinach dysfunkcyjnych, czy dzieciom sprawiającym poważne trudności wychowawcze. Aktualnie socjoterapia jest najczęściej wykorzystywana w pracy świetlic socjoterapeutycznych, coraz liczniejszych placówkach oświatowych, jako zabiegi o charakterze zapobiegawczym w naturalnym środowisku edukacji i wychowania dzieci i młodzieży.

Zdaniem K. Sawickiej (1998), socjoterapia jest bezpośrednią formą pomocy, lokującą się między psychoterapią a treningiem interpersonalnym. Znajduje najszersze zastosowanie w pracy z dziećmi i młodzieżą wykazującą problemy w zachowaniu, przyjmując formę spotkań grupowych, mających służyć realizacji różnorodnych celów terapeutycznych, edukacyjnych i rozwojowych.

1.1. Definicje socjoterapii

W psychologii socjoterapia rozumiana jest jako „termin zbiorczy na określenie każdej formy terapii, w której nacisk kładzie się w większym stopniu na czynniki społeczno-środowiskowe i interpersonalne niż na czynniki intrapsychiczne; zalicza się do niej różne formy psychoterapii grupowej, psychodramy i tym podobne” (Reber, 2000, s. 686). Zdaniem W. Szewczuka (1985, s. 290) socjoterapia to „organizowanie środowiska społecznego pacjenta w tym kierunku, by w możliwie dużym stopniu sprzyjało wyzdrowieniu i utrzymywaniu zdrowia chorego; socjoterapia akcentuje znaczenie kontaktów chorego z osobami z jego otoczenia społecznego (inni chorzy, personel medyczny, najbliżsi) dla przebiegu procesu leczenia”.

J. Siuta (2005, s. 262) twierdzi, że socjoterapia to „forma oddziaływania terapeutycznego wykorzystująca wpływ środowiska społecznego, pozytywne oddziaływanie grupy społecznej i interakcji społecznych. Podstawą socjoterapii jest stworzenie odpowiedniej atmosfery, pozbawionej konfliktów i relaksującej. Przykładem socjoterapii może być organizowanie w szpitalach psychiatrycznych społeczności psychoterapeutycznej, spotkań pacjentów i personelu leczącego, w czasie których umożliwia im się swobodne wypowiedzi o wszystkich sprawach związanych z życiem oddziału. Elementy socjoterapii zawiera również każda forma psychoterapii grupowej”.

N. Sillamy (1994, s. 271) poprzez socjoterapię rozumie „ogół metod zmierzających do zlikwidowania zaburzeń emocjonalnych i zaburzeń zachowania danej jednostki, poprzez odpowiednie wykorzystanie stosunków międzyludzkich istniejących między członkami naturalnej lub sztucznej grupy społecznej, do której należy”.

K. Janus (2011, s. 266) – w opracowanym przez siebie *Słowniku pedagogiki i psychologii* – socjoterapię określa jako „metodę leczenia zaburzeń psychicznych jednostki, polegającą na wykorzystaniu określonych wpływów oraz oddziaływań środowiskowych oraz relacji międzyludzkich w obrębie grupy, której chora jednostka jest członkiem; odwołuje się zwłaszcza do technik stosowanych w psychoterapii”.

Natomiast w *Encyklopedii PWN* socjoterapia jest definiowana jako „(terapia społeczna), metoda leczenia zaburzeń psychicznych wykorzystująca oddziaływanie natury społecznej; socjoterapia może obejmować trening umiejętności społecznych, modyfikując lub zastępując otaczające chorego układy społeczne” (*Encyklopedia PWN*, 1999, tom 3, s. 363).

S. Kratochvil (1990, s. 28) wyszczególnia socjoterapię bierną i czynną, która obejmuje słuchanie wykładów, programów rozrywkowych, oglądanie filmów, słuchanie i uprawianie muzyki, udział w wieczorkach i grach towarzyskich, rysowanie i modelowanie.

J. Strzemieczny (1993, s. 45) twierdzi, że „socjoterapia polega na celowym stwarzaniu dzieciom warunków (doświadczeń społecznych) umożliwiających zajście procesu socjoterapeutycznego (zmiana sądów o rzeczywistości, sposobów zachowań i odreagowanie emocjonalne). [...] Socjoterapię określa cel zajęć. Jeśli głównym celem pracy z uczniami jest stwarzanie im doświadczeń korygujących zaburzenia [...], to są zajęcia socjoterapeutyczne”.

W ujęciu pedagogicznym socjoterapia to „jedna z metod leczenia zaburzeń psychicznych jednostki przez oddziaływanie społeczno-środowiskowe oraz interpersonalne. Celem socjoterapii może być sam chory oraz układy społeczne, w których funkcjonuje, jeśli w sposób niekorzystny wpływają na niego i potęgują objawy choroby. Socjoterapia polega na kształtowaniu umiejętności społecznych jednostki, modyfikacji środowiska, w którym jednostka funkcjonuje lub nasyconym zastępowaniu go. Socjoterapia w dużym stopniu wykorzystuje metody stosowane w psychoterapii grupowej” (Kulisiewicz i Kulisiewicz, 2009, s. 164).

M. John-Borys (2005) sugeruje, że socjoterapia to „metoda uzupełniająca oddziaływanie psychoterapeutyczne, niezbędna składowa działań rehabilitacyjnych. Grupy lub zajęcia socjoterapeutyczne obejmują działania wykorzystujące czynniki społecznego oddziaływania, rozwijające relacje międzyludzkie i umiejętności społeczne oraz sprzyjające integracji w grupach”.

J.W. Aleksandrowicz (1996, s. 21) traktuje socjoterapię jako rodzaj „[...] oddziaływania na środowisko społeczne, którego celem jest doprowadzenie do zmiany funkcjonowania jednostki. [...] Czasami polega ona np. na pomaganiu

w radzeniu sobie z bezrobociem i nędzą, ze starością czy trudnościami wchodzenia w wiek dojrzały. Niekiedy oddziaływania te sprowadzają się do umożliwienia spotkania z innymi ludźmi, mającymi podobne problemy, spotkania stwarzającego oparcie i dostarczające nowych doświadczeń (np. kluby byłych pacjentów, ruch Anonimowych Alkoholików itp.). Do takich oddziaływań należy też organizowanie oddziałów szpitalnych wg zasad społeczności terapeutycznej”.

Elementem łączącym podane definicje socjoterapii jest podkreślanie znaczenia zorganizowanego środowiska, grupy oraz zachodzących w niej interakcji, pełniących rolę leczniczą bądź wzmacniających czy dopełniających przebieg terapii. Wyjątkowe walory socjoterapii wynikają z ich olbrzymiego znaczenia w kształtowaniu, rozwijaniu i doskonaleniu umiejętności społecznych. Generalnie w obliczu podanych definicji socjoterapii właściwie zorganizowana społeczność i więź grupowa spełniają w stosunku do członków grupy socjoterapeutycznej funkcje lecznicze oraz korygują lub eliminują deficyty w zakresie posiadanych doświadczeń życiowych.

W tym znaczeniu socjoterapia jest utożsamiana z treningiem umiejętności społecznych. Jest to procedura – oparta na „teorii społecznego uczenia się” – polegająca na uczeniu osób, niedysponujących odpowiednimi umiejętnościami społecznymi, nowych zachowań lub nowych sposobów rozwiązywania zadań czy bardziej skutecznych sposobów funkcjonowania albo nowych sposobów reagowania w chwilach napięć, konfliktów itp. Umiejętności społeczne to sposoby postępowania pozwalające na osiąganie własnych celów społecznych podczas nawiązywania kontaktów z innymi ludźmi bądź wchodzenia z nimi w interakcje. Umiejętności te obejmują wiedzę praktyczną związaną z tym, co powiedzieć i uczynić w danych okolicznościach (treść) w celu spowodowania oczekiwanej reakcji (zbieżność), jak to wyrazić słownie i niewerbalnie (styl) oraz kiedy to powiedzieć i zrobić (wybór właściwego czasu). Jedną z najczęstszych trudności w dziedzinie umiejętności społecznych jest niezdolność do wyrażania swoich myśli czy pragnień w sposób otwarty, jasny i nieagresywny. Uporaniu się z tym problemem braku asertywności pomaga stosowanie ćwiczeń zachowania myśli – wyobrażanie sobie, jak należałoby się zachować w danej sytuacji oraz oczekiwanych pozytywnych następstw. Ćwiczenie w myśli można wykorzystywać do kształtowania i utrwalania każdej podstawowej umiejętności, od higieny osobistej, poprzez nawyki do pracy, do kontaktów międzyludzkich.

Tego typu trening jest wyjątkowo specyficzną techniką oddziaływania socjoterapeutycznego (także psychoterapeutycznego). Musi on być indywidualnie opracowany i przeprowadzony niezależnie od mechanizmów odpowiedzialnych za doznawane porażki czy powstawanie zaburzeń emocjonalnych i dysfunkcyjnych zachowań. Są zatem, wbrew obiegowym opiniom, jedną z trudniejszych procedur socjoterapeutycznych, zwłaszcza że obszar wyznaczenia ogólnych reguł dla zindywidualizowanych technik jest znacznie ograniczony. Jednak warto je stosować z uwagi na to, że sprzyjają zwiększaniu możliwości dokonywania

zmian w stylu funkcjonowania i sprawdzania znaczenia tych zmian jeszcze w trakcie utrzymywania kontaktów z socjoterapeutą. Stwarza to okazję do wprowadzania modyfikacji i analizy źródeł niepowodzeń itp.

Socjoterapia jest z reguły traktowana jako procedura pracy z dziećmi wywodzącymi się ze środowisk niewydolnych wychowawczo. Praca jest realizowana w grupie składającej się z dzieci z rozpoznanymi zaburzeniami zachowania, uniemożliwiającymi im przystosowanie w otoczeniu szkolnym, rówieśniczym i w relacjach z osobami dorosłymi. Tak rozumiana socjoterapia opiera się na dwóch zasadniczych założeniach:

- relacje międzyosobowe zachodzące w grupie mają dla jej członków znaczenie lecznicze bądź korektywne;
- pozytywne doświadczenia w kontaktach międzyludzkich oddziałują na zmianę sądów poznawczych dotyczących własnej osoby, innych ludzi oraz relacji z nimi, korygując następstwa niekorzystnych wcześniejszych doświadczeń społecznych, co z kolei sprzyja zmianom w zachowaniach.

W osiągnięciu zmian, w niewłaściwych do tej pory, zachowaniach szczególnie istotne są relacje dorosłego (przyjmującego rolę socjoterapeuty), prowadzącego grupę socjoterapeutyczną z dziećmi i młodzieżą oraz korzystne, dostarczające wsparcia i stwarzające możliwość zespołowego działania, kontakty wewnątrzgrupowe. Sens socjoterapii polega w takim razie na tworzeniu środowiska społecznego zapewniającego dzieciom i młodzieży, frustrowanym przez szkodliwe wpływy środowiska rodzinnego, zaspokojenie potrzeb psychospołecznych (Sawicka, 1998).

Socjoterapia jako procedura służąca udzielaniu wsparcia czy pomocy psychologicznej skierowana była na początku do dzieci z rodzin uzależnionych od alkoholu. Aktualnie wykorzystywana jest jako jedna ze skuteczniejszych metod terapii społecznej dla większości dzieci z rozpoznanymi zaburzeniami zachowania i emocjonalnymi. W przyczynach zaburzonej sfery zachowania i emocji wskazuje się na doznawanie traumatycznych doświadczeń w rodzinie. Podrzędne w stosunku do nich są dokuczliwe – stresujące czy frustrujące – sytuacje w relacjach z rówieśnikami i osobami dorosłymi, a także porażki w nauce. Słabe wyniki w szkole, dystansowanie się bądź odrzucenie przez koleżanki czy kolegów w klasie, brak satysfakcjonujących osiągnięć skutkują zmniejszeniem się poziomu samooceny dzieci i młodzieży, tworząc niezadowolający obraz własnej osoby. Nagromadzenie skomplikowanych i dolegliwych emocjonalnie przeżyć, przy jednoczesnym braku właściwego wsparcia ze strony innych (rodziców, nauczycieli, rówieśników), niesie ryzyko wystąpienia bardzo szkodliwych zniekształceń w życiu emocjonalnym i uczuciowym, dysfunkcji procesów poznawczych (np. w postaci irracjonalnych myśli), nasilenia się zaburzeń zachowania, które utrudniają kontakty międzyrówieśnicze czy negatywnie wpływają na jakość więzi i relacji społecznych, zmniejszając możliwości realizowania przez dzieci i młodzież ważnych dla ich rozwoju zadań. W takim razie socjoterapia, jako procedura pomocy psychologicznej dzieciom, powstała i rozwinęła się w następ-

stwie poszukiwania metod pracy z dziećmi i młodzieżą, których prawidłowe wzrastanie jest narażone na negatywne wpływy środowiska wychowawczego, a których trudności czy zaburzenia nie nadają się do leczenia medycznego (farmakologicznego czy psychiatrycznego).

Z wielu definicji socjoterapii do jednej z najlepiej oddających jej istotę trzeba niewątpliwie zaliczyć tę podaną przez K. Sawicką. W jej opinii „przez socjoterapię możemy rozumieć metodę leczenia zaburzenia zachowania i niektórych zaburzeń emocjonalnych u dzieci i młodzieży w toku spotkań grupowych. Możemy więc socjoterapię traktować jako formę pomocy psychologicznej adresowaną do dzieci i młodzieży, pośrednią między psychoterapią a psychoedukacją i treningiem interpersonalnym” (Sawicka, 1999, s. 10).

Socjoterapię nieco podobnie definiuje J. Jagieła (2009, s. 17) twierdząc, że „zależnie od rodzimych tradycji, działania pomocowe skierowane do dzieci i młodzieży wykazujących zaburzenia zachowania sytuują się w różnego rodzaju dziedzinach na styku wychowania i psychoterapii. W naszych warunkach socjoterapię należy umiejscowić w obszarze pomocy psychopedagogicznej”.

Warto jeszcze przytoczyć dość obszerną definicję socjoterapii B. Milerskiego i B. Śliwerskiego (2000, s. 204). Ich zdaniem socjoterapia to: „(terapia społeczna), jedna z metod leczenia zaburzeń psychicznych polegająca na wykorzystaniu oddziaływań natury społecznej; jej celem może być sam chory (np. jego nieumiejętność współdziałania z otoczeniem) lub układy społeczne, które go otaczają (np. rodzina, społeczność lokalna, system społecznego oparcia), jeżeli przez swą dysfunkcjonalność wyzwalają, potęgują lub utrwalają objawy choroby. Udział socjoterapii w planie leczenia może być różny; czasem stara się ona poszerzyć dostępny choremu zakres umiejętności społecznych (trening umiejętności społecznych, terapia zajęciowa, terapia pracą), czasem modyfikować otaczające go układy (praca z rodziną, społeczność lecznicza) albo też czasowo lub trwale zastępować utrwalone nieprawidłowe układy z innymi (stowarzyszenia i kluby pacjentów, opieka rodzinna i in.)”.

1.2. Istota oddziaływań socjoterapeutycznych

K. Sawicka (1998) oraz J. Jagieła (2009) zgodnie twierdzą, że socjoterapia ma wiele odniesień do psychoterapii. Psychoterapia jest to jedna z metod leczenia, tak samo jak farmakoterapia, balneoterapia itp. Stosowana jest głównie („z wyboru”) w dolegliwościach, których zasadniczym czynnikiem etiopatogenetycznym są procesy psychiczne. Istotą psychoterapii jest uruchamianie w psychice klienta takich procesów, które prowadzą do poprawy występujących zaburzeń i wyeliminowania dokuczliwych objawów. Psychoterapia oddziałuje przede wszystkim poprzez specyficzne (ściśle określone formy i metody) i niespecyficzne (ukryte czy niejawne) czynniki leczące. Bodźcem uruchamiającym te czynniki są zachowania psychoterapeuty (werbalne i niewerbalne) – jest to zatem wywieranie wpływu na sposób przeżywania klienta oddziaływaniami psychicznymi i psychospołecznymi, których inspiratorem jest psychoterapeuta oraz

grupa psychoterapeutyczna. Jej siła lecznicza tkwi w powstawaniu „przymierza terapeutycznego”, utrzymaniu i rozwiązaniu relacji terapeutycznej. Koncentruje się głównie na diagnozie problemów zgłaszanych przez klientów i eliminowaniu powstałych na ich tle zaburzeń psychicznych, poprzez „pracę wglądową”, „przepracowanie” czy szeroko rozumianą „wentylację emocjonalną”. Główne nurty w psychoterapii to: psychoanaliza, psychoterapia behawioralno-poznawcza, psychoterapia humanistyczna (zwłaszcza rogeriańska) (Aleksandrowicz, 1996).

Socjoterapia umiejscawiana jest też w treningu interpersonalnym, psychoedukacji i wychowaniu.

Trening interpersonalny

Trening interpersonalny adresowany jest do osób zdrowych psychicznie i ma na celu doskonalenie dyspozycji psychicznych, które są konieczne do prawidłowego komunikowania się czy obcowania w codziennych kontaktach międzyludzkich. Służy on gromadzeniu nowych doświadczeń, rozwojowi osobistemu i społecznemu. Trening interpersonalny ma charakter edukacyjny, co zbliża go do oddziaływań o wymiarze psychoedukacyjnym.

Zasadniczo trening interpersonalny to rodzaj społecznego uczenia się w małej grupie, mający na celu:

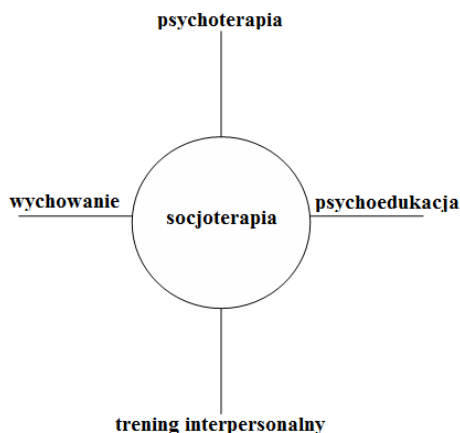
- poprawę wzajemnych (interpersonalnych) stosunków między uczestnikami;
- zrozumienie zachowania się uczestników w sytuacjach grupowych;
- zwiększenie umiejętności i kompetencji członków grupy w obchodzeniu się z analogicznymi sytuacjami (Okoń, 1996).

Psychoedukacja i wychowanie

Celem psychoedukacji jest uzyskanie określonych umiejętności psychologicznych, związanych ze skutecznym komunikowaniem się, asertywnością, podejmowaniem decyzji i pokonywaniem różnorodnych problemów. W warunkach zapewniających poczucie bezpieczeństwa, życzliwości i zaufania doskonalone są umiejętności nowych zachowań.

Do tych obszarów trzeba dołączyć szeroko pojmowane wychowanie, które pełni niezmiernie ważną rolę w procesie kształtowania i rozwoju osobowości dzieci i młodzieży (Jagiela, 2009).

Rycina 1 prezentuje umiejscowienie socjoterapii wśród innych oddziaływań o charakterze terapeutycznym i wychowawczym.



Ryc. 1. Umiejscowienie socjoterapii w obszarze pomocy psychopedagogicznej (źródło: J. Jagieła, *Socjoterapia w szkole. Krótki Poradnik Psychologiczny*, Rubikon, Warszawa 2009)

W obliczu dotychczasowych rozważań socjoterapię można traktować jako pewny rodzaj częściowego wsparcia czy pomocy psychologicznej. Zawiera ona bowiem zarówno nowe elementy w stosunku do wcześniej podanych form pomocy, jak i czerpie z wiedzy teoretycznej i praktycznej. Z tego też względu jest ona zaliczana do procedur o charakterze psychokorekcyjnym, leczniczym, służących usuwaniu bądź częściowemu kompensowaniu różnych zaburzeń, przede wszystkim zaburzeń zachowania, emocjonalnych i rozwojowych u dzieci i młodzieży (Sawicka, 1998).

Socjoterapia a psychoterapia

Socjoterapia bywa często kojarzona z psychoterapią dzieci i młodzieży, jednak istnieją między nimi zarówno znaczne różnice, jak i duże podobieństwa. Jak wspomniano wcześniej psychoterapia oparta jest przede wszystkim na specyficznych i niespecyficznych oddziaływaniach werbalnych i niewerbalnych, które w grupie socjoterapeutycznej z udziałem dzieci nie zawsze są możliwe do zastosowania. Wynika to z faktu, że dzieci nie zawsze z wielką chęcią i otwartością dzielą swoimi troskami czy kłopotami, zwłaszcza w obecności kolegów oraz koleżanek. Często powodem tego jest nieśmiałość czy braku odwagi zwierzenia się, a także nieświadomość przyczyn problemów. Pokonywanie tych blokad w terapii dzieci i młodzieży jest niekiedy bezsensowne, z kolei w terapii dorosłych wgląd w sedno zaburzeń jest realne i niezbędne. W socjoterapii dzieci i młodzieży ważniejsze znaczenie ma wzmacnianie osobowości niż wnikanie czy analizowanie dawnych przeżyć i uświadamianie ich sobie oraz konfrontowanie ich z aktualnie preferowanymi wzorami zachowań, co jest typowe o wiele bardziej dla psychoterapii i tylko w tym obszarze jest zbieżne z tą formą terapii (Jagieła, 2009).

1.3. Struktura sesji socjoterapeutycznych

Sesje socjoterapeutyczne są realizowane w grupie zamkniętej, od początku do końca mają taki sam skład i zwykle dwóch, tych samych terapeutów, ściśle wyznaczony czas trwania, stałe miejsce spotkań, harmonogram zajęć (powitanie, część właściwa, zakończenie). Wszystkie te elementy stwarzają poczucie bezpieczeństwa w grupie socjoterapeutycznej. Wśród uczestników obowiązują określone zasady porozumiewania się – zwracanie się do siebie po imieniu, uważne słuchanie innych osób z grupy, przejmowanie głosu w stosownych chwilach (unikanie monopolizowania rozmowy czy przerywania wypowiedzi innym). Inne reguły umożliwiają jak najswobodniejsze uzewnętrznianie pozytywnych i negatywnych emocji, dzielenie się swoimi refleksjami, przemyśleniami i opiniami. Członkowie grupy socjoterapeutycznej mają prawo do dobrowolnej rezygnacji z uczestnictwa w ćwiczeniach, grach ruchowych czy zabawach. W grupie obowiązuje pełna dyskrecja oraz zakaz jakichkolwiek zachowań agresywnych (Sawicka, 2006).

Pierwsza faza pracy z grupą socjoterapeutyczną polega na tworzeniu się i nawiązywaniu relacji wewnątrzgrupowych. W trakcie tej fazy ma miejsce wzajemne poznawanie się, oswojanie się ze specyficznymi warunkami pracy w grupie socjoterapeutycznej, wyznaczanie celów i zasad współdziałania. Członkowie początkowo nieco dystansują się (czy raczej robią takie wrażenie) od socjoterapeuty. Z jednej strony przejawiają obawy związane z osobą prowadzącą sesję, z drugiej zaś – są nim zainteresowani. Bywa tak, że odważniejsi pytają socjoterapeutę o jakieś szczegóły z jego życia prywatnego, na przykład czy ma dzieci lub jaki lubi sport itd. W tej fazie obawiają się także innych uczestników, często ujawniając lęk przed reakcją grupy. Boją się skompromitowania, wyśmiania, odrzucenia i krytyki. Nowe okoliczności, w jakich się znaleźli, wymagają rozpoznania i przystosowania się. Socjoterapeuta powinien zatem tak dobierać zabawy, gry i ćwiczenia, aby usuwać tego typu poczucie niepewności, lęki i obawy. Ponadto socjoterapeuta poprzez swoją bezpośredniość werbalną i niewerbalną powinien kreować własną postawę i zachowania sprzyjające wzrostowi jego zaufania oraz zwiększających skuteczność jego oddziaływań. Oprócz tego pierwsza sesja to także czas wnikliwej obserwacji zachowań poszczególnych członków grupy socjoterapeutycznej oraz diagnozowania zgłaszanych przez nich problemów.

Druga faza procesu socjoterapeutycznego to etap właściwy, w którym podejmowane są próby konfrontowania się i eliminowania doświadczeń traumatycznych, doskonalenie nowych i modyfikowanie starych zachowań, zdobywanie praktycznych umiejętności pokonywania trudności. W tej fazie grupa scala się, następuje wzajemna otwartość i zespołowa aktywność. Wtedy członkowie grupy stanowią pewien monolit i są skłonni do współpracy oraz przestrzegania norm grupowych.

Końcową fazą procesu socjoterapeutycznego jest przygotowanie grupy do jej rozwiązania. Wówczas przygotowuje się członków grupy do rozstania, mając na względzie emocje i uczucia, jakie im towarzyszą. Ważne jest określenie tych stanów. Podczas tej fazy dokonuje się podsumowania zdobytych umiejętności i osiągniętych korzyści (Sawicka, 2006).

1.4. Formy socjoterapii

Wśród wielu form wykorzystywanych w socjoterapii do najpowszechniej używanych należy zaliczyć: rysowanie, malowanie, muzykowanie i śpiewanie, odgrywanie ról, słuchanie bajek i baśni (biblioterapię), taniec (choreoterapię), zabawę, elementy terapii zajęciowej i metody relaksacyjne.

Muzyka i śpiew

Muzyka wyzwala emocje i steruje nimi. Słuchając odpowiednio dobrych utworów, można zrelaksować się i odprężyć – wypocząć, odsunąć na chwilę od siebie troski, zapomnieć o kłopotach, uspokoić się i wyciszyć. Wykorzystanie muzyki podczas socjoterapii może polegać zarówno na jej słuchaniu, jak i na odtwarzaniu a także na jej tworzeniu za pomocą różnorodnych instrumentów (bębenków, fletów) czy zwykłych przedmiotów codziennego użytku (łyżek, pokrywek) (Lewandowska, 2001).

Uczestnicy sesji socjoterapeutycznych z wielką chęcią i spontanicznie wyrażają doznawane emocje i uczucia poprzez muzykę oraz śpiew. Wiele zależy od właściwego doboru utworów muzycznych i tekstów piosenek. Powinny one korespondować z przedmiotem zajęć socjoterapeutycznych. Fakt, że utwory muzyczne zawierają trzy zasadnicze elementy – rytm, melodię i harmonię – sprawia, że możliwe jest oddziaływanie w określonych obszarach pomocy psychopedagogicznej.

W socjoterapii można stosować różne formy pracy z muzyką. Wynika to z tego, że obcowanie z muzyką wymaga wielostronnej aktywności: używania głosu, posługiwania się instrumentem, pracy ciałem w przedstawieniu o charakterze pantomimiczno-tanecznym. Już samo słuchanie muzyki jest wystarczającym bodźcem do twórczego działania. Ważne jest również to, że poprzez wspomniane elementy muzyki można oddziaływać indywidualnie lub podczas pracy z grupą (Hillenbrand, 2004).

Aktywność plastyczna

Różnego rodzaju aktywność plastyczna – rysowanie, malowanie czy rzeźbienie na dowolny temat – może przybierać formę wizualizacji i służyć przedstawieniu jakiegoś problemu. Ponadto poprzez możliwość obejrzenia wytworów plastycznych i dokonywania zmiany oraz modyfikacji można spojrzeć na swe problemy z zewnątrz, zrewidować je i wzmocnić wiarę we własne możliwości ich pokonania.

Rysunki i inne wytwory plastyczne są bardzo ważną formą wypowiedzi uczestników zajęć socjoterapeutycznych. Poprzez twórczość plastyczną mogą swobodnie wyrażać swoją wiedzę o świecie, swój stosunek emocjonalny do różnych wydarzeń, prezentować własne sposoby myślenia i postrzegania. W rysunkach i innych pracach plastycznych uczestnicy socjoterapii, mogą prezentować siebie, swoje pragnienia, uczucia i przeżycia, a także uwalniać się od nagromadzonych negatywnych napięć psychicznych. Wykonanie rysunku czy rzeźby czy innego wytworu, ich pokazanie innym oraz powiedzenie kilku słów o swych pracach plastycznych działa wzmacniająco – wyzwala bowiem poczucie pewnego spełnienia, sukcesu, dumy i zadowolenia. Dodatkowy walor wynika z faktu, że w czasie tworzenia prac plastycznych, uczestnicy socjoterapii posługują się specyficznym językiem – przy użyciu uniwersalnych znaków i symboli niewerbalnych – sprzyjającym skuteczniejszemu porozumiewaniu się, przekazaniu uczuć, wrażeń, przeżyć. Aktywność plastyczna członków grupy socjoterapeutycznej powinna być tak zaplanowana, aby niechęć nie zniechęciła ich do tego typu „twórczej pracy”. Dotyczy to zwłaszcza tych, którzy nie wierzą w swoje talenty plastyczne (Sawicka, 2006).

Można również stosować malowanie na papierze lub płótnie. Członkowie grupy socjoterapeutycznej barwią tkaninę lub papier farbą olejną puszczaną na wodę, gipsowymi lub wykonanymi z grubego linoleum stemplami o różnych wzorach i fakturach, mają sposobność rozwijania poczucia kolorystyki, tworzenia barwnych kompozycji, zapoznawania się ze strukturą ornamentu. Posługując się różnymi technikami malowania (palcami, pędzlami z włosia lub szczeciny o różnej długości, okrągłymi, piórkowymi, woskowaniem papieru, pryskaniem aniliną rozpuszczoną w spirytusie) uczą się organizowania płaszczyzny, komponowania bogatych zestawień kolorystycznych i przestrzennych.

Rysunek w pracy socjoterapeutycznej można wykorzystywać nie tylko jako środek terapeutyczny, lecz również z powodzeniem jako diagnostyczny. Jednak posługiwanie się rysunkiem w postępowaniu diagnostycznym wymaga specjalistycznego przygotowania psychologicznego i arteterapeutycznego. Bo na przykład posługiwanie się takimi szczegółowymi procedurami, jak test *Dom-drzewo-człowiek* autorstwa J. Bucka, test *Narysuj rower* opracowany przez F. Sharmę czy rysunek projekcyjny rodziny, wymagają nie tylko specyficznych umiejętności odczytywania ukrytych w rysunku treści, lecz także rzetelnej wiedzy o psychologicznych i rozwojowych aspektach dziecięcych rysunków. Chodzi tu na przykład o znajomość zmian zachodzących w sposobach rysowania wraz z procesem dorastania (Oster i Gould, 1999).

Teatroterapia

Nie mniejsze walory terapeutyczne ma udział w spontanicznych insceniacjach czy przedstawieniach teatralnych. Wchodzenie w różne role sprzyja bowiem nieskrępowanemu wyrażaniu antagonizmów czy konfliktów, utożsamianiu się z odgrywaną postacią.

Wchodzenie w różne role, inscenizacje czy odgrywanie scenek to techniki, które nawiązują do psychodramy. Polegają one na „scenicznym” zrekonstruowaniu czy odegraniu jakiejś sytuacji, według wcześniej opracowanego scenariusza bądź scenariusza przygotowanego przez członków grupy. Tematem odgrywanych scenek jest wspólny problem, z którym zmagają się uczestnicy grupy socjoterapeutycznej. Praca tą techniką przebiega etapami. Na początku uczestnicy zapoznają się ze scenariuszem i celami inscenizacji. Kolejny etap to podział uczestników na aktorów (w psychodramie Moreno nazywanych **protagonistami** i **antagonistami**) i widzów. Potem ustala się czas i miejsce akcji psychodramatycznej oraz początek i koniec scenki. Uczestnicy, którzy zostają widzami otrzymują zadanie uważnego śledzenia zachowań niewerbalnych aktorów (protagonisty, antagonistów) oraz poszukiwania sposobów rozwiązania sytuacji problemowej. Po etapach przygotowawczych następuje właściwe odegranie scenki (w psychodramie Moreno określane jako **akcja psychodramatyczna**) i jej omówienie (w psychodramie Moreno przyjmujące formę **sharingu** i **feed-backu z ról**). Dyskusję rozpoczynają odgrywający (w psychodramie Moreno protagonista oraz antagoniści) odpowiadając na pytania zadawane przez prowadzącego (w psychodramie Moreno nazywany **głównym psychodramatystą**). Następnie swoimi spostrzeżeniami i uwagami dzielą się widzowie. Kolejnym etapem jest zamiana ról i powtórne odegranie scenki. Powtórzenie inscenizacji jest przydatne z tego względu, że sprzyja ćwiczeniu i doskonaleniu nowych zachowań. Odgrywanie scenek umożliwia uczestnikom zrozumienie motywów działań innych ludzi (*empatyczne reagowanie*), poruszenie ważnego wątku czy problemu, odregowanie emocjonalne (doznanie *katharsis*) (Sawicka, 2006; Roine, 1994).

Inaczej będzie wyglądał przebieg zajęć socjoterapeutycznych z wykorzystaniem elementów psychodramy z dziećmi, a inaczej z udziałem młodzieży. W pracy z tymi pierwszymi przybierają postać gry opartej na zabawie. Rezygnuje się także z wyłonienia protagonisty. Z kolei w przypadku młodzieży, można zachować tradycyjną strukturę psychodramy: z wyznaczeniem protagonisty, antagonistów, lidera (głównego psychodramatysty) i jego pomocniczego. Protagonistą zostaje uczestnik, który w danym dniu ma największy lub najbardziej zażyły problem. Pozostali uczestnicy biorą na siebie role aktorów (antagonistów), widzów, czasem aktorów pomocniczych, wspierających lidera (socjoterapeutę) przy rekonstruowaniu w postaci inscenizacji określonych sytuacji (Achinger i Holl, 1999).

Wykorzystanie elementów psychodramy w socjoterapii może sprzyjać realizacji celów psychoedukacyjnych, gdyż ma dobroczynny wpływ na:

- poznawanie różnych stron ludzkiego życia, a tym samym stawanie się bardziej empatycznym i współodczuwającym;
- rozwój kreatywności, spontaniczności, skłonności do twórczego przekształcania własnego otoczenia;

- wywieranie kształcącego wpływu na uczestnika, który „odgrywając” względny charakter swojej postawy uczy się rozumieć zachowania innych ludzi;
- lepsze przystosowanie się do warunków szkolnych uczniów zahamowanych, nieuważnych, impulsywnych, nerwowych, łatwo irytujących się (Zalewska i Widlocher, 1967; Grochulska, 1981).

Obie powyższe formy – rysowanie i wcielanie się w różne role – stwarzają doskonałą okazję do uzewnętrzniania przeżyć i minionych doświadczeń uczestników socjoterapii, ich sposobów widzenia samych siebie, innych osób i całego świata. Dodatkowo formy te dość wyraziście uwidaczniają uczestnikom, co w danej chwili jest dla nich najważniejsze, co myślą i odczuwają.

Jak sugeruje C. Hillebrand (2004, s. 118) „terapia przez sztukę wpływa na bardzo różne obszary osobowości, które często właśnie u dzieci i młodzieży z zaburzeniami wymagają leczenia”. Są to następujące obszary:

- postrzeganie i motoryka, zwłaszcza różnicowanie postrzegania, sensomotoryki oraz małej i dużej motoryki;
- emocjonalność, odprężenie, uwolnienie się, zachęta, oczyszczanie, uaktywnienie sił samoleczenia;
- kompetencje społeczne, dialog, niewerbalne formy komunikacji, zabawa.

Biblioterapia

Wśród form pracy socjoterapeutycznej ważne miejsce zajmuje wykorzystywanie różnych elementów biblioterapii, a zwłaszcza słuchanie baśni, bajek czy powieści, gdyż oprócz tego, że sprzyja ono integracji grupy, to również umożliwia poszczególnym jej członkom pobudzić własną wyobraźnię i wyzwalać pozytywne emocje. Każdy z członków grupy socjoterapeutycznej ma w efekcie możliwość poznania samego siebie i przekonania się, że nie są pozostawieni sami sobie ze swoimi troskami oraz kłopotami i co więcej, oferuje im się drogi wyjścia z impasu (Sawicka, 2006).

Zastosowanie elementów biblioterapii w pracy grupy socjoterapeutycznej polega na wspólnym czytaniu wybranego fragmentu baśni, bajki czy opowieści, na dyskusji i ocenianiu postępowania bohaterów z książek, na prowadzeniu rozmowy o zawartym w lekturze wątku. Do form pracy grupowej można także zaliczyć wspólne tworzenie książki przez uczestników zajęć socjoterapeutycznych. Dobre efekty może przynieść łączenie elementów biblioterapii i psychodramy, wówczas spotkania powinny polegać na analizowaniu, a następnie na odgrywaniu określonych fragmentów bajek czy baśni oraz na końcowej dyskusji, mającej na celu wnikliwszą ocenę splotu zdarzeń, które pojawiły się w czasie inscenizacji (Konieczna, 2005).

W grupie socjoterapeutycznej można realizować wiele różnych form „terapii książką”, jak na przykład „poezjoterapię” czy „biblioterapię wspomnieniową”. W pierwszym wypadku przedmiotem interpretacji jest poezja, i to zarówno

tworzona przez samych uczestników, jak i utwory mniej lub bardziej znanych poetów, natomiast ich celem jest ośmielanie uczestników do podejmowania własnej twórczości (Kruszewski, 2000). Natomiast technika biblioterapii wspomnieniowej (reminiscencyjnej) służy pobudzaniu wspomnień, twórczemu i radośnemu przeżywaniu mniej lub bardziej odległych chwil. Dodatkową korzyść wynikającą z wykorzystywania tej techniki – określanej także mianem „terapii łagodzącej utratę zdolności do rozwoju czy braku możliwości czynnego wyczynu” – to jej duża atrakcyjność, związana z posługiwaniem się audiowizoteraapią, zastępującą tekst literacki materiałem filmowym (Dudzikowska i Tomasiak, 1998).

Zasadniczo praca z grupą socjoterapeutyczną powinna przebiegać z użyciem różnorodnych elementów biblioterapii. Ograniczanie się tylko do czytania fragmentów utworów literackich może uczestników szybko zmęczyć czy znużyć i zniechęcić do aktywnego udziału w późniejszej dyskusji. Można temu zaradzić dysponując podczas sesji: książkami sensu *stricte* (wszelkie teksty literackie zgromadzone przez socjoterapeutę lub uczestników), książkami sensu *largo* (pozasłownymi środkami ekspresji np. grafika, fotografia, slajdy) oraz materiałami przejściowymi (nagrania filmowe, teksty terapeutyczne oraz twórczość własna uczestników) (Borecka, 1998).

Choreoterapia

Choreoterapia – zwana też terapią tańcem – jest techniką wykorzystującą różne formy ruchu, służące osiągnięciu przez członków grupy socjoterapeutycznej integracji psychofizycznej. Jest terapią o szerokim zakresie oddziaływania, gdyż wpływa na sferę emocjonalną, motoryczną, fizjologiczną, poznawczą, estetyczną oraz sferę kontaktów interpersonalnych. Poprzez taniec, członkowie grupy socjoterapeutycznej mogą wchodzić w różne życiowe role, zmagać się z różnymi trudnościami natury psychospołecznej. Zasadniczym celem choreoterapii jest to, by uczestnicy podczas sesji socjoterapeutycznej odkryli swoją tożsamość cielesną i rozwinęli samoświadomość. Wykorzystywanie różnych form tańca czy ruchu sprzyja relaksowaniu się i wyciszeniu (Aleszko, 1989).

Zabawa

Zabawa to niewątpliwie podstawowa forma pracy socjoterapeutycznej. Udział w zabawie jest dobrowolny, wynika z potrzeby danej chwili, dostarcza określonych doznań, które mają znaczenie dla danego uczestnika, sprawiają radość, przyjemność i zadowolenie. Terapeutyczne walory zabawy wynikają z faktu, że osoby w niej uczestniczące uwalniają się od prozaicznych problemów i od konieczności podejmowania istotnych decyzji. Dzięki zabawie, można być w dobrym nastroju, do woli i swobodnie radować się, odczuwać przyjemność z obcowania z innymi bez zobowiązań, czuć się zrelaksowanym i odprężonym psychicznie i fizycznie. Tak rozumiana zabawa pozbawiona jest ostrej rywalizacji, i co równie ważne, nikt jej nie zabrania czy nie zmusza do udziału w niej. Zabawy w socjoterapii umożliwiają uczestnikom odcięcie się od nieprzyjemnych

myśli czy urazowych doświadczeń, służą wyciszeniu i uspokojeniu, wprowadzają dobry humor, podnoszą witalność czy energię grupy, sprzyjają zwiększaniu jej spójności (kohezji) (Kaduson i Schaeffer, 2001).

Zdaniem C. Hillenbranda (2004, s. 112) „w pedagogice leczniczej duże znaczenie przypisuje się właśnie zabawie. Zabawa jest naturalną aktywnością dziecka i polem ćwiczebnym, na którym mogą swobodnie przebiegać procesy rozwoju społeczno-emocjonalnego. Dlatego ma szczególną wartość jako metoda pomocy wychowawczej. [...] Od dawna też wykorzystuje się ją w postępowaniu psychoterapeutycznym stosowanym w przypadkach zaburzeń zachowania”.

W. Okoń (1996, s. 328) twierdzi, że zabawa to „działalność wykonywana dla przyjemności, którą sama sprawia; obok pracy, której celem jest zmiana otaczającej rzeczywistości, i uczenia się, mającego na celu zmianę podmiotu – to trzeci podstawowy rodzaj działalności ludzkiej. Zabawa jest główną formą aktywności dzieci, młodzieży i dorośli natomiast zajmują się nią w czasie wolnym od nauki i pracy”.

Odmianą zabawy są gry psychologiczne, na przykład ruchowe, w których dopuszczalna jest rywalizacja. Gry psychologiczne są wykorzystywane w wielu celach – rozwojowych, korekcyjnych, edukacyjnych. Udział w grach psychologicznych umożliwi zdobycie nowych doświadczeń, wynikających z zaangażowania własnej osoby. Sprzyja temu zarówno samo uczestnictwo w tego typu grach, jak i następujące po nich dyskusje, w czasie których każdy z uczestników ma sposobność podzielenia się na forum grupy własnymi odczuciami związanymi z grą (Sawicka, 2006).

Elementy terapii zajęciowej

W socjoterapii dzieci i młodzieży nie sposób pominąć technik terapii zajęciowej. Specyficzne warunki socjoterapii, a także cel tego rodzaju oddziaływań, sprawiają, że niektóre z jej szczegółowych technik nie są w ogóle stosowane, a inne stosuje się w formie okrojonej. Przykładem tych pierwszych są zajęcia z metaloplastyki czy introligatorstwa, a szkoda, bo tego typu zajęcia, oprócz korzyści usprawniania zdolności manualnych (kończyn górnych, głównie palców), dają możliwość wyżycia się. Do grupy tych drugich należą: haftowanie, dziewiarstwo i koronkarstwo, a także garncarstwo i ceramika.

Można jednak z powodzeniem wykorzystywać zabawkarstwo, tym bardziej, że jest ono niejako wypadkową większości z wymienionych powyżej, jak i wielu innych technik terapii zajęciowej. Wykonywanie w jego ramach różnego typu nawet najprostszych zabawek wymaga łączenia umiejętności projektanckich (wymyślanie kształtu lalek i zabawek) i rysunkowych (szkicowanie na papierze, kreślenie wzorów do szablonów), plastycznych (np. barwienie strojów marionetek, pacynek), kroju i szycia (np. przy robieniu zabawek miękkich, tzw. szmaciaków), hafciarsko-dziewiarskich (np. ubogacanie lalek płaskich, przykładowo chińskich, jawańskich – specjalnymi ściegami), pracy w drewnie (np. przy tworzeniu zabawek z odpadów drewnianych – klocków, samochodzików czy

dźwigów), introligatorskich (zabawki z papieru, tektury, kartonu), konstruktor-
skich (zabawki ruchowe) itd. Zabawkarstwo jest jednocześnie techniką bliską
teatroterapii, by nie rzec, że stanowi jeden z jej wariantów. Chodzi tu o tworze-
nie z wykonanych kukiełek, marionetek czy pacynek – teatru lalek, spełniającego
nie tylko funkcję artystyczną, lecz także terapeutyczną i wychowawczą.
W placówkach rehabilitacyjnych dla dzieci kalekich, po amputacji kończyn,
teatr kukielkowy jest niezastąpionym środkiem „lecniczym”, stwarzającym
warunki do wyżycia się. Młodzi pacjenci, którzy z powodu swej niepełnospraw-
ności ruchowej nie mogą realizować się przez ruch i taniec, dzięki lalkom mogą
spełniać swe marzenia i fantazje (Milanowska, 1982).

Zabawkarstwo jest również wartościową procedurą, sprzyjającą osiągnięciu
przez grupę socjoterapeutyczną spójności (kohezji), konsolidowaniu się w ze-
społowym realizowaniu zadań. Praca nad zabawkami, kooperacja, wykonywa-
nie poszczególnych elementów osobno przez każdego z uczestników, a następ-
nie łączenie ich, składanie w jedną całość, to czynności mogące początkowo
słabą strukturę grupy socjoterapeutycznej przeobrazić w sprawnie funkcyj-
ną grupę.

Metody relaksacyjne

Duże znaczenie w pracy socjoterapeutycznej ma stosowanie technik re-
laksacyjnych. Szczególnie przydatne wydają się być: trening autogenny Schult-
za, relaksacja progresywna (stopniowa) Jacobsona oraz różnego rodzaju medyta-
cje. Posługiwanie się nimi pozwala uzyskać pozytywne efekty zarówno w sferze
emocjonalnej i społecznej, jak i w poznawczej.

Udział w treningu autogennym polega – po zajęciu wygodnej pozycji oraz
zamknięciu oczu – na podawaniu sobie sugestii typu: *Moje prawe ramię staje
się ciężkie*. Autosugestią zostają kolejno objęte pozostałe części ciała. Ćwiczenie
zawsze finalizowane jest zadana, poprzez autosugestię, aktywnością fizyczną:
Odetnij głęboko. Otwórz oczy. Do wprowadzania uczestników socjoterapii
w trening autogenny przydatne są baśnie i różne opowieści.

Innym rodzajem techniki relaksacyjnej jest rysowanie mandali według
przeróżnych wzorów. Mandale są plastycznymi wzorami do medytacji, mogą-
cymi przybierać najbardziej wymyślne kształty. Terapeutycznym celem ich kre-
ślenia jest osiągnięcie wewnętrznego wyciszenia. Dla dzieci i młodzieży opra-
cowano specjalne wzory mandali (Hillenbrand, 2004).

Generalnie wykorzystanie elementów arteterapii w oddziaływaniach so-
cjoterapeutycznych stwarza doskonałe warunki do rozwijania kreatywności czy
zdolności twórczych (zob. Nęcka, 2001).

1.5. Metody pracy z grupą

W socjoterapii stosuje się różne metody pracy z grupą. Do najczęstszych
zalicza się rundkę i „burzę mózgów”.

Rundka to technika ułatwiająca członkom grupy wyrazić słownie własne opinie, stosowana zazwyczaj podczas końcowej dyskusji podsumowującej udział w zabawie, grze lub ćwiczeniu. Najczęściej polega ona na dokończeniu zdania (np. *Dostrzegłem, że...*) po kolei przez wszystkich członków siedzących w kręgu czy na udzieleniu odpowiedzi na zadawane pytania (np. *Co w tej zabawie było najlepsze? czy Jak minął ubiegły tydzień?*). Rundka dowodzi, że wszyscy uczestnicy mają prawo, a nie obowiązek, wyrazić swoje zdanie w czasie, gdy pozostali (łącznie z socjoterapeutą) słuchają i nie oceniają wypowiedzi, nie czynią jakichkolwiek uwag.

Kolejna, często stosowana metoda w pracy z grupą to „burza mózgów”. Ma ona olbrzymie walory mobilizujące uczestników do aktywności umysłowej oraz wyzwalające ich kreatywność. Sprzyja swobodnemu wymyślaniu sposobów na zaradzenie danej sytuacji problemowej. Polega ona na notowaniu wszystkich proponowanych rozwiązań bez ich komentowania, przede wszystkim przez socjoterapeutę. Podawane przez członków grupy socjoterapeutycznej pomysły mogą być zarówno realne, jak i nieco odbiegające od rzeczywistości, a nawet niedorzeczne czy fantazyjne. Na podstawie powstałego w ten sposób wykazu członkowie grupy socjoterapeutycznej mogą wybrać rozwiązanie najbardziej ich zadowalające, najskuteczniejsze czy wyjątkowe (Sawicka, 1998).

1.6. Cele socjoterapii

Socjoterapia eliminuje lub ogranicza negatywne skutki zaburzeń emocjonalnych i zachowania, poprzez tworzenie sytuacji służących korygowaniu oraz kompensacji doznanych urazów psychicznych. Stwarza to odpowiednie warunki do zdobywania nowych umiejętności radzenia sobie z sytuacjami trudnymi – zagrożeniem, przeciążeniem, zakłóceniem czy deprivacją emocjonalną. W tym aspekcie J. Jagieła (2009) wyodrębnia następujące cele socjoterapii:

- 1) **cele terapeutyczne** – dostarczanie sposobów prawidłowego postępowania czy wzorów pożądaných zachowań, umożliwiających wypróbowanie oraz wyćwiczenie tych zachowań w bezpiecznych warunkach oraz odreagowanie (uwolnienie) napięć emocjonalnych;
- 2) **cele edukacyjne** – zapoznanie członków grupy socjoterapeutycznej z zagadnieniami, które ułatwią im funkcjonowanie społeczne i zmaganie się z sytuacjami trudnymi, zwiększą ich umiejętności zapobiegania i pokonywania konfliktów, identyfikowania, definiowania i demonstrowania emocji, pełnienia ról społecznych;
- 3) **cele rozwojowe** – wynikają one z oczekiwań czy potrzeb wynikających z etapów rozwojowych (młodszy wiek szkolny, dorastanie) i związanych z nimi potrzebami aktywności ruchowej, ciekawości poznawczej, kontaktu z rówieśnikami, zabawy.

Socjoterapia koncentruje się przede wszystkim na realizacji celów terapeutycznych, uwzględniając cele edukacyjne i rozwojowe.

Cele terapeutyczne

Terapeutyczny aspekt zakłada, że zaburzonemu zachowaniom dzieci oraz młodzieży towarzyszą nieprzyjemne czy dokuczliwe emocje – lękliwość, poczucie winy, gniew, złość itp. oraz nieprzychylnie nastawienie do siebie, innych ludzi i świata. Są one następstwem doznanych w mniej lub bardziej odległej przeszłości lub aktualnie przeżywanych trudnych stanów emocjonalnych, z którymi dzieci i młodzież nie potrafią sobie poradzić. Wynikać to może z doświadczenia przemocy ze strony dorosłych, odtrącenia emocjonalnego przez rodziców, długotrwałego ignorowania i niezaspokajania potrzeb psychicznych, braku oparcia w rodzinie w czasie trudnych sytuacji. Ogół tych trudnych przeżyć ma wpływ na utratę poczucia własnej wartości, poczucia bezpieczeństwa. W konsekwencji rodzi to obawy, lęk przed porażkami (szkolnymi, życiowymi) i utratę wiary w swoje możliwości, brak zaufania do innych oraz prowadzi do dystansowania się (izolacji uczuciowej).

Cele terapeutyczne są realizowane poprzez tworzenie takich sytuacji społecznych podczas sesji grupowych, które:

- dostarczają członkom grupy doświadczeń korekcyjnych, antagonistycznych czy opozycyjnych do treści doświadczeń traumatycznych oraz doświadczeń kompensujących przeżycia deprywacyjne, a także spowalniające rozwój emocjonalny i społeczny;
- prowadzą do „wentylacji emocjonalnej”, uwolnienia się od przykrych napięć emocjonalnych;
- sprzyjają skutecznemu i aktywnemu uczeniu się nowych umiejętności psychologicznych (Sawicka, 2006).

Cele edukacyjne i rozwojowe

Cele edukacyjne koncentrują się na poznaniu przez członków grupy socjoterapeutycznej skutecznych sposobów radzenia sobie z problemami, zażegnania i rozwiązywania czy łagodzenia sporów, lepszym funkcjonowaniu w społeczeństwie. Ponadto, cele edukacyjne mogą obejmować uczenie się rozpoznawania różnych stanów emocjonalnych, identyfikowanie mechanizmów uzależnień bądź też zdobycie rozeznanie o chorobach społecznych. Realizacja tych celów sprzyja dynamizowaniu procesu zdobywania wiedzy o własnej osobie, a także o innych ludziach, co w sumie ułatwia lepsze rozumienie świata społecznego oraz wpływa na zmianę lub modyfikację własnego zachowania i „hartuje emocjonalnie”, stanowiąc ochronę przed kolejnymi ewentualnymi urazami psychicznymi.

Natomiast cele rozwojowe są adekwatne do wieku członków grupy socjoterapeutycznej. W każdej fazie życia przeważają konkretne potrzeby i oczekiwania dzieci i młodzieży, których zaspokojenie jest niezmiernie ważne w procesie prawidłowego rozwoju.

1.7. Socjoterapeuta

Socjoterapeuta powinien być wrażliwym obserwatorem wszelkich pojawiających się zmian w zachowaniach członków grupy socjoterapeutycznej, a przynajmniej tych warunkujących ich prawidłowy rozwój psychospołeczny. Musi zatem potrafić spostrzegać zachodzące w ich reakcjach, sposobach komunikowania się – i to zarówno obejmujących „język twarzy”, gesty, interakcyjne dystansowanie się, „parajęzyk” – istotniejsze zmiany. Powinien umieć eksploatować jakość życia psychicznego członków grupy, wgłębiać się w ich minione doświadczenia, a także w aktualnie przeżywane sytuacje i odpowiednio je rozumieć. Oddziaływać na nich nie tylko werbalnie, lecz również bezpośrednim, pogodnym, życzliwym postępowaniem. Porozumiewanie się z nim powinno być pełne otwartości, ciepła, uśmiechu, różnorodnych gestów i spojrzeń znamionujących akceptację albo wyrażających pewną zrównoważoną dozę krytycyzmu, autentyczność dobrych intencji i zrozumienia.

Socjoterapeuta musi legitymować się specyficznymi cechami osobowości, czyniącymi go osobą o wysokim poziomie dojrzałości emocjonalnej, nastawioną – jak to określają psycholodzy o orientacji humanistycznej – „ku ludziom”; wrażliwą na potrzeby członków grupy socjoterapeutycznej, potrafiącą przestrzegać swoiście rozumianej deontologii terapeutycznej, niepisanych zasad etycznych uniemożliwiających szkodzeniu uczestnikom, kwestionowaniu i ignorowaniu ich prawa do ciągłego doskonalenia się, rozwijania w pożądanym kierunku własnych cech.

1.8. Obszary oddziaływań socjoterapeutycznych

Zastosowanie socjoterapii jest olbrzymie. Najczęściej jednak koncentruje się na terapii trzech grup zaburzeń – emocjonalnych, zachowania i rozwojowych (tab. 1).

Tabela. 1. Trzy główne grupy diagnostyczne zaburzeń

| Zaburzenia emocjonalne | Zaburzenia zachowania | Zaburzenia rozwojowe |
|---|-----------------------------------|---|
| Fobie | Zaburzenia zachowania | Opóźnienie w rozwoju mowy |
| Zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne | Zaburzenie opozycyjno-buntownicze | Opóźnienie w czytaniu |
| Inne zaburzenia lękowe | Nadruchliwość | Zaburzenie autystyczne |
| Depresja | | Upośledzenie umysłowe |
| Niektóre zaburzenia pod postacią somatyczną | | Mimowolne moczenie i zanieczyszczanie się kałem |

Źródło: R. Goodman, S. Scott, *Psychiatria dzieci i młodzieży*, Wydawnictwo Medyczne Urban & Partner, Wrocław 2000, s. 28.

Zaburzenia emocjonalne niekiedy są charakteryzowane również jako zaburzenia „zinternalizowane”, co wskazuje, że stresy mogą być skierowane do wewnątrz (zinternalizowane) i wyzwalać niepokój, lęki, smutek czy bóle żołądka itd.

Tak samo zaburzenia zakłócające prawidłowe zachowanie czasem są opisywane jako „eksternalizowane”, zgodnie z panującym dość powszechnie poglądem, że stresy mogą być skierowane także na zewnątrz, prowadząc do buntowniczych, agresywnych czy antyspołecznych zachowań, krzywdzących inne osoby.

Zaburzenia rozwojowe są zróżnicowaną grupą, cechującą się opóźnieniami bądź dysfunkcjami w rozwoju czynności, które w normalnych warunkach uwidaczniają się w założonej kolejności jako efekt dojrzewania biologicznego (Brzezińska, 2000).

Wyodrębnione trzy zasadnicze grupy zaburzeń krzyżują się ze sobą. Przykładowo, nadrucliwość zwykle bywa lokalizowana w grupie zaburzeń zakłócających zachowania, lecz mogłaby być także traktowana jako zaburzenie rozwoju uwagi i kontroli aktywności. Podobnie zaburzenia emocjonalne i zaburzenia zakłócające zachowania nakładają się na siebie, gdyż na przykład wiele dzieci ujawnia jednocześnie symptomy depresji i zaburzeń zachowania (Goodman i Scott, 2000).

Socjoterapia stanowi doskonale uzupełnienie innych metod terapii – zwłaszcza psychoterapii i terapii pedagogicznej – w leczeniu zaburzeń okresu dzieciństwa i adolescencji (zob. Harwas-Napierała, 2005; Kendall, 2004). Często też staje się w pełni samodzielną procedurą terapeutyczną.

Pytania kontrolne:

- 1. Co kryje się pod pojęciem socjoterapii?*
- 2. Na czym polega istota oddziaływań socjoterapeutycznych?*
- 3. Jaka jest struktura sesji socjoterapeutycznych?*
- 4. Jakie są główne formy socjoterapii?*
- 5. Jakie są zasady pracy z grupą socjoterapeutyczną?*
- 6. Jakie są główne cele socjoterapii?*
- 7. Jakie są główne elementy środowiska fizycznego socjoterapii?*
- 8. Jakimi cechami powinien wyróżniać się socjoterapeuta?*
- 9. Jaki jest zakres zastosowania socjoterapii?*

ROZDZIAŁ II

SOCJOTERAPIA DZIECI I MŁODZIEŻY MAJĄCYCH PROBLEMY Z KOMUNIKOWANIEM SIĘ

Dość częstym problemem we współczesnym świecie jest brak umiejętności skutecznego porozumiewania się. Dotyczy to w szczególności młodych pokoleń zapatrzonych w nowe media, a zwłaszcza w Internet, i stroniących od bezpośrednich kontaktów międzyludzkich.

2.1. Trudności w komunikowaniu się

Termin „komunikacja” wywodzi się z łaciny od słowa *communicatio* i oznacza łączność, wymianę, rozmowę. W relacji między ludźmi komunikacja to przekaz pewnej informacji (komunikatu) i zdolność do odbioru i rozumienia tego przekazu. Często pojęcie to utożsamia się również ze sposobem przekazywania informacji (komunikatów) oraz z relacjami, jakie zachodzą podczas ich wymiany. Przekazywanie komunikatów odbywa się za pomocą umownych znaków, np. takich jak: słowa, gesty, dźwięki, litery, liczby, symbole. Systemy takich znaków nazywamy kodami. Porozumiewanie się polega na słownym bądź bezsłownym przesyłaniu informacji i kształtuje relacje między ludźmi. Umiejętność porozumiewania się jest podstawą dobrych kontaktów koleżeńskich, małżeńskich, rodzinnych i innych. Brak takich umiejętności może prowadzić do samotności i poczucia bezsilności, niezadowolenia z pracy i rozczarowań w życiu osobistym. Nie zawsze odbiorca odczytuje przekazany komunikat w takim samym znaczeniu, w jakim nadał go nadawca. Powiemy wówczas, iż w procesie komunikacji wystąpiły pewne zakłócenia. Odebrany komunikat na wyjściu jest różny od podanego na wejściu. Przyczyny takiej sytuacji mogą być różne. Nadawca mógł swoje myśli, zamiary czy uczucia wyrazić w sposób niezbyt jasny lub niezrozumiały dla odbiorcy i w ten sposób pełne porozumienie się oraz skomunikowanie stało się utrudnione lub nawet niemożliwe. Taki stan rzeczy nie tylko utrudnia porozumienie między ludźmi, ale również powoduje znaczne zniekształcenie celów, których dany komunikat dotyczy. O doskonałym procesie komunikacji interpersonalnej powiemy więc wówczas, gdy w efekcie tego procesu w umyśle odbiorcy powstanie identyczny obraz jak ten, który powstał w umyśle nadawcy lub innymi słowy – gdy komunikat odebrany przez odbiorcę będzie miał takie samo znaczenie jak komunikat wysłany przez nadawcę (Griffin, 2003).

Błędy i trudności w komunikacji najczęściej wynikają z braku umiejętności spojrzenia na daną sytuację z perspektywy innego człowieka (jego przekonań, celów, wartości), a także właściwego odczytania jego sposobu zachowania (zob. Sikorski, 2011).

Do najczęstszych czynników utrudniających skuteczne komunikowanie zalicza się:

- brak umiejętności skoncentrowania się na wypowiedzi innych osób,
- niewłaściwe odczytywanie intencji i zamiarów rozmówcy,
- trudności z jasnym wyrażaniem własnego zdania i swoich potrzeb,
- blokada i opór podczas wystąpień na forum grupy.

Brak tych podstawowych umiejętności komunikacyjnych staje się przyczyną wielu nieporozumień i konfliktów. Jednym ze sposobów pokonania tych trudności jest uczestnictwo w cyklu zajęć socjoterapeutycznych rozwijających umiejętności interpersonalne.

Zajęcia socjoterapeutyczne mają zwykle na celu:

- rozwijanie umiejętności efektywnego i bardziej świadomego komunikowania się z otoczeniem,
- kształtowanie umiejętności eliminowania przeszkód i trudności komunikacyjnych,
- doskonalenie umiejętności kierowania rozmową podczas spotkań,
- rozwijanie umiejętności tworzenia przekazu i informacji zwrotnej,
- zdobycie wiedzy na temat barier w komunikacji oraz praktycznych metod ich rozpoznawania i eliminowania.

2.2. Przebieg sesji socjoterapeutycznych

Zajęcia socjoterapeutyczne służące doskonaleniu umiejętności komunikacyjnych prowadzi się zazwyczaj w grupach zamkniętych (o stałym składzie), heterogennych (zróżnicowanych) pod względem płci i liczących od 8 do 12 osób.

Przedstawiony poniżej program socjoterapeutyczny składa się z 10 sesji.

SESJA PIERWSZA

Cele sesji:

- zawarcie wstępnego kontraktu i wzajemne poznanie się,
- ułożenie wspólnego kontraktu,
- rozwijanie umiejętności komunikowania się,
- integracja grupy,
- kształtowanie otwartości i akceptacji innych osób,
- budowanie zaufania.

1.1. Powitanie i przedstawienie się

Osoba zaczynająca sesję mówi swoje imię, następna osoba powtarza to imię i dodaje swoje itd. W sumie każdy kolejny uczestnik grupy socjoterapeutycznej ma za zadanie powtórzyć wszystkie usłyszane imiona i na końcu dodać swoje. Zadanie jest przeznaczona dla grupy liczącej maksymalnie 20 osób.

1.2. Kontrakt – ustalanie wspólnych zasad, które będą obowiązywać wszystkich członków grupy socjoterapeutycznej

Po wybraniu i wypisaniu na dużym arkuszu papieru wspólnych zasad, każdy deklaruje ich przestrzeganie, składając własnoręczny podpis.

1.3. Powitanie przy muzyce

Muzyka rytmiczna, spokojna, np. z cyklu *Relaxing Dream*, Lp. *Mountain Paradise*, utwór *Songsbirds*.

Członkowie grupy socjoterapeutycznej swobodnie poruszają się po sali, witając się ze sobą na różne sposoby: na przykład podają sobie ręce, pocierają swoimi nosami („Eskimosi”), przytulają się do siebie („Misie”), pociągają witanego za uszy, a ten wystawia język („Diabełki”).

1.4. Gra z papierem toaletowym

Każdy członek grupy urywa dowolny kawałek papieru toaletowego. Gdy już wszyscy trzymają swój kawałek, osoba prowadząca kończy wyjaśnianie zasad gry socjoterapeutycznej. Teraz każdy tak długo opowiada o sobie (tylko w superlatywach), aż skończy związać swój kawałek papieru. Opowiadający mówią po kolei lub wybierają za każdym razem, kto ma mówić następnym.

1.5. Wzajemne poznanie się

Uczestnicy dobierają się w pary. Osoba A przez 2-3 minuty opowiada osobie B o swoich zainteresowaniach, codziennych obowiązkach, rodzinie. Osoba B stara się okazywać swoją akceptację i zrozumienie. Potem następuje zamiana ról. Następnie pary wracają do wspólnego koła i na przemian udzielają uczestnikom informacji o sobie, starając się mówić na tyle otwarcie, na ile ich stać. Na końcu uczestnicy dzielą się swoimi odczuciami.

1.6. Kurtyna (potrzebna barwna chusta z klanzy)

Socjoterapeuta dzieli uczestników na dwie grupy. Dwie osoby, stojąc na krzesłach, trzymają się za rozciągniętą chustę. Po obu jej stronach stoją uczestnicy gry. Każda grupa wysyła na środek pod chustę jednego przedstawiciela. Na znak socjoterapeuty chusta opada, a przedstawiciele grup muszą szybko powiedzieć swoje imiona. Ten, który zrobił to najwolniej, przechodzi do grupy przeciwnej.

1.7. Przebieganie pod chustą

Członkowie grupy socjoterapeutycznej podnoszą i opuszczają chustę. Socjoterapeuta mówi, kto ma zmienić swoje miejsce, np.: przebiegają ci, którzy mają brązowe oczy; przebiegają ci, którzy mają brata. Gdy chusta jest możliwie najwyżej w górze, osoby przebiegają pod nią. Następnie każdy z uczestników może podać kategorię osób, które mają przebiec pod chustą.

1.8. Buczenie – kanalizowanie energii i agresji

Uczestnicy tworzą koło trzymając się za dłonie. Rozpoczynają od przysiadu, ręce trzymając nisko nad ziemią. Cała grupa zaczyna cicho buczeć (wydawać jak najniższe dźwięki). Stopniowo buczą coraz donośniej, dźwięk staje się wyższy, coraz bardziej prostują się nogi i unoszą, aż do zupełnego wyprostowania się i uniesienia rąk oraz krzyku!

1.9. Relaks – Spacer brzegiem morza

Ćwiczenie najlepiej wykonać w pozycji leżącej, z zamkniętymi oczami i nogami zgiętymi w kolanach, aby odciążyć kręgosłup. Można też brać udział w tym ćwiczeniu siedząc na krześle, starając się maksymalnie rozluźnić swoje ciało i zamknąć oczy.

Spacer brzegiem morza (najlepiej zaprezentować utwór z wyraźnie słyszalnymi falami, np. muzyka relaksacyjna Lp. *Tropical Tradewinds*, utwór *Cave of tranquility*). Uczestnicy mają wyobrazić sobie spacer brzegiem morza, miękkiego piasek pod stopami, szumiące fale uderzające o brzeg, ciepły blask zachodzącego słońca...

SESJA DRUGA

Cele zajęć:

- integracja grupy,
- budowanie zaufania,
- przyjazne współdziałanie w grupie,
- rozwój empatii,
- dostarczanie członkom grupy poczucia bezpieczeństwa, otwartości i szczerości,
- doskonalenie umiejętności komunikacji interpersonalnej.

2.1. Wspólne przywitanie: *Jestem..., lubię..., mam...*

Socjoterapeuta przygotowuje trzy kartki formatu A4, na każdej z nich pisze po jednym słowie określającym samopoczucie i kondycję psychofizyczną uczestników (np. *Jestem..., lubię..., mam...*). Po czym każdy po kolei, zaczynając swoją wypowiedź od danego wyrazu, mówi po kilka słów o sobie, np.:

- *Jestem... (Jestem dzisiaj zadowolony, bo dostałam dobrą ocenę w szkole).*
- *Lubię... (Lubię, kiedy wszystko mi się udaje).*
- *Mam... (Mam nadzieję, że dzisiaj będę się dobrze bawiła).*

2.2. Bajka o przyjacielu

(o osobie siedzącej obok) z muzyką do filmu *Zambezi*

Socjoterapeuta zaprasza wszystkich uczestników do zabawy: *Pod wpływem muzyki weź udział w cudownej bajce z Twoim Przyjacielem w roli głównej.* Po wysłuchaniu utworu – *Opowiedzcie sobie nawzajem wasze bajki.* Ćwiczenie to można zmodyfikować w taki sposób, by każdy uczestnik wyobraził sobie bajkę z dowolną osobą z grupy. Dopiero podczas opowiadania bajki przyznaje się, kogo wybrał.

2.3. Sałatka owocowa (z kolorową chustą z klanzy)

Uczestnicy trzymają chustę za uchwyty. Podzieleni są na 4-5 rodzajów owoców, np.: gruszki, jabłka, banany, mandarynki. Socjoterapeuta stoi z boku. Grupa wachluje chustą. Gdy jest ona wysoko, socjoterapeuta wymienia nazwy dwóch owoców, a osoby należące do tych rodzajów przebiegają pod chustą zamieniając się miejscami (łapią inne uchwyty). Na hasło *sałatka owocowa* wszyscy zamieniają miejsce, a socjoterapeuta włącza się do zabawy. Kto nie znajdzie wolnego uchwytu, zostaje nowym prowadzącym. Zamiast owoców mogą być np.: warzywa, zwierzęta itp.

2.4. Unoszenie (poprawia zaufanie i relacje w grupie)

Uczestnicy dobierają się w pary, zwracając uwagę, aby obydwie osoby w parze były podobnego wzrostu i postury. Stojąc w rozkroku do siebie plecami, jedna z osób, lekko ugina kolana i chwyta za nadgarstki drugą osobę i wciąga na swoje plecy. Kiedy osoba unoszona jest już rozluźniona i ma oderwane stopy od podłoża – osoba podnosząca delikatnie podrzuca ją, aby rozluźnić i rozciągnąć przestrzeń pomiędzy kręgami kręgosłupa. Ćwiczenie należy wykonywać w skupieniu i bardzo wolno.

2.5. Siedzą – w kole – na kolanach

W tej zabawie może brać udział dowolna liczba osób. Wszyscy stoją w kole, jeden za drugim, kładąc ręce na barkach poprzednika. Teraz wszyscy równocześnie próbują usiąść na kolanach kolegi lub koleżanki znajdującej się z tyłu. Lepiej się to udaje, kiedy wszyscy liczą głośno do trzech, próbując tak długo, aż każdemu uda się usiąść. Tak siedząc można z dużą swobodą śpiewać wspólnie jakąś piosenkę lub „stroić sobie żarty”.

2.6. Walczyk (podkład muzyczny z walcem)

Uczestnicy stojąc, tworzą duże koło i trzymają się za ręce. Zabawę rozpoczyna ochotnik, który stojąc w kole wybiera swojego partnera do tańca. Wybrany partner zamyka oczy i pozwala prowadzić się w tańcu. Po chwili osoba rozpoczynająca zabawę odchodzi z koła, a druga osoba wybiera swojego nowego partnera i teraz ona prowadzi. Do tej zabawy nie jest wymagana umiejętność tańczenia walca.

SESJA TRZECIA

Cele zajęć:

- ciąg dalszy integracji grupy,
- podnoszenie poczucia własnej wartości wśród uczestników,
- rozbudzenie gotowości do swobodnego wypowiedzania się,
- budowanie relacji grupowych,
- zainteresowanie dzieci sobą nawzajem,
- podniesienie nastroju.

3.1. Wspólne przywitanie: *Jestem..., lubię..., mam...*

Socjoterapeuta przygotowuje trzy kartki formatu A4, na każdej z nich pisze po jednym słowie określającym samopoczucie i kondycję psychofizyczną uczestników (np. *jestem..., lubię..., mam...*). Po czym każdy po kolei, zaczynając swoją wypowiedź od danego wyrazu, mówi po kilka słów o sobie, np.:

- *Jestem... (Jestem dzisiaj zadowolony, bo strzeliłem gola).*
- *Lubię... (Lubię, kiedy wszystko idzie po mojej myśli).*
- *Mam... (Mam nadzieję, że dzisiaj będzie udany dzień).*

3.2. *Moje miejsce z prawej strony jest puste*

Wariant I:

Moje miejsce prawej strony jest puste, życzę sobie na to miejsce... (Trzeba wskazać daną osobę, podając jej imię).

Wariant II:

Nie podaje się imienia wybranej osoby, lecz opisuje się jej zewnętrzne cechy, np. ubiór, fryzurę, rysy twarzy itp.

Wariant III:

Wybrany partner ma udawać określone zwierzę.

Wariant IV:

Zbliżając się do wolnego miejsca wybrany partner prezentuje określone uczucia, np. smutku, radości, lęku albo emocje towarzyszące po odebraniu świadectwa szkolnego, w dniu imienin czy urodzin.

Wszyscy wybrani zajmują wolne miejsce.

3.3. Ludzie do ludzi

Już sam tytuł sugeruje, że chodzi tu o wzajemne spotkania. Uczestnicy dobierają się w pary. Jedna osoba zostaje bez pary. Na początku jest to osoba prowadząca, która woła: *Ramiona do ramion* (partnerzy spotykają się ramionami), *ręce do rąk* (partnerzy stykają się rękoma), *plecy do pleców* (partnerzy opierają się o siebie plecami) i *ludzie do ludzi* – w tym momencie wszyscy zamieniają się partnerami – kto zostaje bez pary jest osobą prowadzącą, która wydaje nowe polecenia (*nos na kolana, palec do ucha, pięty do brody, ludzie do ludzi*). Socjoterapeuta musi zwrócić uwagę na to, żeby unikać drażliwych punktów styczności.

3.4. Ćwiczenie w zdobywaniu akceptacji

Zdarza się, że czyjejs akceptacji nie uzyskuje się prostu, lecz trzeba o nią powalczyć, gdyż każdy ma potrzebę czuć się lubianym i uznawanym. To ćwiczenie dotyczy niewerbalnego zdobywania akceptacji grupy. Ktoś na ochotnika zostaje obcym. Inni zbijają się w ciasne kółko, splatają ramiona i przyciskają się do siebie, tworząc rodzaj trudnej do pokonania barykady. Obcy ma włamać się do grupy, torując sobie drogę do środka koła-barykady. Jest to dość dynamiczne ćwiczenie, należy uważać, aby nikomu nie stała się krzywda. Kiedy już każdy, kto chciał być obcym, następuje dyskusja o tym doświadczeniu.

3.5. Ćwiczenie niewerbalnego wyrażania akceptacji

Któryś z uczestników grupy na ochotnika staje w środku koła utworzonego przez pozostałych. Ma zamknąć oczy i stać w milczeniu. Pozostali członkowie grupy zbliżają się do niego i niewerbalnie, w dowolny sposób, okazują swoje przychylne nastawienie. Może to przybrać formę głaskania, przytulania, podnoszenia, masowania itp. Kiedy już każdy, kto chciał, był w środku, następuje dyskusja w grupie o tym ćwiczeniu: *Jakie to uczucie otrzymać tyle akceptacji i życzliwości?*, *Jakie to odczucie okazywać tyle akceptacji i życzliwości innym?*

3.6. Cebula

Uczestnicy tworzą dwa równe liczebnie kręgi. Dzieci z kręgu zewnętrznego i wewnętrznego zwracają się do siebie twarzami. Uczestnicy przechodzą od jednego uczestnika do drugiego według ściśle określonej reguły, na przykład krąg wewnętrzny przesuwają się do jednego partnera w prawo. Przy każdej zmianie uczestnika następuje powitanie (można witać się po polsku, po eskimosku, po japońsku, formalnie itd.), wykonanie polecenia podanego przez prowadzącego (na przykład: *porozmawiać na określony temat, o tym, co się lubi, znaleźć trzy cechy wspólne lub trzy różnice, powiedzieć komplement drugiej osobie*) oraz pożegnanie.

SESJA CZWARTA

Cele zajęć:

- zawarcie wstępnego kontraktu,
- budowanie zaufania,
- rozwijanie umiejętności komunikowania się,
- integracja grupy,
- kształtowanie otwartości w stosunku do innych osób.

4.1. Autoprezentacja

Socjoterapeuta przedstawia się i prosi uczestników o podanie takiej formy imienia, w jakiej chcieliby, aby się do nich zwracano. Poszczególni uczestnicy kolejno wykrzykują swoje imiona, a pozostali powtarzają je chórem.

4.2. Zabawa *Stonoga – hej*

Uczestnicy tworzą pociąg z wagonikami i idą śpiewając: *Idzie sobie stonoga – hej*. Na słowa *Stonoga – hej*, zatrzymują się. Pierwszy uczestnik wystawia nogę i mówi: *Pierwsza noga* i dodaje swoje imię, drugi w kolejności tak samo wystawia nogę i mówi – *Druga noga...* itd. aż do chwili, gdy kolejka dojdzie do ostatniego uczestnika, który mówi *odwłok* i biegnie na początek pociągu.

4.3. Zabawa *Zgadnij o kogo chodzi?*

Jeden z osób staje plecami do pozostałych uczestników, a ktoś inny opisuje jednego z członków grupy. Ważne jest żeby ten opis tworzył pozytywny obraz tej osoby. W ciągu określonego czasu osoba stojąca tyłem musi zgadnąć, o kogo chodzi. Kiedy zgadnie, wybiera następną osobę, która ma się odwrócić itd. (*Warriant II*: osoba stojąca tyłem zamiast słuchać, może sama zadawać pytania).

4.4. *Zwierzątka*

Uczestnicy podają nazwę swojego ulubionego zwierzątka, rozbiegają się po sali i naśladują je.

4.5. *Co nowego i dobrego*

Siedząc w kręgu każdy z uczestników kończy zdanie: *Najmilszą rzeczą, jak zdarzyła mi się w tym tygodniu było...* Należy podkreślić, że może to być duża i ekscytująca sprawa, jak również miła i przyjemna (np.: uśmiech kogoś „ważnego”).

SESJA PIĄTA

Cele zajęć:

- budowanie zaufania,
- przyjazne współdziałanie w grupie,
- dostarczanie dzieciom poczucia bezpieczeństwa, otwartości i szczerości,
- integracja grupy,
- rozwój empatii.

5.1. Przemarznięte dłonie

Uczestnicy dobierają się parami i siadają w jakimś miejscu sali tak, by się widzieć i nie przeszkadzać innym parom. Socjoterapeuta wydaje polecenie: *Wyobraźcie sobie, że jedno z was było w drodze podczas mroźnego, zimowego wieczoru i ma przemarznięte dłonie. Jest jednak lekarstwo, które mu pomoże, jeśli zostanie dokładnie i troskliwie wmasowane w skórę rąk.* Socjoterapeuta rozdaje uczestnikom balsam do ciała i mówi: *Nie rozmawiajcie podczas wcierania balsamu, a skoncentrujcie się tylko na rękach. Wcierajcie lekarstwo ostrożnie i troskliwie. Róbcie to ok. 2 minut.* Następuje zamiana ról. Po zabawie uczestnicy dostają czas na rozmowę z partnerem o tym, co odczuwali podczas rozmowy.

5.2. Prowadzenie ślepeca

Uczestnicy dobierają się w pary. Jeden z nich ma zakryte oczy, a drugi daje słowne instrukcje, jak i gdzie ma się poruszać „ślepiec”. „Przewodnik” nie może dotykać osoby prowadzonej. „Przewodnik” zmienia szybkość poruszania się. Można ustalić jakiś punkt startu i mety oraz ustawić na drodze przeszkodę. Po pewnym czasie w parach następuje zamiana.

5.3. Zabawa Grupki

Uczestnicy zabawy rozpraszają się po sali. Kiedy na dany znak socjoterapeuta mówi „dwa”, „trzy” itd., uczestnicy tworzą grupy składające się z wymienionej przez socjoterapeutę liczby. Uczestnicy, którym nie udało się dołączyć do żadnej z grup, nie odpadają z gry, bawią się dalej.

5.4. Wirująca butelka

Jeden z uczestników zakręca butelkę, a osoba, na którą wskaże szyjka po zatrzymaniu, ma pocałować, uścisnąć lub przytulić albo powiedzieć coś miłego osobie, która zakręciła butelkę.

5.5. Zabawa Punkty dotyku

Uczestnicy dobierają się parami. Socjoterapeuta wymienia punkty dotyku – *głowa, dłonie, łokcie, kolana, stopy*. Na polecenie prowadzącego, pary dotykają się dłońmi, łokciami, kolanami, głowami. Każda para wybiera dotyk najbardziej przyjemny dla siebie i powtarza go.

5.6. Zabawa Dotyk

Uczestnicy siedząc w kręgu ustawiają się jeden za drugim i przekazują sobie wzajemny dotyk na plecach zgodnie z podanym hasłem: *Idą konie, potem słonie, potem panie na szpileczkach, płynie rzeczka, pada deszczyk, potem dreszczyk*. Po zabawie dyskusja, który dotyk był przyjemny, miły, a który niemiły i dlaczego?

SESJA SZÓSTA

Cele zajęć:

- zainteresowanie dzieci sobą nawzajem,
- podniesienie nastroju,
- budowanie relacji grupowych,
- przyjazne współdziałanie w grupie,
- rozwój empatii,
- ciąg dalszy integracji grupy,
- rozbudzenie gotowości do swobodnego wypowiedzania się.

6.1. Zabawa Rybki i rybacy

Jedna część grupy tworzy sieć łapiąc się za ręce, a druga usiłuje przedrzeć się przez nią. „Sieć” trzyma się za ręce i stara się nie przepuścić „rybek”.

6.2. Zabawa Dwa rzędy

Grupa ustawia się w dwa rzędy twarzami do siebie. Następnie uczestnicy mają wyobrazić sobie, że spotykają bliskich czy znajomych, podchodzą do nich, witają się i zamieniają się miejscami:

- jesteśmy uczniami i witamy się z nauczycielem,
- spotykamy swojego najbliższego przyjaciela,
- spotykamy mamę, z którą od tygodnia się nie widzieliśmy.

6.3. Zabawa Łączący się ludzie

Wszyscy kładą się na podłodze jeden obok drugiego (twarzą do podłogi) bardzo blisko siebie. Pierwsza osoba wtacza się na osobę leżącą obok niej, następnie toczy się po plecach wszystkich leżących aż do końca. Zajmuje miejsce za ostatnią osobą. Gdy skończy, następna osoba robi to samo. Zabawa trwa tak długo aż wszyscy potoczą się po wszystkich.

6.4. Zabawa Dodaj swój ruch

Członkowie grupy siedzą w kręgu. Osoba zaczynająca wstaje i wykonuje prosty ruch. Następna osoba z kręgu wstaje, powtarza ruch i dodaje swój. Gra odbywa się bez słów. Jeśli ktoś ominię ruch lub odezwie się odpada z gry.

SESJA SIÓDMA

Cele zajęć:

- wyciszenie grupy,
- uwalnianie napięcia emocjonalnego,
- integracja grupy.

7.1. Piosenka *Nie jesteś sam*

Wspólny śpiew znanej wszystkim piosenki (jeśli uczestnicy nie znają jej na pamięć, można rozdać tekst na kartkach).

7.2. Normy

Przekazywanie członkom grupy przez socjoterapeutę podstawowych norm i zasad związanych z uczestnictwem w zajęciach:

- nie mówimy jednocześnie,
- słuchamy i nie przeszkadzamy, gdy inni mówią,
- do niczego nikogo nie zmuszamy,

Jeśli ktoś chce zachować coś w tajemnicy, spełniamy jego prośbę.

7.3. *Krzyczymy razem*

Grupa kuca razem. Socjoterapeuta zaczyna mruczeć – uczestnicy mu wtórują, potem powoli, podnosząc głos, wstają. Na koniec wszyscy wyskakują do góry i krzyczą razem. Ćwiczenie powtarza się tak, żeby wszyscy naprawdę głośno krzyknęli.

Wariant II: można dodać wyrazy lub dźwięki wybrane przez grupę przed ćwiczeniem.

7.4. Zabawa *Mało nas*

W kole wraz z socjoterapeutą uczestnicy chodzą i śpiewają *Mało nas do pieczenia chleba, tylko* (w tym miejscu podaje się imię wybranego uczestnika) *ciebie tu potrzeba* – imię podaje to dziecko, które ostatnie weszło do środka koła.

7.5. Podsumowanie zajęć

Socjoterapeuta zadaje pytania wszystkim członkom grupy kolejno:

- *W jakim nastroju kończysz zajęcia?*
- *Co dostałeś od grupy?*
- *Co Ci się najbardziej podobało?*
- *Co Ci się podobało najmniej?*

Wszyscy podają sobie dłonie, siedząc w kole. Dziękują sobie za udział w spotkaniu. Na koniec socjoterapeuta „przecina” złączone dłonie, dziękuje wszystkim i ogłasza koniec zajęć.

SESJA ÓSMA

Cele zajęć:

- wzajemne poznanie się dzieci,
- integracja grupy,
- zapewnienie uczestnikom w zajęciach poczucia bezpieczeństwa i akceptacji,
- tworzenie sytuacji sprzyjających wyrażaniu własnych uczuć,
- przezwyciężanie nieśmiałości.

8.1. Zabawa *Wykrzykiwanie imion*

Osoba zaczynająca zabawę wypowiada swoje imię. Uczestnicy mówią imiona w nastroju radosnym, potem smutnym. Następna osoba powtarza to imię i dodaje swoje i tak każdy kolejny uczestnik zabawy ma za zadanie powtórzyć wszystkie usłyszane imiona i na końcu dodać swoje. Zabawa jest przeznaczona dla grupy do 20 osób.

8.2. Zabawa *Magiczny bęben*

Socjoterapeuta mówi: *Możecie poruszać się tylko wtedy, kiedy bęben bije. Kiedy zamilknie, wszyscy zastygają w swoich pozach.* Teraz magiczny bęben ma jeszcze większą moc. Wszyscy muszą wykonywać rozkazy. Socjoterapeuta uderza w bęben w zróżnicowanym rytmie i podaje polecenia: *Bądź miłym kotkiem, Złym psem, Wypłoszonym zającem, Zmęczonym słoniem, Wesołą małpką, Sennym misiem...*

8.3. Rysunek *Mojej rodziny*

Na dużych kartkach uczestnicy rysują koło, które podpisują swoim imieniem. Wokół koła rysują osoby, które kochają i lubią – w postaci kół, które należy podpisać. W zależności od tego, jak bardzo te osoby lubią czy kochają, rysują mniejsze lub większe koła. Po wykonaniu rysunków następuje omówienie prac z uwzględnieniem *кто jest dla mnie ważny, kogo kocham.*

8.4. Utworzenie książki *Nasi najbliżsi*

Z narysowanych prac uczestnicy tworzą wspólną książkę.

8.5. Zabawa *Twarzą w twarz*

Uczestnicy dobierają się parami i siadają na podłodze twarzami do siebie. Socjoterapeuta prosi, aby zamknęły oczy i przywitani się ze sobą szukając po omacku swoich dłoni. Socjoterapeuta prosi uczestników, żeby pomyśleli o czymś nieprzyjemnym, a następnie przyjemnym. Delikatnym, cichym głosem socjoterapeuta wymienia sytuacje nieprzyjemne, a potem przyjemne. Uczestnicy wyciągają przed siebie prawą rękę, którą trzymają w odległości ok. 2 cm od ręki kolegi z pary, zamykają oczy i próbują przekazać sobie przez rękę miłą wiadomość.

8.6. Zabawa Iskierka

Przekazywanie kolejno w kole uścisku dłoni ze zmianą kierunków.

SESJA DZIEWIĄTA

Cele zajęć:

- wzmocnienie poczucia własnej wartości,
- rozbudzenie gotowości do swobodnego wypowiedzania się,
- rozwijanie ekspresji ciała,
- ćwiczenia możliwości dotykowych,
- pokonywanie lęku przed wystąpieniem publicznym,
- poznawanie mocnych stron poszczególnych osób.

9.1. Rytualne powitanie

Wymiana powitalnych uścisków dłoni.

9.2. Zabawa Jestem gwiazdą

Uczestnicy ustawiają się w szpaler. Socjoterapeuta oznajmia: *Oto idzie osoba bardzo znana, uwielbiana przez wszystkich, słowem – „gwiazda”*. Każdy z was będzie musiał przez chwilę być taką gwiazdą. Zaczniemy od osoby stojącej na końcu. Będzie musiała przejść przez środek szpaleru i zająć miejsce na początku. A my wszyscy owacyjnie witamy gwiazdę! Każde z dzieci wypowiada się kończąc zdanie: *Kiedy muszę wyjść na środek, czuję się...*

9.3. Ćwiczenie ruchowe z elementami pantomimy

Uczestnicy swobodnie poruszają się po sali, wykonując ruchy zgodnie z poleceniami socjoterapeuty: *Idziemy, skacząc po kamieniach, Idziemy, dźwigając na plecach worek z ziemniakami, Idziemy tak, jak słonie, Idziemy tak, jak roboty*.

9.4. Zabawa Najbardziej lubię osobę, która...

Uczestnik siedząc w kręgu opisuje: *Osoba, którą najbardziej lubię, jest wśród nas i ma...* (np. jasne włosy, uśmiechniętą buzię). *Kto to jest?* Po zabawie uczestnicy opisują towarzyszące im emocje, gdy ich opisywano, bądź, gdy opisywali innych.

9.5. Akademia głupich kroków

(rytmiczny, dość szybki utwór jako podkład muzyczny)

Uczestnicy stają w kole jeden za drugim. Ochotnik rozpoczyna pokaz akademii. Zadaniem pozostałych osób jest naśladowanie tego kroku, który prezentuje socjoterapeuta. Po chwili poprzez dotknięcie przez socjoterapeutę osoby

znajdującej się przed nim – następuje przekazanie prowadzenia. W ten sposób każdy musi pokazać coś „głupiego” i niepowtarzalnego. Każdy jest w ten sposób przez chwilę najważniejszy i reszta musi się podporządkować. Należy zachęcać uczestników, by zaangażowali całe ciało – „kroki” są wtedy ciekawsze i śmieszniejsze. Zabawa kończy się, kiedy uczestnicy są już nieco zmęczeni.

9.6. Podsumowanie zajęć

Każdy uczestnik krótko opisuje, jak czuje się po zakończeniu przeprowadzonych zajęć. Odpowiada na pytania: *Co mi się najbardziej podobało?*, *Co bym w tych zajęciach zmienił?*

SESJA DZIESIĄTA

Cele zajęć:

- dziecko potrafi integrować się z grupą,
- dziecko potrafi współpracować z grupą,
- dziecko potrafi zapamiętać określone zasady oraz zastosować je podczas zajęć,
- dziecko zna ćwiczenia, które pozwalają się wyciszyć,
- dziecko wie, w jaki sposób się zrelaksować.

10.1. Powitanie

Socjoterapeuta instruuje, na czym będą polegały zajęcia i cała grupa wspólnie tworzy kontrakt, zapisując go na planszach oraz potwierdzając go w widocznym miejscu swoim podpisem. Kontrakt będzie obowiązywał wszystkich i przez cały program zajęć.

10.2. *Moje imię wędruje w kole*

Grupa ustawia się w kręgu. Pierwszy uczestnik zwraca się do swojego sąsiada po prawej stronie z następującymi słowami: *Jestem...* Potem podaje rękę sąsiadowi i idzie do następnej osoby, aby przedstawić się w taki sam sposób. Ten, kto podaje na powitanie rękę uczestnikowi, mówi głośno i wyraźnie: *Dzień dobry...* Kiedy uczestnik ten przedstawił się już wszystkim członkom grupy, wraca na swoje poprzednie miejsce i teraz kolej na jego sąsiada po prawej stronie, aby w taki sam sposób przedstawił się pozostałym uczestnikom i ich przywitał. Ważne jest przy tym, aby osoby, które się nawzajem witają, miały ze sobą wciąż kontakt wzrokowy. Zabawę inicjuje socjoterapeuta.

10.3. *Lustereczko powiedz...*

Uczestnicy dobierają się parami i stają naprzeciwko siebie. A jest teraz osobą realną, natomiast B jest jej odbiciem w lustrze. A zaczyna wykonywać

określone ruchy, na przykład wyciągać ramiona do góry, poruszać głowę, wystawiać język. B musi teraz możliwie jak najdokładniej i synchronicznie naśladować ruch A. Naturalnie nie można przy tym rozmawiać. Po upływie około dwóch minut B przejmuje prowadzenie, A staje się jego lustrzanym odbiciem. Dobór pary odbywa się na zasadzie ciągnięcia losów.

10.4. Przeprowa przez rzekę

Na zasadzie losowania uczestnicy dzielą się na pary. Stają w szeregach naprzeciwko siebie w odległości 3-4 metrów. Socjoterapeuta rozkłada między nimi kartki, które będą symbolizować kamienie wystające z zimnej górskiej wody. Zadaniem uczestników jest przejście z jednego brzegu rzeki na drugi bez zamoczenia nóg, czyli nie spadając z kamienia. Pary „przeprowadzają się przez rzekę” jednocześnie i dbają o to, by nie zrzucić partnera.

10.5. Kartki

Zabawa polegająca na narysowaniu na kartce sytuacji, bądź osoby, która w ostatnim czasie wzbudziła w uczestniku negatywne emocje. Po narysowaniu osoby bądź sytuacji uczestnicy robią z kartką, co chcą – mogą ją wyrzucić, pognieść, pomazać, podrzeć.

10.6. Dotyk

Uczestnicy siedzą tak, aby dobrze widzieć resztę grupy. Po kolei otrzymują polecenia, jak na przykład: *Dotknij każdego, kto ma na nogach... (jakiś) kapcie, Dotknij każdego, kto ma... (jakaś) bluzkę, Dotknij każdego, kto jest tak jak ty dziewczynką (lub chłopcem), Dotknij każdego, kto ma włosy tego samego koloru co ty* itd.

10.7. Zajęcia relaksacyjne z wykorzystaniem wizualizacji

Socjoterapeuta prosi uczestników o wygodne ułożenie się na macie, ściągnięcie butów, zamknięcie oczu i wsłuchanie się w jego słowa. Gdy uczestnicy wyciszą się sochjoterapeuta równo i spokojnie czyta następujący tekst:

Dzisiaj polecisz w podróż rakieta marzeń i odwiedzisz nieznaną ci planetę. Teraz wtulasz się w miękki fotel, słuchasz odgłosów startującej maszyny... Warczenie silników jest coraz głośniejsze... Rakieta odrywa się od ziemi... Po chwili dostrzegasz w oddali nowe planety... błyszczą się one i migoczą na czarnym niebie... Ziemia pozostaje w tyle... coraz mniejsza i mniejsza... Czujesz się lekki, jesteś już w kosmosie. Postanawiasz wylądować na następnej planecie, jesteś ciekawy, co tam się znajduje, co tam przeżyjesz, czy są tam dzieci, takie jak ty.

Im bardziej zbliżasz się do tej planety, tym jest ona piękniejsza... przyciąga oczy jasnymi, przyjaznymi kolorami. Są tam domy, okrągłe i ciepłe, pomiędzy nimi kolorowe kwiaty i zielone krzewy. Wszystko jest takie spokojne i przyjazne. Twoja rakieta ląduje łagodnie..., wysiadasz..., biegniesz po miękkim, ciepłym

podłóżu... Ostrożnie podchodzisz do jednego z domów, zaglądasz przez okno... nikt cię nie zauważa... W domu tym jest grupa dzieci. Słyszysz właśnie, jak jedno dziecko mówi coś do drugiego, ale nie rozumiesz wypowiedzianych słów. Musiało to być coś nieprzyjemnego, bo widzisz, że dziecko, do którego były skierowane te słowa, jest coraz bardziej rozwścieczone..., oddycha gwałtownie..., zaciska dłonie w pięści... Ale spójrz, co się teraz dzieje? Dziecko to nagle zastyga w bezruchu. Zaczyna spokojnie oddychać, głęboko nabiera powietrza do płuc i wydychuje je stopniowo, wdech, wydech, wdech, wydech... I zaczyna mówić, najpierw bardzo cicho, potem coraz głośniejsze i pewniej. Bez złości mamy więcej radości. A za każdym razem staje się coraz spokojniejsze i bardziej przyjaźnie nastawione do innych, a i to drugie dziecko uspokaja się... Widzisz, jak oboje się odprężają, zaczynają się uśmiechać, rozmawiają ze sobą, są spokojni i uprzejmi dla siebie..., wszystko jest w porządku.

10.8. Podsumowanie zajęć

Uczestnicy mówią, co im się najbardziej podobało w zajęciach, czy chętnie w nich uczestniczyli.

* * *

2.3. Metody wspomagające socjoterapię zaburzeń komunikacyjnych

Ograniczenie się tylko do oddziaływań socjoterapeutycznych wobec dzieci i młodzieży mających problemy z komunikowaniem się może okazać się niewystarczające. Technika wspomagająca doskonalenie umiejętności komunikacyjnych jest niewątpliwie trening asertywności. Pod tym pojęciem kryje się szereg „umiejętności o charakterze kompetencji osobistych wyznaczających zachowania w sytuacjach interpersonalnych, których celem jest realizacja cenionych wartości osobistych i pozaosobistych, rozwój i obrona pozytywnego obrazu własnej osoby i samoakceptacja” (Sęk, 1988, s. 83). Umożliwia on systematyczne rozwijanie umiejętności interpersonalnych, tak samo, jak w treningu sportowym, w którym ma miejsce ciągła praca nad kondycją i formą. Z tego też względu trening asertywności może być stosowany jako samodzielna technika socjoterapii oraz jako forma oddziaływania psychoedukacyjnego (Oleś, 1998; Rees i Graham, 1993).

Głównymi celami treningu asertywności są:

- uczenie się nieskrępowanego i bezpośredniego manifestowania własnych uczuć i postaw;
- uczenie się przeciwstawiania się – nawet osobom znaczącym czy autorytetowi – sprzecznym poglądom i głośnego prezentowania odmienności swych racji;

- pokonywanie lęku komunikacyjnego, pojawiającego się zwłaszcza w czasie wystąpień w obecności większej grupy osób;
- rozwinięcie zdolności do przejmowania inicjatywy przy rozpoczynaniu rozmowy;
- stawanie się osobą potrafiącą skutecznie bronić własnego stanowiska, umiejącą wprost odmawiać (mówić „nie”), efektywnie reagować na krytykę, poniżanie lub agresywność i nachalność (Alberti i Emmons, 2002).

Trening asertywności jako technika wspomagająca proces socjoterapii zaburzeń komunikowania się powinien być realizowany w trzech wymiarach:

- **werbalnym**, obejmującym ćwiczenie wypowiadania krytycznych uwag, częste używanie zdań zaczynających się od *Ja...*, mówienie pełnym głosem, wypowiadanie formuł grzecznościowych, opowiadanie dowcipów; wypowiadanie pewnych zwrotów służących rozpoczynaniu, podtrzymywaniu i kończeniu rozmowy; wypowiadanie formuł, które zwykle stosuje się przy przedstawianiu lub poznawaniu się; trenowanie różnych form eksponowania siebie przed jakimś audytorium, zadawania pytań, poruszania nowych tematów w rozmowie, przerywania kłopotliwego milczenia, wydawania poleceń i stawiania żądań innym osobom;
- **niewerbalnym**, obejmującym ćwiczenie określonych zachowań niewerbalnych, mających wzmacniać wypowiadane słowa, jak i polepszyć auto-prezentację oraz umiejętności nawiązywania kontaktów z innymi ludźmi. Zwykle polega to na ćwiczeniu określonych gestów pomocnych przy rozmowie (np. dostosowywanie gestów do przekazywanych treści, dopasowywanie ich do swojego nastroju, panowanie nad ruchami dłoni), nawiązywania i podtrzymywania kontaktu wzrokowego, przejawiania dbałości o używanie wymownej mimiki, uśmiechanie się; doskonalenie umiejętności płynnego skracania lub wydłużania przestrzeni interpersonalnej, zaznaczania i obrony swojego terytorium; uświadamianie korzyści wynikających z odpowiedniego ubioru, miejsca prowadzenia rozmowy (np. rodzaj stołu – okrągły czy prostokątny – i sposoby zajmowania przy nim miejsca);
- **umiejętności społecznych**, obejmującym ćwiczenie zdolności samokontroli, odporności na stres, obrony przed negatywnym wpływem społecznym i społeczną manipulacją; kształtowanie umiejętności skutecznego oraz konstruktywnego funkcjonowania interpersonalnego; modyfikowanie postaw służących lepszemu przygotowaniu człowieka do życia i radzenia sobie z jego wyzwaniami, stawianiu się bardziej spontanicznym, potrafiącym realizować własne zainteresowania, umiejącym dysponować samym sobą według własnej woli).

Rozwijanie asertywności następuje poprzez wyobrażanie sobie różnych problemowych i skomplikowanych sytuacji, w tym głównie rodzących obawy i lęk, a potem poprzez użycie konkretnych technik wpływające na ich zmianę czy modyfikację, a tym samym na pozbycie się lęku (zwłaszcza wynikającego z ekspozycji społecznej). Jednym z ważniejszych czynników pozwalającym nauczyć uczestników treningu skuteczniejszych i bardziej uznawanych społecznie zachowań komunikacyjnych jest społeczne naśladowanie lub modelowanie; podpatrywanie i imitowanie prawidłowych zachowań komunikacyjnych innych członków grupy socjoterapeutycznej, w tym również socjoterapeuty.

Z dużym powodzeniem można także stosować technikę grania ról w sytuacjach symulowanych, jak również praktykować dostarczanie informacji zwrotnych. Technika bardzo zbliżoną do grania ról, ale powszechniej od niej stosowaną, jest tzw. „próba zachowania”. Polega ona na zaaranżowaniu jakiejś sytuacji komunikacyjnej, w której dany uczestnik ma grać siebie, a socjoterapeuta ma wcielić się w rolę jakiejś osoby ważnej (np. kogoś z rodziny czy bliskiego rówieśnika). „Próbowanie zachowania” podczas „odgrywania roli” dostarcza okazji do przekonania się, jakie sposoby reagowania i zachowania wymagają zmiany, w jakim kierunku powinno zmierzać ich przekształcenie czy modyfikacja, by stały się one zgodne z oczekiwaniami społecznymi. Może się to dopełniać poprzez kopiowanie i wzmacnianie zachowań wzorcowych prezentowanych przez asertywnego socjoterapeutę, odgrywającego rolę osób uznawanych jako ważne. Z kolei dokonywanie – na wzór techniki psychodramy – swoistej „zamiany ról”, ośmielenie i zachęcanie członków grupy do odgrywania ról osób znaczących, może ich nauczyć, jak antycypować zachowania tych osób na ich reakcje (Oleś, 1998).

Socjoterapeuta podejmujący się pracy z dziećmi i młodzieżą musi im koniecznie uzmysłowić, że asertywność jest równoznaczna z dobrowolnym wyborem człowieka, niepodlegająca żadnym ograniczeniom czy nakazom. Powinien im jednocześnie stworzyć warunki do ćwiczenia wielu zachowań, by mieli możliwość dużego wyboru i właściwego dostosowywania zachowań asertywnych do konkretnych sytuacji w realnym życiu, odpowiednio do charakteru okoliczności oraz do obowiązujących reguł funkcjonowania społecznego.

Pytania kontrolne:

- 1. Jakie są czynniki najbardziej utrudniające skuteczne komunikowanie się?*
- 2. Jakie są główne cele socjoterapii dzieci i młodzieży ujawniających problemy w komunikowaniu się?*
- 3. Na czym polega zastosowanie treningu asertywności w oddziaływaniach socjoterapeutycznych?*

ROZDZIAŁ III

SOCJOTERAPIA DZIECI I MŁODZIEŻY Z ZABURZENIEM HIPERKINETYCZNYM

Poważnym problemem psychopedagogicznym jest nadpobudliwość ruchowa dzieci i młodzieży. Jedni nazywają ich „żywym srebrem”, inni „trudnymi dziećmi”. Zaburzenie to jest najczęściej kojarzone z dziećmi w wieku przedszkolnym i młodszym szkolnym, lecz występuje także u adolescentów (dorastającej młodzieży).

3.1. Przyczyny i objawy nadpobudliwości ruchowej

Zaburzenie hiperkinetyczne, zwane też zespołem nadpobudliwości ruchowej z deficytem uwagi (ang. *attention deaficit hyperactivity disorder* – ADHD), jest bardzo poważnym zaburzeniem, uniemożliwiającym dzieciom i młodzieży prawidłowe funkcjonowanie w różnych środowiskach – szkolnym, rodzinnym, rówieśniczym itp.

Niepodważalne jest to, że mózg dziecka nadpobudliwego funkcjonuje inaczej niż mózg dziecka zdrowego. Zaburzone procesy analizy i syntezy sprawiają, że dopływające z zewnątrz bodźce są trudne, czy wręcz niemożliwe do opanowania przez dziecko. Odbierając jednocześnie kilka sygnałów, nie wie ono, na czym ma się skupić. W efekcie jego świat staje się chaotyczny (Wolańczyk i Kołakowski, 1999).

Zaburzenie hiperkinetyczne nie jest zatem prostym zaburzeniem uwagi jako takiej. Źródłem tego zaburzenia jest niemożność hamowania impulsywnych reakcji ruchowych na tego typu bodźce. Dzieci z zespołem nadpobudliwości ruchowej gorzej sobie radzą z przygotowaniem odpowiedzi motorycznych na przewidywane zdarzenia i nie reagują na informacje zwrotne o popełnianych przez siebie błędach (Bakiera i Steller, 2011).

Zespół ADHD może się przejawiać w trzech sferach aktywności dziecka: ruchowej, poznawczej i emocjonalnej. Może występować jednocześnie w dwóch, trzech bądź tylko w jednej ze sfer rozwojowych. Zależnie od sposobu reagowania jest on zaliczany do określonej sfery.

Do najbardziej typowych symptomów w sferze poznawczej zalicza się:

- brak skupienia uwagi na jednej rzeczy (szczególnie uciążliwy w czasie lekcji),
- chaotyczność w działaniu,
- brak logicznego ciągu w aktywności umysłowej,

- wielogodzinne odrabianie lekcji,
- mało zadowalające efekty pracy; często bezmyślne czy nieprzemyślane wykonywanie zadań.

Natomiast w sferze ruchowej pojawiają się następujące dolegliwości:

- wzmożona ruchliwość (bieganie, skakanie, wymachiwanie rękami itp.),
 - niemożność usiedzenia w jednym miejscu,
 - trudności w zapanowaniu nad własnym ciałem; czasem występują tiki.
- Dzieci z tej grupy częściej doznają różnego rodzaju urazów fizycznych.

Łącznie do charakterystycznych zachowań dziecka z zespołem hiperkinetycznym należą:

- *Nadmierna ruchliwość* (zarówno w zakresie dużej, jak i małej motoryki – dziecko nie jest w stanie usiedzieć w miejscu, ma często nerwowe ruchy rąk, które są ciągle czymś zajęte, rusza nogami, chrząka, wydaje dziwne dźwięki),
- *Brak samokontroli i refleksji na temat własnego zachowania*,
- *Trudności z koncentracją uwagi* (słucha nieuważnie, rozprasza się, nie pamięta, co miało zrobić, robi wrażenie mało spostrzegawczego),
- *Impulsywność* (działa szybko, bez zastanowienia, akceptuje łatwo cudze pomysły, domaga się natychmiastowego zaspokojenia swoich potrzeb, wyrывa się często z odpowiedzią zanim padnie pytanie, odpowiada bezmyślnie),
- *Zaburzone relacje z rówieśnikami* (stara się przejmować inicjatywę w zabawie, nie umie przegrywać, często w sposób niezamierzony zadaje krzywdę innym dzieciom, jest krzykliwe, napastliwe, nie umie czekać na swoją kolej),
- *Trudności z uzewnętrznianiem swoich zachowań i wypowiedzi* (nazywa głośno to, co robi, co dezorganizuje prace na lekcji),
- *Brak kontroli emocji, motywacji i stanu pobudzenia* (co utrudnia funkcjonowanie w grupie, a czasem wręcz uniemożliwia realizację celów) (Chrzanowska i Świącicka, 2006).

Nie ulega wątpliwości, że dzieciom takim trzeba pomóc. Odrzucenie i izolacja mogą wywołać u dziecka wiele objawów wtórnych, w tym zachowania antyspołeczne – agresja skierowana na innych bądź na siebie (Dembo, 1997; Kozłowska, 1984).

Jedną z form pomocy jest oddziaływanie socjoterapeutyczne, a ściślej stosowane w jego ramach elementy *treningu umiejętności społecznych*. Zadaniem tych ćwiczeń jest między innymi:

- zwiększenie koncentracji uwagi,
- poprawa w zakresie poprawności ortograficznej oraz graficznej strony pisma,

- rozwijanie umiejętności poprawnego wyśławiania się,
- polepszenie pamięci, percepcji dźwięków, precyzji ruchów, orientacji przestrzennej,
- pomoc w zrozumieniu przeżywanych uczuć, wyrażaniu ich i radzeniu sobie z nimi,
- uczenie sposobów przewycięzania trudnych sytuacji,
- uczenie panowania nad emocjami, bezpiecznych form rozładowywania emocji,
- wyrabianie umiejętności współpracy w grupie,
- uczenie mówienia o swoich kłopotach i słuchania innych,
- integracja z zespołem innych dzieci, przezywających podobne trudności.

Cele główne całego cyklu sesji to:

- jak radzić sobie z objawami nadpobudliwości,
- przeciwdziałanie agresywnym zachowaniom,
- rozładowanie nagromadzonych emocji, wyrabianie koncentracji uwagi

Natomiast **cele szczegółowe** to:

- ujawnienie emocji, o których dziecko nie potrafi opowiedzieć,
- uwolnienie napięcia skompensowanego w umyśle dziecka,
- ułatwienie dziecku samopoznania,
- obniżenie poziomu lęku,
- poprawa koordynacji ruchowej,
- rozładowanie nadmiaru energii i agresji,
- poprawa koncentracji uwagi,
- obniżenie napięcia psychofizycznego,
- rozładowanie emocji i napięć,
- osiągnięcie integracji w grupie,
- poprawa koordynacji,
- usprawnienie funkcji percepcyjno-motorycznych,
- rozumienie zachowania innych ludzi,
- rozwijanie empatii,
- rozwijanie umiejętności kontaktowania się z innymi,
- lepsze zrozumienie swoich reakcji.

3.2. Cele i przebieg sesji socjoterapeutycznych

Socjoterapia dzieci wykazujących zaburzenia hiperkinetyczne powinna być prowadzona w grupach zamkniętych (o stałym składzie) o homogenicznej (jednorodnej strukturze).

SESJA PIERWSZA

Cele sesji:

- wzajemne poznanie członków grupy,
- integracja grupy,
- odreagowanie negatywnych napięć emocjonalnych.

1.1. Poznajmy się

Każdy z uczestników spotkania otrzymuje identyfikator (np. w kształcie serca) oraz szpilkę służącą do przypięcia go do swojego ubrania. Wypełnia go, wpisując w poszczególne okienka odpowiedzi na zawarte w nim pytania. Następnie, po przypięciu go do ubrania, wszyscy uczestnicy chodzą swobodnie po sali, rozmawiają, szukając osób o podobnych cechach. Podsumowanie ćwiczenia: *Czy udało się Ci znaleźć osobę o podobnych zainteresowaniach, zbliżonych cechach?* itp.

Przykłady pytań:

- *Jaka jest Twoja ulubiona książka?*
- *Jaki jest Twój ulubiony kolor?*
- *Jaka jest Twoja ulubiona potrawa?* itp.

1.2. Komórki do wynajęcia

Uczestnicy siadają w kręgu na krzesłach (krzesel jest o jedno mniej niż osób w grupie). Jeden z uczestników staje na środku i ma za zadanie zaprezentować się przed grupą, wypowiadając jedno zdanie na temat *Kim jestem*. Następnie wszyscy, którzy stwierdzą, że wypowiedziane zdanie pasuje do nich, szybko zamieniają się miejscami; osoba stojąca na środku stara się zająć wolne miejsce. Osoba, dla której zabrakło miejsca, zostaje w środku i podaje następne hasło. Ten cykl powtarza się wielokrotnie, aż do osłabienia dynamiki. Zadaniem prowadzącego jest zachęcanie uczestników do otwartości i osobistych wypowiedzi.

1.3. Znajdź swojego partnera

Wszyscy stoją w kręgu. Socjoterapeuta wręcza każdemu uczestnikowi kartkę, na której napisana jest nazwa zwierzęcia. Wszyscy próbują naśladować głosy tych zwierząt i starają się, chodząc po pokoju, znaleźć drugą osobę, która wydaje odgłosy takie jak oni. Kiedy pary dobiorą się, można dalej tworzyć większe grupy, na przykład ssaki, ptaki itp.

1.4. Aktywna ręka

Ćwiczenia można wykonywać samodzielnie bądź w parach. Polega na tym, że członkowie grupy socjoterapeutycznej napinają mięśnie, ale nie wykonują ruchu; jedną rękę unoszą do góry, drugą podtrzymują ją na wysokości ramienia – napinają mięśnie ręki wyprostowanej w kierunku: do głowy, na zewnątrz, do tyłu, do przodu. Ćwiczenie wykonują symetrycznie.

1.5. Niedokończone zdania

Uczestnicy siedzą w kole, socjoterapeuta podaje początek zdania i prosi uczestników o ich dokończenie, w takiej kolejności, w jakiej siedzą. Można zmieniać kierunek po każdej rundzie, uczestnicy mają prawo zrezygnować z dokończenia jakiegoś ze zdań.

Przykłady niedokończonych zdań:

- *Dzisiaj czuję się...*
- *Najbardziej czuję się szczęśliwy, gdy...*
- *Najważniejsza cecha przyjaciela to moim zdaniem...*
- *Nie lubię u innych...*
- *Dwa słowa opisujące mnie to...*
- *Jest mi smutno, kiedy...* itp.

1.6. Tramwaj

Uczestnicy dzielą się na dwie grupy, tworząc dwa szeregi stojące do siebie twarzami, w odległości kilkunastu centymetrów. Socjoterapeuta prosi o wyobrażenie sobie przez nich, że stoją w tramwaju, jedna osoba z końca stara się przepchnąć między dwoma szeregami na początek. Osoba, która przepchnęła się na początek staje w jednym szeregu i rusza następna osoba z końca, aż przejdą wszyscy. Grupa nie ma ułatwiać przejścia tym, którzy się przepychają, przeciwnie mają się oni natrudzić.

1.7. Fala meksykańska

Wszyscy stoją w kręgu, trzymają się za ręce, podnoszą je najpierw do góry, potem w dół na kształt fali.

1.8. Ładowanie baterii

Uczestnicy siadają w siadzie skrzyżnym, ręce opierają na kolanach, wypuszczając powietrze jednocześnie wyginają kręgosłup w koci grzbiet. Nabierając powietrza, powoli wyprostowują kręgosłup i odginają go do tyłu. Ćwiczenie powtarzają kilkakrotnie.

SESJA DRUGA

Cele zajęć:

- poznanie istoty procesu komunikacji,
- ćwiczenie umiejętności aktywnego słuchania,
- nauka udzielania informacji zwrotnych,
- autoprezentacja.

2.1. Autobiografia

Uczestnicy dobierają się w trójki, tworząc małe kółka, tak by wszyscy byli zwrócenii do siebie twarzami. Wybierają spośród siebie osobę A – mówiącego, osobę B – słuchacza i osobę C – obserwatora. W czasie trzech minut osoba A opowiada osobie B o swoim życiu, zaczynając od najwcześniejszego momentu i kontynuując chronologicznie do dnia dzisiejszego. Osoba B słucha uważnie, jak tylko potrafi. Obserwator C patrzy na słuchacza i obserwuje go, stara się wyodrębnić te wypowiedzi i zachowania, które były pomocne mówiącemu oraz te, które utrudniały wypowiedź (może zapisywać spostrzeżenia). Po zakończeniu tej części ćwiczenia, osoba A mówi słuchaczowi B, jak czuła się w kontakcie z nim (co z jego zachowania pomagało, a co jej przeszkadzało). Potem głos zabiera obserwator C, który również udziela informacji słuchaczowi B, na temat jego sposobu słuchania. Potem następuje zmiana, aż wszystkie osoby znajdą się w każdej z ról – mówcy, słuchacza i obserwatora.

2.2. Rundka

Omówienie ćwiczenia koncentruje się na ocenie samopoczuciu uczestników po zakończeniu ćwiczenia; na tym, w jakiej roli czuli się lepiej, a w jakiej gorzej, co sprawiało im szczególne trudności, z czego są najbardziej zadowoleni.

2.3. Prezentacja bohaterów

Zadaniem uczestników jest przedstawienie biografii swoich rozmówców, którą przed chwilą usłyszeli. Socjoterapeuta podkreśla, że jest to znakomita okazja do sprawdzenia i skonfrontowania, czy i w jakim stopniu słuchacze zapamiętali i zrozumieli wszystko, co chcieli przekazać im mówiący, czy ich intencje były dobrze rozumiane.

2.4. Rundka

Omówienie w kręgu odczuć poszczególnych osób w trakcie tego ćwiczenia, co sprawiało trudności, co było przyjemne, czy słuchacze wiernie odtworzyli wypowiedzi mówiących, jakich uczuć doznawali w chwili, gdy o nich mówiono. Wypowiedzi mogą wywołać żywą dyskusję, która też może być formą podsumowania tego ćwiczenia.

2.5. Burza mózgów

Uczestnicy dzielą się na grupy, w każdej z nich mają stworzyć listę cech dobrego słuchacza, jakie zachowania o tym świadczą, co sprawia, że czujemy, iż jesteśmy słuchani, zapisując wszystkie propozycje. Następnie grupy łączą się ze sobą i dokonują selekcji pomysłów, zapisując na przykład na tablicy (kartonach, szarym papierze) ostateczną uzgodnioną wspólnie listę.

2.6. Mini wykład

Omówienie wiadomości dotyczących skutecznej komunikacji. Odwołując się do opracowanej w poprzednim ćwiczeniu listy socjoterapeuta porządkuje dotychczasową wiedzę i umiejętności uczestników wprowadzając pojęcia: *aktywne słuchanie, parafraza, informacje zwrotne i klaryfikacja*.

2.7. Metafory

Zabawa polega na przekazaniu informacji zwrotnych o poszczególnych osobach poprzez nadanie im krótkich metaforycznych imion. Nie chodzi tu o imiona własne tych osób, ale o takie określenia czy nazwy, które oddałyby to, w jaki sposób są one widziane, jaka ich cecha jest najbardziej wyraźna czy widoczna w grupie. Każdy z uczestników staje kolejno przed wszystkimi i na zasadzie pierwszego skojarzenia nadawane jest mu nowe imię. Uczestnicy siedzą w kole i kolejne osoby podchodzą do każdego obdarzając nowym imieniem (należy zaznaczyć, że nie powinny to być określenia obraźliwe, wulgarne).

2.6. Zakończenie

Prowadzący ustala zasady: uczestnicy mają do wyboru walizkę lub kosz na śmieci. Każdy po kolei wyraża swoją opinię na temat zajęć, kończąc zdania:

- *Po dzisiejszych zajęciach do walizki wkładam i zabieram ze sobą...*
- *Po dzisiejszych zajęciach niepotrzebne mi jest i do kosza na śmieci wrzucam...*

SESJA TRZECIA

Cele zajęć:

- „przełamanie lodów”,
- lepsze poznanie się,
- integracja grupy.

3.1. Przedstawienie się

Uczestnicy siedzą w kręgu. W paru słowach przedstawiają się, mówią o sobie.

3.2. Poznajemy nasze imiona (materiały: kartki, długopisy)

Uczestnicy na kartkach zapisują swoje imię w formie rebusu. Kartki składa się na środku, każdy losuje dowolną i odgaduje imię, a następnie oddaje ją właścicielowi.

3.3. Moja legenda

Uczestnicy dobierają się parami. W parze opowiadają sobie wzajemnie historie powstania czy nadania swojego imienia, następnie każdy z partnerów przedstawia historię swojego rozmówcy w kręgu.

3.4. Jestem osobą, która...

Uczestnicy siedzą w kręgu na krzesłach. Jedna osoba stoi na środku – nie ma krzesła. Kończąc zdanie *Jestem osobą, która...*, podaje jakąś własną cechę. Uczestnicy identyfikujący się z tą cechą wstają i zamieniają się miejscami. Osoba ze środka również siada i w efekcie na środku pozostaje następna osoba, która ma uzupełnić zdanie.

3.5. Kosz owoców

Każdy uczestnik podaje nazwę swojego ulubionego owocu. Osoba stojąca na środku wybiera kilka z nich i mówi: *Zmiana*. Osoby, które wymieniły dane owoce, zamieniają się miejscami. Na hasło *Kosz owoców* wszyscy zmieniają miejsca.

3.6. Nazwij sześć

Grupa siedzi w ciasnym kręgu, jedna osoba siedzi w środku. Osoby w kręgu podają sobie drobny przedmiot (np. klucz) do czasu, aż osoba siedząca z zamkniętymi oczami w środku nie powie STOP. Ten, kto w tym momencie trzyma klucz, musi spełnić polecenie osoby ze środka, a brzmi ono: *Podaj sześć na przykład gatunków kwiatów, marek samochodów...* Gdy osoba z kręgu wymienia nazwy – grupa przekazuje sobie klucz. Wszyscy starają się zrobić to tak szybko, aby ta osoba nie zdążyła podać sześciu nazw do czasu, gdy dotrze do niej klucz. Jeśli tak się stanie, osoba ta wchodzi do środka. Jeśli natomiast zdąży podać sześć nazw, a przedmiot jeszcze krąży – woła STOP i zadaje zadanie osobie, która teraz trzyma klucz.

3.6. Robot

Osoby dobierają się w pary, w których dzielą się rolami: jedna jest Robotem, druga Przewodnikiem. Socjoterapeuta tak organizuje zabawę, aby pary zajmowały cztery kąty pokoju. Każdy prowadzący robota ma za zadanie tak nim kierować (robot ma przysłonięte oczy), aby ten bezkolizyjnie dotarł do przeciwległego kąta sali.

3.7. Salon figur woskowych

Grupa dzieli się na dwa zespoły. Jeden tworzy salon figur woskowych – uczestnicy zamierają w bezruchu w dziwnych pozach. Drugi zespół stara się przetransportować figury na drugi koniec sali.

3.8. Pożegnanie

Siedząc w kręgu, grupa dzieli się wrażeniami ze spotkania i uczuciami, z jakimi wychodzi.

SESJA CZWARTA

Cele zajęć:

- uświadomienie uczestnikom, kim są i jakie mogą mieć prawa,
- integracja grupy,
- zapoznanie z różnymi rodzajami uczuć,
- uczenie rozpoznawania i nazywania uczuć,
- werbalizowanie emocji,
- ćwiczenie umiejętności radzenia sobie z trudnym uczuciem, jakim jest nieśmiałość.

4.1. Kontrakt

Uczestnicy siadają w kręgu, każdy dostaje kartkę papieru i kredki, następnie rysuje siebie. Po skończeniu zadania, pokazuje rysunek w grupie, przedstawia się imieniem i mówi kilka zdań o sobie (wyłącznie w superlatywach).

4.2. Kategorie

Grupa stoi w dużym kole. Krok do przodu robią osoby należące do grupy wywołanej przez prowadzącego, na przykład:

- *Ci, którzy lubią lody...*
- *Blondyni...*
- *Ci, którzy są koleżeńscy...*
- *Ci, którzy nie mają przyjaciół...*

Wygrywa osoba, która jako pierwsza dobrze do środka.

4.3. Przetrwać na bezludnej wyspie

Każdy z uczestników grupy wypisuje na kartce swoje umiejętności praktyczne, np. *potrafię żyć, gotować...* Socjoterapeuta opowiada grupie historię: *Wyobraźcie sobie, że płyniecie statkiem przez ogromne morze. Nagle zrywa się burza, wasz statek tonie. Na tratwie dobijacie do brzegu bezludnej wyspy. Nie ma szans na ratunek. Będziecie tu mieszkać do końca życia. Spróbujcie, opierając się na informacjach z kartek, przydzielać sobie funkcje, role i zadania, jakie będziecie pełnić na wyspie. Ustalcie kodeks praw i obowiązków, wybierzcie wodza. Opowiedzcie, jak się będzie żyło na waszej wyspie.*

4.4. Aukcja

Socjoterapeuta czyta uczestnikom aukcji słowa wystawione na sprzedaż. Każdy kupujący ma do dyspozycji 100 punktów, których nie może przekroczyć. Karteczki zawierają następujące słowa: *szkoła, lekcja, przerwa, wakacje, morze, las, mama, pies, rodzeństwo, dom, rodzina, książki, komputer, sport, telewizja, papierosy, modne ubrania, przyjaźń, wierność, sprawiedliwość.*

4.5. Jacy jesteście?

Uczestnicy ilustrują gestem i mimiką podawane przez socjoterapeutę hasła:

- *Czuję się niepewnie.*
- *Jest mi wesoło.*
- *Jestem przyjazny.*
- *Zachowuję się niezdarnie.*

SESJA PIĄTA

Cele zajęć:

- doskonalenie koncentracji uwagi i umiejętności słuchania,
- rozwijanie umiejętności współdziałania i współpracy,
- ćwiczenie koncentracji uwagi,
- ćwiczenie umiejętności radzenia sobie z napięciem.

5.1. Powitanie

Rundka: przedstawienie się imieniem, jakim uczestnik chce, by do niego mówiono. Krótka wypowiedź: *Co u mnie słychać?*

5.2. Taśma produkcyjna

Wszyscy klękają w kole i śpiewając, przekładają rytmicznie woreczki w prawą stronę:

Hej ha, hej ho, do szkoły by się szło

Hej ha, hej ho, hej ha, hej ho, do szkoły by się szło!

Tempo zabawy wzrasta w miarę powtarzania piosenki

5.3. Lubię w Tobie...

Uczestnicy otrzymują od socjoterapeuty karteczkę z imionami pozostałych członków grupy i mają na każdej kartce wpisać jedno pozytywne zdanie o osobie, której imię jest na kartce. Początki zdań mogą być przez prowadzącego napisane na kartkach, na przykład:

- *Lubię w Tobie...*
- *Podoba mi się w Tobie...*
- *Lubię, gdy Ty...*
- *Podoba mi się, gdy...*

Wystarczy podać uczestnikom jeden lub dwa początki zdań. Kartki są pośyłane w kręgu tak, aby każdemu dziecku mógł wpisać się każdy uczestnik. Na końcu każdy z członków grupy powinien otrzymać kartkę ze swoim imieniem i pozytywne informacje o sobie.

5.4. Pięć rzeczy, które robię dobrze

Socjoterapeuta prosi uczestników, żeby złożyli duże kartki papieru na pół. Na jednej połowce mają napisać pięć rzeczy, które robią dobrze, na drugiej – pięć rzeczy, które chciałyby robić jeszcze lepiej. Potem następuje omówienie zawartości kartek.

To ćwiczenie pomaga członkom grupy socjoterapeutycznej uświadomić swoje mocne i słabe strony. Powtarzane jest parokrotnie w czasie socjoterapii.

5.5. Roboty 16 generacji

Uczestnicy dobierają się parami. Jedna osoba jest robotem, druga go obsługuje. Włącza „maszynę” przez naciśnięcie czubka głowy ręką. Zmienia kierunek przez dotknięcie prawego ramienia. Zwiększa szybkość przez przekręcenie pokrętła na plecach. Zatrzymuje, dotykając ponownie głowy. Należy tak kierować, aby nie doszło do zderzenia. Zmiana ról i omówienie ćwiczenia: *Która z ról sprawiła Ci większą trudność i dlaczego?*

5.6. Rysowanie oburącz

Uczestnicy wyznaczają oś pionową umiejscowioną na wprost swoich nosów i obiema rękami rysują jednocześnie symetryczne rysunki po obu stronach osi. Ćwiczenie to wykonują przez kilka minut.

5.7. Alfabetyczne ósemki

W kształt leniwej ósemki (znak nieskończoności) uczestnicy wpisują kolejno małe litery alfabetu, zachowując kierunek ósemki, czyli w lewo w górę.

To ćwiczenie można robić z dziećmi, które znają litery, a więc najlepiej z uczniami od klasy drugiej wzwyż – wtedy, kiedy dzieci mają już utrwaloną znajomość liter.

5.8. Podsumowanie sesji

Każdy z uczestników krótko podsumowuje zajęcia, wyrażając swoją opinię na ich temat.

SESJA SZÓSTA

Cele zajęć:

- uświadomienie istnienia komunikacji słownej i bezsłownej,
- uczenie zachowań, które ułatwiają porozumiewanie się,
- odreagowanie napięć.

6.1. Przedstawianie się

Osoba zaczynająca zabawę mówi swoje imię. Następna osoba powtarza to imię i dodaje swoje, i tak każdy kolejny uczestnik zabawy ma za zadanie powtó-

rzyć wszystkie usłyszane imiona i na końcu dodać swoje. Zabawa jest przeznaczona dla grupy do 20 osób.

6.2. Głośno-cicho

Osoba na ochotnika wychodzi z sali. W tym czasie jeden z uczestników chowa jakiś przedmiot. Ochotnik wraca i szuka ukrytego przedmiotu. W poszukiwaniu ukrytej rzeczy pomagają wszyscy uczestnicy, stukając odpowiednio dłońmi o podłogę: ciszej lub głośniej.

6.3. Ćwiczenia w parach

Uczestnicy siedząc zwrócenii do siebie plecami, opowiadają o ulubionej zabawce (lub ulubionej książce). W czasie rozmowy zachowują kamienną twarz. W obu ćwiczeniach powinna wystąpić zamiana ról i omówienie w rundce: *Co sprawiło Ci największą trudność podczas tej rozmowy? Jak powinna się zachować osoba słuchająca, aby ułatwić rozmowę?*

6.4. Malowanie kwiatka

Socjoterapeuta stawia na stole kwiaty lub półmisek z owocami. Razem z członkami grupy zabiera się do ich rysowania. Nie zdradzając przyczyny, ma wpłynąć na uczestnika, aby narysował taki sam obrazek jak on. Na przykład: *Ten banan wyglądałby ładniej, gdyby był zielony. Narysuj go zieloną kredką lub Na moim rysunku półmisek będzie kwadratowy. Czy nie byłoby śmiesznie, gdybyś narysował taki sam?*

Socjoterapeuta powinien spróbować zachęcić uczestników, aby narysowali dokładnie taki sam rysunek jak jego i powinien postarać się, aby jego martwa natura wyglądała inaczej niż rzeczywisty model. Następnie socjoterapeuta uświadamia uczestnikom, w jaki sposób jego silne sugestie wpłynęły na kształt tego, co przedstawiają wykonane przez nich rysunki. Pyta uczestników, czy zdawali sobie sprawę z tego, że nimi kierował. Zachęca ich do zastanowienia się, jak czuliby się gdyby wykonany przed chwilą rysunek był wyłącznie ich dziełem. (Jeżeli praca dziecka różni się od rysunku wykonanego przez prowadzącego, powinien on spytać dziecko, co czuło, odrzucając jego sugestie). Socjoterapeuta tłumaczy uczestnikom, że poprzez swoje słowa i czyny można skłonić i zainspirować innych ludzi, aby zachowali się w określony sposób. Opowiada im, jak ludzie mogą wpływać na innych zarówno w pozytywnym, jak i negatywnym sensie.

6.5. Podsumowanie sesji

Każdy z uczestników krótko podsumowuje zajęcia, wyrażając swoją opinię na ich temat.

SESJA SIÓDMA

Cele zajęć:

- kształtowanie umiejętności wyrażania i nazywania uczuć,
- rozluźnienie napięcia mięśniowego ręki,
- ćwiczenia sprawności manualnej.

7.1. Imię i gest

Uczestnicy przedstawiają się i pokazują wymyślony przez siebie gest. Zadaniem uczestników jest powtórzenie imion i gestów kolegów.

7.2. Nazwy uczuć

Socjoterapeuta prosi uczestników o wymienienie nazw uczuć. Podane wyrazy zapisuje na szarym arkuszu papieru. Następnie prosi, aby jeden z uczestników wyszedł za drzwi. Socjoterapeuta wskazuje nazwę wybranego uczucia. Uczestnicy starają się pantomimicznie wyrazić „złość”, „radość”, „miłość” itd. Zadaniem osoby, która wyszła z pokoju jest odgadnięcie nazwy pokazywanego uczucia.

Całość finalizuje krótka rozmowa na temat przeżywania przez ludzi różnych uczuć (podkreślenie, że uczucia są czymś naturalnym i nigdy nie są złe).

7.3. Dzień pełen radości

Uczestnicy otrzymują kartki i świecowe kredki. Ich zadaniem jest narysowanie najszczęśliwszego dnia w swoim życiu. Podczas rysowania socjoterapeuta zwraca uwagę na prawidłową postawę, prawidłowe trzymanie kredki, oświetlenie, dobre ułożenie kartki.

7.4. Supły

Wszyscy stają w rzędzie i chwytają się za ręce. Ten, kto jest pierwszy, ma za zadanie utworzyć z grupy supel. Ostatni uczestnik z rzędu powinien potem ten supel rozwiązać. Zabawa jest powtarzana kilkakrotnie.

7.5. Dobieranie części do całości

Socjoterapeuta przygotowuje 20 par identycznych obrazków. Uczestnicy otrzymują obrazki (mogą to być widokówki). Socjoterapeuta posiada taki sam komplet obrazków pociętych na części. Pokazuje jeden z posiadanych przez siebie elementów. Zadaniem uczestników jest odgadnięcie, którego z rysunków jest częścią. Wszyscy członkowie grupy odgadują kilkakrotnie.

7.6. Drama

Grupy powstałe na zasadzie: *Jestem podobna do Ciebie, bo mam coś takiego jak Ty...*, losują temat dramy z przygotowanego wcześniej zestawu.

SYTUACJA:

Trwa lekcja języka polskiego. Uświadamiasz sobie, że podobnie jak inni uczniowie masz szansę poprawienia oceny półrocznej.

ZESTAW I:

Cieszysz się, podskakujesz z radości, podchodzisz wraz z wszystkimi do biurka nauczyciela i prosisz o zgodę na wybranie tematu pracy pisemnej. Uszczęśliwiony wracasz do ławki.

ZESTAW II:

Ogrania Cię lęk. Obserwujesz kolegów. Nieśmiało za nimi podchodzisz do biurka nauczyciela. Nie wiesz jak zacząć. Czegoś się obawiasz. Bierzesz temat pierwszy z brzegu i spokojnie wracasz do ławki.

ZESTAW III:

Ogarnia Cię dziwny lęk. Siedzisz w ławce, gdy inni przepychają się między sobą po to, aby wybrać dla siebie najlepszy temat. Jest Ci przykro, smutno i chce Ci się płakać, ale nie masz odwagi postąpić, tak jak inni. Liczysz na to, że nauczycielka Cię zauważy.

ZESTAW IV:

Wstajesz, nie patrzysz na innych, lecz pierwszy podchodzisz do biurka i prosisz o wybór najlepszego dla siebie tematu. Wracasz do ławki i jesteś dumny z siebie.

OMÓWIENIE:

Czym scenki się różniły? Która bardziej Ci się podobała i dlaczego?

7.7. Zakończenie

Uczestnicy udzielają odpowiedzi na pytanie: *Jaką wartość zabierasz ze sobą do domu?*

SESJA ÓSMA

Cele zajęć:

- integracja grupy,
- poznanie sposobów zachowania w sytuacjach konfliktowych,
- czy umiem odmawiać? (uczenie asertywnego zachowania),
- rozpoznawanie uczuć.

8.1. Jestem osobą, która...

Każdy uczestnik opisuje siebie, kończąc zdanie: *Jestem osobą, która...*

8.2. Robot

Socjoterapeuta przedstawia opowiadanie pt. *Robot*, o kraju, w którym nie obowiązują żadne reguły: *Wyobraźcie sobie kraj, w którym nie obowiązują żad-*

ne reguły. Wyobraźcie sobie, jak wyglądałoby tam życie (mogą na chwilę zamknąć oczy). Robot z tego kraju (o imieniu Nicpoń) nagle pojawia się w naszym miejscu zamieszkania. Zaczyna chodzić do naszej szkoły. Jednak nie zna on naszych zasad i nie przestrzega ich. Dlatego zdarzają się różne dziwne sytuacje, na przykład:

- *Przybysz chce grać w piłkę z kolegami. Bierze ją, ale nie ma zamiaru podać innym. Co się będzie działo? Czego trzeba nauczyć przybysza?*
- *Chce przejść przez ulicę. Jest czerwone światło, jadą samochody. On mimo to wkracza na jezdnię. Co się stanie? Czego musimy nauczyć przybysza?*
- *Jest głodny. Idzie do sklepu (w którym pracuje twoja mama) i bierze produkty wychodząc bez zapłaty. Co się stanie? Czego trzeba go nauczyć?*
- *Idzie do twojego domu i oświadcza, że od dzisiaj będzie mieszkał w twoim pokoju. Wkłada twoje ubrania, brudzi je i niszczy. Trzy godziny siedzi w łazience i zostawia tam bałagan. O trzeciej w nocy włącza bardzo głośną muzykę i nie daje spać. Co będziecie czuli? Jak się zachowacie?*
- *Widzi w ogródku sąsiada piękne kwiaty. Chce je koniecznie zerwać. Czy pozwolicie mu na to? Jak mu to wytłumaczycie?*
- *Zobaczył przed domem rower nieznanego chłopca i chce nim jeździć. Czy może go wziąć? Czego nauczycie przybysza?*

8.3. Zwierzaki

Socjoterapeuta dzieli uczestników na 3 grupy i rozdaje po jednym rysunku zwierząt (strusia, byka, sowy). Każda grupa odpowiada na pytanie: *Jakie cechy ma to zwierzę?* oraz *Jak by się zachowało w kontakcie z innymi zwierzętami?*

8.4. Konflikt

Każda grupa przygotowuje według scenariusza scenkę sytuacji konfliktowej (w domu, w szkole, na ulicy itp.), w której główny bohater zachowa się w taki sposób, w jaki zachowałoby się wylosowane przez nich zwierzę. Grupy otrzymują opis stylu zachowania jego zwierzęcia z arkusza *Style zachowań w sytuacji konfliktowej*. Członkowie grup grają scenkę sytuacyjną.

Każda grupa opracowuje odpowiedzi na pytanie: *Jakie są dobre, a jakie złe strony tych sposobów rozwiązywania sytuacji konfliktowych?*

8.5. Kartki złości

Socjoterapeuta przygotowuje kartki, flamastry i kosz. Uczestnicy piszą, co ich denerwuje, następnie gniotą kartkę i wyrzucają do kosza.

8.6. Zakończenie

Rundka dotycząca aktualnego samopoczucia.

SESJA DZIEWIĄTA

Cele zajęć:

- podniesienie samopoczucia i samooceny u dzieci,
- rozpoznawanie i nazywanie przez dzieci własnych emocji,
- zminimalizowanie zachowań agresywnych i uległych,
- bezkonfliktowe współzycie z ludźmi.

9.1. Imiona. Zabawa z piłką

Uczestnicy ustawiają się w szerokim kręgu. Dostają piłkę, którą mają rzucać. Rzucają piłkę do siebie. Osoba łapiąca piłkę mówi swoje imię i odrzuca piłkę dalej. Kolejny uczestnik powtarza tę czynność.

9.2. Pantomima

Socjoterapeuta wyraża uczucia mimiką i gestem, a uczestnicy pokazują np.: *słyszę dzwonek na lekcję, jestem sam w ciemnym pokoju, popsuta się moja ulubiona zabawka, dostałem jedynekę.*

9.3. Złość

Uczestnicy rozmawiają o tym, co ich złości, a następnie drą papier na drobne kawałki i wyrzucają je w powietrze. Potem następuje wspólna dyskusja o rozładowanych emocjach.

9.4. Raz, dwa, trzy...

Raz, dwa, trzy uczestnicy biegają po sali, gdy socjoterapeuta zawoła *trzy, pięć* lub *sześć* tworząc grupki składające się z podanych liczb, trzymając się za ręce.

9.5. Mówię „nie”

Rozmowa w kręgu. Socjoterapeuta prosi, aby uczestnicy odwołując się do rzeczywistych sytuacji zaistniałych w ich życiu opowiedzieli o swoich zdarzeniach, w których ktoś namawiał ich do zrobienia czegoś, a oni chcieli odmówić. Jednym mogło się to udać, a innym nie. Uczestnicy mówią:

- *Jak zachowali się w tych sytuacjach?*
- *Czy uważają, że dobrze poradzili sobie, czy nie?*
- *Czy mogliby się nauczyć, aby lepiej sobie poradzić?*

Każdą scenkę odgrywają i omawiają pod kątem tego, czy to był dobry (skuteczny) sposób poradenia sobie z tą sytuacją. Potem następuje wspólne sporządzenie listy sposobów radzenia sobie w trudnych sytuacjach, a także opracowanie listy osób, do których można zwrócić się o pomoc (na przykład rodzice, starszy brat czy siostra).

9.6. Kto tam siedzi?

Jeden uczestnik wychodzi za drzwi, w tym czasie innego uczestnika zabawy zakrywa się kocykiem. Po powrocie zza drzwi jest on proszony, by powiedział, kogo brakuje.

9.7. Lubię cię za...

Zachęcanie do pozytywnego myślenia i mówienia o innych. Uczestnicy podpisują kartki własnym imieniem i nazwiskiem,

np. *Natalka Kowalska. Lubię cię za...*

Przekazują kartki zgodnie z ruchem wskazówek zegara, by każdy dopisał, za co lubi danego uczestnika. Po zakończeniu rundki kartki wracają do właścicieli. Uczestnicy odczytują zapiski – ochotnicy występują na forum.

SESJA DZIESIĄTA

Cele zajęć:

- wspomaganie rozwoju fizycznego i rozwoju osobowości,
- doskonalenie ogólnych umiejętności,
- kształtowanie pewności siebie,
- nauka podejmowania działań, szanowania uczuć innych i komunikowania się.

Zajęcia oparte na ruchu rozwijającym Weroniki Sherborne.

10.1. Śmieszne miny

Każdy z uczestników kolejno wytrzeszcza oczy, wysuwa język, oblizuje się, szczyrzy zęby.

10.2. Grzybobranie

Uczestnicy chodzą skupieni z pochylonym ciałem, od czasu do czasu przyklękając i udając, że zbierają grzyby.

10.3. Rozciąganie i poklepywanie

Uczestnicy siedzą w kręgu i każdy z nich rozszerza nogi i poklepuje się po kolanach.

10.4. Kangur

Uczestnicy dobierają się w pary. Jeden z partnerów staje się mamą kangurzą i tuli w ramionach swojego partnera jak dziecko. Potem następuje zamiana.

10.5. Sztywne nogi

Uczestnicy chodzą po sali na sztywnych nogach.

10.6. Ćwiczenia do wybranych wierszy i piosenek

SESJA JEDENASTA

Cele zajęć:

- pobudzenie lub uspokojenie podniesienie samopoczucia i samooceny u dzieci,
- nawiązanie wzajemnych kontaktów, rozpoznawanie i nazywanie przez dzieci własnych emocji,
- nawiązanie kontaktu między uczestnikami a socjoterapeutą, zminimalizowanie zachowań agresywnych i uległych,
- rozwijanie umiejętności porozumiewania się,
- podtrzymywanie lub przywrócenie psychosomatycznej równowagi,
- wyrażenie siebie i własnych emocji,
- usprawnienie rozwoju dynamiki grupowej,
- rozładowanie stanów napięcia emocjonalnego,
- zwiększenie integracji w grupie,
- usprawnienie funkcji percepcyjno-motorycznych,
- poprawa pamięci,
- odreagowanie sytuacji lękowych.

Zajęcia oparte na elementach muzykoterapii.

11.1. Koncert rekreacyjny

Koncert rekreacyjny to zestaw działań uporządkowanych według schematu – od niepokoju do relaksu i aktywizacji; układ jednorodnych emocjonalnie utworów mających spowodować odprężenie, uporządkowanie, równowagę oraz aktywność. Obejmuje kolejno:

- ruchowe i rytmiczne tworzenie muzyki, malowanie muzyki,
- naprzemienne podskoki w parach lub indywidualnie na jednej nodze lub obunóż,
- naśladowanie ruchów, mimiki w parach,
- odbicie lustrzane (muzyka zależna od rodzaju ruchów),
- rytmiczne wymachy rąk i nóg – „pajacyk”,
- rytmiczne, naprzemienne przysiady w parach (rozwijanie zaufania),
- płynne ruchy całego ciała („motyl”, „ptak”, „waż”).

SESJA DWUNASTA

Cele zajęć:

- przywrócenie równowagi psychicznej,
- poznanie trudności adaptacyjnych w grupie rówieśniczej,
- doskonalenie umiejętności współdziałania w grupie,
- wyrażenie swoich uczuć i emocji,
- rozwiązywanie trudności wynikających z lęku, niepewności, zaniżonej samooceny,
- ułatwienie samopoznania,
- odprężenie psychofizyczne,
- podwyższenie sprawności manualnej.

Zajęcia oparte na rysunku terapeutycznym.

12.1. Rysowanie nastroju

Uczestnicy otrzymują zadanie narysowania swojego nastroju (radość, smutek, lęk itp.).

12.2. Komponowanie całości

Uczestnicy otrzymują kartki z narysowanym odcinkiem, kołem, trójkątem, linią falowaną. Na kartce, którą otrzymują może być nie tylko jeden element, ale również kilka. Ich zadaniem jest dorysowanie czegoś według własnego pomysłu, tak aby powstała całość.

12.3. Mandala

Uczestnicy otrzymują papier, kredki lub flamastry. Oczekują pewną chwilę, pozwalając sobie na jakiś rodzaj relaksu, na odprężenie, które ułatwi wyłączyć myślenie na temat swoich teorii estetycznych, własnego gustu czy problemów. By stworzyć bardziej uroczysty nastrój można zapalić świeczkę lub kadzidełko. I w chwili, gdy jakiś kolor zaświta w umysłach uczestników, to zaczynają tworzyć osobiste mandale, idąc za własną intuicją.

Kolejny etap to zapisywanie skojarzeń dotyczących użytych kolorów, np. *niebieski to dla mnie...* Po zanotowaniu skojarzeń następuje nadanie całości tytułu w formie słowa, zdania, liczby lub jakiegokolwiek znaku.

SESJA TRZYNASTA

Cele zajęć:

- zwiększanie kontroli nad własnymi emocjami,
- obiektywne analizowanie i ocena własnych zachowań,

- uzmysłowienie sobie dobrych i złych stron swojego postępowania,
- ułatwienie wzajemnego komunikowania się,
- poszukiwania rozwiązań zapobiegających nasilaniu się nieporozumień i konfliktów,
- dokonywanie zmian w dotychczasowych sposobach zachowania,
- stawanie się bardziej ekspresywnym i świadomym możliwości bycia bardziej spontanicznym i twórczym w relacjach z innymi osobami,
- rozwijanie empatii (rozumienie i współodczuwanie zachowań innych ludzi).

Zajęcia oparte na elementach teatroterapii – psychodramy i dramy.

13.1. Tworzenie masek

Uczestnicy improwizując, chowają się pod maskami postaci, inspirując się przeżyciami bohaterów literackich bądź członków grupy.

13.2. Indiański krąg

Uczestnicy stają w kręgu, każdy wybiera dla siebie imię wzorowane na imionach indiańskich. Następnie przedstawiają swoje imiona i wymyślają znak (ruch ciała), który może zobrazować ich imię. Następnie przedstawiają swoje imię wraz z obrazującym je ruchem, starając się równocześnie zapamiętać imiona pozostałych uczestników. Zabawa polega na wywoływaniu wzajemnie przez członków grupy swoich indiańskich imion oraz pokazanie swojego znaku, a także znaku tej osoby, którą chce się wywołać. Potem pokazują i wymawiają imię wywołane, np. „Dziki Byk”, „Zwinna Łania”.

SESJA CZTERNASTA

Cele zajęć:

- osiągnięcie integracji psychofizycznej,
- poprawa ogólnej kondycji i sprawności fizycznej,
- umożliwienie poprzez taniec wchodzenie w różne role życiowe, pokonywanie różnorodnych trudności natury psychospołecznej,
- uświadomienie sobie swojej tożsamości cielesnej,
- pojawienie się poprzez ruch specyficznych interakcji społecznych,
- pobudzenie i uwalnianie uczuć za pomocą odpowiednich ruchów ciała i przybieranie właściwej pozy,
- samooczyszczenie się z tłumionych emocji,
- zmniejszenie niepokoju oraz doznawanie poczucia zadowolenia i satysfakcji,

- doskonalenie umiejętności komunikowania się bez słów,
- nauka odczytywania komunikatów niewerbalnych,
- obniżenie poziomu lęku i napięcia psychofizycznego,
- poprawa koordynacji ruchowej,
- rozładowanie nadmiaru energii i agresji,
- poprawa koncentracji uwagi.

Zajęcia z wykorzystaniem elementów choreografii.

14.1. Układ taneczny

Odtwarzanie przez uczestników pokazanego przez socjoterapeutę układu kroków; wykonanie układu, tak aby wyrazić swoje uczucia i emocje.

Podsumowanie dotychczasowych efektów, podzielenie się na forum grupy doznawanymi emocjami i specyficznymi reakcjami podczas improwizacji ruchowej.

* * *

3.3. Techniki wspomagające socjoterapię zespołu hiperkinetycznego

Zmniejszenie czy całkowite wyeliminowanie dokuczliwych objawów nadpobudliwości ruchowej wymaga rozszerzenia zajęć socjoterapeutycznych o inne zabiegi, polegające na edukacji.

Po rozpoznaniu nadruchliwości ruchowej – zaburzenia hiperkinetycznego ADHD – u dziecka pierwszym elementem socjoterapii powinna być odpowiednia edukacja. Olbrzymie znaczenie ma, by uczestnicy uzyskali jak najwięcej informacji o istocie tego zaburzenia. Im większa będzie ta wiedza, tym większe efekty przyniesie udział w sesjach socjoterapeutycznych.

Jak to uczynić w praktyce? W jaki sposób socjoterapeuta ma poinformować i poinstruować dzieci, że cierpią na zaburzenie hiperkinetyczne?

Oto kilka rad:

- należy mówić prawdę, jest to najważniejsza zasada. Socjoterapeuta sam powinien zgromadzić jak najwięcej informacji o ADHD, a potem podzielić się nią z uczestnikami. Złym wyjściem jest wręczenie na pierwszej sesji tematycznej broszury. Socjoterapeuta powinien mówić otwarcie, przejrzyście i szczerze;
- stosowane słownictwo musi być precyzyjne. Uczestnicy w swoim otoczeniu będą nim operowali;
- przy przybliżaniu istoty nadruchliwości ruchowej pomocne może być stosowanie metafor, na przykład porównywanie ADHD do awarii w samochodzie, którą można łatwo usunąć. Porównanie tego typu nie zawiera negatywnych skojarzeń emocjonalnych;

- trzeba uczestnikom udzielić odpowiedzi na wszystkie padające z ich ust pytania i rozwiązać wszelkie ich wątpliwości. Jeśli socjoterapeuta nie zna odpowiedzi na niektóre pytania to powinien poszukać ich w książkach i odpowiedzieć później;
- uczestnicy powinni głównie usłyszeć, że zaburzenie hiperkinetyczne nie wynika z wad umysłu, opóźnienia psychicznego czy paskudnego charakteru;
- warto podać kilka nazwisk znanych osób, które też cierpiały na ADHD, a mimo to dokonały przełomowych odkryć lub były wybitnymi twórcami;
- trzeba poinformować o rozpoznaniu nadruchliwości ruchowej u dziecka jego środowisko – szkołę, bliskich, krewnych – ale koniecznie po wcześniejszym ustaleniu tego z dzieckiem;
- istotne jest, aby uczulić uczestników, by nie wykorzystywali ADHD jako usprawiedliwienia. Nadruchliwość ruchowa może służyć jako wyjaśnienie, lecz nie może być wymówką;
- należy ciągle i wytrwale edukować środowisko dziecka o istocie ADHD, ponieważ często rozpowszechniane są błędne informacje na temat tego zaburzenia;
- trzeba zahartować uczestników na możliwe uszczypliwości, czy ataki ze strony rówieśników. Muszą oni wiedzieć, jak reagować i odpowiadać na stawiane przez koleżanki i kolegów pytania (Tylzanowska-Kisiel, 2008).

Obok zajęć socjoterapeutycznych często wymagana jest psychoterapia. Dotyczy to zwłaszcza uczestników silniej zaburzonych, mających problemy z samooceną, lękiem czy niepokojem oraz depresją. Pierwotne problemy z nadruchliwością ruchową najlepiej eliminuje się przez udział w socjoterapii i edukację, natomiast wtórne dolegliwości psychiczne zwykle wymagają zastosowania psychoterapii. Nie sposób pozbyć się pierwotnych problemów z dekoncentracją, skłonnościami do rozpraszania uwagi, impulsywnością i nadruchliwością, ignorując dolegliwości wtórne, to znaczy zaniżoną samoocenę, przygnębienie czy trudne relacje w rodzinie. Oprócz psychoterapii indywidualnej (stosowanej zazwyczaj na początku pracy z dzieckiem) wykorzystuje się też inne formy psychoterapii – grupową, rodzin (zwłaszcza z kręgu terapii systemowych – interakcyjno-komunikacyjną, strategiczną lub strukturalną) czy kompleksową.

Pytania kontrolne:

1. *Jakie są przyczyny nadpobudliwości ruchowej u dziecka?*
2. *Jakie są charakterystyczne zachowania u dziecka z rozpoznanym zaburzeniem hiperkinetycznym?*
3. *Jakie są główne cele socjoterapii dzieci z ADHD?*
4. *Na czym polega zastosowanie edukacji jako procedury wspomagającej socjoterapię dzieci z zaburzeniem hiperkinetycznym?*

ROZDZIAŁ IV

PRACA Z DZIEĆMI I MŁODZIEŻĄ W ŚWIETLICACH SOCJOTERAPEUTYCZNYCH

Świetlice socjoterapeutyczne zostały utworzone dla dzieci z rodzin zagrożonych alkoholizmem, niewydolnych wychowawczo i materialnie, rodzin rozbitych oraz dla dzieci z zaburzeniami zachowania, wychowujących się w warunkach niekorzystnych dla ich rozwoju.

4.1. Cele realizowane w świetlicach socjoterapeutycznych

Celem świetlicy socjoterapeutycznej jest zapewnienie opieki wychowawczej, tworzenie warunków do nauki własnej i pomocy w nauce, rozwijanie zainteresowań i uzdolnień uczestników, łagodzenie niedostatków wychowawczych w rodzinie, eliminowanie zaburzeń zachowania, kształtowanie rozwoju dziecka poprzez zdobywanie umiejętności nawiązywania kontaktów z rówieśnikami, ochrona przed wszelkimi formami przemocy fizycznej bądź psychicznej, prowadzenie profilaktyki w zakresie uzależnień, w tym szczególnie alkoholizmu i narkomanii, poznawanie zagadnień, które pozwolą sprawnie funkcjonować społecznie i radzić sobie z trudnościami oraz zaspokajanie potrzeb psychicznych dzieci.

Świetlica socjoterapeutyczna zapewnia uczestnikom:

- opiekę po zajęciach szkolnych,
- pomoc w odrabianiu lekcji,
- pomoc w rozwiązywaniu trudnych sytuacji życiowych,
- udział w zajęciach plastycznych, sportowych rekreacyjnych,
- udział w programach z zakresu profilaktyki uzależnień,
- rozmowy indywidualne oraz z rodzicami.

Cele szczegółowe świetlic to:

a) **oddziaływania opiekuńcze:**

- zapewnienie poczucia bezpieczeństwa,
- zapewnienie ochrony zdrowia,
- wzmacnianie atrakcyjnego spędzenia czasu wolnego,
- rozwijanie umiejętności pozytywnych interakcji.

b) oddziaływania wychowawcze:

- kształtowanie umiejętności personalnych,
- kształtowanie empatii, działań prospołecznych,
- rozwijanie umiejętności i zainteresowań,
- internalizacja norm społecznych,
- zapewnienie pożytecznego spędzenia czasu wolnego, poprzez zajęcia plastyczne, manualne, zabawy i gry intelektualno-zabawowe.

c) oddziaływania terapeutyczne:

- integracja grupy,
- postawa terapeuty jako autorytet prowadzącego,
- eliminowanie nieprawidłowych zachowań,
- budowanie poczucia własnej wartości,
- przyswajanie określonych umiejętności,
- kształtowanie umiejętności asertywnych,
- mobilizacja do pozytywnych zachowań (Junik, 2010).

4.2. Cykl zajęć prowadzonych w świetlicach socjoterapeutycznych

Zwykle cykl zajęć w świetlicach socjoterapeutycznych składa się z kilkunastu spotkań. Poniżej opisano przebieg 14 takich sesji, opartych na grach ruchowych, zabawach i ćwiczeniach.

SESJA PIERWSZA

Cele zajęć:

- integracja z grupą rówieśniczą,
- ekspresja twórcza dzieci poprzez działania plastyczne i muzyczne,
- rozbudzenie wrażliwości i zainteresowań dziecięcych,
- aktywne i ciekawe spędzenie wolnego czasu,
- wzmacnianie poczucia własnej wartości.

1.1. Przedstawienie się

Uczestnicy siedzą w kręgu. Przekazując sobie piłkę, wymawiają swoje imiona. Gdy piłka wróci, zabawa się powtarza, lecz mówią dodatkowo imiona swoich sąsiadów. Uczestnicy mówią swoje imiona, jednocześnie zmieniając nastrój (radośnie, smutno, ze złością).

1.2. Szukam drugiej połówki

Uczestnicy szukają swojego partnera na dzisiejsze zajęcia (na zasadzie podobieństw, ulubionego koloru itp.) – losują karteczki z nazwami zwierząt i szukają swojej pary, naśladując odgłosy wylosowanego zwierzątka.

1.3. Dodaj swój ruch

Uczestnicy siedzą w kole. Jeden wykonuje jakiś ruch, następny ma powtórzyć ten ruch i dodać swój, i tak kilka razy aż do pomyłki.

1.4. Dokończ zdanie

Uczestnicy otrzymują polecenie dokończenia zdań:

- *Najlepsza rzecz, jaka przydarzyła mi się w ostatnim tygodniu to...*
- *Gdybym był malarzem to bym namalował...*
- *Moim największym marzeniem, o którym chcę wam opowiedzieć jest...*

1.5. Twórczy ruch

Swobodny improwizowany taniec do szybkiej muzyki oraz naśladowanie rosnącego kwiatu (od ziarenka po okres kwitnienia i owocowania).

1.6. Jestem najlepszy w...

Każdy uczestnik przedstawia pantomimicznie, co potrafi robić dobrze (np. jeździć na deskorolce) – inni zgadują, co przedstawił. Mima nagradza się oklaskami. Jeśli grupa nie zgadnie, przedstawiający mówi, co przedstawiał i jeśli chce, pokazuje dalej.

1.7. Ulubiony

Socjoterapeuta rozdaje kolorowe karteczki i każdy uczestnik pisze na nich:

- ulubiony kolor
- ulubiona potrawa
- ulubione zajęcie
- miejsce, w którym chciałbyś się teraz znaleźć.

Uczestnicy przypinają karteczki do swoich koszulek lub swetrów i przez parę minut podchodzą do siebie odczytując je, ewentualnie czytając je głośno w kręgu.

1.8. Zabawa w zwierzęta

Każdy uczestnik rysuje na kartce zwierzę, które jego zdaniem najbardziej go charakteryzuje. Następnie rysunki zostają ułożone czystą stroną do góry, każdy wybiera jedną kartkę, nie swoją i wypisuje 3 cechy, które kojarzą mu się z tym zwierzęciem. Potem kartki wracają na środek sali i następuje ich losowanie. Tym razem osoba wyciągająca rysunek próbuje odgadnąć, kto był jego autorem. Właściciel natomiast komentuje wypisane pod zwierzęciem cechy (czy do niego pasują czy nie).

1.9. Prąd

Wszyscy wstają i puszczaają „prąd” (uścisk dłoni niewidoczny dla innych), który musi dojść z powrotem do osoby, która prąd puściła.

SESJA DRUGA

Cele zajęć:

- poznawanie uczucia własnych i innych,
- budowanie poczucia zaufania w grupie.

2.1. Powitanie

Uczestnicy siedzą w kręgu. Każdy z nich po kolei przedstawia swoje imię i kończy zdanie: *Jestem tu po to, by/bo...*

2.2. Lista uczuć

Każdy uczestnik otrzymuje na kartce listę uczuć (*radość, lęk, zawiść, smutek, zadowolenie, złość, pesymizm, rozpacz, życzliwość, nienawiść, wrogość, zazdrość, strach, duma, gniew, przygnębienie, zrozumienie, zaufanie, szacunek, akceptacja, delikatność, troskliwość, ofiarność, wybaczenie, przeproszenie, słuchanie*).

Uczestnicy znakiem „+” zaznaczają uczucia ich zdaniem pozytywne, znakiem „-” uczucia negatywne. Następnie każdy podkreśla 5 uczuć, które najczęściej przeżywa, aby być świadomym ich obecności w swoim życiu.

W grupach 4-osobowych wspólnie ustalana jest lista najczęściej przeżywanych uczuć, są one podliczane i wpisywane na wspólny plakat.

W tych samych grupach socjoterapeuta rozdaje na kartkach nazwy 4 uczuć, które grupy będą opisywać za pomocą gestów i mimiki twarzy. Pozostałe grupy mają za zadanie odgadnąć przedstawiane uczucia.

2.3. Spacer zaufania

Socjoterapeuta dobiera uczestników parami. Jedno dziecko z pary ma związane oczy przepaską, drugie, trzymając je za rękę, prowadzi po pomieszczeniu (można to przeprowadzić na świeżym powietrzu) przez 10 minut. W tym czasie obowiązuje cisza. Następnie dzieci zamieniają się rolami. Po skończonym ćwiczeniu dzieci dzielą się wrażeniami i odczuciami.

2.4. Transport na plecach

Uczestnicy siadają jeden za drugim w szeregu tak, aby każdy mógł swobodnie dosięgnąć rękoma do pleców swojego poprzednika. Uczestnik na samym końcu szeregu zapisuje na kartce „poufną wiadomość”: symbole, litery itp. A następnie odkłada ją w takie miejsce, gdzie nikt nie zdoła podejrzeć, co jest na niej napisane. Osoba na drugim końcu rzędu otrzymuje kartkę i ołówek. Ostatni

uczestnik, autor „poufnej wiadomości”, rysuje ją palcem na plecach swojego poprzednika. Ten przekazuje ją dalej (rysując palcem na plecach) – powtarza się to tak długo, aż wszystkie osoby otrzymają wiadomość. Dziecko siedzące na przedzie zapisuje odpowiedź na kartce. Następnie porównujemy zgodność „poufnej informacji” z tą, która została zapisana na schowanej kartce.

2.5. Zaufanie

Socjoterapeuta dzieli uczestników na dwie równe grupy, z których jedna ma za zadanie wypisać na kartce to, czym według nich jest zaufanie, a druga wypisać te rzeczy, które pomagają i przeszkadzają w obdarzaniu zaufaniem innych. Potem następuje prezentacja wyników na forum grupy i dyskusja.

2.6. Spotkanie wzrokiem

Uczestnicy chodzą po sali i każdy znajduje sobie wzrokiem jedną osobę, z którą chce „porozmawiać wzrokiem”. Stają naprzeciwko siebie i mają za zadanie wyrazić wzrokiem jakieś uczucia (*wstyd, radość, złość, obojętność, troskę*).

2.7. Zakończenie

Socjoterapeuta podsumowuje zajęcia. Powtarza kolejno wszystkie przeprowadzone zabawy i żegna uczestników.

SESJA TRZECIA

Cele zajęć:

- uświadomienie dzieciom, co to są uczucia,
- uczenie rozpoznawania i nazywania uczuć.

3.1. Powitanie (zabawa piłeczkami)

Socjoterapeuta siada w kręgu uczestników. W ręce trzyma piłeczki pingpongowe, na których namalowane są radosne wyrazy twarzy. Rzuca piłeczkami do kolejnych osób, mówiąc: *Witam Cię, jesteś jednym, z nas. Opowiedz nam, co miłego lub wesołego spotkało Cię w minionych dniach?*

3.2. Oddawanie uczuć

Uczestnicy ustawiają się w szerokim kręgu. Otrzymują piłkę, którą mają rzucać i rzucając mówią:

Rzucam do ciebie i...

- *daruję ci uśmiech,*
- *daruję ci radość,*
- *daruję Ci sympatię.*

3.3. Ilustracje

Socjoterapeuta demonstruje ilustracje przedstawiające osoby. Dzieci opisują, co widzą na rysunkach i starają się wymyślić historijkę, która mogłaby przydać się tym ludziom. Potem następuje rozmowa na temat, co to są uczucia i próba ich nazywania.

3.4. Zgadywanka

Socjoterapeuta przygotowuje karteczki z nazwami uczuć. Każdy uczestnik wyciąga los i demonstruje twarzą oraz postawą ciała daną emocję. Pozostali odgadują jej nazwę.

3.5. Podaję Ci...

Uczestnicy siadają w kręgu i bawią się w pantomimiczne w przekazywanie sobie różnych rzeczy. Socjoterapeuta podaje hasło, np.:

Podajemy sobie:

- *bardzo kruchą filiżankę,*
- *pękniętą szklankę z herbatą,*
- *kłębek puszystej wełny (waty),*
- *osty nóż,*
- *plecak pełny kamieni.*

Potem socjoterapeuta zachęca uczestników do omawiania uczuć, jakie im towarzyszyły podczas tego ćwiczenia.

3.6. Moje myśli

Uczestnicy mają dokończyć rozpoczęte zdanie:

- *Boję się...*
- *Smucę się...*
- *Złości mnie...*
- *Cieszę się, gdy...*

Socjoterapeuta prosi uczestników o odczytanie karteczek lub zbiera je i odczytuje po kolei, zwracając uwagę czy uczucie zostało dobrze nazwane.

3.7. Pożegnanie

Każdy kończy zdanie: *Na dzisiejszych zajęciach...*

SESJA CZWARTA

Cele zajęć:

- rozwijanie wyobraźni,
- pokonywanie lęku przed wystąpieniami publicznymi.

4.1. Jak się witać

Ćwiczenie powitań w różnych sytuacjach i z różnymi ludźmi. Odgrywanie scenek. Na przykład: powitanie dwóch królów, powitanie służącej z hrabiną, powitanie dyrektorów, powitanie kumpli, powitanie zakochanych, powitanie nieśmiałych itp.

4.2. Dwa rzędy

Uczestnicy ustawiają się w dwa rzędy, twarzami do siebie. Wyobrażając sobie, że spotykają znajomych, podchodzą do siebie, kolejno witają się jak nauczyciel z uczniem, przyjaciel z przyjacielem, matka z dzieckiem i zmieniają się miejscami.

W podsumowaniu socjoterapeuta pyta kolejno uczestników: *Co sprawiło Ci największą trudność?*

4.3. Kim jestem

Socjoterapeuta przypina jednemu z członków grupy na plecach kartkę z nazwiskiem znanego człowieka (aktora, piosenkarza, sportowca, pisarza). Następnie próbuje on odgadnąć kim jest, zadając pozostałym uczestnikom siedzącym w kręgu pytania typu: *Czy występowałam w filmie?, Czy jestem kobietą?* Uczestnicy mogą odpowiadać „tak” lub „nie”. W razie potrzeby socjoterapeuta pomaga. Następuje zmiana uczestnika.

Na końcu następuje rozmowa z uczestnikami o tym, czy ćwiczenie sprawiło im jakieś trudności i która postać była dla nich najprzyjemniejsza?

4.4. Rysunek

Socjoterapeuta łączy uczestników w pary i sadza ich plecami do siebie. Jeden z nich dostaje prosty rysunek i ma za zadanie podać takie instrukcje swojemu partnerowi, aby on mógł jak najdokładniej go odwzorować.

4.5. Pantomima

Ćwiczenie ruchowe z elementami pantomimy. Uczestnicy poruszają się swobodnie po sali, wykonując ruchy zgodne z poleceniami terapeuty:

- *Idziemy, skacząc po kamieniach;*
- *Idziemy, dźwigając na plecach worek z ziemniakami;*
- *Idziemy jak słonie;*
- *Idziemy jak roboty;*
- *Idziemy jak czaple;*
- *Idziemy po linie zawieszonyj wysoko na niebie.*

4.6. Wyobrażenia

Socjoterapeuta dobiera uczestników w pary. Osoba A mówi do osoby B: *Wyobrażam sobie, że jesteś..., lubisz..., interesujesz się...*

Następnie uczestnicy zamieniają się miejscami i zadają swojemu partnerowi podobne pytania. Po zakończeniu ćwiczenia uczestnicy siadają w kręgu i starają się dokończyć pytania:

- *Jestem...*
- *Lubię...*
- *Interesuję się...*

4.7. Najbardziej lubię osobę, którą...

Każdy uczestnik siedzący w kręgu opisuje po kolei *Osoba, którą lubię, jest wśród nas i ma...* (np. jasne włosy, jest uśmiechnięta itd.). Pozostali uczestnicy zgadują, kogo osoba opisująca ma na myśli.

Po zabawie uczestnicy mówią o uczuciach, które im towarzyszyły podczas zabawy, czy czuli się dobrze, jak byli opisywani, czy woleli być osobą opisującą.

4.8. Pożegnanie (zabawa w metafory)

Zabawa polega na przekazaniu informacji zwrotnych o poszczególnych osobach poprzez nadanie im krótkich metaforycznych imion. Nie chodzi o to, by były to imiona własne, ale takie określenia, nazwy, które oddałyby to, w jaki sposób uczestnicy widzą te osoby, jaka ich cecha jest dla nich najbardziej wyrażna, widoczna w grupie. Każdy z uczestników staje kolejno przed wszystkimi i na zasadzie pierwszego skojarzenia nadaje nowe imię. Uczestnicy siedzą w kole i kolejne osoby podchodzą do każdego, obdarzając go nowym imieniem (należy zaznaczyć, że nie powinny to być określenia obraźliwe, wulgarne).

SESJA PIĄTA

Cele zajęć:

- umiejętność rozwiązywania konfliktów,
- umiejętność udzielania informacji zwrotnych,
- ćwiczenie stosowania komunikatu „ja” w odgrywanych scenkach.

5.1. Przywitanie

Socjoterapeuta prosi uczestników dzieci o utworzenie podwójnego koła. Uczestnicy z kręgu znajdującego się wewnątrz odwracają się twarzą do kolegów stojących po jego zewnętrznej stronie. Wspólnie z socjoterapeutą śpiewają piosenkę:

*Wszyscy są, witam was,
zaczynamy już czas.
Jestem ja, jesteś ty,
raz, dwa, trzy...*

Podczas śpiewania uczestnicy na przemian uderzają prawą dłonią w lewą dłoń kolegi i odwrotnie. Przy słowach *jestem ja* wskazują na siebie, a przy słowach *jestes ty* na kolegę. Śpiewając słowa *Raz, dwa, trzy* odliczają na palcach swoich dłoni. Po jednorazowym odśpiewaniu piosenki koło wewnętrzne przesuwają się o jednego uczestnika w lewo, koło zewnętrzne o jednego uczestnika w prawo. Tym sposobem każdy uczestnik ma przed sobą nowego, innego kolegę i zabawa zaczyna się od początku.

5.2. Co to jest konflikt

Socjoterapeuta dzieli uczestników na grupy, jedna z nich na arkuszu pisze, czym według nich jest „konflikt”, a druga, jakie są możliwości „rozwiązywania konfliktów”. Potem następuje przedstawienie rezultatów pracy na forum grupy i ich omówienie.

5.3. Scenki

Odgrywanie scenek konfliktowych: *Dwoje uczestników kłóci się o coś (jakąś drobnostkę), a trzeci próbuje ich pogodzić.*

5.4. Wyrazamy emocje

Uczestnicy podają pomysły, w jaki sposób mogą wyrażać swoje emocje, aby nie ranić tym innych ludzi. Uczą się umiejętnego przyjmowania komplementów i krytyki.

5.5. Ziemia, woda, powietrze

Uczestnicy tworzą koło. Socjoterapeuta staje w środku z piłką. Rzuci ją kolejno do uczestników i mówi jedno z trzech słów, na przykład *powietrze*. Uczestnik, do którego rzuci piłkę ma ją chwycić, wykonać skłon, dotykając piłką podłogi i podać jedną nazwę środka lokomocji poruszającego się w powietrzu, a następnie odrzuci piłkę do socjoterapeuty. Socjoterapeuta proponuje członkom grupy, aby każdy z nich wykonywał inne zadanie ruchowe towarzyszące odpowiedzi, na przykład *przysiad, wymachy ramion* itp. Socjoterapeuta rzuci piłkę do kolejnego uczestnika, zmieniając hasło. Trzeba starać się, aby nazwy pojazdów nie powtarzały się.

5.6. Pożegnanie

Uczestnicy mają dokończyć zdanie: *Na dzisiejszych zajęciach najbardziej podobało mi się...*

SESJA SZÓSTA

Cele zajęć:

- nawiązywanie kontaktów społecznych,
- ukazywanie pozytywnych cech osobowości,
- wyciszanie przykrych stanów emocjonalnych.

6.1. Zapraszam

Uczestnicy siedzą w kręgu i jeden z nich, wypowiadając słowa *Moje prawe miejsce jest puste*, zaprasza na to miejsce kolegę lub koleżankę, których jeszcze niezbyt dobrze zna.

6.2. Grupki

Uczestnicy zabawy rozchodzą się po sali, kiedy na dany znak socjoterapeuta mówi *Dwa, trzy* itd., dzieci tworzą grupy składające się z wymienionej przez socjoterapeutę liczby. Wszyscy uczestnicy, również ci, którzy nie znajdują grupy nie odpadają z gry, bawią się dalej.

6.3. Lustra

Uczestnicy naśladują ruchy rąk i miny, jakie pokazuje kolega czy koleżanka z pary.

6.4. Wady i zalety

Socjoterapeuta dzieli uczestników na grupy i prosi ich, aby na kartkach papieru wypisali swoje wady i zalety. Następnie są omawiane w grupie rezultaty ćwiczenia, a uczestnicy mają za zadanie wyjaśnić, dlaczego podane cechy uważają za wady lub zalety i jak swoje pozytywne cechy mogą wykorzystać w kontaktach społecznych.

6.5. Pociąg

Każdy uczestnik rysuje pociąg, którego poszczególne wagony oznaczają:

- wagon 1 – potrzeby,
- wagon 2 – wartości,
- wagon 3 – marzenia,
- wagon 4 – lęki,
- wagon 5 – zalety,
- wagon 6 – słabości.

Do każdej kategorii muszą wypisać kilka przykładów, po czym na forum opowiadają o swoich „pociągach” i zawartościach ich wagonów. Uczestnicy mają za zadanie również określić, wypełnienie którego z wagonów stanowiło dla nich największą trudność.

6.6. Siedzimy – stoimy

Socjoterapeuta każe uczestnikom patrzeć na siebie, uważnie słuchać tego, co mówi i wykonywać jego polecenia. Mówi na przykład *Siedzimy*, a sam stoi, co ma zmylić uczestników, mówi *Nos*, a pokazuje oko, mówi *Noga*, a pokazuje rękę itd.

6.7. Pożegnanie (dotyk)

Uczestnicy wraz z socjoterapeutą stoją w kręgu, przekazują sobie dotyk dłoni, udając, że sobie coś przekazują.

SESJA SIÓDMA

Cele zajęć:

- wzmacnianie poczucia bezpieczeństwa w grupie,
- wdrażanie uczniów do zabawy i radości,
- ćwiczenia koncentracji uwagi.

7.1. Dłonie

Każdy uczestnik obrysowuje na papierze swoje dłonie, a następnie, chodząc po sali zbliża się do każdego ze współuczestników i odbiera od niego po jednym wpisie na swój temat. Sam również wpisuje się w obrysowaną dłoń współuczestnika. Socjoterapeuta instruuje, że należy wpisywać pozytywne rzeczy, na przykład *lubię Cię, jesteś wesoły, masz ładne oczy...* itd. Na koniec odczytywane są wpisy na wszystkich dłoniach. Socjoterapeuta, chodząc pomiędzy członkami grupy, pilnuje, by wpisy były pozytywne.

7.2. Tańcząca loteryjka

Socjoterapeuta przygotowuje w pudełku losy. Wszyscy tańczą w rytm muzyki. W chwili, gdy socjoterapeuta wyłącza muzykę, jeden z uczestników wyciąga kartę z instrukcją, w jaki sposób tańczyć dalej, na przykład *tańczymy jak baletnice, tańczymy jak niedźwiadki*. Zabawa toczy się aż do wyczerpania losów.

7.3. Czyja to rzecz?

Wybrany uczestnik wychodzi z sali, a pozostali kładą na środku po jednej rzeczy, która należy do każdego z członków grupy. Uczestnik, który wraca do sali ma odgadnąć, do kogo należy każda rzecz. Socjoterapeuta pilnuje, by uczestnicy nie podpowiadali, nie wstawali z miejsc, nie pokazywali oczami, rękoma itp. Socjoterapeuta siedzi między członkami grupy i studzi ich ewentualną niecierpliwość i chęć podpowiedzi zgadującemu, przypominając reguły zabawy.

7.4. Taniec z balonami

Wszyscy uczestnicy bawią się balonami. Na znak socjoterapeuty siadają jednocześnie na nich, jakby szykując się do odlotu na „balonie – rakiecie”.

7.5. Dodaj swój ruch

Uczestnicy siedzą w kole, socjoterapeuta wybiera osobę, której poleca wykonać jakiś ruch. Następny uczestnik ma powtórzyć ten ruch i dodać jakiś swój ruch i tak kilka razy, aż do czyjejś pomyłki, czyli zapomnienia jednego z kolejno po sobie następujących ruchów. Zabawa ma odbywać się bez słów.

7.6. Pożegnanie (grupowy uścisk)

Uczestnicy stają w kole i kładą ręce na ramionach sąsiadów. Na dany sygnał wszyscy obejmują lub ściskają swoich sąsiadów.

SESJA ÓSMA

Cele zajęć:

- integracja grupy,
- rozwój empatii,
- umiejętność nazywania uczuć.

8.1. Wirująca butelka

Uczestnicy siedzą w kręgu, jeden z nich kręci butelką, a osoba, na którą wskaże szyjka, jest obdarowywana przez kręcącego uściskiem lub komplementem.

8.2. Sterowanie ślepcem

Uczestnicy łączą się w pary. Jedno z nich ma zakryte oczy, a drugie daje słownie instrukcje, jak i gdzie ma się ono poruszać. Prowadzący nie może dotykać „ślepcy”. Przewodnik zmienia szybkość i kierunek, następnie pary zamieniają się miejscami. Na koniec ćwiczenia dzieci dzielą się wrażeniami.

8.3. Zmarznięte ręce

Uczestnicy dobierają się parami i siadają w jakimś ustronnym miejscu sali. Socjoterapeuta mówi: *Wyobraźcie sobie, że jedno z was było w drodze podczas mroźnego, zimowego wieczoru i ma przemarznięte ręce. Jest jednak lekarstwo, które mu pomoże, jeśli zostanie dokładnie i troskliwie wmasowane w skórę rąk.*

Socjoterapeuta rozdaje balsam do ciała i mówi: *Nie rozmawiajcie podczas wcierania balsamu, skoncentrujcie się tylko na rękach. Wcierajcie lekarstwo ostrożnie i troskliwie przez około 2 minuty.*

Potem następuje zmiana ról. Po zabawie uczestnicy dzielą się swoimi odczuciami (co czuli, czy było to miłe doświadczenie, czy woleliby masować, czy być masowanymi).

8.4. Rybki i rybacy

Socjoterapeuta dzieli uczestników na 2 grupy. Jedna tworzy sieć, łąpiąc się za ręce, a druga usiłuje przedrzeć się przez nią. Sieć nie może przepuścić rybek.

Socjoterapeuta łączy uczestników w pary. Jeden z partnerów ma za zadanie opowiedzenie krótkiej historii, która przydarzyła mu się poprzedniego dnia, ale bez opisywania emocji; a słuchający ma opisać emocje i uczucia, które mogłyby towarzyszyć tej sytuacji. Potem następuje zamiana ról. Po skończonym ćwiczeniu uczestnicy mówią, czy łatwo było im nazywać emocje.

8.5. Kostka uczuć

Uczestnicy siadają w kole i rzucają kostką, na której ściankach są wypisane uczucia (na przykład *smutny*, *rozżalony*, *radosny* itp.). Każdy uczestnik rzuca kostką i ma za zadanie opisać sytuację, kiedy może doznawać tego konkretnego uczucia.

Ćwiczenie to pomaga nabrać większej pewności w łączeniu uczuć z wyrażającymi je emocjami; pozwala wczuć się w emocje innych i zrozumieć, dlaczego tak się czują.

8.6. Komunikaty niewerbalne

Socjoterapeuta czyta następujące komunikaty:

- *Usta szeroko otwarte, dolna szczęka cofnięta, ściągnięte i podniesione brwi, zmarszczki na środku czoła;*
- *Kąciki ust lekko opuszczone, brwi opuszczone ku dołowi, głowa lekko pochylona, grymas na twarzy;*
- *Oczy szeroko otwarte, czoło uniesione ku górze, podniesione brwi, lekko otwarte usta;*
- *Naprzężona twarz, ściągnięte brwi, zaciśnięte usta;*
- *Lekko uniesiona górna warga, kąciki ust lekko obniżone ku dołowi, brwi ściągnięte w kierunku nosa, nos zmarszczony, oczy przymrużone;*
- *Kąciki ust wzniesione ku górze, rozciągnięte, oczy lekko zmrużone, rozluźniona twarz, uwypuklone policzki.*

Po każdym komunikacie uczestnicy próbują rozpoznać i nazwać uczucia, o których była mowa.

8.7. Pożegnanie

Uczestnicy dzielą się swoimi wrażeniami z zajęć, co im się najbardziej podobało i dlaczego, a co wykonywali niechętnie.

SESJA DZIEWIĄTA

Cele zajęć:

- integracja grupy,
- zachęcenie do uczestniczenia w zajęciach,
- poprawienie obrazu własnej osoby,
- obniżenie napięcia emocjonalnego,
- obniżenie napięcia rąk,
- usprawnienie w zakresie motoryki dużej,
- ćwiczenie orientacji w schemacie własnego ciała.

9.1. Imię i gest

Uczestnicy przedstawiają się i pokazują wymyślony przez siebie gest. Zadaaniem obserwatorów jest powtórzenie imion i gestów współuczestników.

9.2. Rysowanie ślimaka

Uczestnicy kreślą ręką w powietrzu ślimaka. Następnie rysują ślimaka na kolorowej kartce i malują farbami muszlę. Podczas pracy socjoterapeuta zwraca uwagę na odpowiednie trzymanie pędzla. Po wykonaniu następuje prezentacja prac. Socjoterapeuta proponuje ułożenie krótkiej historyjki o ślimaku. Jeden z uczestników układa pierwsze zdanie o ślimaku. Kolejny kontynuuje opowiadanie, wymyślając własne zdanie. Zabawa trwa dopóki uczestnicy są nią zainteresowani.

9.3. Zabawa w lusterko

Uczestnicy ustawiają się w parach twarzami do siebie. Dzielią się na osobę A i B. Następnie osoba A wykonuje wymyślone przez siebie ruchy, a osoba B naśladuje je. Po kilku minutach następuje zmiana.

9.4. Co to jest?

Ćwiczenie polega na rozpoznawaniu przedmiotów za pomocą dotyku bez kontroli wzroku. W zabawie kolejno biorą udział wszyscy członkowie grupy socjoterapeutycznej.

9.5. Zabawa przy muzyce

Podczas trwania muzyki uczestnicy spacerują po sali. Po wyłączeniu socjoterapeuta wydaje polecenia, które uczestnicy starają się wykonać prawidłowo, na przykład:

- *pomachaj prawą ręką do wszystkich dzieci,*
- *dotknij lewą ręką swojego nosa,*
- *stań na lewej nodze i udawaj bociana,*
- *lewą ręką pogłaszcz misia,*

- przywitaj się ze wszystkimi podając prawą rękę,
- kopnij piłkę lewą nogą,
- dotknij prawą ręką wszystkich ścian,
- zatańcz na prawej nodze,
- zasłoń lewą ręką prawe oko i rozejrzyj się dookoła,
- złap prawą ręką prawe ucho.

9.6. Pogoda

Socjoterapeuta dzieli salę na dwie połowy. Na jednej połowie leży duża uśmiechnięta buzia, na drugiej zaś smutna. Uczestnicy stoją na środku sali. Socjoterapeuta podaje hasło: *Pada deszcz*, uczestnicy wbiegają na tę część sali, która odpowiada ich nastrojowi w taką pogodę. Uderzenie w bębenek powoduje, że uczestnicy wracają na swoje miejsce. Przykładowe zdania do zabawy:

- *Pada śnieg,*
- *Jem kolację,*
- *Uczę się wiersza,*
- *Jestem z mamą,*
- *Jestem z panią,*
- *Jest burza.*

9.7. Ważny

Rozmowa na temat: *Ważny*.

- *Co to znaczy być ważnym?*
- *W jakich sytuacjach czujemy się ważni?*
- *Czy bycie ważnym jest przyjemne?*

Spontaniczne wypowiedzi uczestników.

SESJA DZIESIĄTA

Cele zajęć:

- uświadomienie nastroju i jego związku z wydarzeniami w ciągu dnia,
- usprawnienie w zakresie motoryki dużej,
- uczenie dobrych kontaktów interpersonalnych,
- rozluźnienie i obniżenie napięcia rąk,
- usprawnienie palców.

10.1. Konferencja prasowa

Uczestnicy dowolnie dobierają się w dwójki (również może powstać trójka). Dobierają się osoby, które chcą ze sobą porozmawiać. Po tej rozmowie jedna osoba przedstawia drugą całej grupie.

W tym ćwiczeniu można wykorzystać metodę niedokończonych zdań, np.:

- *Jestem...*
- *Interesuje mnie...*
- *Wieczorami...*
- *Nie lubię...*
- *Uczyłem się w szkole...*
- *Moje hobby...*
- itd.

10.2. Mapa pogody

Socjoterapeuta prosi uczestników o narysowanie swojego nastroju z wykorzystaniem następujących symboli: *Bardzo dobry, radosny nastrój, Mam małe zmartwienie, Jest mi bardzo smutno, Jestem zdenerwowany/a.*

Socjoterapeuta zachęca do wyjaśnienia pozostałym, co mogło mieć wpływ na wybór określonego symbolu. Pyta czy wydarzenia w szkole mogą być powodem radości lub smutku, czy też złości. Tłumaczy, że zajęcia mają na celu doskonalenie różnych umiejętności, które są potrzebne, aby lepiej radzić sobie w szkole.

10.3. Rysowanie motyli

Socjoterapeuta prosi o narysowanie w powietrzu (prawą i lewą ręką) leniwych ósemek. Następnie zachęca do narysowania palcem w powietrzu motyli, palcem na ławce, ołówkiem na kartce z bloku. W dalszej kolejności uczestnicy wyklejają narysowane kształty wrywanymi kawałkami z kolorowych, ozdobnych papierów (prezentacja prac, pochwała udzielana przez socjoterapeutę). Następnie każdy uczestnik opisuje swoje motyle używając przymiotników: *duży, mały, średni, kolorowy, zielony, brzydki, piękny, wesoły, smutny* itd. Ćwiczenie kończy zabawa polegająca na pantomimicznym naśladowaniu lotu motyla przy dźwiękach spokojnej muzyki (składanie i rozkładanie skrzydeł, siadanie na kwiatkach, fruwanie podczas słonecznej pogody, fruwanie podczas wietrznej pogody i deszczu).

10.4. Wszyscy, którzy...

Wszyscy siadają na krzesłach w kółku. W środku stoi jeden z uczestników i wyznacza, kto powinien zmienić miejsce, na przykład mówi: *Wszyscy, którzy lubią truskawki zmiana miejsc.* Uczestnik stojący w środku też stara się zająć miejsce. Osoba, której nie udało się usiąść wydaje następne polecenie.

10.5. Ćwiczenia ruchowe

Każdy uczestnik wybiera sobie drogę, po której cały czas chodzi. Na tej drodze spotyka drugiego człowieka wzrokiem. Spotyka drugiego przez podanie ręki. Spotyka drugiego czubkami butów. Wita w jak najkrótszym czasie, jak największą liczbę ludzi przez podanie ręki. Zamyka oczy, chodząc wyciąga ręce,

łapie ręce innych, których spotka na swej drodze. Wszyscy rozwiązują „węzeł gordyjski”.

Na końcu socjoterapeuta pyta uczestników: *Co czułaś/czuleś podczas tych ćwiczeń?*

10.6. Szukamy obrazka

Socjoterapeuta przygotowuje kartki z ilustracjami kwiatów (krokus, zawilec, przebiśnieg, sasanka, pierwiosnek). Kartki z obrazkami leżą odwrócone na podłodze. Uczestnicy biegają po sali. Na sygnał socjoterapeuty zatrzymują się. Socjoterapeuta mówi na przykład: *Poszukuję krokusa*. Każdy z uczestników podnosi kartkę i sprawdza, jaki ma kwiatek. Uczestnik, który ma kartkę z obrazkiem krokusa, otrzymuje od socjoterapeuty klocek lub żeton. Wygrywa uczestnik, któremu uda się zebrać, jak najwięcej klocków lub żetonów.

10.7. Dwa koła

Ćwiczenie relaksacyjne przy muzyce. Uczestnicy tworzą dwa koła – jedno wewnątrz drugiego. Koło zewnętrzne porusza się w lewo i ma za zadanie powiedzieć każdej osobie ze środka coś miłego, potem następuje zmiana ról. Po zabawie socjoterapeuta pyta: *Czy łatwo ci było mówić miłe rzeczy innej osobie?, Co czułaś, gdy tobie mówiono coś miłego?*

10.8. Zakończenie

Podziękowanie za aktywny udział w zajęciach i miłą atmosferę.

SESJA JEDENASTA

Cele zajęć:

- wzmacnianie poczucia własnej wartości,
- usprawnianie grafomotoryki,
- usprawnianie końców palców,
- ćwiczenie koordynacji wzrokowo-ruchowej,
- relaks poprzez zabawę, ekspresję.

11.1. Zdarzenie

Socjoterapeuta prosi wybranego uczestnika o opowiedzenie o jednym miłym wydarzeniu z ostatniego tygodnia i o jednym niezbyt przyjemnym (jeżeli uczestnik nie chce opowiadać, to nie należy nalegać).

11.2. Orkiestra i dyrygent

Jedna osoba wychodzi, pozostali uczestnicy zabawy bawią się w orkiestrę. Jedna osoba dyryguje, a pozostali naśladują wskazany przez nią gest (klaskanie, tupanie itp.). Osoba, która opuściła salę, powraca i jej zadaniem jest odgadnięcie,

która osoba jest dyrygentem. Jeśli dyrygent zostaje „zdemaskowany”, on zostaje osobą odgadującą, a grupa wybiera nowego dyrygenta.

11.3. Życzenia

Uczestnicy składają sobie dobre życzenia – każdy z nich podpisuje cztery kartki swoim imieniem i nazwiskiem. Kartki te zostają włożone do pudełka. Droga losowania każdy wybiera cztery kartki i wylosowanym przez siebie osobom wpisuje życzenia. Kartki ponownie zostają umieszczone w pudełku, jedna osoba roznosi je adresatom.

11.4. Pantomima

Uczestnicy otrzymują zadanie przedstawienia za pomocą pantomimy czegoś, co potrafią dobrze wykonywać. Pozostali uczestnicy odgadują przedstawianą czynność. Każdy uczestnik może przedstawiać kilkakrotnie.

11.5. Wesole obrazki

Zabawa polega na przerysowywaniu wesołych łatwych obrazków przez kalkę. Mogą to być postacie z bajek czy filmów rysunkowych. Następnie uczestnicy kolorują rysunki przy spokojnej muzyce. Potem przyklejają je na tekturkę, wycinają obrazki, zamocowują za pomocą taśmy klejącej na słonce do napoju.

Potem zaczyna się zabawa w mini teatrzyk. Socjoterapeuta może zaproponować, aby postacie bajkowe porozmawiały o szkole, co pozwoli na lepsze poznanie odczuć związanych z nauką.

11.6. Lepienie z plasteliny

Zabawa polega na tworzeniu wzorów z cienkich wałeczków. Uczestnicy wybierają sobie prosty, przygotowany przez socjoterapeutę wzór i nakleją na nim wałeczki z plasteliny, dowolnie dobierając kolory. Na końcu następuje prezentacja prac.

11.7. Relaks przy muzyce

Socjoterapeuta czyta tekst. Uczestnicy próbują zamknąć oczy i wyobrazić sobie opisywany krajobraz. Socjoterapeuta prosi, aby w domu narysowali to, co sobie wyobrazili i przynieśli obrazek na następne spotkanie.

11.8. Dokończ zdania

Socjoterapeuta prosi uczestników o dokończenie następujących zdań:

- *Moim ulubionym owocem jest...*
- *Chciałbym...*
- *Martwi mnie...*
- *Moja ulubiona postać z bajki to...*

11.9. Zakończenie (Co by było, gdyby Cię nie było?)

Na zakończenie spotkania grupa śpiewa dla każdego ucznia piosenkę – *Dobrze, że jesteś* – wszyscy razem – *co by to było, gdyby Cię nie było*.

SESJA DWUNASTA

Cele zajęć:

- wzmocnienie poczucia własnej wartości,
- wzbudzenie motywacji do nauki i pokonywania problemów,
- wyrabianie płynności i precyzji ruchów ręki,
- usprawnianie stronności,
- doskonalenie pamięci wzrokowej,
- rozwijanie umiejętności językowych.

12.1. Nazywam się...

Uczestnicy przedstawiają swoje imię. Następnie do każdej litery swojego imienia uczestnicy dopisują dobre cechy charakteru, a następnie odczytują je głośno przed grupą.

12.2. Dokończ zdania

Socjoterapeuta prosi uczestników o dokończenie następujących zdań:

- *Potrafię...*
- *Interesuję się...*
- *Moja mocna strona to...*

12.3. Zabawa w pingwina

Socjoterapeuta uczy uczestników piosenki o pingwinie. Uczestnicy ustawiają się jeden za drugim, kładąc ręce na ramiona osoby stojącej przed nim. Wykonują ruchy zgodnie z instrukcją.

| tekst piosenki | wykonywane ruchy |
|---|---|
| Ach jak przyjemnie i jak wesoło w pingwina bawić się | Wszyscy idą do przodu w rytm piosenki rozpoczynając ruch od prawej nogi |
| Się, się, się Raz nóżka w prawo Raz nóżka w lewo | Trzy podskoki Podnoszenie nogi zgodnie z tekstem |
| Do przodu Do tyłu I raz, dwa, trzy | Skok obunóż zgodnie z tekstem podskoki w górę |

12.4. Rysowanie kół

Uczestnicy otrzymują kartki z bloku podzielone na kratki wielkości 3 lub 4 centymetry. Na każdej kratce uczestnik rysuje koło, wypełniając kolorem całą jego powierzchnię. Robi to, wykonując wielokrotnie okrężne ruchy. Zestawiając w różny sposób kolory, tworzy kolorowe kompozycje. Po wykonaniu następuje prezentacja i pozytywna ocena przez socjoterapeutę.

12.5. Ćwiczenie ruchowe

Ćwiczenie w parach: jedna osoba robi mostek, a druga obchodzi ją na czworakach, przechodzi pod, przez, nad, dookoła itp.

12.6. Ćwiczenie równowagi

Uczestnicy, stojąc do siebie twarzą i trzymając się za ręce, odchylają się i przechodzą do siadu, a następnie razem wstają.

12.8. Portrety

Uczestnicy siadają na przeciwko siebie w parach i rysują swoje portrety. Później rozmawiają o swoich zainteresowaniach, marzeniach, planach na przyszłość, rodzicach i rodzeństwie, przyjaciołach, ulubionym sposobie spędzania wolnego czasu, ulubionych potrawach i muzyce. Po 10 minutach, operując symbolami, dorysowują dookoła sportretowanej przez siebie osoby – to, czego o niej się dowiedzieli. Gdy rysunki są gotowe, uczestnicy na ochotnika przedstawiają siebie nawzajem na forum grupy.

12.9. Walizka

Uczestnicy wypisują na karteczkach samoprzylepnych odpowiedzi na pytanie: *Co zabieram ze sobą z dzisiejszych zajęć?* Następnie wklejają je do walizki narysowanej na kartonie.

* * *

4.3. Organizacja zajęć w świetlicach socjoterapeutycznych

Grupa w świetlicy socjoterapeutycznej powinna składać się najmniej z 4, a najwyżej 12 osób, co ułatwia nawiązywanie indywidualnych relacji z każdym uczestnikiem i sprzyja pogłębianiu więzi między członkami, a także utrzymaniu porządku podczas zajęć. Sesje powinny odbywać się w grupach zamkniętych, czyli o stałym składzie osobowym. Zalecana jest jej strukturalna niejednorodność (heterogeniczność), to znaczy włączenie do grupy dzieci z różnymi zaburzeniami, co w efekcie sprawia, że uczestnicy, którzy nie mają problemów w jakimś obszarze, mogą być obiektem naśladownictwa przez tych, którzy zmagają się z takimi trudnościami. Ważne jest, by socjoterapeuta umiejętnie mobilizował czy zachęcał członków grupy do systematycznej aktywności podczas sesji.

Przeciętny czas trwania jednej sesji to 1,5 godziny, zwykle dwa razy w tygodniu. Zajęcia powinny być realizowane w roku szkolnym. Wakacje to czas wolny od spotkań.

Zajęcia socjoterapeutyczne powinny być oparte na kompleksowym programie pracy z daną grupą, na efektach uzyskanych podczas wcześniejszych sesji oraz na dostrzeżonych zmianach u poszczególnych uczestników. Całościowy program powinien składać się z zestawu gier ruchowych, zabaw i ćwiczeń o określonych celach i zasadach ich przebiegu. Forma każdego ze spotkań powinna być atrakcyjna i zachęcająca uczestników do aktywnego udziału, by w ten sposób stworzyć im jak najlepsze warunki do pokonywania ich problemów oraz uwalniania się od napięć emocjonalnych. Ponadto, program każdej sesji trzeba dostosować do prawidłowości czy mechanizmów rozwoju grup społecznych, czyli do dynamiki procesu grupowego, a ściślej do czterech kolejnych faz – orientacji i zależności, konfliktu i buntu, spójności (kohezji) i współpracy oraz celowej i świadomej aktywności. W związku z tym, pierwsze sesje w grupie powinny służyć adaptacji uczestników do specyficznych warunków socjoterapii, stworzeniu poczucia bezpieczeństwa i wyznaczeniu zasad oraz norm współżycia. W dalszych fazach rozwoju dynamiki grupy socjoterapeutycznej trzeba stosować takie formy oddziaływań – gry ruchowe, zabawy i ćwiczenia – które będą odpowiednie do rodzaju rozpoznanych zaburzeń u uczestników.

Każda z sesji socjoterapeutycznej powinna mieć swój stały, rytualny przebieg:

- *kółko rozpoczynające* – wspólne zajęcia w kręgu na siedząco, pozwalające każdemu z uczestników zaistnienie na forum, poprzedzone grą lub zabawą ruchową, sprzyjającą uwolnieniu napięć emocjonalnych przed rozpoczęciem zasadniczej części spotkania;
- *zasadnicza część sesji* – czyli gry, zabawy i ćwiczenia dostosowane do rozwoju dynamiki procesu zachodzącego w grupie oraz do wyznaczonych celów oddziaływań socjoterapeutycznych;
- *kółko kończące* – zastosowanie uzyskanej wiedzy i doświadczeń do zwiększenia integracji grupy (wzajemnych więzi), stworzenia sytuacji afirmacji bądź uświadomienia wspólnoty grupy (Junik, 2010).

Do najczęściej stosowanych metod i technik stosowanych w świetlicach terapeutycznych należy zaliczyć: ćwiczenia relaksacyjne, techniki parateatralne (wymiana ról, teatrzyk kukielkowy, metoda malowania 10 palcami, drama, pantomima, psychodrama), bajki terapeutyczne, muzykoterapię, pedagogikę zabawy, metodę ruchu rozwijającego M. Sherborne, kinezylogię edukacyjną P. Denisona (gimnastykę mózgu) i arteterapię (zob. Dąbrowska-Jabłońska, 2012).

4.4. Środowisko fizyczne socjoterapii

W socjoterapii olbrzymie znaczenie ma stworzenie odpowiednich warunków fizycznych dla uczestników, określanych mianem „proksemiki grupy socjoterapeutycznej”. Pod tym pojęciem kryje się między innymi aranżacja miejsc siedzących oraz różnego rodzaju przedmioty i rekwizyty.

Krąg terapeutyczny

Najbardziej preferowaną aranżacją miejsc siedzących jest krąg terapeutyczny. Zajmowanie miejsc w kręgu umożliwia wszystkim członkom grupy swobodne komunikowanie się na płaszczyźnie niewerbalnej z uwagi na bezpośredni kontakt wzrokowy, sprzyja tworzeniu się wzajemnych relacji (kontaktu emocjonalnego), wyrównuje role społeczne i zmniejsza dystans, zwłaszcza między socjoterapeutami a uczestnikami. Dodatkowy walor takiego usytuowania miejsc siedzących, to komfortowy układ do prowadzenia większości zabaw, gier i ćwiczeń. Krąg jest nieodłącznym elementem w przebiegu całej sesji socjoterapeutycznej – od jej rozpoczęcia aż do zakończenia.

Przedmioty i sprzęty

Każda z form socjoterapii wymaga zastosowania określonych przedmiotów czy sprzętów. Dotyczy to zwłaszcza zajęć wykorzystujących elementy muzykoterapii, rysunku terapeutycznego, psychogimnastyki, psychodramy, treningów relaksacyjnych oraz wielu innych technik, w których duże znaczenie ma ruch i dźwięk.

Na przykład zajęcia oparte na muzykoterapii – pomijając warunki akustyczne – wymagają zgromadzenia podstawowego instrumentarium, aparatury oraz muzyki. Trzeba zatem zadbać choćby o dzwonki, gwizdki, trąbki, podstawowy zestaw instrumentów perkusyjnych (ksylafony, metalofony, bębni, talerze), zestaw instrumentów rytmicznych, marakasy, grzechotki. Konieczny jest również sprzęt do odtwarzania muzyki (np. radioodbiornik, odtwarzacz płyt kompaktowych) a także materiał muzyczny (płyty kompaktowe). Można skorzystać ze zbiorów (np. autorstwa dr Haliny Portalskiej – *Muzyka kontemplacyjna, czy Wśród lasów i pól*) bądź samemu skompletować konkretny zestaw. Można też z dobrym skutkiem wykorzystać współczesną muzykę rozrywkową w różnych jej gatunkach (rock, pop, jazz) oraz utwory lubiane i akceptowane przez członków grupy socjoterapeutycznej. Warto też pomyśleć o materiale dźwiękowym zawierającym naturalne odgłosy przyrody, umożliwiającym ich naśladowanie oraz wydawanie różnych tonów (od niskich do wysokich) oraz nieartykułowanych głosów (np. szybkie przemieszczanie w różnych kierunkach języka przy lekko otwartych ustach) (Lewandowska, 2001).

Planując szereg zajęć opartych na aktywności plastycznej – rysowaniu czy malowaniu – warto zadbać o odpowiednie warunki do komfortowej, z zachowaniem zasad ergonomii, wygodnej pracy. Mimo, że można obyć się bez specjalnego wyposażenia (np. krzesła fotelowe o regulowanej wysokości, kącie oparcia,

duże stoły o nachylonych blatach czy rysownice), by sesje mogły prawidłowo przebiegać, to jednak znawcy zalecają stworzenie możliwie najlepszych warunków do rysowania. Skrzypiące, niewygodne twarde krzesła, zbyt niskie lub wysokie stoły nie sprzyjają koncentrowaniu się na pracy. Tak samo niekorzystnie wpływa brak odpowiedniego oświetlenia, przygnębiający klimat pomieszczenia, przenikające z zewnątrz głosy, krzyki, warkot przejeżdżających pojazdów itp. Może to wydatnie utrudnić zarówno sam proces „tworzenia”, jak i następujące po nim wspólne omawianie na forum grupy treści zawartych w ukończonej pracy plastycznej.

Ważne są też warunki przestrzenne pomieszczenia. Musi być ono odpowiednio przestronne, bo gdy na przykład będzie wykonywany wspólny rysunek na dużym arkuszu papieru, to potrzebna będzie szeroka podłoga lub pusta ściana. Z uwagi na częste przypinanie rysunków do ściany warto umieścić na nich jakieś listwy, miękkie płyty (np. styropianowe, paździerzowe), co mogłoby ułatwić przytwierdzanie ich pinezkami czy szpilkami.

Socjoterapeuta powinien zabezpieczyć różnorodne przybory do rysowania, by każdy z uczestników mógł wybrać z nich ten najbardziej mu pasujący. Niedopuszczalną praktyką jest zmuszanie do rysowania konkretnym przyborem, nakłanianie do używania kredek, farbek, tuszu, pisaków itd. Wybór środka, jak i techniki należy pozostawić poszczególnym członkom grupy socjoterapeutycznej, chyba że rysowanie traktowane jest jako narzędzie diagnostyczne. Wtedy przyjmując formę testu rysunkowego (np. *Narysuj osobę* autorstwa K. Machover, *Narysuj osobę w deszczu* A. Abramsa i A. Amchina, *Narysuj rodzinę* W. Wolffa czy *Narysuj człowieka* F.L. Goodenough i D.B. Harrisa) może wymagać posługiwania się tylko określonymi narzędziami (np. ołówkiem, pisakiem), rysowania na arkuszu papieru o ściśle określonych wymiarach i na z góry podany temat (Oster i Gould, 1999).

Gabaryty pomieszczenia

Trzeba również zadbać o odpowiednie warunki do prowadzenia gier ruchowych. Pomieszczenie przeznaczone do prowadzenia tego typu gier powinno być na tyle duże, by ogół działań ruchowych mógł być swobodnie rozwijany. Zaleca się nawet prowadzenie gier ruchowych w sali gimnastycznej. Uzasadnione jest to tym, że są one oparte na różnych formach ruchu, wymagających dużych odstępów między członkami grupy socjoterapeutycznej. Gwałtowne ruchy, stosowane na zasadzie kontrastu (ciągłe i przerywane, szybkie i powolne, małe i rozległe), praktykowanie ćwiczeń umożliwiających narastanie i zanikanie ruchu, bieganie, podskakiwanie, to sposoby pracy z grupą wymagające dużo miejsca, odpowiedniej wentylacji, ciągłej wymiany powietrza.

Tak samo w grach, zabawach czy ćwiczeniach polegających na niewerbalnym wyrażaniu różnych uczuć, przeżyć, na pokazywaniu przy użyciu mimiki, gestykulacji doznawanych odczuć, a w szczególności na bezsłownym „odgrywaniu” tematów zaproponowanych przez socjoterapeutę, należy dysponować prze-

strzennym pomieszczeniem. Przedstawianie przy użyciu elementów ruchu czy pantomimiki tematów podsuwanych przez terapeutę jest często związane z koniecznością zorganizowania kilku obszarów aktywności, lokalizowania „akcji” w różnych miejscach jednocześnie (np. *Droga do szkoły i czynności w szkole*, *Na sportowych zawodach szkolnych*). Realizowanie w małej sali takich tematów, jak *Rzucanie piłką w innych jako przejaw sympatii*, *Bal maskowy* czy *Wyprawa wysokogórska* może nie przynieść spodziewanych efektów. Również gry, zabawy czy ćwiczenie mające na celu rozluźnienie, podtrzymanie optymizmu, poczucia własnej siły i utrwalenie solidarności z innymi członkami grupy socjoterapeutycznej, znacznie sprawniej przebiegają w dużej sali. Stosowane techniki ruchowe wykorzystujące elementy rytmiki, ludowe tańce lub taneczne zabawy, dziecięce gry wygodniej jest przeprowadzać w pomieszczeniu o odpowiednich gabarytach.

Specyfika socjoterapii wymaga dysponowania dwoma pomieszczeniami – większym i mniejszym. Większe jest przydatne w wypadku gier czy zabaw bardziej intensywnych, mniejsze zaś w sytuacji subtelniejszych działań (np. pantomimicznych). W sumie jednak, gdy nie dysponuje się dużą salą większość z gier ruchowych, zabaw i ćwiczeń można z powodzeniem rozwijać w normalnych warunkach, w zwykłym, aczkolwiek przestronnym pomieszczeniu. Trzeba tylko wyselekcjonować te z gier ruchowych, zabaw czy ćwiczeń, które da się przeprowadzić na przykład w świetlicy szkolnej, większej klasie lekcyjnej itp. W tego rodzaju pomieszczeniach znacznie łatwiej niż w dużej gabarytowo sali gimnastycznej można łączyć ruch, kontakt i wyobraźnię, dokładniej doskonalić przez naśladowanie innych wzrokowo-motoryczną koordynację.

Szczególnego przygotowania wymaga też pomieszczenie dla ćwiczeń relaksacyjno-odprężających. Powinno ono być odosobnione, by w czasie relaksowania się nie dochodziły z zewnątrz dekoncentrujące hałasy, odgłosy rozmów, głośny gwar uliczny itp. Musi być nieco przyciemnione, z możliwością dobrego przewietrzenia, o odpowiedniej temperaturze powietrza (ani zbyt przegrzane, ani zbyt wychłodzone). W miarę możliwości trzeba również zadbać o kolor ścian: preferowane są stonowane, subtelne barwy, jak na przykład odcienie koloru zielonego (awokado, limonkowy lub szalwiowy), niebieskiego (jaśniejsze tony) albo fioletowego (lila, orchidei czy lawendowy), a zdecydowanie należy unikać barw jaskrawych i kontrastowych.

Z kolei do ćwiczeń relaksacyjno-odprężających trzeba dysponować co najmniej materacami, małymi poduszkami, woreczkami z piaskiem, wałkami zrobionymi z koca, stołkiem (najlepiej bez oparcia).

Niezależnie, czy będą to ćwiczenia oparte na treningu Jacobsona, Schultza albo na innych metodach relaksacyjnych, to warto dysponować odtwarzaczem płyt kompaktowych i materiałem muzycznym podobnym jak przy muzykoterapii. Zresztą sama muzyka może stać się jednym z równorzędnych czynników umożliwiających relaksację. Wprowadzanie do ćwiczeń relaksacyjnych odpowiedniej muzyki może znacznie ułatwić osiągnięcie stanu relaksu i odprężenia.

Eksperymentalnie ustalono, że terapia i relaksacja przebiegają dynamiczniej, gdy towarzyszy im muzyka. Wprowadzenie jej we właściwych momentach i z dbałością o jej tonację, rytm i harmonię oraz spodziewane efekty (np. pobudzanie lub wyciszanie), może mieć olbrzymie znaczenie zwiększające sugestywność poleceń płynących z ust socjoterapeuty podczas treningu autogennego, jak i bezpośrednio skuteczniających wykonywanie ćwiczeń metodą Jacobsona.

Pytania kontrolne:

- 1. Jakie są główne cele realizowane w świetlicach socjoterapeutycznych?*
- 2. Jakie są główne zasady organizacji zajęć w świetlicach socjoterapeutycznych?*
- 3. Jakie są najczęściej stosowane metody i techniki w świetlicach socjoterapeutycznych?*

ROZDZIAŁ V

SOCJOTERAPIA DZIECI I MŁODZIEŻY MAJĄCYCH TRUDNOŚCI W UCZENIU SIĘ

Sukcesy szkolne ucznia są zależne od bardzo wielu czynników. Składają się na nie między innymi: predyspozycje psychofizyczne, warunki życia i rozwoju oraz działania edukacyjne szkoły. Większość uczniów przyswaja wiedzę i umiejętności szkolne bez większego trudu. Część jednak przejawia trudności w nauce.

5.1. Charakter trudności w nauce

Trudności w nauce to, w szerszym znaczeniu, wszelkiego typu problemy w uczeniu się, uwarunkowane różnymi czynnikami, łącznie z upośledzeniem umysłowym, schorzeniami neurologicznymi, defektami mózgu, uszkodzeniami narządów zmysłu i ruchu, a także zaburzeniami emocjonalnymi. Natomiast w węższym rozumieniu, termin ten jest stosowany w stosunku do dzieci, które doznają porażek czy niepowodzeń w nauce, pomimo prawidłowego poziomu inteligencji, dojrzałości w ogólnym rozwoju, przebywania w odpowiednim środowisku kulturowym i korzystnych warunkach dydaktyczno-wychowawczych do zdobywania wiedzy i umiejętności szkolnych (Dąbrowska-Jabłońska, 2006).

Trudności w nauce objawiają się jako rozbieżności między poziomem osiągnięć szkolnych a wymaganiami programowymi. Trudności w nauce mogą mieć „wymiar uogólniony”, dotyczyć wszystkich lub większości przedmiotów szkolnych albo występować w zakresie węższym, jako problemy w opanowywaniu „niektórych umiejętności szkolnych”.

Zasadniczo trudności w nauce występują u uczniów z różnego typu dysfunkcjami rozwojowymi, takimi jak:

- *znaczne dysharmonie rozwojowe występujące przy ogólnej inteligencji zgodnej z normą,*
- *niższa niż przeciętna sprawność intelektualna,*
- *niepełnosprawność umysłowa (różnego stopnia upośledzenie umysłowe),*
- *poważne wady wzroku i słuchu,*
- *poważne odchylenia w stanie zdrowia.*

Uczniowie mający ogólne problemy w nauce wymagają wsparcia w postaci dodatkowych zabiegów dydaktycznych, zindywidualizowanego podejścia w procesie edukacyjnym oraz dostosowania wymagań do ich możliwości psychofizycznych. Dla tych uczniów organizowana jest pomoc w nauce w formie **zajęć**

dydaktyczno-wyrównawczych, w celu niwelowania powstałych trudności w nauce i nadrabiania zaległości programowych. Te trudności w nauce, które mają charakter wycinkowy i spowodowane są fragmentarycznymi dysfunkcjami rozwojowymi u uczniów z normą intelektualną (lub z inteligencją powyżej normy) traktowane są jako „specyficzne trudności”, gdyż tworzą charakterystyczny obraz kliniczny. Uwarunkowane są one zaburzeniami sfery poznawczo-percepcyjnej lub/i kinestetyczno-ruchowej na podłożu biologicznym (minimalne uszkodzenia centralnego układu nerwowego powstałe w okresie płodowym lub okołoporodowym, czy też na tle dziedzicznym). Specyficzne trudności w nauce ujawniać się mogą pod postacią trudności w opanowywaniu umiejętności czytania i pisanania lub w arytmetyce.

Dzieci i młodzież z dysleksją powinny być objęte odpowiednią pomocą w nauce w formie **zajęć korekcyjno-kompensacyjnych**. W procesie edukacyjnym wymagają indywidualizacji i dodatkowych zabiegów dydaktycznych oraz dostosowania wymagań do ich potrzeb psychofizycznych. Bardzo ważne jest możliwie najwcześniejsze rozpoznawanie symptomów dysleksji rozwojowej, aby można było podjąć działania profilaktyczne, kompensacyjne i naprawcze. Pomocy w tym zakresie udzielają specjaliści zatrudnieni w poradniach psychologiczno-pedagogicznych (Spionek, 1973).

5.2. Cykl sesji socjoterapeutycznych

Sesje socjoterapeutyczne powinny być prowadzone w grupach zamkniętych, liczących od 4 do 8 członków, o strukturze heterogenicznej w zakresie płci. Zalecane jest również tworzenie grup heterogenicznych z enklawami homogenicznymi w zakresie zaburzeń, np. dwie osoby z dysleksją rozwojową, dwie z dyskalkulią rozwojową itd.

SESJA PIERWSZA

Cele zajęć:

- zwiększenie samooceny,
- usprawnienie percepcji wzrokowej,
- usprawnianie koordynacji wzrokowo-ruchowej,
- zmniejszenie napięcia mięśniowego.

1.1. *Chciałbym się przedstawić...*

Grupa dzieli się na pary. Jedna osoba z każdej pary opowiada drugiej przez kilka minut o swoim życiu. Aby dowiedzieć się więcej, słuchający może zadawać pytania. Po kilku minutach następuje zmiana ról. Gdy druga osoba skończy mówić, pary przerywają rozmowy i ponownie tworzą dużą grupę. Wszyscy po kolei przedstawiają swoich partnerów, mówiąc, czego się o nich dowiedzieli.

1.2. Dokończ zdanie

Uczestnicy mają za zadanie dokończenie zdania: *Ostatnio udało mi się...*

1.3. Rozpoznawanie liter

Socjoterapeuta na kartkach papieru wypisuje litery nakładające się na siebie o różnym kierunku nachylenia. Zadaniem uczestnika jest rozpoznanie i odwzorowanie liter z układów 2 i 3 literowych. Uczestnicy wypowiadają nazwy liter głośno, a następnie zapisują je na kartce.

1.4. Jaką literą różnią się wyrazy?

Socjoterapeuta daje uczestnikom plansze z parami wyrazów, które różnią się jedną literą. Zadaniem uczestników jest zapisanie liter różniących te wyrazy.

Na przykład:

las but bąk dom Ola rama dama Ela

lis bat pąk tom Ula tama lama Ewa

1.5. Czego brakuje?

Socjoterapeuta wspólnie z uczestnikami przygotowuje około 10 przedmiotów. Następnie wybrany uczestnik wychodzi za drzwi. W tym czasie jeden z przedmiotów zostaje schowany. Zadaniem wychodzących uczestników jest odgadnięcie, jakiego przedmiotu brakuje. Zabawa może być kontynuowana tak, aby wszyscy uczestnicy odgadywali dwa, trzy razy.

1.6. Ćwiczenia ruchowe

Skała: ćwiczący staje stabilnie w rozkroku podpartym lub siedzi mocno podparty o podłoże, współćwiczący próbuje przesunąć „skałę”, pchając lub ciągnąc w różnych kierunkach.

1.7. Zabawa w aktorów

Uczestnicy siedzą w kole. Socjoterapeuta trzyma w ręku jakiś przedmiot (np. małą piłkę, maskotkę). Prosi o wyobrażenie sobie, że jest to np. gorący węgiel, mały dzidzius, kolczasty jeż, słoń oraz o podawanie go sobie z rąk do rąk, z odpowiednią mimiką, gestykulacją, ruchami ciała.

1.8. Ciasto dla babci

Naśladowanie ruchów, jak przy przygotowywaniu ciasta, do muzyki. Uczestnicy lewą rękę wyciągają przed siebie i zginają w łokciu, a następnie:

- ucierają składniki na ciasto, kręcąc w makutrze 8 razy,
- 8 razy wycierają ręce,

- wbijają 4 jajka (prawą ręką sięgają za lewe ramię, rozbijają jajko, wlewają do misy),
- wałkują ciasto obiema rękami 8 razy,
- ozdabiają kremem 8 razy,
- posypują bakaliami 4 razy,
- częstują sąsiadów po prawej i lewej stronie.

1.9. Zakończenie

Socjoterapeuta pyta uczestników, co sądzą po dzisiejszych zajęciach o sobie i innych? Czy coś się zmieniło w ich sposobie patrzenia na świat?

SESJA DRUGA

Cele zajęć:

- zmniejszenie napięcia mięśniowego,
- usprawnianie koordynacji wzrokowo-ruchowej,
- usprawnianie percepcji wzrokowej,
- ćwiczenia koncentracji uwagi.

2.1. Powitanie

Zabawa – *Pozwólcie, że się wam przedstawię*. Jedna osoba opowiada drugiej o sobie przez pięć minut, później następuje zmiana. Na forum grupy każdy przedstawia swojego partnera zgodnie z tym, co od niego usłyszał.

2.2. Szlaczki

Uczestnicy kończą przygotowane szlaczki, zawierające elementy liter. Początkowo szerokość rysowanych szlaczków może wynosić 2 centymetry.

2.3. Gimnastyka

Ćwiczenia skoczne: dwóch współwiczących wspomaga osobę skaczącą, trzymając ją za dłonie i łokcie.

Kołysanie się: siedząc przodem do siebie z lekko zgiętymi nogami. Ćwiczący trzymają się za ręce lub przeguby, na zmianę kładą się na plecy i są przeciągani przez partnera (ze zmianą ról). Partnerzy siedzą złączeni plecami, po czym wstają, nie odrywając się od siebie, napierają na siebie.

2.4. Układanka

Uczestnicy samodzielnie przygotowują układankę, rozcinając przygotowany obrazek (może to być pocztówka) w dowolny sposób na 10 części. Uczestnicy układają obrazki przygotowane przez kolegów lub koleżanki.

2.5. Figury geometryczne

Każdy uczestnik otrzymuje zestaw wyciętych z brystolu figur geometrycznych. Socjoterapeuta układa kompozycję z takich samych figur, dostosowując poziom trudności do możliwości uczestników. Zadaniem uczestników jest odtworzenie kompozycji z przygotowanych elementów.

2.6. Pamięć

Ćwiczenie podobne do poprzedniego. Zadaniem uczestników jest odtworzenie kompozycji z pamięci.

2.7. Przyływ – odpływ – cisza

Uczestnicy ustawiają się rzędem obok siebie. Socjoterapeuta podaje instrukcje. Przyływ oznacza – *zrób krok do przodu*, odpływ – *krok do tyłu*, cisza – *stój w miejscu*. Wykonują ruchy zgodnie z podanymi zaleceniami. Socjoterapeuta często zmienia kolejność, aby sprowokować do uważnego słuchania i odpowiednich reakcji.

2.8. Pamiętam, że...

Socjoterapeuta pokazuje zestaw obrazków w formacie 6 cm x 8 cm, przedstawiający rośliny, zwierzęta, przedmioty. Mogą to być przygotowane obrazki podczas zajęć (wycięte z czasopism i naklejane na brystol). Socjoterapeuta pokazuje obrazek przez chwilę, następnie chowa go. Zadaniem wskazanego uczestnika jest odgadnięcie, co było na obrazku. Stopniowo można pokazywać kilka obrazków po kolei i prosić o wymienienie ich nazw.

SESJA TRZECIA

Cele zajęć:

- doskonalenie umiejętności komunikowania się,
- rozwijanie umiejętności nazywania uczuć,
- uczenie otwartego mówienia o sobie,
- budowanie własnej wartości.

3.1. Powitanie

Powitanie grupy, przedstawienie się, podanie celu spotkań.

3.2. Kto zgadnie, ile razy?

Socjoterapeuta pokazuje każdemu uczestnikowi etykietę z inną cyfrą, a jego zadaniem jest stukanie palcem po blacie stołu tyle razy, ile widnieje na etykietce. Pozostali uczestnicy mają za zadanie policzyć stukania i podać właściwą cyfrę.

3.3. Sprawnie liczę

Uczestnicy otrzymują karteczki z narysowanymi na nich zbiorami. Ich zadaniem jest przeliczenie elementów w zbiorze, a następnie połączenie zbioru z właściwą cyfrą.

3.4. Znajdź swój balonik

Zabawa z elementem ruchu – odszukanie na baloniku wyniku działania zapisanego na kartoniku. Cyfra na balonie podaje, ile razy uczestnik ma nim podrzucić.

3.5. Ruchy naprzemienne

W pozycji stojącej dotykanie prawą ręką uniesionego lewego kolana i na przemian lewą ręką – prawego kolana; w pozycji leżącej dotykanie na przemian prawym łokciem lewego kolana, lewym – prawego.

Ćwiczenie to wzmacnia aktywność fizyczną, poprawia koordynację wzrokowo-słuchową, aktywizuje jednocześnie lewą i prawą półkulę mózgową.

3.6. Zimno mi...

Socjoterapeuta prosi, aby uczestnicy wyobrazili sobie, że jest im bardzo zimno i zacisnęli pięści, napięli mięśnie. Sprawdza, czy polecenie zostało wykonane prawidłowo. Prosi o stopniowe rozluźnianie kolejnych partii mięśni, wydając następujące instrukcje: *Twojej lewej ręce jest już ciepło, rozluźnij mięśnie i pozwól jej zająć wygodną pozycję* itd. Ćwiczenie powtarzane jest kilkakrotnie. Socjoterapeuta zwraca uwagę na to, że w sytuacji, gdy pojawia się lęk i zdenerwowanie, to mięśnie napinają się. Zachęca do wykonywania podobnego ćwiczenia w domu.

3.7. Słoń

Ręka wyciągnięta w przód grzbietem dłoni do góry, głowa przytulona uchem do ramienia, wzrok podąża ponad wierzchem dłoni za poruszającą się ręką. Pozycja stojąca w małym rozkroku. Kreślenie kciukiem, płynnym ruchem poziomej ósemki, zaczynając od punktu środkowego na wysokości oczu w lewo.

Ćwiczenie to rozluźnia mięśnie szyi i oczu, poprawia pamięć, pomaga lepiej słuchać, aktywizuje zmysł równowagi. Rozwija zdolności matematyczne, ułatwia wypowiedzanie się.

3.8. Pożegnanie

Zabawa balonikami – uderzanie balonami w dłoń – tyle razy, ile ma głosek w swoim imieniu.

UWAGA – podczas wszystkich zabaw uczestnicy mają możliwość korzystania z liczmanów!!!

SESJA CZWARTA

Cele zajęć:

- nauka komunikowania się,
- nauka wyciszania się,
- rozpoznawanie liter, odszukiwanie podanych liter, łączenie wyrazów, rozpoznawanie liter pisanych,
- rozwijanie współpracy w zespole,
- rozumienie znaczenie czytania w życiu codziennym.

4.1. Ja liczę

Przywitanie i przedstawienie się. Uczestnik wypowiada swoje imię, liczy głoski w wyrazie, zabiera plakietkę z odpowiednią cyfrą i zawiesza na szyi.

4.2. Pająk i muchy

Socjoterapeuta wybiera uczestnika, który staje się pająkiem i chodzi po sali, szukając zdobyczy. Muchami są wszyscy uczestnicy z grupy. Na sygnał socjoterapeuty muchy uciekają, a pająk czai się zza szafy. Gdy socjoterapeuta powie: *Pająk poluje!* wychodzi na polowanie, a muchy muszą stanąć nieruchomo, by pająk ich nie zauważył. Kto się poruszy, tego pająk zabiera do swojej kryjówki.

4.3. Zagadka literowa

Uczestnicy otrzymują w kopertach wybrane literki – rozpoznają je, a następnie rozwiązują zagadkę z odpowiednią literką i podnoszą do góry literkę, która jest rozwiązaniem zagadki. Każdy zespół ma inne literki w kopercie i rozwiązuje inną zagadkę.

- a) Dwa patyczki małe i w górze je złączono. Dołem rozdzielono, poprzeczką podparto. Jaka to litera – odgadnąć łatwo.*
- b) Jest litera w abecadle, która ma dwa brzuszki. Kto z nas prędzej ją odgadnie. Chłopcy? Czy dziewczynki?*
- c) Czy to rogal upieczony, czy to księżyc spadł? Siedzi sobie w abecadle. Jaka to litera? Kto zgadł?*
- d) Ma mnie Darek i Dorołka. W łódce też mnie możesz spotkać. Jestem w domu i w szufladzie. Bardzo lubię ciocię Jadzię. Szumię w deszczu, dźwięczę w dzwonku, lecz mnie nie ma wśród skowronków. Bywam w Wiedniu i Działdowie. Czym ja jestem? Kto odpowie? Powiedz, jaka to litera.*
- e) Echo niesie mnie daleko. Ma mnie ekran, mewa, mleko. Edek z Ewą są mi znani – przedstawili mi się sami. W cyrku, nigdy mnie nie było. Teatr zaś wspominam miło. W Elblągu mieszkam od dawna. Do trójki jestem podobna.*
- f) Ma mnie foka i fasola, ma mnie Filip, nie ma Ola. Z dymem fajki się wypalam. Bywam w fagocie i flecie. Kto ja jestem? Czy już wiecie?*

- g) *Ma mnie gwiazda i grzechotka. U Grzegorza też mnie spotkasz. Mieszkam w Gdańsku, bywam w górach. Ma mnie kogut, nie ma kura. Brzmię w fagocie i w gitarze. Czym ja jestem? Kto mi wskaże?*
- h) *Iza, Irka, Igor, Iwona. To wszystko piękne są imiona. Co je łączy, zgadnie łatwo każdy bystry obserwator.*
- i) *Ma mnie Janek, nie ma Wiesio. Ma mnie wujek, nie ma ciotka. W majonezie też mnie spotkasz. Na kajaku sobie pływam. Mieszkam w Turcji i w Kijowie. Czym ja jestem? Kto odpowie?*
- j) *Kok i kajak – różne wyrazy, ale każdy zgadnie już teraz, jaka litera je otwiera i jaka kończy oba zarazem.*
- k) *Lody lubi Leokadia. Lotnią latem lata Lidia. Leszek lipy liczy liście – lecz w tych wyrazach się powtarza?*
- l) *Czy jest duża, czy jest mała, kształt jej się nie zmienia. Jest podobna do obreczy albo do pierścienia.*
- m) *Płaszcz, parasol – ma mnie z przodu. Urlop i nasyp – zaś ma z tyłu. W środku skryłam się w zapalce, lecz nikt mnie nie znajdzie w bajce. A papuga rozgadana aż dwa razy mnie powtarza. Próżno szukać mnie w karecie. Czym ja jestem? Czy już wiecie?*

4.4. Głoskowanie

Odgadywanie nazw urzędzeń technicznych ułatwiających codzienne życie człowiekowi. Ćwiczenie syntezy i analizy głoskowej oraz sylabowej wyrazów.

Socjoterapeuta głoskuje nazwy urzędzeń przedstawionych na obrazku, a uczestnicy odgadują wyraz i wskazują obrazek na tablicy. Następnie rolę prowadzącego pełnią uczestnicy potrafiący dobrze głoskować. Uczestnikom mającym trudności pomaga socjoterapeuta, dokonując podziału wyrazu na sylaby lub głoski.

Rozpoznane i nazwane urzędzenia socjoterapeuta zapisuje na tablicy.

4.5. Moje mocne strony

Każdy uczestnik na kartce zapisuje sobie swoją jedną mocną stronę. Następnie podchodzi do pięciu wybranych przez siebie osób i one zapisują mu na tej samej kartce jedną, inną jego zaletę.

4.6. Niespodzianka

Uczestnicy losują litery drukowane. Uczestnik rozpoznaje swoją literę, a następnie według alfabetu podchodzi do stolika i odszukuje nagrodę ukrytą pod swoją literą.

4.7. Zakończenie

Podziękowanie uczestnikom za aktywne tropienie literek, sylab, wyrazów i wręczenie dyplomów *Tropiciele liter* i odśpiewanie piosenki *Będę uczniem*.

*I elementarz, ołówcezek,
Piórnik, gumka, 6 kredeczek,
Do tornistra to chowamy
I na szkołę już czekamy.*

*Czeka, czeka na nas szkoła.
Szkoła, wspaniała i wesola.
Czeka, czeka na nas klasa,
Wszystkich woła I klasa.*

*Zeszytiki, plastelina,
Pędzle farbki tęga mina.
Po wakacjach zaczynamy,
My na szkołę już czekamy.*

SESJA PIĄTA

Cele zajęć:

- rozwijanie słuchu fonematycznego i wdrażanie do wyraźnego mówienia,
- kształtowanie umiejętności słuchania innych i mówienia tak, aby inni rozumieli,
- skupianie uwagi na osobie mówiącej i uważne słuchanie,
- pomaganie w lepszym funkcjonowaniu społecznym, poprzez muzykę i ruch,
- wdrażanie do poprawnych wypowiedzi pod względem gramatycznym, składniowym i logicznym.

5.1. Znajdź swoje imię

Socjoterapeuta pokazuje imię uczestnika. Uczestnik odczytuje swoje imię i ustawia się do pracy w zespole z następnym uczestnikiem, który odczyta swoje imię.

5.2. Wyrażamy własne uczucia

Uczestnicy rysują na piłeczce ping-pongowej swoją twarz wyrażającą różnorodne emocje. Następnie wyrażają je werbalnie, kończąc rozpoczęte zdanie: *Wyraz mojej twarzy mówi, że...*

5.3. Krążenie szyją

W pozycji siedzącej należy rozluźnić mięśnie szyi, głowę bardzo wolno przetoczyć do dołu, zataczać głowę od jednego do drugiego obojczyka, miarowo oddychając.

5.4. Bingo zdaniowe

Uczestnicy w podgrupach otrzymują po 2 zdania – odczytują je w ciszy. Wybrany uczestnik odczytuje wszystkie zdania, podgrupy słuchają zdań, a gdy usłyszą swoje zdanie – wstają.

5.5. Drukarz

Uczestnicy losują literki w podgrupach. Tańczą do słuchanej muzyki, a gdy nastąpi przerwa, literki łączą się, tworząc wyraz.

5.6. Duchowa uczta

Uczestnicy wypisują na kartkach swoje mocne strony. Wszyscy uczestnicy przypinają sobie do piersi kartki z wypisanymi na nich ich mocnymi stronami, w milczeniu chodzą pośród innych po drodze, którą sobie wybrali, „chwalą się” swoimi mocnymi stronami.

5.7. Ile oczek?

Uczestnicy rzucają dwoma kostkami do gry. Następnie sumują ilość wyrzuconych oczek. Układają działanie i rozwiązują je. Ponownie rzucają dwiema kostkami, teraz od większej liczby oczek odejmując mniejszą. Układanie i rozwiązywanie działania (na kostkach zaklejono 6 oczek – to pole oznacza „0”).

5.8. Zakończenie

Uczestnicy w rytmie marsza biorą chustki, maszerują przy piosence pt. *Wietrzyk leci w dal przez pola*, machając w rytm piosenki. Wychodzą z sali z chóralnym *Dzie –ku –je –my* i składają chustki w „kostkę”.

SESJA SZÓSTA

Cele zajęć:

- zwiększenie koncentracji uwagi,
- wzmocnienie poczucia własnej wartości,
- ćwiczenie pamięci wzrokowej i koordynacji wzrokowo-ruchowej,
- utrwalanie znajomości liter.

6.1. Wszyscy są, witam was

Zabawa integracyjna. Socjoterapeuta mówi w kolejności poniższe zdania. Zadaniem każdego dziecka jest podnieść rękę w momencie, gdy pasuje do opisu.

- *Witam wszystkich, którzy są dziś uśmiechnięci.*
- *Witam wszystkich, którzy są dziś zadowoleni.*
- *Witam wszystkich, którzy są dziś radośni.*
- *Witam wszystkich, którzy mają dziś zły humor.*

6.2. Zbieramy grzyby

Uczestnicy spacerują po sali, zbierając grzyby (dwa różne), następnie sumują liczbę kropek na kapeluszach – wykonują podskoki na jednej i drugiej nodze (ilość kropek na poszczególnych grzybach). Podają ustnie wykonane działanie.

6.3. Szukam „G”

Uczestnicy, przyglądając się tekstowi, mają odczytać tylko te wyrazy, w których występuje np. litera „g”, a następnie te, w których występuje litera „d”. Podobne ćwiczenie można wykonywać z innymi parami liter o podobnym kształcie.

6.4. Odtwarzanie liter z pamięci

W tym ćwiczeniu uczestnicy odtwarzają uprzednio widziane na tablicy litery. Na początku socjoterapeuta prezentuje dwie litery, stopniowo zwiększając ich liczbę. Na końcu następuje wspólne sprawdzenie, poprzez odczytanie, zapisanych liter.

6.5. Zabawa He, He, He...

Wszyscy uczestnicy układają się na podłodze w kręgu tak, aby głowy opierały się na brzuchu poprzedniego współuczestnika. Pierwsza osoba rozpoczyna imitację śmiechu *ha, ha, ha*. Następny uczestnik, trzymający głowę na brzuchu kolegi, kontynuuje. W ten sposób śmiech krąży po całej sali.

6.6. Cyferki do obręczy

Zabawa polega na:

- a) grupowaniu się uczestników w kołach według liczby głosek w imionach,
- b) liczeniu się i podpisywaniu kół własną cyfrą,
- c) układaniu cyfr na podłodze według dowolnej kolejności,
- d) wstawieniu między cyfrą odpowiednich znaków mniejszy „<” lub większy „>”.

6.7. Literka

Uczestnicy poruszają się po sali w rytm muzyki, a w czasie przerwy w muzyce wykonują zadania np.:

- *kucają tylko te dzieci, które w swoim imieniu mają pokazaną literkę,*
- *tworzą koło te dzieci, które mają w swoim imieniu taką literkę, jaką pokazuje nauczyciel,*
- *tworzą kwadrat te dzieci, które mają w imieniu taką literkę,*
- *tworzą trójkąt te dzieci, które mają w imieniu taką literkę.*

6.8. Król ciszy

Socjoterapeuta wybiera jednego uczestnika na króla, któremu zakłada koronę na głowę, chodzi wkoło, a po okręgu rozsadza uczestników, którzy muszą

bardzo cicho się zachowywać. Król wybiera jednego z uczestników najładniej siedzącego i ten uczestnik przejmuje jego rolę.

6.9. Zakończenie

Wspólny śpiew wybranej przez socjoterapeutę piosenki.

SESJA SIÓDMA

Cele zajęć:

- usprawnienie stronności ciała,
- integracja grupy,
- ćwiczenie spostrzegawczości wzrokowej,
- wyrobienie orientacji przestrzennej i kierunkowej,
- rozwój językowy,
- relaksacja,
- usprawnianie percepcji wzrokowej.

7.1. Wesołe powitanie

Uczestnicy poruszają się w rytm muzyki. W czasie przerwy w muzyce witają się różnymi częściami ciała.

7.2. Układanie krajobrazu

Uczestnicy otrzymują obrazki, np.: domu, drzew, krzaków, ptaków, kota, płotu, dziecka, kwiatka. Socjoterapeuta wydaje polecenia: *Położ dom w środku kartki, drzewo po prawej stronie domu, ptaka nad domem, płot po lewej stronie domu* itd. Po ułożeniu wszystkich obrazków socjoterapeuta sprawdza wykonane prace. Następnie uczestnicy opowiadają o swoich domach: jego wyglądzie, elementach otoczenia.

7.3. Tak, nie...

Socjoterapeuta z wybranym uczestnikiem chodzą w kole, trzymając się za ręce, a gdy skończą śpiewać, zatrzymują się i socjoterapeuta zadaje pytanie – *Rączki były*, a uczestnik odpowiada *Tak*, socjoterapeuta – *A brzuszki*, uczestnik odpowiada *Nie* i kontynuują zabawę, ale teraz trzymając się za brzuch towarzysza zabawy. Potem za kolana, plecy, głowę.

7.4. Dokończ słowo

Socjoterapeuta podaje pierwszą sylabę, np.: *ra-*, a uczestnik dodaje dowolne dokończenietak, aby powstał wyraz, na przykład: *-kieta /rakieta/*. Każdy z uczestników ma szansę dokończyć jakiś wyraz. Jeśli nie ma pomysłu, prosi o pomoc pozostałych uczestników.

7.5. Oceń Ty

Uczestnik „ocenia” wypowiedzi socjoterapeuty, który wymawia nazwy przedmiotów dobrze i źle (w zmiennej kolejności) np. *Rakieta – lakieta, Jęka – ręka, Lampa – jampa, Rak – lak*. Kiedy socjoterapeuta mówi właściwie, uczestnik klaszcze w dłonie (na stole znajdują się obrazki z wyrazami, które są poprawnie wymawiane).

7.6. My jesteśmy krasnoludki

Zabawa do piosenki *My jesteśmy krasnoludki*. Uczestnicy próbują za socjoterapeutą śpiewać elementy powtarzające się w piosence, np. *hop sa-sa, oj tak tak* oraz pokazują wraz z nim treść za pomocą opowieści ruchowej.

*My jesteśmy krasnoludki hop sa-sa, hop sa-sa
Pod grzybkami nasze budki, hop sa-sa, hop sa-sa,
Jemy mrówki, żabie łapki, oj tak tak, oj tak tak,
A na głowach krasne czapki, to nasz znak, to nasz znak.*

*Gdy ktoś złądzi to trąbimy, tru-tu-tu, tru-tu-tu,
Gdy ktoś senny to uśpimy lu-lu-lu, lu-lu-lu
Gdy ktoś skrzywdzi krasnoludka o jo-joj, o jo-joj,
To zapłacze niezabudka a ja-jaj, a ja-jaj.*

Socjoterapeuta zachęca uczestników do opowiedzenia o tym, co ostatnio udało im się dobrze zrobić. Uczestnicy mogą mówić o osiągnięciach w szkole, w domu, podczas zabawy z rówieśnikami. Uczestnicy mogą też opowiedzieć, co sprawiło im największą trudność lub co im się nie udało.

7.7. Mój świat

Na środku kartki uczestnicy naklejają swoją fotografię. Następnie z kolorowych gazet wycinają ulubione przedmioty, kolory, potrawy, zajęcia, zwierzęta, a także fotografie ukazujące czynności i wszystko to przyklejają do kartonu, tworząc kompozycję plastyczną na swój temat. Następnie każdy prezentuje swoją pracę i opowiada, co w niej zawarł.

7.8. Zakończenie

Socjoterapeuta mówi: *Ponieważ jesteśmy sennymi misiami, kładziemy się wygodnie na podłodze, na wznak, zamykamy oczy, rozluźniamy wszystkie mięśnie. Oddychamy lekko, równo, swobodnie. Rozluźniamy mięśnie prawej ręki, lewej ręki. Oddychamy równo, lekko, spokojnie. Czujemy się spokojni, odprężeni. Otwieramy oczy, poruszamy rękoma, unosimy nogi, siadamy.*

SESJA ÓSMA

Cele zajęć:

- poprawa koncentracji,
- nauka myślenia twórczego,
- rozwijanie kreatywności,
- doskonalenie prawidłowego oddechu,
- wyostrenie wyobraźni,
- postrzeganie i kontrolowanie własnego ciała, energii, przestrzeni i czasu.

8.1. *Przedstawiam się*

Socjoterapeuta mówi: *jestem „Ja-nek”* i rytmicznie wyklaskuje, wytupuje lub uderza o kolana itp. swoje imię, a potem kolejny każdy z uczestników przedstawia siebie w podobny sposób, dzieląc swoje imię na sylaby.

8.2. *Aktywna ręka*

Wyciągniętą w górę przy głowie ręką uczestnicy stawiają opór naciskowi drugiej ręki; nacisk następuje przy wydechu, w czterech kierunkach – w kierunku głowy, w kierunku przeciwnym, ku przodowi i ku tyłowi, zmiana ręki. Ćwiczenie wzmacnia koncentrację, poprawia charakter pisma, ułatwia rysowanie.

8.3. *Grupowanie obrazków*

Uczestnicy grupują obrazki otrzymane od socjoterapeuty tak, aby nazwy zaczynające się na daną głoskę (socjoterapeuta wypowiada nazwy, a uczestnik wybiera i segreguje obrazki na trzy grupy) były przyporządkowane do danej grupy.

8.4. *Rymowanka*

Zadaniem uczestników jest połączenie wyrazów, które się rymują. Socjoterapeuta wypowiada głośno wyraz, a uczestnik dopowiada wyraz rymujący się, na przykład: *sowa – krowa, mama – tama, mak – ptak*.

8.5. *Gimnastyka*

Uczestnik dotyka wymienianych przez socjoterapeutę części ciała. Następnie przyłącza się do śpiewanej przez niego piosenki, próbując nadażyć za tempem śpiewania i pokazywania.

*Głowa, ramiona, kolana, pięty,
kolana, pięty, kolana, pięty,
Głowa, ramiona, kolana, pięty,
oczy, uszy, usta, nos.*

8.6. Literkowo

Uczestnicy śpiewają z socjoterapeutą piosenkę i bawią się w rytm muzyki. Przy każdym refrenie wymieniane są nowe literki alfabetu.

*Na spotkanie w Literkowie
jedzie małych liter mrowie
ciągnie ciuchcia wagoniki
pędzi pociąg takt muzyki
stuku puku stuku puku
stuku puku stuku Puku.*

*Każda wielka zaś litera
sama w podróż się wybiera
B – balonem, W – na wrotkach
w Literkowie chcą się spotkać.*

*Kiedy koniec lata bliski
w Literkowie jest spotkanie
każda z liter w Literkowie
o przypadkach swych opowie
tralalala tralalala tralalala
tralalala tralalala tralala la.*

8.7. Śmiech mieszka w brzuchu

Uczestnicy dobierają się parami i kładą sobie głowy na brzuchu, najpierw jeden, potem drugi. Socjoterapeuta pozwala uczestnikom głośno się śmiać, aby podskakiwał cały brzuch. Uczestnicy czują w brzuchu śmiech kolegi. Potem zmiana.

8.8. Relaksacja – Listek

Uczestnicy leżą na podłodze z zamkniętymi oczami i wsłuchują się w słowa socjoterapeuty:

Zamknij oczy, skoncentruj się, oddychaj spokojnie. Wyobraź sobie, że jesteś małym, kolorowym listkiem. Fruwasz, a właściwie tańczysz sobie wysoko, wysoko w powietrzu. Wiatr Cię unosi aż pod chmury i jeszcze wyżej. Wiatr jest lekki, łagodny. Nuci Ci jesienną piosenkę, śpiewa ją specjalnie dla Ciebie. Rozglądasz się dookoła. Widzisz niebieskie niebo, żółte słońce, a może widzisz, z wysokości jakiego koloru jest las, morze, łąka, Twój dom. Za chwilę wiatr opuści Cię na ziemię w miejscu, gdzie jest Ci dobrze, gdzie czujesz się szczęśliwy.

SESJA DZIEWIĄTA

Cele zajęć:

- poprawa koncentracji,
- poprawa koordynacji wzrokowo-ruchowej,

- właściwe komunikowanie się,
- nauka wykonywania ćwiczeń z partnerem,
- rozwijanie zmysłu orientacji,
- posługiwanie się ciałem jako środkiem ekspresji.

9.1. Powitanie

Uczestnicy maszerują w parach przy akompaniamencie piosenki *Dzień dobry*. Powitanie: w parach witają się prawe ręce, lewe ręce; prawe łokcie, lewe łokcie; głowy. Uczestnicy witają swoje części ciała: prawą ręką – prawe ucho, lewe kolano; lewą ręką – lewe ucho, prawe kolano.

9.2. Idzie czarodziej

Uczestnicy mają za zadanie przemieniać się w różne przedmioty, ludzi lub zwierzęta. W co się zamienia, zależy będzie od czarodzieja, który zjawił się w sali. W tym celu socjoterapeuta zakłada na siebie jakiś atrybut czarodzieja, na przykład czapkę lub długi płaszcz i wymachując czarodziejską różdżką wymawia zaklęcie, np.: *kamienie, roboty, żabki, kotki, szumiące drzewo* itp.

Po zabawie socjoterapeuta zadaje uczestnikom różne pytania, np.: *Która rola była dla ciebie najprzyjemniejsza, która najtrudniejsza do zagrania?* itp.

9.3. Zaczarowany worek

Zabawa polega na rozpoznawaniu przedmiotów znajdujących się w worku za pomocą dotyku: *samolot, samochód, serwetka, sól, suwak, syrop*. Zadaniem uczestników jest odgadnięcie cech wspólnych tych przedmiotów.

9.4. Zagadka

Zabawa polega na rozwiązywaniu zagadki rysunkowej. Każdy uczestnik otrzymuje kartkę z zagadką. Jego zadaniem jest kolorowanie pól oznaczonych konkretną literą, np. S.

9.5. Literki

Ćwiczenie polega na tworzeniu wyrazów z sylab zapisanych na kartonikach: *po, ra, sa, no, zy, dy, ki, wy, ta, ko, wi, na, ma*. Uczestnicy otrzymują zestawy sylab. Starają się utworzyć i zapisać jak największą liczbę wyrazów. Następnie przepisują wyrazy do zeszytu. Socjoterapeuta prosi o wyjaśnienie znaczenia każdego wyrazu.

9.6. Rozpoznawanie wyrazów

Socjoterapeuta rozdaje uczestnikom plansze z wyrazami jednosylabowymi. Prosi o odnalezienie wymienianych przez siebie wyrazów.

9.7. Wyszukiwanie liter w tekście

Socjoterapeuta daje uczestnikom tekst i prosi o podkreślenie niebieskim kolorem litery (np. *d*). W kolejnym etapie prosi o podkreślenie litery w kształcie podobnym np. do *b* kolorem pomarańczowym. Prosi o samodzielne sprawdzenie, pokazując kartoniki z zapisanymi literami podkreślone wymienionym kolorem. Ćwiczenie można powtórzyć z innymi parami liter (*p-g, m-w, n-u, d-b*).

9.8. Zakończenie sesji

Rundka. Każdy z uczestników kończy zdanie: *W tej chwili czuję, że...*

SESJA DZIESIĄTA

Cele zajęć:

- koordynowanie pracy mięśni,
- rozluźnianie napięcia mięśniowego,
- ćwiczenie umiejętności czytania,
- usprawnianie koordynacji wzrokowo-ruchowej,
- wyciszenie,
- poprawa koncentracji.

10.1. Powitanie

Uczestnicy zapraszają prowadzącego do wspólnego koła i mówią krótki wierszyk: *Wszyscy są, witam was, zaczynamy, to już czas, jestem ja, jesteś ty, raz, dwa, trzy.*

10.2. Krzesło

Socjoterapeuta ustawia w kręgu o jedno krzesło mniej niż jest uczestników zabawy. Na środek wychodzi jedna osoba i zaprasza do zmiany miejsc tych, którzy mają określoną cechę lub spełniają określony warunek, na przykład *mają niebieskie oczy, są chłopcami, lubią zieleń, wstali przed 7.00* itd.

Uczestnicy mówią o doznawanych uczuciach: *Co czułaś/czułeś podczas tych ćwiczeń?*

10.3. Kolorowanka

Uczestnicy kolorują przygotowane przez socjoterapeutę obrazki zgodnie z instrukcją. Ich zadaniem jest pokolorowanie pól oznaczonych literami odpowiednim kolorem:

| | |
|---------------|--------------|
| l – zielony | ł – żółty |
| t – fioletowy | r – czerwony |

Po zakończeniu pracy, każdy z uczestników opowiada o swoim obrazku na forum grupy.

10.4. Podziel wyraz na sylaby

Zabawa polegająca na wyodrębnianiu sylab z wyrazów o różnej liczbie głosek. Socjoterapeuta daje pierwszemu uczestnikowi obrazek. Jego zadaniem jest głośne wypowiedzenie pierwszej sylaby wyrazu i przekazanie obrazka następnemu uczestnikowi, który wypowiada następną sylabę itd. Uczestnicy powtarzają i zapisują podany wyraz będący nazwą przedmiotu na obrazku.

10.5. Uzupełnij mnie

Socjoterapeuta rozdaje uczestnikom karteczki z wyrazami, którym brak pierwszej sylaby. Zadaniem uczestników jest uzupełnianie brakujących sylab, na przykład: *ra-(ma)*, *ra-(da)*, *ra-(nek)* itd.

10.6. Powiedz

Socjoterapeuta wypowiada na głos wyraz. Zadaniem uczestników jest powiedzenie: *Co słyszysz na początku wyrazu, na drugim miejscu* itd.

10.7. Wymyśl wyraz

Zabawa w wyrazy – tworzenie wyrazów na podaną głoskę, np. „c” na początku – cebula, „c” w środku – dziecko, „c” na końcu – noc.

10.8. Zakończenie

Uczestnicy zajęć dobierają się w dwójki (może powstać trójka). Wszystkie pary pracują nad problemem: *Co się dzisiaj nauczyłem?* Odpowiedzi prezentują na forum grupy przedstawiciele poszczególnych trójek. Wszyscy siedzą już w kręgu.

* * *

5.3. Kompleksowa pomoc dzieciom z trudnościami w uczeniu się

Udział w socjoterapii jest niewystarczający, by w pełni pokonać czy zmniejszyć trudności w uczeniu się. Wymagana jest kompleksowa pomoc obejmująca oprócz socjoterapii działania profilaktyczne, postępowanie diagnostyczne, a przede wszystkim specjalistyczną terapię pedagogiczną.

E. Gruszczyk-Kolczyńska (1980, s. 44) określa terapię pedagogiczną jako: „[...] interwencję wychowawczą w postaci terapii wychowawczej, realizowanej w układzie terapeuta (pedagog, psycholog) – dziecko, mającą na celu wyrównanie dysharmonii rozwojowych oraz braków w wiadomościach i umiejętnościach w takim stopniu, aby zapewnić dziecku prawidłowe funkcjonowanie w sytuacjach szkolnych”.

Terapia pedagogiczna dzieci z trudnościami w uczeniu się przebiega zazwyczaj dwuetapowo:

- *Etap pierwszy* (wstępny) – bazuje na materiale nieliterowym. Jego zasadniczym celem jest usprawnianie funkcji analizatorów – wizualnego (wzro-

kowego), audialnego (słuchowego) i kinestetyczno-ruchowego (czuciowego, dotykowego), a także ich integracja i koordynacja;

- *Etap drugi* (pracy właściwej) – bazuje na materiale literowym i liczbowym. Jego głównym celem jest usprawnianie umiejętności czytania i pisanie oraz mowy i myślenia logicznego (matematycznego).

Socjoterapia jest zdecydowanie przydatniejsza w etapie pierwszym i stanowi doskonale uzupełnienie innych technik stosowanych w tej wstępnej fazie. W grupie tych technik najefektywniejsze i najczęściej wykorzystywane to:

- Ćwiczenia relaksacyjne (oparte na procedurach A. Jacobsona, H. Wintreberta i A. Polender);
- Gry i zabawy muzyczno-ruchowe z elementami orientacji przestrzennej inscenizacji, na przykład płasy ruchowe (Metoda Symboli Dźwiękowych);
- Gry zręcznościowe rozwijające koordynację wizualno-ruchową, a także ćwiczenia zręcznościowe dotyczące orientacji przestrzennej i orientacji w schemacie ciała (oparte na systemie wspomaganie rozwoju percepcyjno-motorycznego N.C. Kepharta);
- Ćwiczenia słuchu fonematycznego;
- Ćwiczenia usprawniające analizator wzrokowy przy użyciu matryc, klocek i układanek;
- Ćwiczenia sprawności manualnej poprzez wycinanie, wydzieranie, lepienie i obrysowywanie konturów;
- Ćwiczenia koordynacji wizualno-audytywno-kinestetycznej (wzrokowo-słuchowo-ruchowej) przy użyciu Metody Dobrego Startu;
- Elementy techniki malowania dziesięcioma palcami;
- Techniki parateatralne oparte na elementach psychodramy, dramy czy socjodramy (np. technika zamiany ról) (Dąbrowska-Jabłońska, 2012).

Jak widać z powyższego zestawu, większość z tych technik jest stosowanych w zajęciach socjoterapeutycznych.

Pytania kontrolne:

1. *Jakie są główne przyczyny trudności w uczeniu się dzieci i młodzieży?*
2. *Jakie dysfunkcje rozwojowe są czynnikami ryzyka wystąpienia trudności w nauce szkolnej?*
3. *Jakie są główne cele socjoterapii dzieci i młodzieży z trudnościami w uczeniu się?*
4. *Na czym polega zastosowanie elementów terapii pedagogicznej w socjoterapii dzieci i młodzieży wykazującej trudności w uczeniu się?*

ROZDZIAŁ VI

SOCJOTERAPIA DZIECI I MŁODZIEŻY AGRESYWNYCH

Z agresją wśród dzieci i młodzieży spotykamy się na co dzień. Często obwiniamy za nią telewizję, „podwórko”, szkołę czy rodzinę. Warto się zatem zastanowić, czym jest agresja, co ją wywołuje, a przede wszystkim, jak jej przeciwdziałać i jak ją kompensować czy eliminować.

6.1. Przyczyny i rodzaje agresji dzieci i młodzieży

Agresja (łac. *aggressio* – napaść) to zachowanie, którego świadomym celem jest wyrządzenie komuś szkody, krzywdy. W psychologii behawioralnej przyjmuje się, że agresja jest *zachowaniem wyuczonym*, nabytym. W myśl tej teorii człowiek uczy się agresji tak jak każdego innego zachowania – na przykład jeżdżenia na rowerze czy współpracy z innymi.

Na podstawie istniejących teorii i definicji można przyjąć, że agresja jest naturalnym, fizycznym wyładowaniem nagromadzonych negatywnych bodźców, napięć emocjonalnych. Agresja może być skierowana przeciwko komuś lub czemuś, ukierunkowana na zewnątrz lub przeciw sobie samemu. Psychologowie z Yale sformułowali tezę, że każda frustracja zawsze prowadzi do wystąpienia jednej z form agresji. Agresywne zachowania uznawane są powszechnie jako społecznie szkodliwe i niebezpieczne. Koncentrujemy się na efektach tych działań, nie zaś na przyczynach. Dziecko-agresor zawsze będzie miało usprawiedliwienie dla swojego działania. Zazwyczaj jest to obrona przed czymś lub przed kimś. Reaguje ono na bodziec instynktownie bądź w jedyny mu znany sposób (Grochulska, 1981).

Najpierw zastanówmy się, dlaczego dzieci przejawiają agresję?

Dziecko zachowuje się agresywnie, bo takie zachowanie przynosi mu *korzyść*. Dziecko dostaje nagrodę, najczęściej w postaci akceptacji grupy podobnych sobie. Na drodze tzw. *wzmocnień* – zachowania te są utrwalane.

Drugą przyczyną takich zachowań jest *naśladowictwo*. Dziecko, które żyje w świecie przemocy, widząc ją na co dzień w domu, w szkole, w telewizji – będzie te zachowania naśladować jako zachowania wzorcowe. W tym przypadku brak umiejętności prospołecznych jest powodem zachowań agresywnych.

Istnieją różne rodzaje agresji:

- **agresja werbalna** – występuje wtedy, gdy w stosunku do innych używane są przez napastnika przezwiska, wyzwiska, przekleństwa, groźby, pokazywane są obraźliwie jednoznacznie gesty, oskarżanie, plotki, przedrzeźnianie, robienie min i wreszcie krzyk;

- **agresja fizyczna** – u małych dzieci polega na tupaniu, padaniu na podłogę, biciu pięściami, biciu kolegi lub koleżanki, a u starszych w postaci napadów, wymuszeń, ciosów zadawanych rękami, pałkami, zranień nożem, przypalania papierosem oraz kradzieży;
- **agresja instrumentalna** – ma miejsce wtedy, gdy agresor długim, przeraźliwym krzykiem, poszturchiwaniem, biciem, nękaniami, czy groźbą zamierza zdobyć od słabszych od siebie pieniądze, pożywienie, cenne przedmioty, rzeczy, którymi może przed innymi popisywać się czy „szpanować”. Innych sposobów zdobycia tych dóbr agresywna osoba nie widzi. Jedynym sposobem jest przemoc;
- **agresja wroga** – występuje u osób bardzo zdegenerowanych, dla których agresja słowna i fizyczna to sposób bycia, zwracania na siebie uwagi, zdobywania pozycji w środowisku. Są one skłonne do bicia dla samej przyjemności zadawania fizycznego bólu, napadają, kradną, bo to jest ich sposób na życie (Urban, 2000).

Agresję u dzieci i młodzieży można i trzeba zwalczać. Doskonale do tego nadają się zajęcia socjoterapeutyczne.

6.2. Program i metodyka pracy z grupą socjoterapeutyczną

Socjoterapia zachowań agresywnych (w tym także opozycyjno-buntowniczych) wymaga tworzenia grup zamkniętych, heterogennych z enklawami homogenicznymi o charakterze integracyjnym. W praktyce polega to na wprowadzaniu do grupy socjoterapeutycznej po dwóch uczestników o podobnym poziomie agresji. W grupie ośmioosobowej wyglądałoby to następująco: dwóch z bardzo niskim poziomem agresji, dwóch z umiarkowanym, dwóch z wysokim i dwóch z bardzo wysokim. Zalecane jest to z uwagi na proces modelowania i naśladownictwa zachowań innych członków, a ściślej tych ujawniających „śladowy” poziom agresji. Z tego też względu, ideałem byłaby możliwość udziału w takiej grupie osób nieagresywnych. Jednak w rzeczywistości jest to mało realne, gdyż rodzice bardzo rzadko zgadzają się, żeby ich pociechy przebywały w towarzystwie usposobionych agresywnie rówieśników w grupie socjoterapeutycznej.

SESJA PIERWSZA

Cele zajęć:

- uczenie rozpoznawania uczuć i nazywania ich,
- wyrażanie własnych uczuć,
- wyrabianie umiejętności panowania nad emocjami,
- odreagowanie negatywnych emocji.

1.1. Powitanie: *Iskierka przyjaźni*

Uczestnicy stoją w kręgu, trzymając się za skrzyżowane przed sobą ręce. Socjoterapeuta zaczyna przesyłać uścisk, mówiąc: *Iskierkę radości i przyjaźni puszczam w krąg, niech powróci do mych rąk*. Gdy uścisk, obiegając cały krąg, powróci do socjoterapeuty, kończy on słowami: *Iskierka krąg zatoczyła i do moich rąk wróciła*. Wszyscy siadają.

1.2. Wprowadzenie w temat, burza mózgów

Uczestnicy wypisują, co im się kojarzy z emocjami.

1.3. Odgadywanie uczuć

Uczestnicy dobierają się parami, każda para losuje jedno uczucie: *radość, smutek, gniew, zdziwienie, strach, wstyd*. Nie mówi, jakie uczucie wylosowała, lecz stara się pantomimicznie je przedstawić. Zadaniem reszty grupy jest odgadnięcie, jakie to uczucie.

1.4. Taniec: samba – krakowiak

(do melodii w wykonaniu zespołu Marek & Wacek)

To połączenie samby z krakowiakiem wymaga własnej twórczości.

Część pierwsza:

Uczestnicy stają w parach naprzeciwko siebie i wykonują ruchy rękami, zataczając do rytmu kółeczka.

Część druga:

Osiem kroków cwałem w lewo.

Osiem kroków obrotu z partnerem w haczyku w prawo.

Osiem kroków obrotu w lewo.

Osiem kroków parami cwałem w kierunku tańca.

Osiem kroków parami cwałem w przeciwnym kierunku.

1.5. Zabawa: *Czy panują nad swoimi emocjami*

Uczestnicy ustawiają się w kole. Pierwsza osoba zaczyna zabawę od prostego gestu, na przykład *smutku*, następna uzupełnia go dźwiękiem, kolejna osoba przyjmuje gest, potęgując dźwięk, podaje dalej i tak dookoła. Ostatniej osobie przypada punkt kulminacyjny, powtórzony przez całą grupę. Podczas drugiej rundy ostatnia osoba może podać inny gest, na przykład *śmiech* lub *strach*, wchodząc do środka kręgu i tym samym łamiąc formę, podejść do kogoś, zachęcając do powtórzenia nowego gestu lub dźwięku. W ten sposób powstaje improwizacja.

1.6. Sposoby wyrażania uczuć

Socjoterapeuta dzieli grupę na trzy podgrupy. Każda z nich otrzymuje zadanie, które ma wykonać na zasadzie „burzy mózgów”, wypisując na kartkach swoje zdanie:

- *Co dzieje się z moim ciałem, gdy doświadczam różnych uczuć?*
- *Jak zmienia się moja twarz, gdy doświadczam różnych uczuć?*
- *Dlaczego uczucia są ważne?*

Po ukończonym zadaniu, każda grupa prezentuje efekty swojej pracy.

1.7. Lina

Uczestnicy stają w kręgu. Mają wyobrazić sobie, że u ich stóp leży gruba, okrętowa lina, która symbolizuje wszystkie ich złości i przykre emocje. Socjoterapeuta łapie linę i podaje najbliższej osobie, ta podaje kolejnej itd. Wreszcie, gdy wszyscy trzymają linę, podnoszą ją do góry i wyrzucają daleko za siebie.

1.8. Taniec: ekspresja ruchowa

(do utworu *Taniec w słońcu* zespołu Kombi)

Uczestnicy otrzymują apaszki lub wstążki i w dowolny sposób poruszają się w rytm muzyki, kołysząc wstążkami, jakby im towarzyszyli. Gdy w tańcu spotkają się dwie osoby składają sobie ukłon uznania.

1.9. Prezent

Uczestnicy siedzą w kręgu. Zaczynając od osoby prowadzącej, każdy ofiaruje partnerowi siedzącemu po lewej stronie „prezent”, na przykład: Życzenie zaczynające się na pierwszą literę jej imienia, np. *Tomkowi życzymy szczęścia, Natalce życzymy miłości* itd.

1.10. Dokończ zdanie

Uczestnicy otrzymują polecenie dokończenia zdania: *Jestem szczęśliwa/y, ponieważ...*

SESJA DRUGA

Cele zajęć:

- uczenie się rozpoznawania uczuć i ich nazywania,
- odreagowanie negatywnych emocji,
- wyrażanie własnych uczuć,
- poznanie różnych sposobów radzenia sobie z przykrymi uczuciami, np. złością.

2.1. Taniec Zorba

Uczestnicy stają w kręgu i chwytają się za ramiona. Do rytmu muzyki wykonują przeplatankę:

*Prawa noga przed lewą, lewa noga w bok,
prawa noga za lewą, lewa noga w bok* itd.

2.2. Łubudu bum, bum, bum...

Grupa staje w kręgu, ramię przy ramieniu. Pierwszy uczestnik staje w środku. Osoba ze środka podchodzi do jednej z osób stojących w kręgu i wypowiada jedno z czterech słów: *Na lewo*; *Na prawo*; *Na wprost* lub *Pośrodku*. Potem dodaje: *Łubudu bum, bum, bum*. Osoba musi udzielić poprawnej odpowiedzi zanim osoba ze środka skończy mówić: *Łubudu bum, bum, bum*. Poprawną odpowiedzią *Na lewo* jest podanie imienia osoby stojącej po jej lewej stronie. Jeśli polecenie brzmiało *Na prawo*, trzeba podać imię osoby stojącej na prawo. Na komendę *Na wprost* trzeba odpowiedzieć swoim imieniem, a na *Pośrodku* trzeba wymienić osobę ze środka. Jeśli osoba odpowie poprawnie i na czas, osoba ze środka przechodzi dalej i kontynuuje zabawę, ale jeżeli się pomyli wchodzi do środka i rozpoczyna grę.

2.3. Pogadanka

Socjoterapeuta zauważa, że to, co zaplanujemy nie zawsze nam wychodzi. Pyta, co wtedy się dzieje?

Jeśli na przykład uczestnicy mówią, że: *Wpadamy w złość*, to wtedy socjoterapeuta przekonuje, że złość jest uczuciem, które mają prawo przeżywać i wyrażać. Dzieli się swoim doświadczeniem złości.

2.4. Burza mózgów

Uczestnicy podają własne definicje pojęcia *złość*. Propozycje zapisują na dużym arkuszu. Mówią, które z określeń najbardziej im odpowiada.

2.5. Praca w grupach – zdania niedokończone

Socjoterapeuta dzieli grupę na mniejsze 4-osobowe grupki, którym rozdaje arkusze papieru i pisaki. W grupach uczestnicy kończą zdania:

- *Wpadam w złość, gdy...*
- *Kiedy jestem zła używam słów...*
- *Wtedy zachowuję się...*

Potem następuje prezentacja i omówienie prac grup. Socjoterapeuta uświadamia uczestnikom, że wszyscy mamy prawo do przeżywania wszelkich emocji, są one naturalne (nie są ani dobre ani złe); ważne jest to, co zrobimy z nimi pod ich wpływem.

2.6. Taniec robotów (do melodii funky town *Lips Incorporated*)

Uczestnicy stają w rozproszeniu i wyobrażają sobie, że są stalowymi robotami. Każdy wykonuje w rytm muzyki taniec robota.

2.7. Namaluj swoją złość

Socjoterapeuta rozdaje uczestnikom kartki oraz kredki i farby. Prosi, by przypomnieli sobie sytuacje, gdy byli źli oraz żeby namalowali na kartkach papieru „swoją złość”. Następnie powstaje galeria prac i ich omówienie.

2.8. *Wszyscy, którzy...*

Wszyscy siedzą na krzeselkach, których jest o jedno mniej niż uczestników. Socjoterapeuta stoi w środku i podaje hasło zaczynające się od słów:

Wszyscy, którzy...

- *mają zielone oczy,*
- *mają ciemne włosy,*
- *mają brata,*
- *chodzą do piątej klasy itp.*

zamieniają się miejscami. Na hasło uczestnicy, których to dotyczy, wstają i szybko szukają dla siebie miejsca, osoba ze środka wykorzystuje sytuację i siada na wolnym miejscu. Osoba, która została bez miejsca wymyśla hasło, jeśli ma trudności, prowadzący pomaga.

2.9. *Rundka końcowa*

Uczestnicy dzielą się swoimi odczuciami, rozwijając zdanie: *Dzisiaj nauczyłam (-em) się...*

SESJA TRZECIA

Cele zajęć:

- kształtowanie umiejętności radzenia sobie z emocjami,
- odreagowanie negatywnych emocji,
- wyrażanie własnych uczuć,
- poznanie różnych sposobów radzenia sobie z przykrymi uczuciami.

3.1. *Kto też...?*

Osoba pytająca nie ma swojego miejsca w kręgu, stoi w środku. Po zadaniu pytania uczestnicy, którzy twierdząco na nie odpowiedzieli, wstają i szybko zmieniają miejsce. Osoba, dla której zabrakło miejsca, wymyśla następne pytanie, np. *Kto też lubi się śmiać? Kto też chce mieć dobrych przyjaciół? Kto też czasem się boi?*

3.2. *Mini wykład*

Socjoterapeuta wyjaśnia, że przeżywanie i wyrażanie złości ma duże znaczenie. Przeżywając złość, otrzymujemy informację, że coś nas frustruje lub przeraża. Zdawanie sobie sprawy, że coś nas złości oznacza, że czegoś się boimy lub czegoś nie chcemy robić. Często złość daje nam energię do działania. Socjoterapeuta mówi, że nagromadzona złość może wybuchnąć. Wybuch ten może zrobić komuś krzywdę. Pokazuje nadmuchany balon, który symbolizuje człowieka, powietrze w środku to złość. To, że powietrze jest w środku nie jest dla nikogo złem, tylko osoba, która je dusi w sobie może się źle czuć. Powietrze

można spokojnie wypuścić, pomagając sobie lub pozwolić, by nasza złość wybuchła. Prosi jednego uczestnika, by przebił balon. Wybuch balonu może kogoś.

3.3. Taniec: Living on my own (Freddy Mercury)

Uczestnicy na polecenia socjoteapeuty improwizują taniec. Socjoteapeuta daje polecenia odnośnie do tańca: *tańczą tylko ręce, plecy, nogi, biodra, tylko ręce i plecy, tylko nogi i biodra, tańczy całe ciało*.

3.4. Burza mózgów

Uczestnicy na dużym arkuszu wypisują swoje propozycje rozładowywania złości, które są omawiane na forum grupy. Socjoterapeuta wyjaśnia, że gdy nie możemy zmienić jakiejś sytuacji, możemy opowiedzieć o swoich uczuciach komuś, kto w sytuację nie jest zaangażowany albo zrobić coś, przez co „wypuścimy” powietrze, np. pobiegać lub skopać ogródek albo zrelaksować się słuchając muzyki.

3.5. Podaj balon

Uczestnicy siedzą w dwóch rzędach na podłodze twarzą do siebie tak blisko, by ich nogi się stykały, są dobrani parami. Socjoterapeuta podaje pierwszej parze balon między stopy. Zadaniem uczestników jest przeniesienie balonu stopami aż do końca rzędu. Należy uważać, by zbyt mocno nie ścisnąć balonu, bo może pęknąć. Gdy balon upadnie na ziemię zabawę rozpoczyna się od nowa.

3.6. Taniec medytacyjny (do melodii Vredesdans)

Uczestnicy stoją w kole z ugiętymi rękami, stykają się dłońmi. Do rytmu muzyki robią prawą nogą krok do przodu, następnie dostawiają lewą nogę i robią ugięcie na nogach. Potem prawą nogą robią krok do przodu, dostawiają lewą i robią ugięcie. Kolejno robią krok w lewo i wykonują te same kroki, a na końcu w tył. Tak tańczą do zakończenia melodii. Socjoterapeuta może zaproponować uczestnikom, by zamknęli oczy, spróbowali zapomnieć o kłopotach i pomyśleli o czymś przyjemnym, o tym, co sprawia im radość. Po tańcu uczestnicy mogą opowiedzieć, o czym myśleli, dokąd powędrowała ich wyobraźnia.

3.7. Balonowa bitwa

(do utworu Marsz Turecki *Rondo alla Turca*, a-moll W. A. Mozarta)

Każdy uczestnik otrzymuje napompowany balon. Maluje na nim wykrzywioną złością twarz, a następnie przymocowuje go do patyka. Przy pomocy tych balonów stoczą teraz ze sobą walkę najpierw jeden na jeden, a potem wszyscy przeciwko wszystkim. Socjoterapeuta czuwa, by bitwa rozgrywała się jedynie pomiędzy balonami, nie wolno w jej trakcie używać kijków, na których zostały one osadzone.

3.8. Relaksacja

Socjoterapeuta czyta instrukcję, a uczestnicy wykonują to, co słyszą:

- *Robię wdech i wiem, że jest we mnie złość.*
- *Robię wydech i wiem, że ta złość jest ze mną.*
- *Robię wdech i wiem, że ta złość jest nieprzyjemna.*
- *Robię wydech i wiem, że to uczucie minie.*
- *Robię wdech i jestem spokojna.*
- *Robię wydech i mam dość siły, by zatroszczyć się o moje uczucia.*

SESJA CZWARTA

Cele zajęć:

- kształtowanie umiejętności radzenia sobie z emocjami,
- odreagowanie negatywnych napięć,
- identyfikowanie i wyrażanie własnych uczuć,
- poznanie różnych sposobów radzenia sobie z przykrymi uczuciami.

4.1. Start rakiety

Na powitanie cała grupa startuje rakieta. Uczestnicy stoją wokół stołu.

- bębnią palcami po blacie stołu, najpierw cicho i powoli, a potem coraz szybciej i głośniej;
- uderzają płaskimi dłońmi o stół albo klaskają, również z natężającą się głośnością i we wzrastającym tempie;
- tupią nogami, również tutaj zaczynając cicho i powoli, a potem coraz głośniej i szybciej;
- cicho naśladują brzęczenie owadów przechodzące aż do bardzo głośnego wrzasku;
- hałas i szybkość wykonywanych ruchów stopniowo wzrastają, uczestnicy wstają gwałtownie ze swoich miejsc, wyrzucają z głośnym wrzaskiem ramiona do góry – rakieta wystartowała.

Powoli siadają na swoich miejscach, ruchy uspokajają się. Hałas przebrzmiewa, słychać już tylko cichutkie brzęczenie owadów, które stopniowo zanika, aż wszystko ucichnie – rakieta znikła za chmurami.

4.2. Kiedy jestem wściekły...

Grupa siedzi w kole. Uczestnicy wypowiadają po kolei swoje imiona i pokazują, co robią, kiedy są wściekli, np.:

- *Nazywam się Aneta. Kiedy jestem wściekła, robię tak:
lewą ręką wykonuje ona taki ruch, jakby chciała uderzyć.*
- *Nazywam się Michał. Kiedy jestem wściekły, robię tak:
prawą nogą wykonuje on taki ruch, jakby chciał kopnąć.*

- *Nazywam się Natalia. Kiedy jestem wściekła, robię tak:
uderza ściśniętymi w pięści dłońmi w obie skronie.
itd.*

4.3. Taniec Kaczuszki

Uczestnicy tańczą w rytm melodii *Kaczuszki* w dowolny sposób, jak muzyka cichnie, zastygają bez ruchu.

4.4. Papierowa wojna

Socjoterapeuta dzieli grupę na dwie mniejsze grupki, które walczą przeciwko sobie kulami, które zrobiły z gazet. Każda grupa ma wyznaczony teren walki. Po upływie ustalonego czasu każdy zespół sprawdza ilość kul na swoim polu. Grupa, która ma mniej kul na swoim polu wygrywa. Zasady gry są ustalane przed rozpoczęciem „wojny”.

Warianty gry:

- a) rzucanie kul na siedząco,
- b) rzucanie tylko prawą ręką,
- c) rzucanie tylko przez plecy,
- d) rzucanie między nogami.

4.5. Darcie papieru

Uczestnicy biorą kawałki gazet i drą je tak jak chcą, na drobne kwadraciki. Kiedy każdy ma już stosik podartych kwadracików może nimi obsypać osobę po prawej swojej stronie lub siedzącą na wprost.

4.6. Taniec: muzyczna improwizacja

(do melodii *Rendvous vous* Jean Michelle Jare)

Uczestnicy improwizują, tańcząc taniec wygrywającego.

4.7. Mowa ciała

Socjoterapeuta dzieli grupę na dwuosobowe grupki, rozdaje im kartki z napisanym słowem, które oznacza jakiś stan emocjonalny: *wystraszony, obrażony, wściekły, smutny, wesoły, zły*. Grupy mają za zadanie pokazać wylosowany stan emocjonalny. Na koniec we wspólnej rozmowie dyskutują na temat tego, po czym można rozpoznać różne stany emocjonalne. *Jakie uczucia są łatwiejsze do pokazania i do rozpoznania? Jakie uczucia są w podobny sposób wyrażane i jak ich nie pomylić?*

4.8. Dyskusja

Uczestnicy wspólnie zastanawiają się, co można zrobić z własną złością, gdy ich dopadnie; jak odreagować napięcie, aby inni przez nich nie cierpieli.

SESJA PIĄTA

Cele zajęć:

- poznanie wartości samego siebie i budowanie silnej tożsamości,
- lepsze rozumienie samego siebie i innych ludzi,
- rozpoznawanie czynników wyzwalających w nas złość i agresję,
- dostrzeganie i wyrażanie agresywnych odczuć,
- opanowanie agresji, a także jej przewyciężanie,
- nawiązywanie nieagresywnych kontaktów,
- łagodne rozwiązywanie konfliktów.

5.1. Budowanie poczucia własnej wartości i silnej osobowości

Bloki tematyczne:

Blok I: *Poznajemy siebie. Wśród rówieśników. Lubię siebie. Indiańskie imiona.*

Blok II: *Chcemy być lepsi. Tacy sami, a jednak inni. Moja wizytówka.*

Blok III: *Inny nie znaczy gorszy. I ja mogę zostać Mikołajem. Trzy życzenia do złotej rybki.*

5.2. Uczymy się lepiej rozumieć siebie samych i innych

Bloki tematyczne:

Blok I: *Wśród rówieśników. Jaki jestem. Chcemy być lepsi. O koleżeństwie. Moje sukcesy i porażki. Ręka nie musi bić. Zabawa w czterech kątach.*

Blok II: *Błędy własne i cudze. Moje sukcesy i porażki. Przyjazna dłoń. O koleżeństwie.*

Blok III: *O przyjaźni. Pierwsza pomoc. Moje sukcesy i porażki.*

5.3. Rozpoznawanie przyczyn wściekłości i agresji

Bloki tematyczne:

Blok I: *Dobre i złe samopoczucie. Co mnie złości.*

Blok II: *Kiedy jestem wściekły... Malowanie uczuć.*

Blok III: *Agresja na obrazku. To mnie złości.*

5.4. Dostrzeganie agresywnych uczuć i ich wyrażanie

Bloki tematyczne:

Blok I: *Co mnie złości. Moja mina wyraża moje uczucia.*

Blok II: *Gdzie tkwi problem. Mowa ciała.*

Blok III: *Łańcuch wściekłości. Reakcja łańcuchowa. Denerwuje mnie...*

5.5. Opanowanie i przewyciężanie złości i agresji

Bloki tematyczne:

Blok I: *Otrząsanie się ze złości. Balonowa bitwa. Czary mary na złe humory.*

Blok II: *Obrona przed zaczepkami. Pojedynek na kciuki, plecy, stopy.*

Blok III: *Moja książka /plakat/ przeciwko złości.*

5.6. Nawiązywanie nieagresywnych kontaktów

Bloki tematyczne:

Blok I: *Budzenie jeża. Zmarznięte dłonie. Chroniący szalas. Świeci słoneczko. Masaż pleców. Rzeźba grupy. Perskie oczko.*

Blok II: *Zmarznięte dłonie. W jedności siła. Rzeźba grupy. Indianie na wojennej ścieżce.*

Blok III: *Wyczarujmy przyjaźń. Rzeźba grupy.*

5.7. Pokojowe rozwiązywanie konfliktów

Bloki tematyczne:

Blok I: *Kontrakt, co to takiego? Złością do kosza.*

Blok II: *Bajka o dziecku, które pokonało złość. Protokół z konfliktu.*

Blok III: *Sporne kwestie. Pokojowe propozycje.*

5.8. Co mnie złości

Powitanie w kręgu zabawą *Jestem...* Każdy z uczestników na kartce pisze zdanie zaczynające się od słów: *Jestem* lub *czuję, myślę* itp.

Wprowadzenie do tematu zajęć: *Co nas najczęściej złości?*

Rozpoznawanie przyczyn wściekłości i agresji poprzez opracowanie *Alfabetu złości*. I. Każdy uczestnik wypisuje na kartce litery swojego imienia pionowo i szuka do każdej z nich dowolnego wyrazu – nazwy wydarzenia, które szczególnie go złości (np. arogancja, gadulstwo, hałas).

W grupach 4-osobowych rozmawiają o indywidualnych przyczynach wybuchów złości. Następnie tworzą *Alfabet Złości* z sytuacjami, które szczególnie złości całą grupę.

A - *a nie mówiłem*

B - *brzydka pogoda*

C - *ciasnota*

D - *draństwo*

Wykonanie klasowego *Alfabetu Złości* /ranking/. Rozmowa na temat tego, co nas najczęściej złości. Próba ustalenia przyczyn i najczęstszych reakcji.

5.9. Zabawa ruchowa *Ludzie do ludzi*

Wszyscy uczestnicy dobierają się w pary. Osoba bez pary, kontroluje wykonanie i kieruje zabawą, mówiąc np.: *nos do nosa, plecy do pleców, kolana do kolan, ręka do nogi* itp. Kiedy powie *ludzie do ludzi* każdy zmienia partnera wraz z osobą prowadzącą i zabawa trwa dalej. Po zakończeniu zabawy uczestnicy dzielą się swoimi odczuciami:

- *Co było przyjemne?*
- *Co było dla mnie trudne?*
- *Z kim dobrze się bawiłem?*
- *Podziękujmy sobie za wspólną zabawę.*

5.10. Opanowanie i przewyżnianie złości i agresji. Obrazki przeciwko złości

Uczestnicy rysują „obrazki złości” przedstawiające osoby lub sytuację, która szczególnie szybko je denerwuje. W grupach (2-3 osobowych) rozmawiają o formach ich przewyżniania, tworzą „recepty”. Rozwiązania przedstawiają plastycznie lub zapisują je w formie zdań. Rysunkiem wykonanym w drugiej kolejności przykrywają rysunek wykonany w pierwszej kolejności. Gotowe dzieło można wręczyć uczestnikowi, który najczęściej jest autorem tych sytuacji lub umieścić wszystkie prace na gazecie ściennej.

5.11. W jedności siła

Rozmowa na temat oceny obraźliwych powiedzonek, z którymi uczestnicy się spotkali. Co czuli, kiedy były ich adresatami, a co w sytuacji, kiedy to oni były nadawcami.

5.12. Hasła przyjaźni

Uczestnicy w parach wymyślają *hasła przyjaźni*, które są przeciwstawne do agresywnych, obraźliwych powiedzeń. Zapisują je na plakatach, które należy wyeksponować w sali. Np. *Niech żyją wszystkie sprytnie osoby, Bądź wesołym przyjacielem zamiast smutnym wrogiem, Po co od razu wychodzić ze skóry? Dołącz do naszej wesołej paczki itp.*

Prezentacja haseł – plakatów (nagradzanie brawami).

5.13. Nawiazywanie nieagresywnych kontaktów (zabawy ruchowe) – Chroniący szalas

Uczestnicy tworzą drogą losowania 4-osobowe grupy. Jeden z uczestników zostaje mistrzem budowy, który z pozostałych tworzy „szalas”, następnie sam wchodzi do niego i mówi jak się w nim czuje. Potem następują zmiany, tak aby każdy uczestnik był budowniczym. Dodatkowym wzmocnieniem zabawy mogą być odgłosy burzy, poruszania się szalasu itp. Po zakończeniu następuje omówienie. Socjoterapeuta zadaje pytania:

- *Jaki musi być szalas, byśmy czuli się bezpiecznie?*
- *Jak czują się dzieci, które nas chroniły?*
- *Jak czują się osoby, które się schroniły?*

5.14. Przysuńmy się do siebie nawzajem

Uczestnicy próbują zająć jak najmniejszą powierzchnię, którą oznaczają np. gazetą, szarfą, narysowanym kręgiem. Zadanie wykonują w małych grupach (4-5 osób), następnie łączą się dwie grupy, trzy grupy, na koniec zadanie wykonuje cała zespolona grupa. Na końcu następuje omówienie:

- *Co czuliście podczas wykonywania tego zadania?*
- *Czy było coś, co powodowało, że źle się czuleś?*
- *Co było przyjemne w tej zabawie?*

5.15. Co zrobiłbym dla przyjaciela

Grupy losują kartki, na których przedstawione są nieprzyjemne sytuacje, w których znalazł się ich przyjaciel. Uczestnicy w formie ćwiczeń mają przedstawić sposób udzielenia pomocy. W dalszej części socjoterapeuta inicjuje rozmowę na temat skuteczności przedstawionych propozycji. Całość kończy narysowanie znaczka – symbolu oceniającego dzisiejsze spotkanie (np. buźki, słoneczka, koniczynki).

5.16. Gdzie tkwi problem?

Powitanie. Zabawa na dobry początek – *Rzeźba grupy*. Rozmowa w kręgu: *Co najczęściej powoduje konflikty w szkole lub w domu?*

Wniosek: Konflikty powodują często powtarzające się sytuacje.

Propozycja socjoterapeuty: Konfliktom można zapobiec, wyprzedzając je i tworząc *Tabele pokoju*. Najpierw należy się zastanowić, jakie konflikty najczęściej się pojawiają.

Uczestnicy tworzą *Spis kwestii spornych* (w domu lub w szkole), np. *Sławek ciągle się przepycha, Ewa zawsze podlizuje się itp.*

Sformułowane na kartkach kwestie sporne socjoterapeuta rozdaje grupom, które pracują nad propozycjami ich rozwiązania. Następnie przedstawiają je na forum całej grupy. Omówienie:

- *Czy przyjmujemy propozycje?*
- *Czy istnieją inne możliwości?*
- *Które Ty byś wykorzystał?*

Odczytanie grupowej *Tabeli pokoju*, wyeksponowanie jej w sali. (Można ją wykorzystać na spotkaniu z rodzicami, omówić ze szczególnym zwróceniem uwagi na pokojowe propozycje uczestników).

Zabawa kończąca spotkanie: *Masaż rąk, świeci słoneczko, obudź jeża*.

SESJA SZÓSTA

Cele zajęć:

- odróżnianie zachowań właściwych i agresywnych,
- nauka właściwego reagowania w sytuacjach przemocy,
- nauka wczuwania się w sytuację innej osoby,
- nauka oceniania zachowań innych ludzi,
- poznanie zasad dobrego zachowania,
- nauka dokonywania samooceny własnego zachowania.

6.1. Jak się teraz czujesz?

Zajęcia rozpoczyna się od określenia obecnego samopoczucia uczestników. Uczestnicy otrzymują kartkę z konturem twarzy. Ich zadaniem jest dory-

sowanie ust i oczu tak, aby twarz wyrażała przeżywane przez nich uczucie. Następnie karteczki przypinają do swoich ubrań i dokonują obserwacji, jakie uczucia towarzyszą innym osobom.

6.2. Scenki

Uczestnicy losują przygotowane na kartkach scenki i odgrywają je zgodnie z wylosowaną kolejnością. Uczestnicy odgadują, jakie zachowania agresywne są przedstawiane (np.: bójka, popychanie, niszczenie, przezywanie, wyśmiewanie, obrażanie, grożenie). Chętny uczestnik szuka kartki z nazwą zachowania w rozsypance wyrazowej i siada na ławeczce stojącej w kręgu. Po odegraniu wszystkich scenek, uczestnicy z wybranych i pozostałych elementów rozsypanki wykonują plakat na dużym arkuszu papieru.

6.3. Papierowe serce i historia Franciszka

Franciszek chodził do piątej klasy. Jego nieszczęścia zaczęły się dwa miesiące temu. Miał kiepską formę podczas meczu piłki nożnej i przepuścił dwie bramki. Koledzy z klasy byli wściekli, że znowu przegrali z piątą klasą i ze złości wyrzucili Franciszka z drużyny, chociaż był bardzo dobrym bramkarzem. Chłopcy z tamtej klasy zaczęli mu za to strasznie dokuczać i przezywać go. Franciszek zauważył, że ktoś pomalował jego jedyną kurtkę niezmywalnym flamastrem, był zrozpaczony. W następnym tygodniu dowiedział się od kolegi z ławki, że cała klasa plotkuje na temat jego donoszenia nauczycielom. Franciszek wiedział, że to kłamstwo, ale nie mógł tego wyjaśnić, bo nikt nie chciał z nim rozmawiać. Nie zaproszono go nawet na prywatkę klasową. Franciszek czuł się coraz gorzej, nie miał ochoty wychodzić z domu ani odrabiać lekcji.

Podczas prezentowania historii członkowie grupy socjoterapeutycznej mówią „Stop” w chwili, gdy uznają, że Franciszka spotkała przykrość ze strony kolegów. Wówczas też odrywają kawałek papierowego serca i nazywają uczucia Franciszka.

Po zaprezentowaniu historii „naprawiają” poczucie wewnętrznego szczęścia Franciszka, poprzez napisanie na oderwanych kawałkach sposobów pomocy Franciszkowi, doklejają je, tworząc całe serce.

6.4. Kodeks

Członkowie grupy socjoterapeutycznej tworzą kodeks zasad przeciw agresji. Podają propozycje właściwych zachowań, które ułatwią wzajemne kontakty w szkole i wyeliminują zachowania agresywne. Zasady zapisywane są na arkuszu np.:

- *Nie bijemy i nie popychamy innych.*
- *Nie przezywamy i nie wyśmiewamy innych.*
- *Nikomui nie grozimy, nikogo nie obrażamy.*
- *Używamy słów: proszę, przepraszam, dziękuję.*
- *Żyjemy w zgodzie z innymi.*
- *Pomagamy innym.*

Po zakończeniu zajęć wszyscy członkowie grupy socjoterapeutycznej składają podpisy pod kodeksem.

6.5. Wycieczka w góry

Członkowie grupy socjoterapeutycznej mają sobie wyobrazić, że są w górach, wspinają się na szczyt (kolana unoszą wysoko w górę), idą ciężko pod górę. Dochodzą na szczyt. Rozglądają się dookoła, w lewo, w prawo, jeszcze raz. Schodzą na paluszkach w dół.

6.6. Pantomima

Każdy członek grupy socjoterapeutycznej losuje z kapelusza jedną z narysowanych emocji i stara się ją zrekonstruować pantomimicznie, aby pozostali uczestnicy mogli odgadnąć, co to za emocja. Gdy emocja zostanie rozpoznana, prezentujący umieszcza „swoją emocję” w czarnym (negatywną) bądź białym (pozytywną) pudełku lub obok pudełek (po części pozytywną, po części negatywną) i decyzję uzasadnia. Pozostali członkowie grupy socjoterapeutycznej wyrażają swoje opinie, czy zgadzają się z decyzją współuczestnika, czy nie, i z jakich względów.

6.7. Ćwiczenie w grupach

Ćwiczenie przygotowujące do radzenia sobie z negatywnymi uczuciami – ze smutkiem, rozczarowaniem, złością czy gniewem. Socjoterapeuta dzieli uczestników na 5 grup, które otrzymują do wykonania następujące zadania:

- *grupa pierwsza* – kraina smutku: mają być osowiali, niczym niezainteresowani, zrezygnowani, niechętni do nawiązywania relacji;
- *grupa druga* – kraina złości i wrogości: mają być rozbiegani, rozwrzeszczani, kłócący się, niezadowoleni, do innych mają odnosić się wrogo, mają nie chcieć ich przyjąć lub chcieć zagarnąć ich mienie;
- *grupa trzecia* – kraina przyjemności: mają być usłużni, „cukierkowi”, nadskakujący sobie, innych mają zagłaskać „na śmierć”;
- *grupa czwarta* – kraina otwartości i radości: mają być zadowoleni, naturalni, rozmawiać, jeśli mają ochotę, na chwilę odchodząc od grupy, innych witać serdecznie, rozmawiać z nimi, zapraszać do zabawy.
- *grupa piąta* – to pociąg – wycieczka, ma poruszać się przy muzyce. Jej zadaniem jest odwiedzanie kolejnych krain (grup). W chwili, gdy muzyka zaczyna grać – mają jechać do następnej krainy. Po odwiedzeniu wszystkich krain (grup) socjoterapeuta pyta uczestników *którzy jechali pociągiem*, jak nazwaliby poszczególne krainy, jak się czuli w każdej z nich.

Socjoterapeuta wyznacza grupom czas na przygotowanie wystąpienia.

Socjoterapeuta pyta też o uczucia członków odgrywających role mieszkańców poszczególnych krain.

6.8. Rundka końcowa

Wypowiedzi członków grupy socjoterapeutycznej na temat: *Co było dla mnie ważnego na dzisiejszym spotkaniu?*

SESJA SIÓDMA

Cele zajęć:

- nawiązywanie kontaktu,
- kształtowanie otwartości w stosunku do innych osób,
- integracja grupy.

7.1. Autoprezentacja

Socjoterapeuta przedstawia się i prosi uczestników o podanie takiej formy imienia, w jakiej chcą, aby się do nich zwracano.

7.2. Gra w imiona

Uczestnicy stają w kręgu. Pierwsza osoba z kręgu podaje swoje imię. Następny uczestnik mówi: *Nazywam się..., a to jest...* wskazując na poprzednika. Gra trwa dopóki nie obejdzie całego kręgu.

7.3. Ćwiczenia oddechowe

Członkowie grupy socjoterapeutycznej siadają na podłodze. Socjoterapeuta instruuje ich, w jaki sposób można rozluźnić ciało: *Wyobraźcie sobie, że siedzicie na leśnej polanie. Jest ciepły, słoneczny dzień. Wieje słaby wiatr. Słyszać jak szumią drzewa:*

- *weźcie głęboki wdech nosem,*
- *zatrzymajcie powietrze licząc do czterech,*
- *powoli wydychajcie powietrze przez nos.*

Powtarzajcie kilka razy to ćwiczenie, służące uwalnianiu negatywnych emocji.

7.4. Dyskusja – *Co lubię w sobie?*

Socjoterapeuta inicjuje na forum grupy dyskusję – co to znaczy „lubić” oraz „uznawać samego siebie”. Tłumaczy im, że ma to pomóc w odnalezieniu w sobie i w innych pozytywnych cech.

Socjoterapeuta prosi, aby jeden z uczestników siedzący w kręgu powiedział, co lubi w samym sobie i co lubi w koledze lub koleżance, siedzących po prawej stronie. Przykładowo: *To ja Adam. Lubię słuchać muzyki, a w Tomku lubię to, że jest dobrym kolegą.*

Po zakończeniu zabawy zaczyna się rozmowa o uczuciach, które pojawiły się podczas ćwiczenia. Socjoterapeuta zachęca do dyskusji, pytając: *Czy trudno jest uświadomić sobie, co się w sobie lubi? Jak czujemy się, kiedy mówi się przyjemne i miłe rzeczy o sobie?*

7.5. Mini wykład

Socjoterapeuta wygłasza mini wykład na temat agresji, rodzajów zachowań agresywnych, przyczyn i skutków agresji. Podczas wykładu podkreśla znaczenie lęku jako źródła agresji. Zwraca uwagę, że agresor wyrządza krzywdę także sobie i wymaga pomocy. Ukazuje również, jak zachowania agresywne mogą wpływać na relacje z innymi ludźmi, jakie konsekwencje mogą mieć dla ofiary.

7.6. Rozwiń swój problem

Członkowie grupy socjoterapeutycznej dobierają się w pary i przypominają sobie sytuacje, w których zachowywali się agresywnie w domu lub w szkole. Przygotowują scenkę, w której zaprezentują to zachowanie, na przykład popychanie na przerwie, bójki, groźby wobec rówieśników itp. Po przedstawieniu scen uczestnicy opowiadają, co odczuwali odgrywając rolę ofiary lub oprawcy. Potem proponują, jak można zachować się w takich okolicznościach w inny sposób. Mają przy tym sposobność podejrzenia u innych sposobów reagowania w takich sytuacjach.

7.7. Pożegnalny wiersz

Socjoterapeuta oznajmia członkom grupy, że nadszedł czas na refleksję. Przy refleksyjnej muzyce odczytują poniższy wiersz:

*Żyjesz wśród innych osób, które nie zawsze są podobne do Ciebie,
Czasem mogą Cię złościć czy denerwować.
Pamiętaj, że warto jest być dobrym człowiekiem.
Można mieć wówczas prawdziwych przyjaciół.
Ten, kto przeżywa innych, dokucza im,
a może nawet bije sprawia,
że koledzy i koleżanki boją się go.
A jeśli kogoś się boimy, to nie chcemy,
aby był naszym przyjacielem.
Jest więc tak, że dokuczając innym,
sami sobie wyrządzamy krzywdę.
Jest wielu ludzi młodych i starszych,
którzy są dobrzy, inni lubią z nimi przebywać.
Ty też możesz być dobry/-a/
gdy będziesz dobry, będziesz również piękny.*

SESJA ÓSMA

Cele zajęć:

- odreagowanie agresji,
- tworzenie atmosfery bezpieczeństwa i zaufania,
- pomoc w zrozumieniu zasad, reguł, które ułatwiają życie i pracę z innymi ludźmi.

8.1. Powitanie

Wszyscy członkowie grupy socjoterapeutycznej swobodnie przemieszczają się po sali i witają się przez podanie dłoni. Wymieniają parę słów na dowolny temat.

8.2. Balon

Członkowie grupy socjoterapeutycznej ustawiają się w ciasnym kole. Podają sobie dłonie i recytują znaną rymowaną, tworząc jak największy krąg aż do chwili jego zerwania: *Baloniku nasz malutki, rośnij duży okrągłutki. Balon rośnie, że aż strach. Wzleciał w górę, no i trach.*

8.3. Pogadanka

Socjoterapeuta inicjuje pogadankę i dyskusję na temat agresji oraz przemocy:

- *Czy byłeś świadkiem podobnych scen?*
- *W jakiej roli występowałeś: ofiary czy prześladowcy?*
- *Jak myślisz, co skłania ludzi do takich zachowań?*
- *Jak można pomóc ofierze, a jak prześladowcy?*
- *Do jakiej grupy zaliczysz siebie: biernych obserwatorów czy miłosiernych samarytan?*
- *Do kogo w szkole zwróciłbyś się o pomoc w sytuacji zagrożenia?*
- *Jak pozbyć się złości?*
- *Jak można uniknąć agresji?*

8.4. Złość

Socjoterapeuta prosi członków grupy, aby wyobrazili sobie, że znajdują się w pustym pomieszczeniu i zaczyna ich ogarniać złość: twarze im się wykrzywają, ręce się zaciskają, całe ich ciała są naprężone. W tej chwili mają szybko wyjść z pomieszczenia do ogrodu, usiąść na trawie i bawić się swoimi ulubionymi maskotkami. Sami mają przekonać się, jak teraz wyglądają ich twarze, jak rozluźnione są ich ciała. Mają postanowić sobie teraz, że za każdym razem, gdy poczują napadającą ich złość, powinno się szybko przerwać to, co robią i wyjść na chwilkę do ogrodu, do swojej ulubionej przytulanki. Na koniec socjoterapeuta zachęca ich do tego, by teraz bliżej przyjrzeni się temu, co ich złościło, ale w ogrodzie, a nie w centrum ich gniewu. Zachęca ich też, by pamiętali, że o ile lepiej czują się ich ciała, kiedy nie dopuszczają do siebie złości.

8.5. Sławny maraton

Członkowie grupy socjoterapeutycznej dobierają się w pary i przez 30 sekund mówią razem bez wycchnienia.

8.6. Nadajnik – odbiornik

Członkowie grupy socjoterapeutycznej zostają podzieleni na trzy równe zespoły – „Nadajników”, „Przeszkadzaczy” i „Odbiorników”. „Nadajniki” wymyślają krótkie hasło, które próbują przekazać „Odbiornikom”, stojącym po przeciwnej stronie sali. Zadaniem osób stojących w środku („Przeszkadzaczy”) jest utrudnienie lub uniemożliwienie odbioru informacji. Zespoły zmieniają się rolami, aż do chwili, gdy każdy będzie w jednej z trzech ról.

8.7. Rzeźby

Członkowie grupy socjoterapeutycznej pracują w tych samych zespołach. Socjoterapeuta prosi, by każdy z zespołów stworzył rzeźbę symbolizującą agresję, np. ręka podniesiona do bicia, wykrzywanie twarzy w złości. Zespoły kolejno prezentują rzeźby, reszta członków ogląda i komentuje. Prezentujący wypowiadają się, jak się czuli.

8.8. Agresor – ofiara

Członkowie grupy socjoterapeutycznej pracują w 4-5 osobowych zespołach. Socjoterapeuta przedstawia następującą sytuację: *Jacek uderzył Kubę. W takiej sytuacji mówimy, że Jacek jest agresorem, a Kuba jest ofiarą agresji.*

Według was:

- *Co mogło spowodować, że Jacek tak się zachował?*
- *Jakie są przyczyny agresji?*
- *Co czuje Kuba? Jak się zachowuje?*
- *Jakie mogą być skutki agresji?*
- *A Ty jak zachowasz się w takiej sytuacji?*

Później zespoły przedstawiają efekty swojej pracy na forum.

8.9. Zakończenie – metafory

Zabawa polega na przekazaniu informacji zwrotnych o poszczególnych członkach grupy socjoterapeutycznej, poprzez nadanie im krótkich metaforycznych imion. Nie chodzi o to, by były to imiona własne, ale takie określenia czy nazwy, które oddałyby to, w jaki sposób postrzegane są te osoby, jaka ich cecha jest najbardziej wyraźna, widoczna w grupie. Każdy z członków grupy socjoterapeutycznej staje kolejno przed wszystkimi i na zasadzie pierwszego skojarzenia nadaje im nowe imię. Uczestnicy siedzą w kole i kolejne osoby podchodzą do każdego, obdarzając ich nowym imieniem (socjoterapeuta zaznacza, że nie powinny to być określenia obraźliwe, wulgarne).

6.3. Techniki pomocnicze w pracy z dziećmi agresywnymi

Poszczególne sesje powinno się wzbogacać elementami muzykoterapii. O wpływie muzykoterapii, obu jej form (czynnej i biernej), na kompensowanie zachowań agresywnych pisze Z. Skorny (1990, s. 27): „Agresywnemu zachowaniu się wywołanemu doznany frustracjami towarzyszą związane z nimi emocje gniewu, złości, zdenerwowania. Przeciwdziałanie im może dokonywać się za pośrednictwem muzykoterapii sprzyjającej rozładowaniu stanów napięcia emocjonalnego. Może to być muzykoterapia bierna, polegająca na recepcji utworów muzycznych odpowiednio dobranych przez muzykoterapeutę. Dla rozładowania stanu napięcia emocjonalnego stymulującego agresję bywa również wykorzystywana muzykoterapia czynna. Jest ona przeprowadzana np. przy użyciu instrumentów perkusyjnych”.

Inną techniką wspierającą socjoterapię ograniczającą agresję jest skoncentrowanie się na procesach poznawczych, które w przypadku dzieci i młodzieży agresywnej nieco się różnią. Takie strategie stosuje się u uczestników w wieku od przedszkolnego do dorastania.

Jedną z technik poznawczych skupia się na emocjach, które towarzyszą agresji i zachowaniom opozycyjno-buntowniczym. Z agresją zwykle współwystępuje złość. W badaniach eksperymentalnych z udziałem osób dorosłych wykazano, że jeśli ta reakcja emocjonalna zostanie zastąpiona inną, przeciwną do niej, na przykład współodczuwaniem (empatia), to można przeciwdziałać pojawieniu się agresji bądź obniżyć jej nasilenie. Tak samo w zajęciach poświęconych podwyższeniu empatii u dzieci – podczas których uczono je przyjmowania punktu widzenia innego dziecka i współprzeżywania jego reakcji emocjonalnych – udawało się uzyskać ograniczenie spięć i agresji (Gibbs, 1987).

Drugą techniką poznawczą sprzyjającą przeciwdziałaniu agresji polega na zastosowaniu treningu rozwiązywania problemów. Członków grupy socjoterapeutycznej uczy się bardziej efektywnego postępowania w sytuacjach trudnych: zaczynając od generowania i analizowania różnych strategii pokonywania problemów, a potem sukcesywnie realizując ustalony plan rozwiązania. W praktyce polega to na słuchaniu przez uczestników historyjek, w których bohater znajduje się w sytuacji potencjalnego konfliktu, i uczeniu się analizowania problemu oraz wymyślania skutecznych sposobów jego rozwiązania. Następnie uczestników stopniowo zachęca się do stosowania tych nowych umiejętności w codziennych sytuacjach w szkole, w domu itd.

Najwszechstronniejszym podejściem do agresji w ramach treningu umiejętności pokonywania problemów jest technika „głośnego myślenia”. Terapia ta bazuje na danych empirycznych, z których wynika, że dzieci agresywne, stając w obliczu trudności, zazwyczaj najpierw działają, a potem myślą. Ta cecha osobowości jest definiowana jako „impulsywny styl reagowania”. Ponadto, gdy dzieci agresywne są nakłaniane do rozważenia możliwych rozwiązań problemu,

to nie są w stanie podać dużej liczby pomysłów. Dzieci te mają również trudności z zastosowaniem swoich wypowiedzi słownych – cichych bądź głośnych – do zawiadywania własnym zachowaniem. Sesje treningowe „głośnego myślenia” są skoncentrowane na usunięciu tych braków i nauczaniu dzieci myślenia i pokonywania problemów w bardziej prawidłowy czy normalny i efektywny sposób.

Trening „głośnego myślenia” rozpoczyna się od gry zwanej „papugowaniem”, podczas której socjoterapeuta prezentuje zabiegi służące rozwiązaniu problemu, a członkowie grupy naśladują go. Pokazywanie zaczyna się od bardzo łatwych czynności i zadań, takich jak anagramy, labirynty i rebusy, jednak sukcesywnie następuje przejście do coraz bardziej skomplikowanych sytuacji społecznych i interpersonalnych (dotyczących relacji międzyludzkich). W końcowej fazie treningu uczestnicy uczą się nastawienia do potencjalnie złożonych i trudnych okoliczności przy wykorzystaniu trzech następujących kroków:

- Zastanowienie się przed udzieleniem wyjaśnień czy odpowiedzi;
- Wymyślenie kilku wariantów ewentualnych rozwiązań;
- Wskazanie najbardziej efektywnego nieagresywnego zachowania.

Uczestnicy w czasie pracy nad problemem zadają sobie cztery pytania:

1. *Na czym polega mój problem?*
2. *Jak mogę go rozwiązać?*
3. *Czy stosuję najkorzystniejszy plan?*
4. *Jak mi się udało?*

Z praktyki wynika, że trening „głośnego myślenia” jest przydatny przy kształtowaniu umiejętności poznawczych u członków grupy socjoterapeutycznej. Okazuje się bowiem, że uczestnicy, u których zauważa się większy postęp w rozwoju umiejętności poznawczych są później postrzegani w szkole czy w domu jako znacznie mniej agresywni.

Skutecznemu przeciwdziałaniu agresji służy też stosowanie treningu odnoszącego się do przemocy przedstawianej w filmach czy programach telewizyjnych. Zamiast przyjmować, że filmy czy programy zawierające przemoc automatycznie wyzwalały agresję u widzów dziecięcych, naukowcy wysnuli hipotezę, że raczej postawy dzieci wobec przemocy wpływają na to, czy dzieci będą powielaly to, co widzą. W celu weryfikacji tego przypuszczenia badacze trenowali jedną grupę dzieci w umiejętności wymyślania racji dotyczących negatywnych następstw oglądania programów telewizyjnych prezentujących przemoc. W dalszej części eksperymentu dzieci rejestrowały te racje na wideokasety z informacjami przeznaczonymi do trenowania innych dzieci na temat zagrożeń wynikających z oglądania przemocy w telewizji. Po upływie czterech miesięcy nie tylko postawy objętych treningiem dzieci wobec przemocy wyraźnie uległy poprawie – w przeciwieństwie do postaw nietrenowanej grupy odniesienia (kontrolnej), który nie zmieniły się. Znacznie również obniżył się w porównaniu z grupą odniesienia poziom ich agresji oceniany przez rówieśników. Badacze

wysnuli końcowy wniosek, że to zmiany w postawach dzieci spowodowały odpowiednie zmiany w ich zachowaniach (Huesmann i in., 1983).

Widać zatem, że ważnym elementem w pracy z dziećmi agresywnymi jest stworzenie odpowiednich warunków do modelowania, to znaczy podpatrywania i naśladowania zachowań pozytywnych.

Pytania kontrolne:

- 1. Jakie są główne przyczyny zachowań agresywnych dzieci i młodzieży?*
- 2. Jakie są główne rodzaje zachowań agresywnych dzieci i młodzieży?*
- 3. Na czym polega trening rozwiązywania problemów?*

ROZDZIAŁ VII

SOCJOTERAPIA DZIECI I MŁODZIEŻY BĘDĄCYCH OFIARAMI PRZEMOCY

Ofiarami przemocy stają się ludzie w każdym zakątku świata, niezależnie od kultury, środowiska czy klimatu. Zaprezentowany w tym rozdziale program socjoterapeutyczny ma na celu pomóc dzieciom, które doznały przemocy, poprzez zminimalizowanie i usunięcie doświadczonej traumy – urazów i krzywd.

7.1. Zjawisko przemocy wobec dzieci i cele socjoterapii

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) definiuje przemoc jako celowe użycie siły fizycznej, zagrażające lub rzeczywiste, przeciwko sobie, komuś innemu lub przeciwko grupie lub społeczności, co powoduje lub jest prawdopodobne, że spowoduje zranienie, fizyczne uszkodzenie, śmierć, ból psychologiczny, zaburzenie rozwoju lub deprawację.

Miejsцем, w którym dziecko często doznaje przemocy jest rodzina. Przemoc w rodzinie to zamierzone i wykorzystujące przewagę sił działanie przeciw komuś z członków rodziny, naruszające prawa i dobra osobiste, powodujące cierpienie i krzywdy oraz przynoszące duże i brzemiennie w skutkach szkody. Wiele jest przyczyn stosowania przemocy wobec dziecka w rodzinie. Zasadniczo wyodrębnia się trzy grupy przyczyn występowania tego zjawiska. Mogą one tkwić w samych dzieciach, na przykład dzieci niechciane, upośledzone, trudne, przewlekłe chore czy kalekie. Bardziej powszechne są jednak źródła tkwiące w rodzicach. Do takich w pierwszej kolejności należy zaliczyć ich niedojrzałość emocjonalną i młody wiek, brak wiedzy i umiejętności wychowawczych, bycie maltretowanym we własnym dzieciństwie, niski poziom wykształcenia, brak stałej lub jakiegokolwiek pracy, wszelkiego rodzaju uzależnienia oraz choroby psychiczne. W drugiej grupie natomiast należy wymienić izolację społeczną rodziny, konflikty między rodzicami, zbyt wygórowane wymagania stawiane dziecku, a także maltretowanie fizyczne czy psychiczne żony przez męża (lub odwrotnie), gdyż zazwyczaj prowadzi to do podobnego znęcania się nad dzieckiem. Trzeba tu również wskazać na wpływ braku stabilności, mogący wynikać z częstej zmiany miejsca zamieszkania oraz z życia w rodzinie, w której tylko jedno z rodziców jest rodzicem naturalnym. Współwystępowanie podanych czynników i sytuacji zwiększa ryzyko stosowania przestępczych zachowań rodziców wobec dzieci (Pospiszyl, 1998; Pecyna, 1988).

Dziecko, które pada ofiarą przemocy, ma zwykle zaburzone relacje z otoczeniem, gdyż często jest skore do przemieszczania swej złości i żalu z powodu doznanych krzywd i przykrości na inne osoby, by w ten sposób odczuć chwilową

ulgę. Socjoterapia zmierza do poprawy zniekształconych relacji dziecka z rówieśnikami i dorosłymi z jego najbliższego środowiska, zwłaszcza poprzez wyposażanie w umiejętności panowania nad pojawiającą się złością oraz przywracanie adekwatnej samooceny. Udział w sesjach socjoterapeutycznych ma też służyć zdobyciu zdolności właściwego wyrażania swych uczuć, a także panowania nad emocjami, które często dominowały nad rozsądkiem i prowadziły do spięć i zachowań agresywnych. Oprócz tego, mają nauczyć się rozpoznawania narastających negatywnych emocji i wyłapywania chwili, w której należy trzymać je na wodzy (kontrolować) oraz uwalniania narastającej energii w odpowiednim kierunku. Dzięki uczestnictwu w socjoterapii, dziecko z doświadczeniami post-traumatycznymi ma zwiększyć swoje uspołecznienie, przywrócić i wzmocnić więzi z innymi oraz zmniejszyć swoje poczucie alienacji (wyobcowania). Ponadto może wiele zyskać z uwagi na to, że socjoterapia przebiega w grupie osób, które doznały podobnych krzywd. W efekcie ma to ułatwić wzajemne porozumiewanie się i tym samym sprzyjać zaciskaniu więzi w grupie.

Generalnie, poprzez socjoterapię można realizować następujące cele:

- *ukazywanie pozytywnych sposobów zachowań,*
- *wzbudzanie poczucia zaufania, akceptacji, przynależności,*
- *rozwijanie umiejętności porozumiewania się z innymi i współpracy w grupie,*
- *uczenie rozpoznawania i wyrażania emocji,*
- *poznawanie konstruktywnych sposobów odreagowania napięć związanych z trudnymi sytuacjami w rodzinie,*
- *uczenie radzenia sobie w sytuacjach trudnych,*
- *kształtowanie „silnej” osobowości odpornej na negatywne wpływy środowiska,*
- *wzbogacenie wiedzy o sobie samym, wzbudzenie szacunku dla siebie i wewnętrznej motywacji do wytrwałości,*
- *kształtowanie wrażliwości, poprzez świadome podejmowanie decyzji moralnie słusznych, oraz kształcenie myślenia niezależnego,*
- *pokonanie strachu i lęku,*
- *podniesienie lub urealnienie samooceny,*
- *dostarczanie radości życia – poprzez radzenie sobie ze stresem – oraz odnajdywanie spokoju i wyciszenia wewnętrznego,*
- *rozwijanie myślenia twórczego – poprzez kształcenie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach krytycznych – i rozwiązywanie konfliktów,*
- *kształtowanie postaw empatycznych wyrażających okazywanie innym szacunku i wdzięczności,*
- *uwrażliwianie na potrzeby własne i innych członków grupy,*
- *kształtowanie umiejętności dokonywania wyboru tego, co jest dobre i odrzucania tego, co złe i szkodliwe.*

7.2. Przebieg zajęć socjoterapeutycznych

Pod wpływem oddziaływań socjoterapeutycznych uczestnicy mają przekonanie, że w ich otoczeniu są osoby (socjoterapeuta i inni członkowie grupy socjoterapeutycznej), które solidaryzują się z ich cierpieniami i na których mogą liczyć. Osoby te stwarzają dziecku możliwość wypróbowania w bezpiecznych warunkach „zdrowych” relacji.

SESJA PIERWSZA

Cele zajęć:

- rozpoznawanie uczuć u siebie i innych,
- nabywanie umiejętności konstruktywnego wyrażania uczuć,
- zdobycie umiejętności radzenia sobie ze swoją złością i panowanie nad emocjami w trudnych sytuacjach,
- zrozumienie, że trzeba walczyć z agresywnymi zachowaniami.

1.1. Powitanie

Głośne i ciche *Dzień dobry, Cześć*. Powitanie gestem bez słów. Członkowie grupy socjoterapeutycznej siedzą w kole, każdy po kolei ma przywitać się gestem (machaniem, posłaniem całusa, uśmiechem, skinieniem głowy itp.).

1.2. Dokończ zdania

Socjoterapeuta rozdaje członkom grupy socjoterapeutycznej kartki papieru i prosi, aby dokończyli następujące zdania:

- *Złoszczę się, kiedy...*,
- *Denerwuję się, gdy...*,
- *Kiedy się bardzo gniewam, to...*,
- *W ostatnim tygodniu złościłem się (kiedy?)...*,
- *Mogę doprowadzić kogoś do szału, gdy...*

Uczestnicy na ochotnika odczytują swoje zdania. Pozostali mają skupiać się na zdaniach, które się powtarzają, a także wspólnie z socjoterapeutą analizować, jakie zachowania doprowadzają do napięć czy nerwowych sytuacji.

1.3. W cyrku

Członkowie grupy socjoterapeutycznej otrzymują karty ilustrujące następujące uczucia: *smutek, strach, złość i radość*.

Socjoterapeuta opowiada wymyśloną historyjkę:

Pewnego razu Natalka wybrała się do cyrku. Zajęła miejsce w drugim rzędzie. Przed nią miejsce było puste, więc widok był wspaniały. Przedstawienie się rozpoczęło. Na arenę wbiegło dwóch clownów. Ich występ wszystkim się podobał.

Socjoterapeuta zadaje pytanie:

Co mogła czuć Natałka oglądając popisy dwóch clownów? Uczestnicy podnoszą kartę z odpowiednim rysunkiem twarzy, wyrażającym określoną emocję.

Socjoterapeuta opowiada dalej:

Nagle zgasło światło. Dał się słyszeć odgłos bębnów. Zaraz potem wielkie światło rozbłysło pod kopułą namiotu cyrkowego, gdzie do swego popisu przygotowywała się młoda akrobatka. Kiedy jeździła na rowerze po linie, wykonując różne akrobacje, wszyscy widzowie zamarli.

Socjoterapeuta zadaje pytanie: *Pokażcie, jak mogła czuć się Natałka?*

Socjoterapeuta kontynuuje swa opowieść:

Na szczęście wszystko zakończyło się szczęśliwie. A teraz rozpoczyna się część, na którą Natałka czekała z największą niecierpliwością. Występy tresowanych zwierząt. Właśnie miały wbiec na arenę białe pudelki, gdy przed Natałką usiadł na wolnym do tej pory miejscu wysoki mężczyzna i do tego w kapeluszu na głowie. Natałka nie mogło obejrzeć występów, gdyż spóźniony widz zasłonił sobą jej widok na arenę.

Socjoterapeuta zadaje pytanie: *Co mogła czuć Natałka?*

Socjoterapeuta mówi dalej:

Pani siedząca tuż obok Natałki, widząc jej smutną twarz, natychmiast zaproponowała swoje miejsce, z którego był dobry widok. Pokaz tresury był cudowny. Dwie godziny szybko minęły. Występy cyrkowe zakończyły się i nadszedł czas powrotu do domu.

Socjoterapeuta zadaje ostatnie pytanie: *Podnieście rysunek twarzy, ilustrującej uczucia Natałki.*

1.4. Emocje

Socjoterapeuta dzieli uczestników na trzyosobowe zespoły. Każdy zespół otrzymuje zadanie zapisania na kartce jak największej liczby emocji czy uczuć, jakie zna. Następnie na forum grupy prezentują wymyślone w zespołach emocje oraz zapisują je na planszy. Następnie każdy z trzyosobowych zespołów wybiera sobie trzy spośród emocji i rysuje je na oddzielnych kartkach, a także je podpisuje. Socjoterapeuta zbiera wszystkie narysowane emocje do kartonowego pudełka. Rysunki omawiane są na forum grupy socjoterapeutycznej.

1.5. Co w sobie lubię?

Socjoterapeuta zachęca członków grupy do podjęcia dyskusji o tym, co to znaczy lubić i akceptować samego siebie. Wyjaśnia im, że ma to pomóc każdemu z nich w odnalezieniu w sobie i w innych pozytywnych cech. Prosi każdego uczestnika siedzącego w kręgu, by powiedział, co lubi w samym sobie i co lubi w koledze czy koleżance, którzy siedzą po jego prawej stronie. Po zakończeniu właściwej dyskusji socjoterapeuta pyta uczestników o uczucia, których doznawali podczas sesji: *Czy trudno jest uświadomić sobie, co się w sobie lubi? Jak się czujesz, kiedy mówisz miłe rzeczy o sobie? Czy zgadzasz się z tym, co powiedziałeś o Tobie?*

1.6. *Cieszy się, podskakując*

Socjoterapeuta prosi uczestników, żeby wstali z miejsc i rozproszyli się po całej sali, a następnie proponuje, by na dane hasło, okazywali np. radość lub smutek, poruszając się tak (chodząc, ruszając rękoma, głową, podskakując), aby najlepiej wyrazić to uczucie ruchem, bez słów. Socjoterapeuta aktywnie bierze udział w sesji, bawiąc się razem z uczestnikami, jednocześnie kontrolując, aby nie było przesadnych zachowań (zbyt szybkiego biegania, szturchania się itp.).

1.7. Relaks

Uczestnicy przy pomocy socjoterapeuty dobierają się w trójki. Każda trójka dobiera sobie inną trójkę jako kontrpartnerów. Obie trójki stają naprzeciwko siebie, a następnie przybierają pozycję leżenia przodem głowami do siebie, w pewnej odległości. Między głowami w równej odległości leży piłeczka pingpongowa. Chodzi o to, aby każda trójka dmuchała w piłeczkę tak mocno w kierunku przeciwnego zespołu, by potoczyła się i dotknęła któregoś z kontrpartnerów z naprzeciwka. Jeżeli którejś trójce się to uda – zdobywa punkt.

1.8. Pożegnanie

Uczestnicy stoją w dwóch kołach twarzami skierowanymi do siebie. Śpiewają: *Zajęcia skończone i chce nam się jeść, do domu idziemy adieu, baj, baj, cześć*. W chwili wyśpiewywania słów *zajęcia skończone* – dwa razy klaskają w swoje dłonie, dwa razy w dłonie partnera, w chwili zaś wyśpiewywania *chce nam się jeść* – gładzą się po brzuchu, po czym znowu dwa razy klaszczą w swoje ręce i dwa razy w ręce partnera, na *adieu, baj, baj, cześć* – machają na pożegnanie, z kolei na słowo *cześć* koło zewnętrzne przesuwa się o jedną osobę i zabawa zaczyna się od początku.

SESJA DRUGA

Cele zajęć:

- rozpoznawanie uczuć u siebie i innych,
- nabywanie umiejętności konstruktywnego wyrażania uczuć,
- zdobywanie wiedzy o różnych formach agresji, jej przyczynach i skutkach,
- zdobywanie umiejętności panowania nad swoją złością i emocjami w trudnych sytuacjach,
- uświadomienie sobie, że trzeba przeciwdziałać i walczyć z agresywnymi zachowaniami.

2.1. *Czuję się jak...*

Socjoterapeuta wita członków grupy i prosi ich o ujawnienie swoich nastrojów. Prosi, by usiedli w kręgu i zastanowili się, do jakiego koloru mogliby

porównać swój nastrój. Proponuje im, aby dokończyli zdanie: *Czuję się jak...* (tutaj pada kolor). Prosi o uzasadnienie swojego wyboru np. *Czuję się jak kolor czerwony, bo jest mi ciepło i mam ochotę „szaleć”*, lub *Czuję się jak kolor „szary”, bo jestem znużony i nie mam na nic ochoty* itp.

2.2. Malowanie uczuć

Uczestnicy zamalowują kartkę kolorem, który najbardziej im się kojarzy z aktualnie przeżywanym przez nich nastrojem.

2.3. Co ludzie czują?

Socjoterapeuta czyta lub opowiada uczestnikom siedzącym w kręgu krótką historyjkę, w której wyraźnie ludzie coś przeżywają. Następnie pyta uczestników, jak nazwać te uczucia. Potem razem z uczestnikami sporządza listę emocji, które ludzie mogą przeżywać. Na przykład:

- *Radość*
- *Bezradność*
- *Wstyd*
- *Zażenowanie*
- *Ból*
- *Płacz*
- *Lęk*

2.4. Zamiana miejsc

Uczestnicy siadają w kręgu. W czasie, gdy jeden z nich opuszcza salę, dwoje kolejnych uczestników siedzących w kręgu zamienia się miejscami. Powracający uczestnik ma odgadnąć i wskazać, które osoby siedzące w kręgu zmieniły miejsce, przesadzić je tak jak siedziały przed jego wyjściem z sali.

2.5. Rozśmiesz mnie

Uczestnicy dobierają się w pary. Jedna osoba z pary usiłuje rozśmieszyć drugą, ta zaś stara się zachować powagę. Zmiana ról i omówienie ćwiczenia. Socjoterapeuta zachęca do dzielenia się swoimi odczuciami, pytając: *W której roli czuleś się lepiej i dlaczego?*

2.6. Ślepe samochody

Uczestnicy dobierają się w pary, stojąc jeden za drugim zwróceniem w tym samym kierunku. Osoba stojąca z przodu – symbolizująca samochód – zamyka oczy i robi zderzaki z rąk – wyciągając je do przodu i unosząc do góry. Osoba z tyłu – symbolizująca kierowcę – prowadzi samochód. Za kierownicę służą jej ramiona partnera. Trzeba tak prowadzić samochód, aby nie doszło do kolizji. Po kilku minutach zmiana ról. Po zakończeniu zabawy socjoterapeuta zadaje pytanie: *Jak się czuliście w roli kierowcy, a jak w roli samochodu?*

2.7. Walka na kciuki

Socjoterapeuta dzieli uczestników na pary, które siadają lub stoją. Osoby w parach biorą się za ręce w taki sposób, by ich palce przeplatały się, a kciuki były skierowane do góry. Przed rozpoczęciem walki uczestnicy witają się, poruszając kciukami i trzykrotnie dotykając się czubkami. Walkę wygrywa ten, komu uda się przez 3 sekundy utrzymać kciuk przeciwnika skierowany do dołu. To samo ćwiczenie zostaje powtarzane przy użyciu drugiej ręki.

2.8. Pożegnanie

Głośne i ciche *Do widzenia, Cześć*. Pożegnanie gestem bez słów. Uczestnicy siedzą w kole, każdy po kolei żegna się gestem (pożegnalnym machaniem, posłaniem całusa, uśmiechem, skinieniem głowy itp.).

SESJA TRZECIA

Cele zajęć:

- uświadomienie, że uczucia mogą się zmieniać,
- rozwijanie zdolności do empatycznego reagowania (współodczuwania),
- rozwój ekspresji ciała,
- poznanie własnej podatności na wpływy innych osób,
- odreagowanie napięcia.

3.1. Wykład

Socjoterapeuta przeprowadza mini wykład na temat emocji. Zwięźle mówi o tym, co to są emocje i jakie są ich rodzaje, a także o tym, że nie podlegają ocenie, bo same w sobie nie są ani dobre, ani złe. Przekazuje zarazem sugestię, że to, co zrobimy pod wpływem emocji, czyli nasze zachowanie, podlega ocenie, gdyż mamy na to wpływ.

3.2. Co zrobisz w sytuacji, gdy...?

Praca w kilkuosobowych zespołach, polegająca na udzieleniu odpowiedzi na następujące pytania:

- *Co możemy zrobić, gdy spotkamy się z czyjąś złością?*
- *Co możemy zrobić, gdy spotkamy się z czyjąś wrogością?*
- *Co możemy zrobić, gdy spotkamy się z czyimś smutkiem?*
- *Co możemy zrobić, gdy spotkamy się z czyjąś przywilnością?*

3.3. Trzęsienie ziemi

Uczestnicy siedzą na ustawionych w kręgu krzesłach. Odliczają kolejno i zapamiętują swój numer. Osoba, która stoi na środku kręgu podaje losowo wybrane przez siebie numery, a wywołane osoby mają za zadanie zmienić miejsce.

Osoba, dla której zabraknie krzesła pozostaje w kręgu i kontynuuje zabawę. Na hasło „trzęsienie ziemi” zmieniają miejsce wszyscy członkowie grupy.

3.4. Mam prawo

Socjoterapeuta odsłania planszę, na której umieszczone są różne hasła dotyczące zachowań asertywnych:

- *Mam prawo zmieniać zdanie.*
- *Mam prawo zastanawiać się.*
- *Mam prawo odpowiadać „nie” na prośby.*
- *Mam prawo prosić o różne rzeczy.*
- *Mam prawo być traktowany z szacunkiem.*
- *Mam prawo posiadać i wyrażać własne opinie i odczucia.*
- *Mam prawo popełniać błędy.*
- *Mam prawo sam ustalać swoje cele i samodzielnie podejmować decyzje.*
- *Mam prawo zachowywać się asertywnie.*

Następnie socjoterapeuta stawia pytanie: *Czy każdy człowiek ma prawo do asertywności?* Uczestnicy mają udzielać odpowiedzi, jednocześnie podając przykłady. Potem wspólnie wybierają najciekawsze prawa asertywne i je zapisują w swoich notatnikach.

3.5. Co wyraża moje ciało?

Socjoterapeuta przedstawia pantomimicznie i mimicznie jakiś rodzaj emocji. Uczestnicy mają ją odgadnąć. Następnie sami pokazują pantomimicznie oraz mimicznie, jak się smuć, dziwić, cieszyć czy złościć.

3.6. Przeprowa przez rzekę

Uczestnicy losowo dzielą się na pary. Stają w szeregach naprzeciwko siebie w odległości 3-4 metrów. Socjoterapeuta rozkłada między nimi kartki, które będą symbolizować kamienie wystające z zimnego, górskiego potoku. Zadaniem uczestników jest przejście z jednego brzegu rzeki na drugi bez zamoczenia nóg, czyli nie spadając z kamieni. Pary „przeprawiają się przez rzekę” jednocześnie i dbają o to, by nie zrzucić partnera z kamieni do zimnej, górskiej wody.

3.7. Cebulka

Uczestnicy tworzą dwa równe liczebnie kręgi. Uczestnicy z kręgu zewnętrznego i wewnętrznego zwracają się do siebie twarzami, a następnie przechodzą od jednej osoby do drugiej według ściśle określonej reguły, np. krąg wewnętrzny przesuwają się o jednego partnera w prawo. Przy każdej zmianie uczestnika następuje powitanie (można witać się po polsku, po japońsku, po eskimosku, urzędowo itd.), wykonanie polecenia podanego przez socjoterapeutę, np. trzeba porozmawiać na określony temat o tym, co się lubi, znaleźć trzy cechy wspólne lub trzy różnice, powiedzieć komplement drugiej osobie.

3.8. Pożegnanie

Wszyscy podają sobie ręce, siedząc w kole. Dziękują sobie za udział w spotkaniu. Na koniec socjoterapeuta symbolicznie przecina złączone dłonie osób siedzących w zamkniętym kręgu, dziękuje wszystkim i ogłasza koniec sesji.

SESJA CZWARTA

Cele zajęć:

- podnoszenie poczucia własnej wartości,
- rozbudzenie gotowości do swobodnego wypowiedziania się,
- budowanie relacji wewnątrzgrupowych,
- zwiększanie zainteresowania się sobą nawzajem,
- poprawienie nastroju.

4.1. Moje imię wędruje w kole

Członkowie grupy socjoterapeutycznej ustawiają się w kręgu. Pierwszy uczestnik zwraca się do swojego sąsiada po prawej stronie z następującymi słowami: *Jestem...* Następnie podaje dłoń sąsiadowi i idzie do następnej osoby, aby przedstawić się w taki sam sposób. Ten, kto podaje na powitanie rękę uczestnikowi, mówi głośno i wyraźnie: *Dzień dobry...* Kiedy uczestnik ten przedstawił się już wszystkim członkom grupy, wraca na swoje poprzednie miejsce i teraz kolej na jego sąsiada po prawej stronie, aby w taki sam sposób przedstawił się pozostałym członkom grupy i ich przywitał. Ważne jest przy tym, aby osoby, które się nawzajem witają, utrzymywały ze sobą ciągły kontakt wzrokowy. Zabawę inicjuje socjoterapeuta.

4.2. Zabawa papierem toaletowym

Każdy uczestnik urywa dowolny kawałek papieru toaletowego. Gdy już wszyscy trzymają swój kawałek, socjoterapeuta przekazuje polecenie, by teraz każdy tak długo opowiadał o sobie (tylko w superlatywach), aż skończy zwijać swój kawałek papieru. Opowiadający mówią po kolei lub wybierają za każdym razem, kto ma mówić następny w kolejności.

4.3. Rzutnik

W pierwszej wersji tej gry socjoterapeuta rozdaje uczestnikom płócienne woreczki z piaskiem, dzieli na dwa zespoły, które ustawiają się w dwóch rzędach przed zakreślonymi liniami rzutu. W odległości 3-4 kroków od linii rzutu przed każdym zespołem zostaje umieszczona obręcz. Na sygnał socjoterapeuty uczestnicy z każdego rzędu rzucają kolejno woreczkiem do obręczy. Wygrywa ten z zespołów, który ma najwięcej trafień.

W drugim wariantcie tej gry uczestnicy stoją w dwóch rzędach naprzeciwko siebie. Jeden rząd bierze piłki. Zadaniem uczestników jest tak odbić piłkę o podłogę pionowo, aby kolega stojący na przeciwko mógł ją złapać. Komu się to uda ten odbija piłkę o podłogę itd.

4.4. Mapa pogody

Socjoterapeuta prosi uczestników o narysowanie swojego nastroju z wykorzystaniem następujących symboli:

- *Bardzo dobry, radosny nastrój.*
- *Mam małe zmartwienie.*
- *Jest mi bardzo smutno.*
- *Jestem zdenerwowany.*

Socjoterapeuta zachęca do zastanowienia się i wyjaśnienia, co mogło mieć wpływ na wybór danego symbolu. Pyta, czy wydarzenia w szkole mogą być powodem radości lub smutku albo też złości. Tłumaczy, że zajęcia mają na celu ćwiczenie różnych umiejętności, które są potrzebne, aby lepiej radzić sobie w szkole.

4.5. Powiedz mi...

Socjoterapeuta prosi uczestników, by na forum grupy podzielili się jakimś jednym miłym wydarzeniem z minionego tygodnia i jednym niezbyt przyjemnym. Jeżeli któryś z uczestników nie chce opowiadać, to nie należy nalegać.

4.6. Uczucia

Socjoterapeuta prosi uczestników o wymienienie nazw uczuć. Podane wyrazy zapisuje na szarym arkuszu papieru. Następnie prosi, aby jeden z uczestników wyszedł na chwilę za drzwi. Socjoterapeuta wskazuje nazwę jednego z uczuć. Uczestnicy starają się pantomimicznie przedstawić złość, radość, miłość itd. Zadaniem osoby, która wcześniej wyszła, a teraz wróciła do sali, jest odgadnięcie nazwy pokazywanego uczucia.

Na koniec socjoterapeuta krótko mówi o przeżywaniu przez ludzi różnych uczuć, podkreślając przy tym, że uczucia są czymś naturalnym i nigdy nie są złe.

4.7. Zakończenie

Określenie nastroju za pomocą słoneczek. Socjoterapeuta wiesza plansze ze słoneczkami, z których każde wyraża inne uczucie. Każdy uczestnik podpisuje się swoim imieniem pod słoneczkiem wyrażającym jego uczucia, których doznaje na zakończenie zajęć.

- *Wspaniale*
- *Średnio*
- *Źle*

SESJA PIĄTA

Cele zajęć:

- wzmocnienie poczucia własnej wartości,
- urealnienie i zwiększenie samooceny,
- wzbudzenie motywacji do pokonywania problemów.

5.1. Powitanie

Każdy z uczestników przedstawia się i mówi, jak się dziś czuje.

5.2. Zwierciadło

Uczestnicy ustawiają się w parach twarzami do siebie. Dzielą się na osobę A i B. Następnie osoba A wykonuje wymyślone przez siebie ruchy, a osoba B naśladuje je. Po kilku minutach następuje zmiana.

5.3. Sposoby wyrażania uczuć

Socjoterapeuta dzieli grupę na trzy podgrupy. Każda z nich otrzymuje zadanie, które ma wykonać na zasadzie „burzy mózgów”, wypisując na kartkach swoje zdanie:

- *Co dzieje się z moim ciałem, gdy doświadczam różnych uczuć?*
- *Jak zmienia się moja twarz, gdy doświadczam różnych uczuć?*
- *Dlaczego uczucia są ważne?*

Po ukończonym zadaniu, każda podgrupa prezentuje efekty swojej pracy.

5.4. Krąg uczuć

Uczestnicy siadają w kręgu. Jedna osoba wchodzi do środka i pokazuje mimicznie jakieś uczucie, np. złość lub radość. Wyolbrzymia to uczucie, prezentuje je wszystkim w kręgu. Następnie wskazuje na kogoś z kręgu. Osoba ta wchodzi do środka koła i prezentuje uczucie przeciwne do pokazywanego przed chwilą, potem prezentuje jakieś inne i wskazuje na kolejną osobę z kręgu, która będzie powtarzała cały cykl (tzn. prezentuje uczucie przeciwne do widzianego ostatnio i pokazuje swoje). Zabawa powtarza się, aż wszyscy wezmą w niej udział.

5.5. Rzeczy, które robię źle

W kręgu każdy uczestnik mówi o tym, co robi słabo, kończąc zdanie: *Robię słabo...* lub *Jestem słaby w...* W następnej rundce, osoby mówią: *Jestem dobry w...* Socjoterapeuta proponuje, aby uczestnicy wyolbrzymiali rzeczy, które robią dobrze. Uczestnicy krążą po sali i gdy się spotykają z kimś przechwalają się, np. *Jestem mistrzem w...*

Na końcu socjoterapeuta zachęca uczestników do dyskusji o ich odczuciach w każdej z rund. Wskazane jest, aby każdą z rund zaczynał socjoterapeuta, by przełamać opór i stworzyć nową sytuację.

5.6. Mini wykład

Socjoterapeuta mówi uczestnikom, co to jest poczucie własnej wartości i jak można je zmieniać.

5.7. Autobiografia

Każdy z członków grupy socjoterapeutycznej wybiera partnera, najlepiej takiego, którego zna niezbyt dobrze. W ciągu dwóch minut opowiada mu to, co chciałby, żeby partner wiedział o nim i jego życiu: o przeszłości, teraźniejszości, planach, marzeniach. Po zmianie ról, oboje dołączają się do innej pary i pierwsza osoba przedstawia swojego partnera, mówiąc o nim wszystko, co zapamiętała z jego autobiografii. Po prezentacji w obrębie czwórek należy dołączyć do całej grupy i przedstawić swoich partnerów wszystkim. Można to zrobić w formie rundki, zaczynającej się od słów: *Dowiedziałem się, że...*

5.8. Taka jak ja i zupełnie inna niż ja

Każdy z członków grupy socjoterapeutycznej otrzymuje jedną wyciętą z gazety postać kobiety. Zadaniem dziewcząt jest porównanie i wypisanie na kartkach cech wspólnych z wyciętą z gazety postacią oraz cech, których nie posiadają. Mogą to być różne postacie, popularne i mniej znane, młode i starsze. Następnie każda z dziewcząt pokazuje grupie, jaką otrzymała postać i odczytuje wypisane cechy. Grupa może wyrazić swoją opinię na ten temat, może się zgodzić lub zaprzeczyć lub dodać swoje opinie w tej mierze.

5.9. Zakończenie

Rundka – uczestnicy odpowiadają na pytania: *Co Wam się podobało?, Jak się teraz czujecie?, Czego się nauczyliście?*

SESJA SZÓSTA

Cele zajęć:

- poprawa społecznego i emocjonalnego funkcjonowania,
- tworzenie atmosfery bezpieczeństwa i zaufania,
- tworzenie sytuacji wzmacniających poczucie bezpieczeństwa.

6.1. Powitanie

Wszyscy uczestnicy chodzą swobodnie po sali i witają się, podając sobie dłonie. Wymieniają parę słów na dowolny temat.

6.2. Rundka

Socjoterapeuta wypowiada początek zdania, a każdy z uczestników ma je rozwinąć zgodnie z własnymi doświadczeniami:

- *Boję się, że...*
- *Smucę się, gdy...*
- *Złości mnie, że...*
- *Cieszę się, gdy...*

6.3. Spadające drzewo

Socjoterapeuta dzieli uczestników na dwie mniejsze podgrupy, które bawią się oddzielnie. Uczestnicy siadają ciasno w kręgu z wysuniętymi do przodu nogami. Jeden z uczestników staje w kręgu, a pozostali ściskają swoimi stopami jego nogi na wysokości kostek. Stojący w środku spada bezwładnie i sztywno, jak ścięte drzewo na kogoś z siedzących, a ten stara się odepchnąć „kłodę” na kogoś innego. Kto nie utrzyma spadającego drzewa, przejmuje jego rolę. Zabawa uczy zaufania do innych, liczenia nie tylko na własne siły, umiejętności wybaczenia porażek.

6.4. Mini wykład

Socjoterapeuta mówi o zaufaniu, co robić – by je u innych zyskać, co robić – by go nie stracić oraz w jaki sposób je budować.

6.5. Wirująca butelka

Uczestnicy siedzą w kręgu. Osoba stojąca w jego środku kręci butelką. Następnie podchodzi do osoby wskazanej przez butelkę i mówi: *Lubię cię za to, że...* Zdanie może być dokończony w różny sposób (*ładnie się uśmiechasz, nie jesteście wyniosły*). Ważne, aby wyznanie było autentyczne. Osoba obdarowana komplementem wchodzi do środka i teraz ona kręci butelką. Zabawa uczy dostrzegania dobra w innych ludziach. Pokazuje też każdemu, jak go postrzegają inni. W niejednym przypadku zabawa ta przyczynia się do wzrostu poziomu samooceny.

6.6. Jak radzić sobie ze stresem?

Wszyscy uczestnicy otrzymują specjalnie przygotowaną kartkę pt. *Walka ze stresem*, zawierająca kilka opisanych prostokątów. Uczestnicy kolorują te z tych prostokątów, w których wpisane są najbardziej charakterystyczne dla nich sposoby radzenia sobie ze stresem; maksymalnie można pokolorować 4 prostokąty. Następnie, socjoterapeuta odczytuje po kolei sposoby opisane we wszystkich prostokątach. Uczestnicy, którzy pokolorowali odczytywany prostokąt wstają i przyłączają się do innych osób stosujących tę metodę. W odpowiednim prostokącie wpisują swoje imiona, a następnie wracają na miejsce. Socjoterapeuta czyta kolejne sposoby do momentu, kiedy we wszystkich prostokątach znajdują się imiona osób z grupy.

6.7. Zakończenie

Każdy z biorących udział w sesji odpowiada na pytania:

- *Które ćwiczenie podobało ci się najbardziej, a które najmniej?*
- *Jak się czułaś/-eś/ podczas tych ćwiczeń?*
- *Czy potrafiłaś/-eś/ zaufać grupie, czy raczej bałaś/-eś/ się zaufać do końca reszcie?*

SESJA SIÓDMA

Cele zajęć:

- nabywanie umiejętności współpracy w grupie,
- konkretyzacja zjawiska przemocy i wykorzystanie doświadczeń w improvizacji,
- analiza pojęcia przemocy i zjawisk z nią związanych (ukazanie potencjalnych konsekwencji i przyczyn przemocy).

7.1. Przywitanie

Każdy z członków grupy socjoterapeutycznej mówi, w jakim nastroju rozpoczyna zajęcia.

7.2. Historia odegrana za kotarą

Socjoterapeuta mówi, że chciałby podzielić się pewną historią, która wydarzyła się naprawdę. Dotyczy ich rówieśnika. Historia odgrywa się za kotarą. Uczestnicy mogą jedynie słyszeć, co się tam odbywa. Elementy historii:

- *bohaterowie spotykają się, wybucha konflikt, ofiara ucieka (należy oddać atmosferę wrogości, niechęci),*
- *sprawcy zdarzenia spotykają się, planują pognębienie ofiary,*
- *ofiara boi się, swoimi obawami dzieli się z osobą zaufaną,*
- *akt przemocy – napaść sprawców na ofiarę (akt przemocy zostaje zastąpiony przez wspólny krzyk).*

Głosy dochodzące zza kotary.

Konflikt:

- *Ty kujonie!*
- *Dziobaku!*
- *Znowu nie dałeś mi ściągnąć! Przecież wiesz, że mogę nie zdać!*
- *Ale z ciebie świnią!*
- *To nie moja wina.*

Planowanie ataku:

- *On znowu nie dał ściągnąć!*
- *Zróbmy coś!*
- *Ale co?*
- *Trzeba to załatwić!*
- *Jak?*
- *Pogadamy z nim.*
- *O czym będziesz z nim gadał?*
- *Po prostu przestańmy się do niego odzywać.*
- *Ale wtedy nie da nam odpisywać nawet prac domowych.*
- *Albo wiecie co? Powiedzmy, że jeszcze jeden taki numer i się doigra.*

- *Lepiej od razu skuć mu ryja!*
- *Ok.*
- *Spoko.*
- *To jutro po lekcjach...*

Ofiara komunikuje obawy:

- *Cześć!*
- *Hej. Co słyhać?*
- *W porządku, a u ciebie?*
- *Dostałem 5 z pracy klasowej.*
- *Super! Nie cieszysz się?*
- *Wiesz, oni znowu się mnie czepiali.*
- *Kto? Aha, ci z twojej klasy?*
- *Tak, mówią, że znowu nie dałem ściągnąć. Cały czas mnie wyzywają. Boję się.*
- *Spoko, nie martw się, przecież na pewno nic ci nie zrobią.*

Atak:

- *Uwaga idzie. Patrzcie jaki mądry!*
- *Kujon!*
- *Bić kujona!*
- *Dawaj!*
- *Gońcie go!*

KRZYK!!!

7.3. Praca w małych grupach

Socjoterapeuta dzieli całą grupę na dwa zespoły. Socjoterapeuta prosi uczestników, aby w swoich zespołach spisali historię, która ich zdaniem wydarzyła się za kotarą. Sami nadają bohaterom imiona. Następnie członkowie z tych dwóch zespołów otrzymują takie same zestawy *Kart czasowych*, opatrzonych następującymi tytułami:

- *Agresor pół godziny przed atakiem.*
- *Agresor godzinę po ataku.*
- *Agresor dwa lata po ataku.*
- *Ofiara bezpośrednio po ataku.*

W każdej grupie uczestnicy przygotowują po cztery improwizacje, zgodnie z tytułem podanych wyżej *Kart czasowych*.

7.4. Podsumowanie zajęć

Wszyscy uczestnicy siadają w kręgu. Zastanawiają się, jakie emocje wywołały w nich zaimprovizowane scenki. Co wzbudza w nich sytuacja przemocy? Każdy z uczestników zostaje poproszony o dokończenie zdania: *Przemoc to dla mnie...*

7.5. Pożegnanie

Socjoterapeuta kieruje do wszystkich uczestników pytanie: *Jak się czujecie po dzisiejszych zajęciach?*

SESJA ÓSMA

Cele zajęć:

- uświadomienie uczestnikom emocji związanych ze zjawiskiem przemocy,
- analiza współzależności w relacji sprawca-ofiara,
- zwiększenie empatii i współodczuwania z ofiarą przemocy,
- ćwiczenie wyrażania emocji związanych z sytuacją przemocy (gniew, złość, lęk).

8.1. Uścisk

Uczestnicy podają sobie ręce, spoglądają na swoich sąsiadów z obu stron. Mówią: *Dobrze, że jesteś.*

8.2. Agresor i ofiara

Uczestnicy dobierają się w pary, stają naprzeciw siebie, jedna osoba wchodzi w rolę agresora, druga w ofiary. Zadaniem każdej z osób jest wyrazić siebie w roli jedynie niewerbalnie – poprzez gest, odpowiedni układ ciała i wyraz twarzy, nie wolno się poruszać. Pary zastygają niczym postacie na fotografii.

8.3. Pomnik

Uczestnicy, którzy odgrywali rolę agresorów w poprzednim ćwiczeniu, proszone są przez socjoterapeutę ustawienie się w ciasnym kręgu, plecami do siebie. Następnie mówi on im aby zastygły w pozycjach, jakie wcześniej prezentowały w parach. Osoby w roli ofiar stają naprzeciwko swoich agresorów. Teraz powoli, dokładnie mogą przyjrzeć się wszystkim agresorom, chodząc wokół utworzonego pomnika. Socjoterapeuta prosi, aby osoby tworzące pomnik na chwilę ożywiły swoje postacie. Wyjaśnia, że mogą one krzyczeć, poruszać się, gestykulować. Osoby w roli ofiar przyglądają się „maszynnie do stosowania przemocy”.

8.4. Galeria

Osoby w roli ofiar wychodzą na korytarz. Po obu jego stronach, pod ścianami, przyjmują pozycje, które przybrały w parach. Zastygają. Socjoterapeuta rozdaje osobom w rolach agresora karteczki i ołówki. Następnie wszyscy wychodzą na korytarz. Mogą przejść wzdłuż „szpaleru ofiar”, ich zadaniem jest zatrzymać się przy każdej rzeźbie w galerii i napisać na karteczce zdanie, które według nich tę rzeźbę opisuje. Zdanie to stara się wyrazić swoim ciałem. „Agresorzy” karteczki kładą u stóp „rzeźb”. Na chwilę wracają do pomieszczenia.

W tym czasie osoby w roli ofiar wybierają sobie jedno ze zdań leżących u ich stóp, które najtrafniej wyraża to, co chciały pokazać. Osoby w rolach agresorów wychodzą ponownie na korytarz i stają na progu galerii. Osoby w rolach ofiar mówią kolejno swoje zdania. Potem wszyscy naraz zaczynają mówić je szeptem, następnie coraz głośniej i intensywniej, potem jeszcze raz kolejno każda z nich.

8.5. Zabawa z piłką

Turlanie do siebie piłeczki tenisowej, ze słowami skierowanymi do konkretnej osoby: *Daję ci uśmiech, przyjaźń, sympatię* itp. Muszą to być rzeczy niematerialne.

8.6. Serce dzwonu

Socjoterapeuta prosi uczestników, by dobrali się w trójki. Dwie osoby stają naprzeciwko siebie w odległości ok. 1 metra. Trzecia osoba staje między nimi zwrócona twarzą do jednej z nich i nie odrywając stóp od podłoża przechyla się do jednej z dwóch tak, aby oprzeć się na jej rękach. Następnie zostaje przekazana delikatnie tej drugiej osobie. Osoby w dwójkach przekazują sobie trzecią osobę jak wahadło czy serce dzwonu, robiąc to coraz szybciej.

8.7. Zakończenie

Wszyscy uczestnicy podają sobie ręce, siedząc w kole. Dziękują sobie za udział w spotkaniu. Na koniec socjoterapeuta rozrywa połączone ręce i ogłasza koniec zajęć oraz dziękuje wszystkim uczestnikom.

* * *

7.3. Zajęcia oparte na kreatywności

Pomocne w radzeniu sobie ze stresem oraz napięciem wynikającym z doznanej traumy są dodatkowe twórcze zajęcia.

W przypadku uczestników najmłodszych dobre efekty może przynieść zgromadzenie zabawek, które zachęcą uczestników do odgrywania (rekonstruowania) sytuacji wyzwalających w nich lęk. Mogą to być helikoptery, samoloty, figurki żołnierzy, policjantów, pojazdy ekipy ratunkowej (wozy strażackie, karetki pogotowia), maskotki, lalki i klocki. Zabawa takimi przedmiotami ułatwi uczestnikom przynajmniej chwilowe emocjonalne uwolnienie się od tego, co zaszło czy dzieje się w ich życiu.

W czasie nasilonego stresu uczestnicy potrzebują zwłaszcza kontaktu fizycznego, aby zrekonstruować czy przywrócić granice „ego” oraz poczucie braku zagrożenia. Z tego względu socjoterapeuta powinien proponować im zabawy, w których będą się oni ze sobą stykali fizycznie w obszarze pewnego układu. Mogą to być gry w budowanie mostów, w pociąg lub w *Mam chusteczkę haftowaną*.

Warto też zadbać o skromny poczęstunek dla uczestników, w postaci napojów i przekąsek. Jest to konkretny sposób dostarczania im „strawy emocjonalnej” i fizycznej w czasie doznawanego stresu. Zadolenie wynikające z rozkośzy jedzenia jest wtedy szczególnie ważne; uczestnicy wykazują skłonności do regresywnych zachowań, kiedy są przekonani, że ich egzystencja czy bezpieczeństwo są zagrożone.

Dobrym zabiegiem w pracy z młodszymi dziećmi ofiarami przemocy jest poproszenie ich, by namalowały wspólnie na dużym arkuszu papieru to, co aktualnie dzieje się na świecie oraz w ich bezpośrednim środowisku. Najlepsze efekty uzyskuje się w pracy w małych grupach (4-6 osób), w których po zakończeniu wspólnego rysowania socjoterapeuta zachęca członków do rozmowy na temat treści zawartych w ich malunku.

Można także poprosić uczestników, by każdy z nich osobno narysował sytuację kryzysową a potem podzielił się efektami swej pracy na forum grupy. Ćwiczenie to ułatwi im wyrażenie własnych uczuć, a także pozwoli przekonać się, że inni również doznają poczucia niepewności i lęku (Greenstone i Leviton, 2004).

Po wykonaniu wielu prac plastycznych można zachęcić uczestników do wykonania wspólnego kolażu i zreferowania, co on zawiera, w jaki sposób został on zrobiony i jakie emocje w nich wzbudza.

Pytania kontrolne:

- 1. Czym jest przemoc według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO)?*
- 2. Jakie są przejawy i konsekwencje przemocy w rodzinie?*
- 3. Jakie zajęcia twórcze mogą wspomagać socjoterapię dzieci będących ofiarami przemocy?*

ROZDZIAŁ VIII

SOCJOTERAPIA OSÓB UZALEŻNIONYCH OD ŚRODKÓW PSYCHOAKTYWNYCH LUB ZAGROŻONYCH UZALEŻNIENIEM

Z ogromu problemów społecznych do wyjątkowo szkodliwych należy niewątpliwie zaliczyć uzależnienia od różnego rodzaju środków psychoaktywnych (odurzających). Zwłaszcza nadużywanie alkoholu czy narkotyków przynosi wiele poważnych szkód społecznych, takich jak przestępczość, wypadki samochodowe, przemoc w rodzinie, ubóstwo czy bezrobocie.

8.1. Przyczyny i terapia uzależnień

Badania prowadzone w od wielu lat wykazały, że w patomechanizmie powstawania uzależnienia od substancji psychoaktywnych bierze udział wiele układów oraz hormonów. Układy te i substancje zajmują się przewodnictwem w centralnym układzie nerwowym. Dzięki nim człowiek funkcjonuje – myśli, czuje, przeżywa określone stany emocjonalne: raduje się, smuci, odczuwa zagrożenie czy lęk lub wrogość (Garson, Butcher i Mineka, 2003).

Zmaganie się z różnego rodzaju nałogami jest bardzo pracochłonne i długotrwałe. Proces powrotu do normalności (readaptacji) trwa wiele miesięcy czy lat. W tym okresie dominującym uczuciem może być stan dyskomfortu psychicznego i pojawiający się w różnych sytuacjach głód alkoholu czy narkotyku i w efekcie nawroty picia i narkotyzowania się.

W przypadku leczenia odwykowego celem jest zaprzestanie picia napojów alkoholowych, utrzymanie abstynencji, likwidacja negatywnych skutków spożywania napojów alkoholowych oraz zapobieganie nawrotom picia. Podstawową metodą leczenia jest psychoterapia oraz udział w grupach samopomocy (np. Wspólnota Anonimowych Alkoholików). Programy terapeutyczne wywodzą się z różnych szkół i kierunków, dostosowując metody i techniki do potrzeb uzależnionych i etapu leczenia.

Ważne miejsce w zmaganiu się z uzależnieniami zajmuje socjoterapia. Udział w niej jest pomocny w realizacji treści dotyczących postaw społecznych, asertywności oraz profilaktyki uzależnień. Socjoterapia jest także przydatna wtedy, gdy celem działań jest korygowanie niewłaściwych zachowań, praca z dzieckiem zahamowanym, odrzuconym czy nadpobudliwym.

8.2. Cele i przebieg sesji socjoterapeutycznych

Pod wpływem oddziaływań socjoterapeutycznych uczestnicy mają przekonanie, że w ich otoczeniu są osoby (socjoterapeuta oraz inni członkowie

grupy socjoterapeutycznej), które solidaryzują się z ich cierpieniami i na których mogą liczyć. Osoby te stwarzają dziecku możliwość wypróbowania w bezpiecznych warunkach „zdrowych” relacji.

SESJA PIERWSZA

Cele zajęć:

- poznanie uczuć, emocji i systemu wartości osób uzależnionych,
- kształtowanie umiejętności wyrażania uczuć,
- kształtowanie umiejętności panowania nad emocjami,
- kształtowanie własnego systemu wartości.

1.1. Powitanie

Uczestnicy są rozproszeni po całej sali. Na dany przez socjoterapeutę znak zaczynają chodzić po sali i wymieniają powitalne uściski z jak największą liczbą napotkanych osób. Przy każdym przywitaniu przedstawiają się i mówią, co lubią robić, na co patrzyć i kim chcieliby być w przyszłości. Każdy z uczestników powinien zapamiętać jak najwięcej szczegółów, a zwłaszcza imiona. Socjoterapeuta pilnuje, żeby przedstawianie się było szczere i otwarte, a nie powierzchowne i oficjalne.

1.2. Praca w grupach

Socjoterapeuta dzieli uczestników na trzy mniejsze grupy, prosząc ich, by odliczyli do trzech. Następnie przydziela poszczególnym grupom różne zadania:

- GRUPA I - zajmuje się uczuciami,
- GRUPA II - zajmuje się emocjami,
- GRUPA III - zajmuje się systemem wartości.

Każda z 3 grup otrzymuje zadanie wypisania (wykorzystując metodę „burzy mózgow”): *Co oznacza/ją, czym są/jest?*

Po wykonaniu tego zadania socjoterapeuta zachęca do dyskusji, podczas której każda z grup ma przedstawić wynik swojej pracy.

1.3. Wieżowiec

Dyskusja poprzedzona chwilą zastanowienia się, która pozwoli odpowiedzieć na pytanie: *Co w danej chwili jest najważniejsze dla osoby uzależnionej, czym ona się kieruje?*

Zadanie to polega na narysowaniu „Wieżowca” z zaznaczonymi piętrami. Na każdym piętrze uczestnicy mają zaznaczyć, czego potrzebuje człowiek uzależniony i co jest dla niego ważne. Mają to uczynić hierarchicznie – od najważniejszych spraw (od pierwszego piętra) do mniej istotnych.

1.4. Miejsce

Zadanie polega na napisaniu: *W jakim miejscu, czym się można uzależnić?*

- GRUPA I - w szkole,
- GRUPA II - w pracy,
- GRUPA III - w dyskotecce.

1.5. Odgrywanie scenek

To zadanie polega na przedstawieniu scenki, w której każda z grup, mając podaną fabułę, musi wpleść w nią problem uzależnienia:

- GRUPA I - *syn przestaje wracać do domu na czas, rodzicom przestają się to podobać. Przyczyną jest...*
- GRUPA II - *córka podbiera rodzicom pieniądze, gdyż potrzebuje kupić sobie...*
- GRUPA III - *ojciec po wywiadówce w szkole robi awanturę swojemu synowi, gdyż ma on dużo nieobecności, posądza go...*

Etapem końcowym ma być dyskusja na temat: *W jaki sposób powinni zachować się rodzice?*

1.6. Sposoby wyrażania uczuć

Socjoterapeuta dzieli grupę na trzy mniejsze zespoły. Każdy z nich otrzymuje zadanie, które ma wykonać na zasadzie „burzy mózgów”, wypisując na kartkach swoje zdanie:

- *Co dzieje się z moim ciałem, gdy doświadczam różnych uczuć?*
- *Jak zmienia się moja twarz, gdy doświadczam różnych uczuć?*
- *Dlaczego uczucia są ważne?*

Po zakończonym zadaniu, każda grupa prezentuje efekty swojej pracy.

1.7. Zakończenie

Uczestnicy mają dokończyć zdanie: *Jestem szczęśliwa, bo...*

SESJA DRUGA

Cele zajęć:

- zapobieganie zachowaniom nieakceptowanym społecznie i szkodliwym dla zdrowia (uzależnienia, przemoc),
- kształtowanie umiejętności współpracy, współtworzenia i współdecydowania,
- tłumaczenie mitów związanych z alkoholem,
- uczenie budowania relacji z rówieśnikami,
- podnoszenie poczucia indywidualnej odpowiedzialności.

2.1. Powitanie

Uczestnicy opowiadają, co nowego i ciekawego zdarzyło się u nich w ostatnim czasie, jak się dziś czują.

2.2. Innymi oczami

Na początku socjoterapeuta wygłasza mini wykład o tym, że każdy człowiek patrzy na świat z własnego punktu widzenia. Aby dostrzec to, co do tej pory pozostawało dla nas ukryte, a tym samym zdobyć więcej zaufania do innych ludzi, musimy się nauczyć rezygnować od czasu do czasu ze swojego punktu widzenia (swojego stanowiska), by przejąć inny albo też spostrzegać świat wszystkimi zmysłami.

Następnie uczestnicy są proszeni o swobodne poruszanie się po sali. Kiedy tylko mają na to ochotę, zatrzymują się i próbują znaleźć niecodzienną dla nich perspektywę: obserwują pomieszczenie, określone przedmioty z jego wyposażenia, na przykład:

- *kucając,*
- *kładąc się na plecach i patrząc do góry,*
- *pochylając się do przodu i patrząc pomiędzy rozstawionymi nogami,*
- *wchodząc na krzesło i patrząc na wszystko z góry,*
- *zasłaniając jedno lub oboje oczu (sposobowanie innymi zmysłami).*

Po zakończeniu tej czynności socjoterapeuta zadaje uczestnikom pytania: *Jakie nowe doświadczenia zdobyliście w trakcie tej zabawy?, Gdzie jeszcze chętnie gromadzilibyście kolejne doświadczenia?, Co było najbardziej niezwykle?*

2.3. Mini wykład

Socjoterapeuta wygłasza mini wykład przybliżający uczestnikom społeczne, prawne, moralne skutki nadmiernego nadużywania alkoholu. Po zakończeniu mini wykładu socjoterapeuta pyta uczestników o ich zdanie na ten temat, inicjując w ten sposób dyskusję.

2.4. Mity

Socjoterapeuta dzieli uczestników na mniejsze podgrupy. Poszczególne podgrupy mają za zadanie wymienienie mitów związanych z alkoholem, a następnie przedstawienie ich na forum całej grupy i podjęcie próby ich obalenia.

2.5. Zaufanie

Ćwiczenie to ma na celu zdobycie zaufania w stosunku do innych ludzi, a także wzmocnienie samooceny.

Inicjowane przez socjoterapeutę wypowiedzi i zachowania niewerbalne mają służyć pobudzaniu wyobraźni i wyzwalaniu ekspresji ruchowej. Stosowane są tu proste ruchy i gesty, na przykład:

- *bieg nad przepaścią,*
- *bieg przeciw tłumowi,*
- *poruszanie się po różnego rodzaju podłogach,*
- *naśladowanie innych w sposób lustrzany (zaufanie),*
- *poruszanie się z zamkniętymi oczami (podnoszenie samooceny – mam zamknięte oczy, a daję sobie radę).*

2.6. Mowa ciała

Socjoterapeuta dobiera uczestników w pary, rozdaje im kartki z napisanym słowem, które oznacza jakiś stan emocjonalny: *wystraszony, obrażony, wściekły, smutny, wesoły, zły*. Pary mają za zadanie pokazać niewerbalnie wylosowany stan emocjonalny.

Potem socjoterapeuta zachęca do dyskusji, zadając pytania: *Po czym można zidentyfikować różne stany emocjonalne?, Jakie uczucia są łatwiejsze do pokazania i do rozpoznania?, Jakie uczucia są w podobny sposób wyrażane i jak ich nie pomylić?*

2.7. Rundka końcowa

Uczestnicy mają rozwinąć zdanie: *Dziś dowiedziałam/em się... kończę zajęcia z...* (mają wymienić uczucie, które im teraz towarzyszy).

SESJA TRZECIA

Cele zajęć:

- dostarczanie informacji o środkach uzależniających,
- uświadomienie zagrożeń wynikających z sięgania po alkohol i narkotyki,
- nabycie umiejętności rozróżniania pojęć: „używanie”, „nadużywanie”, „uzależnienia”.

3.1. Powitanie: *Iskierka przyjaźni*

Uczestnicy stoją w kręgu, trzymając się za skrzyżowane przed sobą ręce. Socjoterapeuta zaczyna przesyłać uścisk, mówiąc: *Iskierkę radości i przyjaźni puszczam w krąg, niech powróci do mych rąk*. Gdy uścisk obiegnie dookoła cały krąg i dojdzie do socjoterapeuty, kończy on słowami: *Iskierka krąg zatoczyła i do moich rąk wróciła*. Wszyscy siadają.

3.2. *Co to jest alkohol i narkotyki?*

Uczestnicy wypisują na kartkach po 3-5 wyrazów kojarzących się ze słowami: alkohol i narkotyki. Następnie kolejno odczytują wypisane skojarzenia, które jedna osoba wypisuje na wspólną listę. Potem podkreślają zielonym kolorem skojarzenia pozytywne, czarnym negatywne. Całość finalizuje krótka dyskusja na temat skojarzeń.

3.3. Kopciuszek

Socjoterapeuta dzieli grupę na dwa zespoły. Każdy zespół dostaje kopertę, w której znajdują się różne twierdzenia dotyczące alkoholu. Ich zadaniem jest oddzielenie prawdy od mitów. Następnie liderzy zespołów zawieszają kartoniki z twierdzeniami na tablicy – po stronie prawdy i mitów. Na końcu następuje dyskusja, która ma służyć uzgodnieniu rozbieżności i wyjaśnieniu wszelkich niejasności czy wątpliwości.

3.4. Używanie, nadużywanie, uzależnienie

Socjoterapeuta pyta uczestników, co rozumieją pod pojęciami: „używanie”, „nadużywanie”, „uzależnienie” w odniesieniu do różnych rzeczy, na przykład słodyczy, gier komputerowych czy hazardowych, pracy, jedzenia itp. Tę część kończy dyskusja.

W części drugiej spotkania następuje rozmowa o tym, gdzie jest granica między używaniem, nadużywaniem i uzależnieniem od alkoholu.

Ustalenia są zapisywane na tablicy. Całość podsumowuje socjoterapeuta, zwracając uwagę na sprawy istotne, zwłaszcza na fakt, że picie jakiegokolwiek ilości alkoholu przed ukończeniem 18-tego roku życia jest nadużyciem, a pijące alkohol nastolatki uzależniają się kilkakrotnie szybciej niż osoby dorosłe. Dorosły osiąga późne stadium uzależnienia w okresie od 5 do 10 lat, nastolatek może osiągnąć ten sam stan w okresie od 6 miesięcy do 3 lat. Uzależnienie następuje tym łatwiej im młodszy jest pijący. Kuracja uzależnionego nastolatka jest z wielu względów znacznie trudniejsza niż leczenie dorosłego. Wśród wielu problemów bardzo istotnym jest to, że nastolatek nie ma doświadczeń dojrzałego życia, które stanowiłyby dla niego oparcie w procesie wychodzenia z nałogu.

3.5. Prezent

Uczestnicy siedzą w kręgu. Zaczynając od socjoterapeuty, każdy ofiaruje partnerowi siedzącemu po lewej stronie „prezent”, na przykład życzenia zaczynające się na pierwszą literę jego imienia, np.: *Szymonowi życzymy szczęścia, Ryszardowi – radości, Zuzi – zadowolenia.*

3.6. Zakończenie

Podsumowanie zajęć. Socjoterapeuta pyta uczestników: *Czego nowego dziś się dowiedzieli i jak się z tym czują?*

SESJA CZWARTA

Cele zajęć:

- rozwijanie umiejętności interpersonalnych,
- uczenie się współdziałania,

- poznawanie mechanizmów uzależnień i związanych z tym zachowań w rodzinie i wypracowanie kierunków możliwych zmian,
- rozpoznawanie i wyrażanie własnych potrzeb, emocji, uczuć oraz radzenia sobie z nimi,
- rozbudzanie i wzmocnienie pozytywnej motywacji do działania.

4.1. Bingo

Każdy z uczestników otrzymuje arkusz papieru podzielony na dziewięć kwadratów – ułożonych w trzy rzędy w trzech kolumnach. W każdym kwadracie zapisane jest jedno ze zdań: *Znajdź kogoś, kto nosi dresy*, *Znajdź kogoś, kto ma włosy związane w kucyk*, *Znajdź kogoś, kto ma jakieś zwierzątko* itp. Następnie uczestnicy podchodzą do siebie i zadają sobie wzajemnie pytania, by odnaleźć osoby, które potwierdzają informacje zapisane w kwadratach. Jeśli znajdą taką osobę to wpisują jej inicjały w odpowiednich kwadratach. Celem tej zabawy jest zebranie inicjałów w trzech kwadratach w jednym rzędzie, w jednej kolumnie bądź po przekątnej. Osoba, której jako pierwszej się to uda, krzyczy *BINGO*.

4.2. Podobizna

Uczestnicy dobierają się w pary. Jeden z partnerów stoi oparty plecami o ścianę, na której wisi duży arkusz papieru, a drugi obrysowuje jego postać. Następnie następuje zmiana. Potem każdy z nich uzupełnia rysunek szczegółami, np.: rysami twarzy, ubraniem, tak by powstała podobizna współpartnera.

4.3. Balony

Każdy z uczestników wykonuje następujące czynności: zapisuje swoje imię na samoprzylepnej kartce, nie odklejając jej paska zabezpieczającego; zwija etykietkę i umieszcza ją wewnątrz balonu; nadmuchuje balon i związuje jego końcówkę.

Następnie uczestnicy, tworząc dużą grupę, odbijają balony przy muzyce tak długo, jak ona brzmi. W chwili, gdy cichnie przestają odbijać balony i podnoszą ten leżący najbliżej, a następnie go przekuwają. Z przebitego balonu wydobywają etykietkę i szukają osoby o tym imieniu. Kiedy ją odnajdą, to ta osoba przedstawia się i podaje jakąś informację o sobie.

4.4. Mini wykład o fazach uzależnienia

Socjoterapeuta wygłasza mini wykład o rodzajach uzależnienia: fizycznym, psychicznym, społecznym.

4.5. Sposoby wyrażania uczuć

Socjoterapeuta dzieli grupę na trzy podgrupy. Każda z nich otrzymuje zadanie, które ma wykonać na zasadzie „burzy mózgow”, wypisując na kartkach swoje zdanie:

- *Co dzieje się z moim ciałem, gdy doświadczam różnych uczuć?*

- *Jak zmienia się moja twarz, gdy doświadczam różnych uczuć?*
- *Dlaczego uczucia są ważne?*

Po ukończonym zadaniu, każda podgrupa prezentuje efekty swojej pracy.

4.6. Czy panuję nad własnymi emocjami

Uczestnicy ustawiają się w kole. Pierwsza osoba zaczyna zabawę od prostego gestu, na przykład „smutku”, następna uzupełnia go dźwiękiem, kolejna osoba przyjmuje gest, potęgując dźwięk, podaje dalej i tak dookoła. Ostatniej osobie przypada punkt kulminacyjny, powtórzony przez całą grupę. Podczas drugiej rundy ostatnia osoba podaje inny gest, na przykład „radość” lub „strach”, następnie wchodzi do środka kręgu i tym samym łamiąc formę podchodzi do kogoś, zachęcając do powtórzenia nowego gestu lub dźwięku. W ten sposób powstaje improwizacja.

4.7. Zakończenie

Socjoterapeuta zadaje pytania wszystkim uczestnikom:

- *W jakim nastroju kończysz zajęcia?*
- *Co otrzymałeś od grupy?*
- *Co Ci się najbardziej podobało?*
- *Co Ci się podobało najmniej?*

SESJA PIĄTA

Cele zajęć:

- podnoszenie niskiej samooceny i poczucia własnej wartości przez odkrywanie i rozwijanie indywidualnych talentów i zamiłowań,
- uczenie radzenia sobie za stresem,
- rozwiązywanie konfliktów, negocjowanie,
- profilaktyka uzależnień.

5.1. Powitanie

Rundka: przedstawienie się imieniem, jakim uczestnicy chcą, by do nich się zwracano. Krótka wypowiedź: *Co u mnie słychać?*

5.2. Mapa pogody

Duży prostokątny arkusz papieru uczestnicy dzielą na cztery części. W każdej rysują obrazek przedstawiający cztery rodzaje pogody. W środkowej części arkusza przypinają strzałkę, za pomocą której można wskazać swoje samopoczucie, kierując ją na odpowiedni obrazek. Potem uczestnicy kolejno ustawiają strzałkę w wybranym przez siebie kierunku, a pozostali na podstawie dokonanego wyboru, próbują zgadnąć jak dana osoba się czuje.

5.3. Góra lodowa

Ćwiczenie ma się odbywać w małych grupach. Każdy uczestnik otrzymuje plastelinę oraz płaski kawałek styropianu. Na jednej jego krawędzi każdy z nich ma przylepić plastelinę i taką „górze lodową” umieścić w naczyniu z wodą. Na części, która była zanurzona, uczestnicy wypisują nazwy negatywnych uczuć, a na drugiej pozytywne. Socjoterapeuta zwraca uwagę na fakt, że kiedy odwrócimy górę, negatywne uczucia znajdują się nad powierzchnią wody. Jest to metafora zachodzących w nas zmian.

5.4. Profilaktyka

Socjoterapeuta dzieli uczestników na przypadkowe dwie grupy. Ich zadaniem jest zapisanie na kartce słów kojarzących się z „profilaktyką”. Potem następuje dyskusja na forum na ten temat.

5.5. Poczucie własnej wartości

Uczestnicy otrzymują zadanie podania czynników decydujących o poczuciu własnej wartości. Następnie wszystkie spostrzeżenia są zapisywane na dużych arkuszach papieru. Całość kończy wspólnie dyskusja o tym, co wpływa na poczucie naszej wartości, w jaki sposób można je podwyższyć.

5.6. Przeciwstawne siły

Każdy z uczestników sporządza listę swoich słabych stron i zapisuje je po lewej stronie kartki. Następnie po prawej stronie zapisuje przeciwne do nich stwierdzenia pozytywne i zaczyna myśleć o sobie w kategoriach prawej, a nie lewej strony. Uczestnicy sporządzoną przez siebie listę mogą powiesić nad łóżkiem, by móc codziennie na nią spoglądać.

5.7. Zakończenie

Socjoterapeuta czyta tekst, a uczestnicy wykonują to, co słyszą:

- *Robię wdech i wiem, że jest we mnie złość.*
- *Robię wydech i wiem, że ta złość jest ze mną.*
- *Robię wdech i wiem, że ta złość jest nieprzyjemna.*
- *Robię wydech i wiem, że to uczucie minie.*
- *Robię wdech i jestem spokojny.*
- *Robię wydech i mam dość siły, by zatroszczyć się o moje uczucia.*

SESJA SZÓSTA

Cele zajęć:

- uczenie rozwiązywania konfliktów bez użycia przemocy,
- dostarczanie wiedzy na temat mechanizmów uzależnienia,

- uczenie odmawiania w sytuacji presji grupy związanej z zachowaniami antyspołecznymi.

6.1. Powitanie

Uczestnicy siedzą w kręgu. Każdy z nich po kolei podaje swoje imię i kończy zdanie: *Jestem tu po to, aby/bo...*

6.2. Akademia głupich kroków

Uczestnicy stają w kole jeden za drugim, ochotnik rozpoczyna pokaz *Akademii głupich kroków*. Zadaniem pozostałych jest naśladowanie tego kroku, który on zrobił. Po chwili, poprzez dotknięcie osoby przed nim, następuje przekazanie prowadzenia. W ten sposób, każdy po kolei musi pokazać jakiś niepowtarzalny, a zarazem głupi krok. Zabawie powinien towarzyszyć rytmiczny, dość szybki utwór.

6.3. Mini wykład

Socjoterapeuta wygłasza krótki wykład o sposobach radzenia sobie ze swoimi uczuciami.

6.4. Papierowa wojna

Socjoterapeuta dzieli grupę na dwa mniejsze zespoły, które walczą przeciwko sobie papierowymi kulami zrobionymi z gazet. Każdy zespół ma wytyczony teren walki. Po upływie ustalonego czasu każdy zespół sprawdza ilość kul na swoim polu. Zespół, który ma mniej papierowych kul na swoim polu zwycięża. Zasady gry są ustalane przed rozpoczęciem „papierowej wojny”.

Warianty gry: rzucanie kul na siedząco, rzucanie tylko prawą ręką, rzucanie tylko przez plecy, rzucanie między nogami.

6.5. Jestem, potrafię, mam

Uczestnicy mają przyklejone na plecach kartki i chodząc swobodnie piszą napotkanym osobom na ich kartkach, jakie według nich są te osoby, co potrafią oraz co mają charakterystycznego.

6.6. Mówienie „NIE”

Uczestnicy dobierają się parami, jedna osoba namawia drugą do różnych rzeczy, na przykład do napięcia się jakiegoś napoju alkoholowego, do wagarów; druga musi odmówić. Potem następuje zamiana ról. Na koniec tego ćwiczenia uczestnicy mówią, w której roli czuli się lepiej i dlaczego.

6.7. Zakończenie

Uczestnicy dzielą się swoimi wrażeniami z zajęć mówiąc o tym, czego dziś się dowiedzieli.

SESJA SIÓDMA

Cele zajęć:

- dostarczenie informacji na temat szkodliwości narkotyków,
- uświadomienie, że alkohol i papierosy to również rodzaj narkotyku,
- próba odpowiedzi na pytanie: *Dlaczego młodzież sięga po narkotyki?*

7.1. Przywitanie

Socjoterapeuta siada w kręgu razem z uczestnikami. W dłoni trzyma piłeczki ping-pongowe, na których namalowane są radosne wyrazy twarzy. Rzuca piłeczkami do kolejnych osób, mówiąc: *Witam Cię, jesteś jednym, z nas. Opowiedz nam, co miłego lub wesołego spotkało Cię w minionych dniach?*

7.2. Start rakiety

Na powitanie cała grupa startuje rakieta. Uczestnicy stoją wokół stołu:

- bębnią palcami po blacie stołu, najpierw cicho i powoli, a potem coraz szybciej i głośniej,
- uderzają płaskimi dłońmi o stół albo klaszczą, również z natężającą się głośnością i we wzrastającym tempie,
- tupią nogami, także tutaj zaczynając cicho i powoli, a potem coraz głośniej i szybciej,
- cicho naśladują brzęczenie owadów, przechodzące aż do bardzo głośnego wrzasku,
- hałas i szybkość wykonywanych ruchów stopniowo wzrasta, uczestnicy wstają gwałtownie ze swoich miejsc, wyrzucają z głośnym wrzaskiem ramiona do góry – rakieta wystartowała.

Powoli siadają na swoich miejscach, ruchy uspokajają się. Hałas przebrzmiewa, słychać już tylko cichutkie brzęczenie owadów, które stopniowo zanika, aż wszystko ucichnie – rakieta znikła za chmurami.

7.3. Dyskusja: *Co to jest narkotyk?*

Uczestnicy na zasadzie „burzy mózgów” tworzą definicję narkotyku – wszystkie pomysły zapisywane są na tablicy. Na podstawie zapisanych pomysłów tworzą wspólnie ogólnie przyjętą definicję.

Socjoterapeuta na bieżąco komentuje pracę, zwracając uwagę, aby w definicji narkotyku znalazła się informacja, że są to środki zmniejszające świadomość, poprzez chemiczne oddziaływanie na komórki mózgu i działające na nie w sposób wyniszczający, często prowadząc do trwałych zmian.

Zwraca im też uwagę na analogiczne oddziaływanie chemiczne nikotyny i alkoholu na centralny układ nerwowy. Uświadamia uczestnikom, że mimo iż są to zalegalizowane substancje, to są tak samo wyniszczające organizm jak narkotyki.

7.4. Dlaczego młodzież sięga po narkotyki?

Uczestnicy dzielą się na dwa zespoły, wybierając ze swego grona lidera, który przedstawi wyniki pracy zespołu.

Pierwszy zespół tworzy listę powodów, dla których młodzi ludzie sięgają po narkotyki. Natomiast drugi zespół przygotowuje listę przyczyn, z jakich młodzież stroni od narkotyków.

Po opracowaniu list liderzy przedstawiają wyniki prac zespołów i następuje dyskusja o tym, którą listę łatwiej im się tworzyło. Na liście *Dlaczego młodzież sięga po narkotyki* uczestnicy podkreślają te powody, które kojarzą się im z nieprzyjemnymi przeżyciami oraz te, które ich zadaniem nie usprawiedliwiają brania narkotyków.

7.5. Dodaj swój ruch

Uczestnicy siedzą w kole, socjoterapeuta wybiera osobę, której poleca wykonać jakiś ruch. Następny uczestnik ma powtórzyć ten ruch i dodać jakiś swój i tak kolejno każdy uczestnik, aż do czyjejś pomyłki, czyli zapomnienia jednego z ruchów. Zabawa ma odbywać się bez wypowiedzi jakichkolwiek słów.

7.6. Podaj balon

Uczestnicy siedzą w dwóch rzędach na podłodze twarzą do siebie tak blisko, by ich nogi się stykały, są dobrani parami. Socjoterapeuta podaje pierwszej parze balon między stopy. Zadaniem uczestników jest przeniesienie balonu stopami aż do końca rzędu. Należy uważać, by zbyt mocno nie ścisnąć balonu, bo może pęknąć. Gdy balon upadnie na ziemię zabawę rozpoczyna się od nowa.

7.7. Zakończenie

Uczestnicy mówią: *czego dowiedzieli się na tych zajęciach, jakie były ich oczekiwania i czy się spełniły.*

SESJA ÓSMA

Cele zajęć:

- przełamanie bariery, czyli zdobycie umiejętności kontaktowania się uczestników grupy ze sobą, a także z socjoterapeutą,
- poznanie technik umożliwiających rozładowanie stresu,
- obalenie mitów dotyczących tzw. „narkotyków miękkich” – ze szczególnym wskazaniem na niszczące oddziaływanie marihuany na organizm,
- kontrola samego siebie, panowanie nad sobą, wyrażanie własnych przeżyć.

8.1. Powitanie

Chłopcy zapraszają dziewczęta do wspólnego koła i mówią krótki wierszyk:

*Wszyscy są, witam was, zaczynamy, to już czas,
jestem ja, jesteś ty, raz, dwa, trzy!*

8.2. Burza mózgów

Uczestnicy na dużym arkuszu papieru wypisują swoje propozycje rozładowywania złości, a następnie omawiają je na forum grupy. Socjoterapeuta tłumaczy, że gdy nie możemy zmienić jakiejś sytuacji, możemy opowiedzieć o swoich uczuciach komuś, kto w sytuację nie jest zaangażowany albo zrobić coś przez co „wypuścimy” powietrze, np.: pobiegać lub skopać ogródek albo zrelaksować się słuchając muzyki.

8.3. Mini wykład

Socjoterapeuta wyjaśnia, że przeżywanie i wyrażanie złości ma duże znaczenie. Przeżywając złość, otrzymujemy informację, że coś nas frustruje lub przeraża. Zdawanie sobie sprawy, że coś nas złości oznacza, że czegoś się boimy lub czegoś nie chcemy robić. Często złość daje nam energię do działania. Socjoterapeuta mówi, że nagromadzona złość może wybuchnąć. Wybuch ten może zrobić komuś krzywdę. Pokazuje nadmuchany balon, który symbolizuje człowieka, powietrze w środku to złość. To, że powietrze jest w środku nie jest dla nikogo złem, tylko osoba, która je dusi w sobie może się źle czuć. Powietrze można spokojnie wypuścić, pomagając sobie lub pozwolić, by nasza złość wybuchła. Prosi jednego z uczestników, by przekłuł balon. Gwałtowna eksplozja balonu może kogoś skrzywdzić.

8.5. Wywiad

Jeden z uczestników siada w centralnym miejscu i każdy z pozostałych ma prawo zadać mu jedno pytanie. Zasadą jest, że dana osoba mówi albo tylko prawdę, albo może odmówić odpowiedzi. W środku musi pojawić się każdy z uczestników i socjoterapeuta. Pytania powinny dotyczyć różnych spraw, nawet tych związanych z alkoholem bądź narkotykami.

8.6. Rozmowa o mitach dotyczących marihuany i innych narkotyków

Socjoterapeuta podejmuje temat, zadając pytanie: *Czy marihuana uzależnia?* Wysłuchuje opinii uczestników, ale na bieżąco rozwiewa wątpliwości oraz obala mity.

8.7. Zakończenie

Wypowiedzi uczestników na temat: *Co było dla mnie ważnego na dzisiejszych zajęciach?*

* * *

8.3. Walory grupy socjoterapeutycznej w zmaganiu się z uzależnieniami

Istnieje wiele powodów, dla których grupy socjoterapeutyczne są efektywne w leczeniu osób uzależnionych od środków psychoaktywnych. Po pierwsze i najważniejsze, umiejętności nawiązywania i podtrzymywania więzi czy kontaktów międzyludzkich są u osób uzależnionych zwykle mierne. Osoby te ogromnie wymagają pozytywnych relacji interpersonalnych zamiast izolowanego kontaktu z substancją psychoaktywną (Lawson i in., 1984). Uczestnictwo, przynależność, aprobatą, życzliwość, interakcje międzyludzkie, niewyróżnianie się, równość i ukształtowanie nowego obrazu samego siebie – to oczekiwania wynikające z kontaktów z innymi ludźmi, które najdoskonalej mogą być spełnione przez grupę socjoterapeutyczną. Charakterystyczne dla socjoterapii grupowej efekty to:

- Uczenie się bardziej skutecznych umiejętności społecznych (interpersonalnych), poprzez uzyskiwanie informacji zwrotnych od innych członków grupy socjoterapeutycznej;
- Otrzymywanie wsparcia i akceptacji dla nowych zachowań przez przetestowanie ich w realnym, ale w wolnym od zagrożeń środowisku grupy socjoterapeutycznej;
- Nabieranie śmiałości w eksperymentowaniu i podejmowaniu odważnych czy wręcz ryzykownych decyzji, dzięki modelowaniu przez innych członków grupy socjoterapeutycznej;
- Rekonstruowanie świata zewnętrznego z całą jego różnorodnością, złożonością i trudnościami;
- Dostarczanie okazji do uzyskania rzetelnej informacji zwrotnej od podobnych do siebie, a nie od „nieomylnych” znawców;
- Uczenie się przez emocjonalną bliskość z innymi członkami grupy socjoterapeutycznej;
- Możliwość bycia w wolnym od jakichkolwiek niebezpieczeństw otoczeniu, w którym można bez skrępowania ujawnić swoje problemy bez ryzyka srogiej krytyki czy odrzucenia przez innych;
- Kreatywne lub twórcze pobudzenie, które działała mobilizująco na dokonywanie ważnych modyfikacji lub zmian w sposobach myślenia i zachowaniach;
- Większa koncentracja na tym, co ma miejsce tu i teraz, a nie na sytuacjach z przeszłości;
- Inwestowanie emocjonalne nie tylko w siebie, lecz i w innych członków grupy socjoterapeutycznej;
- Gromadzenie wiedzy o uzależnieniach od środków psychoaktywnych oraz głównych mechanizmach ich działania;

- Odzyskiwanie poczucia dobrego humoru;
- Podtrzymywanie i dostarczanie nadziei;
- Osiąganie wewnętrznych sił duchowych jako fundamentu zdrowienia i trwałego podtrzymywania zdrowia psychicznego.

Leczenie uzależnień może przebiegać w formie socjoterapii grupowej, edukacji grupowej, terapii wielorodzinnej oraz spotkań grup AA (Anonimowych Alkoholików). Z reguły grupa liczy od 6 do 10 członków, którzy różnią się płcią, wiekiem czy długością uzależnienia. Ta heterogeniczna struktura grupy jest celowa, gdyż socjoterapeuci chcą, aby w grupie pojawiały się problemy specyficzne dla poszczególnych jej członków. Osoby uzależnione mogą wykazywać znaczne deficyty postrzegania (oceny sytuacji), służące ochronie własnej, lecz niekoniecznie obronie innych (James i Gilliland, 2005).

Zróznicowanie strukturalne grupy powinno zatem ułatwić rozpoznanie oraz ocenę mechanizmów obronnych poszczególnych członków, konfrontację z deficytami postrzegania i pomoc w uzyskaniu zamierzonych celów socjoterapii.

Pytania kontrolne:

1. *Jaki jest patomechanizm popadania w uzależnienia od środków psychoaktywnych?*
2. *Jakie są główne formy terapii uzależnień od alkoholu?*
3. *Dlaczego udział w grupie socjoterapeutycznej jest jedną z najskuteczniejszych form pokonywania uzależnień od substancji psychoaktywnych?*

ROZDZIAŁ IX

SOCJOTERAPIA DZIECI I MŁODZIEŻY SPRAWIAJĄCYCH TRUDNOŚCI WYCHOWAWCZE W SZKOLE

Chyba w każdej klasie szkolnej są uczniowie sprawiający mniejsze lub większe trudności wychowawcze. Praca z takimi uczniami sprawia wiele kłopotów nauczycielom. Niełatwo też żyje się z nimi rówieśnikom. Istnieje bardzo wiele ich przyczyn i niekorzystnych przejawów.

9.1. Przyczyny i przejawy trudności wychowawczych

Można wyodrębnić niezmiernie bardzo dużo czynników odpowiedzialnych za trudności wychowawcze w szkole. Tkwią one zarówno w samym uczniu, jak i w jego relacjach z nauczycielami, rodzicami, rówieśnikami i innymi. Pedagodzy i psycholodzy do grupy tego typu czynników zaliczają zaburzenia w sferze poznawczej (wadliwe czy irracjonalne sposoby myślenia), pobudzeniowej (słaba motywacja osiągnąć) i czynnościowej (brak odpowiednich umiejętności i kreatywności). Zwłaszcza brak motywacji powoduje, że uczeń ignoruje obowiązki szkolne i nie stroni od konfliktów oraz zatargów zarówno z nauczycielami, jak rówieśnikami.

Do grupy czynników natury psychologicznej stanowiących źródło trudności wychowawczych w szkole zalicza się także sytuacje trudne – **przeciążenie**, **zagrożenie** i **zakłócenie**. Sytuacja przeciążenia występuje dość często w szkole, zwłaszcza wtedy, gdy uczeń zbyt obciąża się obowiązkami szkolnymi. Uczeń mimo dużego nakładu sił uzyskuje mierne wyniki w nauce, co rodzi w nim frustracje i skłonności do zachowań opozycyjno-buntowniczych. Natomiast sytuacja zagrożenia często wywołuje duże poczucie niepewności i lęku. Jedną z najczęstszych przyczyn doznawania takich sytuacji jest niesprawiedliwe ocenianie, a także obawianie się srogiej kary za jakieś nawet drobne przewinienia w szkole. Trudności wychowawcze w szkole to także efekt zakłóceń pojawiających się podczas stawiania uczniom nowych i niezbyt zrozumiałych wymagań, których spełnienie wiąże się z wykorzystaniem całkowicie innych i nieznanych metod.

Nie sposób pominąć wpływu na pojawianie się trudności wychowawczych u dzieci uwarunkowań wewnątrzrodzinnych, wynikających z niewłaściwych relacji w diadzie małżeńskiej (między rodzicami), jak i w całym systemie rodzinnym. Dotyczy to w szczególności takich niekorzystnych czynników środowiska rodzinnego jak:

- rozpad rodziny,
- eskalacja konfliktów między rodzicami,

- nadużywanie alkoholu przez jednego lub obojga rodziców, skutkującego zaburzeniem środowiska rodzinnego i jego upadku moralności,
- niewłaściwa atmosfera życia domowego,
- rozluźnienie lub utrata więzi emocjonalnych między członkami rodziny,
- zbyt częste i nieuzasadnione wymierzanie kar cielesnych,
- nieodpowiednie postawy wychowawcze rodziców wobec dzieci: dominacja postawy odrzucającej i liberalnej z jednoczesnym ignorowaniem postawy opiekuńczej i kochającej czy też stawianie nadmiernych wymagań,
- stosowanie przemocy w rodzinie,
- słabe zaspokajanie bądź całkowite ignorowanie potrzeb psychospołecznych dziecka,
- nagminne popełnianie przez rodziców błędów wychowawczych.

Ponadto przyczyny trudności wychowawczych u dzieci i młodzieży lokalizuje się w:

- uwarunkowaniach szkolnych (np. niepowodzenia szkolne, lęk przed rówieśnikami z klasy, niska pozycja społeczna w nieformalnej strukturze grupy uczniowskiej, niewłaściwa postawa nauczyciela itp.),
- uczestnictwie dzieci w nieformalnych, szkodliwych wychowawczo grupach rówieśniczych (najczęściej w podkulturach o wartościach aspołecznych),
- uwarunkowaniach biopsychicznych (mikrodefekty i mikrouszkodzenia w obszarze centralnego układu nerwowego, a także zaburzenia rozwojowe i psychopatyczna struktura osobowości),
- negatywnym wpływie na dzieci i młodzież mass mediów (dotyczy to zwłaszcza zawartych w programach, filmach czy bajkach agresywnych, pełnych przemocy wzorów do naśladowania),
- środowisku lokalnym i makrospołecznym (dotyczy to degradacji moralnej, deprecjacji wartości społecznych, bezrobocia, alkoholizmu prowadzących do powstawania różnych podkultur i przestępczych zachowań (Cudak, 2007).

Podobnie jak jest wiele przyczyn pojawiania się trudności wychowawczych u dzieci i młodzieży, istnieje też wiele ich przejawów. Co więcej, są one klasyfikowane z uwzględnieniem ich etiologii czy uwarunkowań biopsychicznych, biologicznych i rodzinnych.

Do najczęstszych przejawów trudności wychowawczych uwarunkowanych biopsychicznie zalicza się:

- destruktywne nastawienie wobec ludzi i przedmiotów,
- skrajny czy przesadny niepokój i bojaźń przed ciemnością,
- marzenia na jawie,
- nadmierną wrażliwość,

- upór,
- labilność emocjonalną,
- nieuzasadnione lęki,
- ssanie palca, obgryzanie paznokci, moczenie nocne, drżenie rąk,
- zaburzenia naczyniowo-ruchowe w postaci czerwienienia się i blednięcia.

W grupie przejawów uwarunkowanych biologicznie wyodrębniono dwie podkategorie – **zachowań biernych** (obojętnych, wycofujących się w interakcjach społecznych) oraz **nadmiernie aktywnych**.

Wśród pierwszych – biernych – wymienia się:

- lęklivość przybierającą niekiedy postać fobii szkolnych,
- nieśmiałość czy zahamowanie w kontaktach międzyludzkich,
- pasywność w domu rodzinnym i w szkole,
- brak samodzielności,
- poczucie odrzucenia czy osamotnienia w środowisku rodzinnym, szkolnym lub w grupie rówieśniczej,
- brak pasji i zainteresowań,
- bezsenność.

Natomiast wśród drugich – zbyt aktywnych – wylicza się:

- nieskoordynowane ruchy,
- dekoncentrację,
- niewłaściwe bądź niedokładne wykonywanie zadań spowodowane nadmierną szybkością działania,
- obgryzanie ołówka lub paznokci,
- natrętne myśli (ruminacje, mantyzm) i tiki nerwowe,
- zaburzenia poznawcze (w myśleniu, pamięci i mowie),
- wzmożoną wrażliwość i łatwość obrażania się, kradzieże, lęklivość, kłamstwo, agresję słowną i fizyczną oraz przemoc emocjonalną i cielesną (Łobocki, 1989).

Do zachowań wynikających z uwarunkowań społecznych, a zwłaszcza rodzinnych zalicza się:

- notoryczne kłamstwa,
- negatywne nastawienie do obowiązków i otoczenie społeczne,
- wagiary,
- porażki w nauce,
- negatywne zainteresowania,
- palenie papierosów, picie alkoholu, przyjmowanie narkotyków lub innych środków psychoaktywnych,
- impulsywność i nerwowość,

- agresję i przemoc wobec słabszych,
- brak cierpliwości i wytrwałości w realizacji podjętych zadań,
- brak posłuszeństwa,
- nadpobudliwość ruchową,
- ucieczki z domu,
- kradzieże,
- nieśmiałość, uległość i lękliwość,
- arogancki język (Cudak, 2007).

Trudności wychowawcze stają się coraz bardziej zjawiskiem społecznym. Niepokojący jest notowany wzrost ogółu negatywnych zachowań wśród dzieci i młodzieży. Zatem potrzebą chwili jest wczesne reagowanie i organizowanie różnego rodzaju form pomocy czy terapii. Jedną z nich może być niewątpliwie socjoterapia, w ramach której mogą być realizowane trzy grupy celów:

- **rozwojowe:**
 - zaspokojenie potrzeby przynależności do grupy rówieśniczej i jej aprobaty,
 - zaspokojenie potrzeby nawiązania bliskiego kontaktu z osobą dorosłą,
 - zaspokojenie potrzeb wyrażania siebie, intymności,
 - zaspokojenie potrzeby aktywności społecznej,
 - budowanie poczucia wspólnoty grupowej.
- **edukacyjne:**
 - zdobycie umiejętności porozumiewania się i konstruktywnego rozwiązywania konfliktów z dorosłymi i rówieśnikami,
 - uczenie różnych sposobów odreagowywania negatywnych emocji,
 - doskonalenie umiejętności rozpoznawania i nazywania emocji,
 - dostarczenie wiedzy na temat skutecznej i nieskutecznej komunikacji,
 - zdobycie umiejętności wyrażania uczuć negatywnych.
- **terapeutyczne:**
 - budowanie pozytywnego obrazu siebie i zwiększenie poczucia własnej wartości,
 - stworzenie okazji do odreagowania napięć emocjonalnych,
 - zaspokojenie potrzeby bycia osobą znaczącą.

9.2. Organizacja i przebieg sesji socjoterapeutycznych

Zajęcia socjoterapeutyczne powinny być prowadzone w grupie zamkniętej, liczącej od 4 do 8 uczestników, o strukturze opartej na tzw. zasadzie „arki Noego”, to znaczy po dwóch uczestników o zbliżonych przejawach trudności wychowawczych, np. dwóch notorycznie wagarujących, kolejnych dwóch nadpobudliwych ruchowo itd.

SESJA PIERWSZA

Cele zajęć:

- wzajemne poznanie się, „przełamywanie lodów”,
- wytworzenie atmosfery bezpieczeństwa, zaufania i wsparcia,
- umiejętność bezpośredniego i otwartego porozumiewania się.

1.1. Zawarcie kontraktu i ustalanie norm grupowych

Każdy z uczestników zastanawia się i pisze na kartce propozycje zasad, jakie powinny być przestrzegane w grupie, aby wszyscy czuli się w niej komfortowo i bezpiecznie. Następnie podane propozycje są spisywane na jedną listę, uzupełniane nowymi pomysłami. Tak powstały kontrakt zostaje podpisywany własnoręcznie przez każdego z uczestników.

1.2. Mam na imię...

Pierwszy z uczestników przedstawia się: *Mam na imię, np. Natalka, na biwak zabiorę kanapkę*. Kolejni uczestnicy powtarzają imię Natalki i to, co ze sobą zabiorą oraz swoje imię i przedmiot zaczynający się pierwszą literą ich imienia.

1.3. Trzy pytania do...

Uczestnik na ochotnika udziela odpowiedzi na trzy pytania zadane przez innych członków grupy. Pytania mogą dotyczyć różnych dziedzin, a odpowiadający ma prawo odmówić odpowiedzi na zadane pytania.

SESJA DRUGA

Cele zajęć:

- rozwój zaufania i otwartości,
- rozwijanie empatii,
- umiejętność prowadzenia dialogu,
- przezwyciężanie nieśmiałości.

2.1. Tacy sami

Zadanie ma na celu znalezienie osób o zbliżonych zainteresowaniach, podobnym wyglądzie, upodobaniach itp.

Po zakończeniu ćwiczenia dyskusja na forum grupy: *Czego się dowiedziałam/-em/ podczas zajęć?* i *Co mnie zaskoczyło?*

2.2. Znaki zodiaku

Kolejno każdy z uczestników przedstawia pantomimicznie swój znak zodiaku, a pozostali muszą go rozpoznać. W sytuacji, gdy któremuś z uczestników sprawia to trudność może skorzystać z pomocy wybranych osób z grupy.

SESJA TRZECIA

Cele zajęć:

- przywracanie lub tworzenie poczucia własnej wartości,
- obiektywne ocenianie swoich słabych i mocnych stron,
- rozwijanie samoakceptacji.

3.1. *Kółko i krzyżyk*

Socjoterapeuta dzieli grupę na dwa zespoły – jeden to „kółko”, drugi – „krzyżyk”. Z dziewięciu krzeseł tworzy się trzy rzędy. Socjoterapeuta podaje hasło, na przykład *kółko*, a zespoły – „kółko” i „krzyżyk” – decydują, które krzesło zajmie jeden z ich członków. Grę powtarza się, zaczynając od zespołu, który przegrał.

3.2. *Moje imię*

Uczestnicy na kartce pionowo piszą swoje imiona, potem do każdej litery imienia dopisują swoją cechę (powinna to być pozytywna cecha charakteru bądź wyglądu). Po zakończeniu ćwiczenia następuje dyskusja: *Czy łatwo Ci było wykonać to ćwiczenie, jeśli nie, to co sprawiło Ci największą trudność?*

3.3. *Ogłoszenie*

Uczestnicy otrzymują zadanie napisania krótkiego ogłoszenia, w którym przedstawiają się jako przyjaciele. Potem kartki z ogłoszeniem wrzucają do pudła, po czym każdy losuje dla siebie jedną z nich i głośno czyta jej treść i próbuje odgadnąć, kto jest jej autorem.

3.4. *Dwa koła*

Uczestnicy tworzą dwa koła, jedno wewnątrz drugiego. Koło zewnętrzne przesuwa się w lewą stronę i ma za zadanie powiedzieć każdej osobie ze środka coś miłego. Potem następuje zamiana ról. Po zakończeniu następuje dyskusja: *Czy łatwo Ci było mówić miłe rzeczy innej osobie?, Co czułaś/-eś/, kiedy Tobie mówiono coś miłego?*

SESJA CZWARTA

Cele zajęć:

- rozpoznawanie i nazywanie przeżywanych uczuć,
- umiejętność mówienia o przeżywanych emocjach,
- umiejętność relaksacji.

4.1. Dokończenie zdania

Powitanie rundką, polegającą na dokończeniu zdania: *Najmilszą rzeczą, jaka przytrafiła mi się w tym tygodniu było...* lub *Najsmutniejszą rzeczą, jaka przytrafiła mi się w tym tygodniu było...*

4.2. Rozpoznaj, co ta osoba czuje

Uczestnicy rozkładają na środku stołu wycinki z gazet z obrazkami ludzi w różnych sytuacjach, następnie każdy wybiera dla siebie jeden z nich i próbuje określić: *Co czuje osoba z obrazka i dlaczego tak sądzisz, po czym to poznałaś /-eś/?*

4.3. Wymyśl historię

Socjoterapeuta prosi uczestników, aby każdy wymyślił historię do swojego obrazka wyciętego z gazety i opowiedział ją na forum grupy.

4.4. Balony

Każdy z uczestników otrzymuje balon, który należy nadmuchać i przywiązać sobie do kostki. Socjoterapeuta instruuje uczestników, że zadaniem każdej osoby jest zniszczyć jak najwięcej balonów, starając się obronić swój własny. Po zakończeniu następuje dyskusja: *Jak się czuleś, kiedy udało ci się zniszczyć czyjś balon?, Co czuleś, kiedy zniszczono twój balon?*

4.5. Masaż pleców

Wszyscy siedzą w kręgu, usytuowani jeden za drugim i wykonują masaż barków. Potem odwracają się i to samo wykonują w drugą stronę. W tym ćwiczeniu można wykorzystać odpowiednio dobraną muzykę.

SESJA PIĄTA

Cele zajęć:

- konstruktywne wyrażanie i odreagowanie emocji,
- umiejętność relaksacji, odprężenia się,
- umiejętność radzenia sobie w trudnej sytuacji.

5.1. Samopoczucie

Uczestnicy otrzymują kartkę z konturem twarzy, ich rola polega na dorysowaniu ust i oczu tak, aby twarz wyrażała przeżywane przez nich uczucie. Następnie kartki przypinają sobie szpilką do ubrania i chodzą po sali, obserwując, jakie uczucia towarzyszą innym osobom.

5.2. Dokończ zdania

Socjoterapeuta rozdaje uczestnikom kartki z rozpoczętymi zdaniami:

- *Czuję złość, gdy...*
- *Czuję radość, zadowolenie, gdy...*
- *Czuję smutek, rozpacz, gdy...*
- *Czuję strach, lęk, gdy...*
- *Czuję wstyd, gdy...*

Zadaniem uczestników jest uzupełnienie zdań, czyli dopisanie, co robią w podanych sytuacjach.

5.3. *Moje sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami*

Uczestnicy otrzymują zadanie podania preferowanych przez nich sposobów radzenia sobie ze stresem. Potem zostają one omówione na forum grupy pod kątem ich skuteczności i poprawności. Wspólna dyskusja zmierza w kierunku ustalenia czy podane sposoby radzenia sobie ze stresem można zaliczyć do pozytywnych, a jeśli tak, to dlaczego.

5.4. *Snujemy baśń*

Wszyscy leżą na materacach głowami skierowanymi do środka koła. Jeden z uczestników zaczyna opowiadać jakąś przygodę, kolejni dopowiadają jej dalszy przebieg. Zabawa toczy się do chwili wyczerpania pomysłu na jej dalszy ciąg.

SESJA SZÓSTA

Cele zajęć:

- zdobywanie umiejętności porozumiewania się,
- zdobycie wiedzy na temat skutecznej i nieskutecznej komunikacji,
- uświadomienie możliwości zniekształcenia przekazywanej informacji,
- uświadomienie znaczenia niewerbalnego porozumiewania się.

6.1. *Mini wykład*

Socjoterapeuta poprzez mini wykład uświadamia uczestnikom, jak łatwo może dojść do zniekształcenia informacji w trakcie przekazywania jej kolejnej osobie.

6.2. *Podaj rysunek*

Uczestnicy siedzą w kole. Jeden z nich otrzymuje rysunek i jego zadaniem jest podać dokładne informacje pozostałym członkom grupy o jego zawartości tak, aby mogli jak najdokładniej odwzorować ilustrację. Członkom grupy nie wolno zadawać żadnych pytań lub żądać dodatkowych wyjaśnień. Po zakończeniu wszystkie rysunki są prezentowane, a uczestnicy dzielą się wrażeniami, czy łatwo im było narysować ten obrazek i co im najbardziej utrudniało pracę.

6.3. Odgadnij czynność

Na kartkach przygotowane są nazwy różnych czynności. Każdy z uczestników losuje dla siebie jedną kartkę. Po zapoznaniu się z jej treścią prezentuje ją tylko za pomocą gestykulacji i mimiki. Pozostali odgadują, o jaką czynność chodzi.

SESJA SIÓDMA

Cele zajęć:

- zdobycie umiejętności negocjowania,
- doskonalenie umiejętności rozwiązywania konfliktów,
- rozwijanie umiejętności udzielania informacji zwrotnych.

7.1. Pokaż jak się czujesz?

Wszyscy uczestnicy stoją w kole i kolejno każdy pokazuje gestem i mimiką swój nastrój, a zadaniem pozostałych jest nazwanie uczucia, jakie w tej chwili przeżywa dana osoba.

7.2. Scenka – Powrót Natalki

Socjoterapeuta inicjuje scenkę: *Natalka bez zgody rodziców poszła na prywatkę do koleżanki i wróciła bardzo późno w nocy. W domu czekają na nią rodzice.* Po czym uczestnicy na ochotnika odgrywają scenkę rozwijając ją, a pozostali obserwują sposób komunikowania się córki z rodzicami. Po zakończeniu następuje dyskusja, ze szczególnym zwróceniem uwagi na rodzaj porozumiewania się i dostrzeżone nieprawidłowości czy ewentualne bariery, które utrudniały rzeczowe czy konstruktywne rozwiązanie tego sporu.

Następnie socjoterapeuta zawiesza w widocznym miejscu przygotowaną wcześniej listę barier komunikacyjnych i przypomina uczestnikom, jakie czynniki mogą zakłócać prawidłową i skuteczną komunikację. Zadaje pytanie: *Czy można było tę rozmowę poprowadzić w inny sposób, jeśli tak, to w jaki?* Całość kończy gra perspektywna, tzn. próba odegrania scenki w nowej formie.

7.3. Rzeźba

Jeden z uczestników wchodzi do środka kręgu i przyjmuje określoną pozę, potem kolejno dołączają do niego pozostali. W ten sposób powstaje rzeźba grupy, której wspólnie nadają nazwę.

SESJA ÓSMA

Cele zajęć:

- zdobycie umiejętności oceny sytuacji konfliktowej,
- poznanie strategii rozwiązywania konfliktów oraz doskonalenie tej umiejętności.

8.1. Scenka

Uczestnicy dzielą się na cztery grupy, z których każda ma przygotować określoną scenkę dotyczącą rozwiązania pewnego problemu. Tylko jedna osoba w każdej z czterech podgrup ma dokładną instrukcję, jak powinna się zachowywać.

I grupa

Grupa planuje wyjazd na wspólną wycieczkę, jedna z osób proponuje wyjazd nad Bałtyk, druga (znająca swoją rolę) za wszelką cenę upiera się przy wyjeździe w Tatry (rywalizacja).

II grupa

Dwóch kolegów umawia się na wspólne spędzenie wolnego czasu, jeden z nich ma pomysł, jak mogliby ciekawie ten czas wypełnić, drugi także ma jakiś pomysł, ale nie jest to dla niego tak istotne (dostosowanie się).

III grupa

Matka prosi córkę o zrobienie zakupów, ona obiecuje to zrobić, ale najpierw zamierza pójść do koleżanki, nie chce jednak pokłócić się z matką (wypracowuje kompromis).

IV grupa

Michał zaprasza Piotra, aby razem wybrali się pokibicować na mecz piłki nożnej szkolnej drużyny. Piotr chętnie poszedłby, ale musi jeszcze posprzątać swój pokój. Michał robi wszystko, by Piotr uległ jego propozycji (będzie współpracować).

Budowanie opisu strategii.

Do każdej scenki przygotowana jest plansza, na której wszyscy próbują odpowiedzieć na pytania:

- *Jak bardzo osobie zależało na załatwieniu sprawy?*
- *Na ile interesowało ją to, aby kolega czy koleżanka osiągnęli swoje zamierzenia?*
- *Co zyskali?*
- *Co stracili?*

Całość kończy wspólna dyskusja i wnioski.

SESJA DZIEWIĄTA

Cele zajęć:

- rozwijanie umiejętności komunikowania się,
- współdziałanie w grupie,
- doskonalenie umiejętności wypowiedzania się.

9.1. Dotyk

Uczestnicy, siedząc w kręgu, ustawiają się jeden za drugim i przekazują sobie wzajemny dotyk na plecach zgodnie z podanym hasłem: *Idą konie, potem*

słonie, potem panie na wysokich szpileczkach z gryzącymi pieskami, płynie rzeka, pada deszcz, czujesz deszcz.

Po zabawie socjoterapeuta zachęca uczestników do rozmowy o tym, który dotyk był przyjemny, który niemiły.

9.2. Mój świat

Na środku kartki uczestnicy przyklejają swoje zdjęcie. Następnie z kolorowych gazet wycinają ulubione zwierzęta, potrawy, a także fotografie pokazujące czynności i to wszystko przyklejają wokół swojego zdjęcia, tworząc w ten sposób obraz „swojego świata”.

9.3. Tajemnicza osoba

Na kartkach wypisane są imiona wszystkich członków grupy socjoterapeutycznej, każdy losuje jedną karteczkę i wybiera sposób, w jaki chciałby się z tą osobą pożegnać.

9.4. Pamiątkowa dłoń

Każdy z uczestników obrysowuje swoją dłoń, potem kolejno wszyscy wpisują coś miłego na pożegnanie dla każdego uczestnika.

* * *

9.3. Rozwijanie umiejętności interpersonalnych

Jednym ze sposobów pokonywania trudności wychowawczych jest rozwijanie umiejętności skutecznego porozumiewania się. Wiadomo przecież, że popadanie w konflikty z rówieśnikami czy z dorosłymi (rodzicami, nauczycielami), mają często swoje źródło w braku umiejętności nawiązywania kontaktów interpersonalnych (Matusewicz, 1993).

Metodą nastawioną na rozwijanie umiejętności kontaktowania się z innymi osobami jest trening interpersonalny. W jego ramach jest realizowane uczenie się nowych wzorów zachowań społecznych, ćwiczenie możliwych interakcji w kilkuosobowych grupach socjoterapeutycznych. Uczestnicy treningu są konfrontowani z różnymi sytuacjami inscenizowanymi przez socjoterapeutę. W czasie swoiście rozumianego grania ról mają okazję pod fachowym nadzorem socjoterapeuty stopniowo opanowywać optymalne sposoby komunikowania się. Wykonując kolejne zadania i wcielając się w różne role, np. osób roszczeniowych lub uległych, członkowie grupy socjoterapeutycznej stają się aktywnymi uczestnikami treningu, osobami podglądającymi i śledzącymi zarówno poczynania innych, jak i własne. Członkowie grupy socjoterapeutycznej nabywają w ten sposób umiejętności bardziej otwartego wyrażania swoich postaw, oczekiwań, a także rozumienia wypowiedzi innych osób (partnerów dialogu) oraz interwencji, zajmowania właściwego stanowiska w czasie rozmowy.

Ćwiczenia mogą być oparte na proponowaniu określonych scenek, epizodów do wykonania (odegrania) albo na bardziej drobiazgowo opracowanym scenariuszu. W pierwszym przypadku socjoterapeuta podaje jedynie temat do gry, a w drugim stawia pewne żądania dotyczące przebiegu akcji. Młodszy uczestnicy mogą na przykład być zachęceni do wspólnego opracowania takiego scenariusza na podstawie powszechnie znanej bajki lub komiksu. Starsi z kolei mogą pokusić się o rekonstruowanie jakiejś sytuacji z codziennego życia lub znanego ogółowi tematu, fabuły filmowej.

Odradza się nadawaniu treningowi interpersonalnemu postaci gry psychodramatycznej, wykorzystującej rzeczywiste doświadczenia i przeżycia członków grupy socjoterapeutycznej, gdyż może to sprawić, że utracą swobodę w prezentowaniu samych siebie. Chociaż dopuszczalne jest odgrywanie scenek z realnego życia, lecz jedynie niekojarzących się z jakimś urazowym zdarzeniem.

Udział w treningu interpersonalnym powinien ułatwić uczestnikom rozwijanie umiejętności porozumiewania się w różnych warunkach. Stąd konieczność symulowania różnych sytuacji, stawiania uczestnikom bardzo różnych zadań, wprowadzania ciągłych i nieoczekiwanych zmian. Ćwiczenia powinny być tak dobierane, aby ich uczestnicy mieli możliwość doskonalszego poznawania samych siebie i innych osób. Nabywania umiejętności odpowiedniego reagowania, przyjmowania bez obiektywności, z dużą dozą akceptacji informacji zwrotnych dotyczących ich niewłaściwego zachowania. By potrafili oni stać się krytycznymi słuchaczami, zdolnymi do przyjmowania z twarzą krytyki na własny temat.

Trening interpersonalny w warunkach pracy z grupą socjoterapeutyczną polega na tym, że uczestnicy o wysokich kompetencjach społecznych zachęcają inne osoby z grupy, które ujawniają trudności w kontaktach, do wspólnej zabawy, współuczestniczenia w różnych działaniach. W tym wariantcie ci bardziej kompetentni społecznie członkowie grupy stają się naturalnymi „socjoterapeutami”, niećwiczonymi w specjalny sposób, a jedynie obdarowujący – na prośbę socjoterapeuty – swoimi umiejętnościami interpersonalnymi dysfunkcyjnych rówieśników. Innymi słowy, w trakcie interakcji dochodzi do naturalnego przekazywania umiejętności społecznych.

Możliwy jest też wariant, w którym „uczestnicy-socjoterapeuci” są uczeni zachowywania się w specyficzny sposób, mający pomóc osobom dysfunkcyjnym (niepopularnym, wykazującym problemy w komunikowaniu się) w nabyciu umiejętności społecznych. Zachowania te polegają na namawianiu, nakłanianiu tych osób do zajęcia się czymś, podjęcia się wykonania jakiejś czynności (np. *Zróbmy wspólnie żyrafę techniką origami*), a także na wzmocnieniu oczekiwanego zachowania (np. *Masz bardzo sprawne dłonie*).

W trzecim wariantcie ma miejsce uczenie „uczestników-socjoterapeutów” (kompetentnych społecznie) ogólnych strategii nawiązywania kontaktów, które mogą spowodować pojawienie się różnych reakcji i postaw społecznych u dysfunkcyjnych rówieśników. W praktyce polega to na dzieleniu się drugim śniadaniem, różnymi przedmiotami (kredkami, zabawkami), zachęcaniu do naślado-

wania określonych czynności, sposobów bawienia się, czy na proponowaniu udziału w zabawach wymagających coraz większej aktywności i pomysłowości oraz samodzielności.

Każdy z tych trzech wariantów oparty jest na modelowaniu pożądanych społecznie umiejętności, sposobów reagowania w sytuacji zadaniowej wymagającej wchodzenia w interakcje. Wstępna weryfikacja tych trzech podejść – dokonana przez S.L. Odoma i P.S. Straina – wskazuje, że każde z nich może przyczynić się do doskonalenia umiejętności społecznych, przy czym efektywniejsze okazały się metody bezpośrednie (wariant drugi i trzeci) niż ograniczenie się tylko do bliskości „uczestnika-socjoterapeuty” z dysfunkcyjnym kolegą (wariant pierwszy). Rówieśnicy jako „socjoterapeuci” sprawdzili się także w grupach złożonych z dzieci upośledzonych umysłowo i autystycznych (Strain i Kerr, 1981). Mimo tych korzystnych efektów, nie wiadomo na ile są one trwałe, gdyż brak w tym względzie odpowiednich danych. Trzeba jeszcze nieco poczekać na wyniki badań, które jednoznacznie wskazywałyby na występowanie długotrwałych rezultatów aktywności „uczestników-socjoterapeutów”. Kwestia, w jakim stopniu rówieśnicy mogą stać się siłą sprawczą procesu zmian umiejętności społecznych u swych gorzej funkcjonujących koleżanek i kolegów, pozostaje wciąż nierozwiązana. Trudno wyrokować, czy programy oparte na bliskości (wariant pierwszy), nakłanianiu i wzmacnianiu (wariant drugi) oraz mediacji rówieśnika (wariant trzeci) są w stanie ustrzec dzieci (poddane tym programom) przed późniejszymi problemami w kontaktach społecznych. Samą ideę należy uznać za niezwykle cenną i wartą propagowania, a to choćby z uwagi na to, że wprowadza nową jakość do powszechnie przyjętego modelu, w których miejsce edukowania czy uświadamiania dzieci i młodzieży jest zarezerwowane tylko dla dorosłych. Tymczasem trudności dzieci i młodzieży w komunikowaniu się i wynikająca z nich niepopularność czy odrzucenie, dotyczą w dużej mierze kontaktów międzyrówieśniczych i w związku z tym powinny być ćwiczone w grupie rówieśniczej, w jak najbardziej naturalnych warunkach.

Pytania kontrolne:

- 1. Jakie są główne przyczyny trudności wychowawczych sprawianych przez uczniów w szkole?*
- 2. Jakie są charakterystyczne zachowania uczniów z trudnościami wychowawczymi?*
- 3. Na czym polega rozwijanie umiejętności interpersonalnych u członków grupy socjoterapeutycznej?*

ZAKOŃCZENIE

Normatywne czy pożądanie społecznie funkcjonowanie w ogromnej mierze zależy od rozwoju w okresie dzieciństwa i adolescencji. Z tego względu tak duże znaczenie ma zapobieganie i eliminowanie wadliwych zachowań dzieci oraz młodzieży pojawiających się w różnych fazach ich rozwoju. Okazuje się, że bardzo przydatna w tym może być odpowiednio zaplanowana i przeprowadzona socjoterapia.

Na różnych etapach rozwoju dzieci i młodzieży ma miejsce kształtowanie się cech osobowości, doskonalenie umiejętności społecznych, poznawanie samego siebie poprzez obserwacje zachowań innych ludzi z bliższego czy dalszego otoczenia. Łatwo sobie wyobrazić, jaki niekorzystny wpływ na prawidłowy przebieg tych procesów rozwojowych ma pojawianie się różnego rodzaju problemów życiowych, kryzysów czy urazów psychicznych. Z tych powodów socjoterapia jest jedną z najkorzystniejszych i najskuteczniejszych form pomocy psychologiczno-pedagogicznej, gdyż zarówno sprzyja eliminowaniu następstw tych niekorzystnych sytuacji życiowych, jak i umożliwia lepsze funkcjonowanie społeczne. Z licznych badań wynika bowiem, że socjoterapia jest skuteczną formą pomocy psychologiczno-pedagogicznej w eliminowaniu różnego rodzaju zaburzeń emocjonalnych, zachowania i rozwojowych. Jest również efektywna w kompensowaniu skłonności do zachowań agresywnych oraz do popadania w uzależnienia od alkoholu i środków psychoaktywnych. Dodatkowy walor socjoterapii, to jej olbrzymie znaczenie w tworzeniu i przywracaniu prawidłowych relacji z otoczeniem (zob. Deptuła, 2005).

Poprawnie opracowany i właściwie użyty program socjoterapeutyczny może sprzyjać rozwojowi procesów psychicznych – poznawczych, pobudzeniowych i czynnościowych. Praktyka socjoterapeutyczna dostarcza bowiem wyraźnych dowodów na to, że udział dzieci i młodzieży w grupach socjoterapeutycznych zwiększa ich predyspozycje psychiczne, czyni ich bardziej refleksyjnymi, mniej agresywnymi i zdekoncentrowanymi, a także bardziej opanowanymi oraz skorymi do obcowania z innymi (Jankowiak, 2013). W takim razie, potrzebą chwili jest konieczność zadbania o to, aby socjoterapia na dobre zagościła w placówkach oświatowo-wychowawczych, resocjalizacyjnych czy rewalidacyjnych. Warto również pomyśleć o tym, by socjoterapia czy jej wybrane elementy były stosowane w każdej szkole na zasadzie zajęć obowiązkowych. Wynika to z faktu, że zajęcia socjoterapeutyczne są bardzo skuteczne w pokonywaniu trudności wychowawczych i związanych z nauką w szkole. Dodatkowy walor socjoterapii, to działania o charakterze profilaktycznym czy zapobiegawczym wobec dzieci

oraz młodzieży skłonnej do popadania w różne uzależnienia (zwłaszcza od alkoholu i narkotyków) i zagrożonej zachowaniami przestępczymi czy niedostosowaniem społecznym.

Warto również zaangażować w te przedsięwzięcia rodziców. Praktyka przekonuje bowiem, że socjoterapia dzieci i młodzieży jest dużo skuteczniejsza, gdy angażuje się w nią ich rodziców na zasadzie terapii równoległej. Doskonałym przykładem mogą być treningi dla rodziców służące zmniejszaniu zaburzeń zachowania u ich dzieci. Eksperymentalnie wykazano, że postawy wychowawcze rodziców wpływają na poziom agresji u ich pociech. Stosując reguły modyfikacji zachowań, socjoterapeuci trenowali rodziców w stosowaniu bardziej efektywnych sposobów komunikowania się z dziećmi. Rodzice uczyli się ograniczać używanie negatywnych uwag, takich jak zakazy, groźby czy nakazy, i zastępować je przekazami pozytywnymi i słowną akceptacją prospołecznych zachowań dzieci. Uczyli się również stosowania w sposób konsekwentny i umiarkowany kar niecielesnych, kiedy pojawiała się taka konieczność. Następstwem udziału w tych zajęciach była dostrzegalna zmiana zachowania zarówno rodziców, jak i ich dzieci. Taki sam trening stosowano z dobrym skutkiem wobec nauczycieli i innych pracowników opieki (Horne i Sayger, 1990).

Generalnie zatem socjoterapia może być z dużym powodzeniem stosowana zarówno w pracy z dziećmi i młodzieżą, jak i z dorosłymi. Mimo, że termin socjoterapia jednoznacznie kojarzy się z jakąś formą leczenia, to w rzeczywistości może być stosowana wobec osób nie tylko wykazujących jakieś zaburzenia. Na przykład może służyć doskonaleniu umiejętności komunikacyjnych czy bycia bardziej asertywnym.

BIBLIOGRAFIA

- Aichinger A., Holl W., *Psychodrama. Terapia grupowa z dziećmi*, Wydawnictwo Jedność, Kielce 1999.
- Alberti R., Emmons M., *Asertywność. Sięgaj po to, czego chcesz, nie raniąc innych*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2002.
- Aleksandrowicz J.W., *Psychoterapia medyczna*, Państwowe Zakłady Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1996.
- Aleszko Z., *Choreoterapia w psychiatrii*, Zeszyt Naukowy Akademii Muzycznej we Wrocławiu, nr 48, Wrocław 1989.
- Bakiera L., Steller Ż., *Leksykon Psychologii Rozwoju Człowieka*, tom 2, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2011.
- Borecka I., *Biblioterapia a inne rodzaje terapii*, „Biblioterapeuta” 1998, nr 3.
- Brzezińska A., *Spoleczna psychologia rozwoju*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2000.
- Carson R.C., Butcher J.N., Mineka S., *Psychologia zaburzeń*, tom 1, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2003.
- Chrzanowska B., Świącicka J., *Oswoić ADHD. Poradnik dla rodziców i nauczycieli dzieci nadpobudliwych psychoruchowo*, Difin, Warszawa 2006.
- Cudak S., *Trudności wychowawcze*, [w:] *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*, pod. red. T. Pilcha, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, tom VI, Warszawa 2007.
- Dąbrowska-Jabłońska I., *Terapia pedagogiczna. Wybrane zagadnienia teoretyczne i praktyczne*, Wydawnictwo Uniwersytetu Opolskiego, Opole 2012.
- Dąbrowska-Jabłońska I. (red.), *Terapia dzieci i młodzieży. Metody i techniki pomocy psychopedagogicznej*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2006.
- Dembo M.H., *Stosowana psychologia wychowawcza*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1997.
- Deptuła M. (red.), *Diagnostyka, profilaktyka, socjoterapia w teorii i praktyce pedagogicznej*, Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz 2005.
- Dudzikowska M., Tomasiak E., *O biblioterapii reminiscencyjnej*, „Szkola Specjalna” 1998, nr 4.

- Encyklopedia PWN w trzech tomach*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1999.
- Gibbs J.C., *Social processes in delinquency: The need to facilitate empathy as well as sociomoral reasoning*, [w:] *Moral development through social interaction*, pod red. W.M. Kurtinesa i J.L. Gewitza, Wiley, New York 1987.
- Goodman R., Scott S., *Psychiatria dzieci i młodzieży*, Wydawnictwo Medyczne Urban & Partner, Wrocław 2000.
- Greenstone J.L., Leviton S.C., *Interwencja kryzysowa*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2004.
- Griffin E., *Podstawy komunikacji społecznej*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2003.
- Grochulska J., *Reedukacja dzieci agresywnych*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1981.
- Gruszczyk-Kolczyńska E., *Pojęcie, struktura oraz psychopedagogiczne uwarunkowania pracy dydaktyczno wychowawczej*, [w:] *Problemy pracy korekcyjno-wyrównawczej z dziećmi*, pod red. M. Olechowskiej, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 1980.
- Harwas-Napierała B., Trempała J. (red.), *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka*, tom 1, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2005.
- Hillenbrand C., *Pedagogika zaburzeń zachowania*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2004.
- Horne A.M., Sayger T.V., *Treating conduct and oppositional defiant disorders in children*, Pergamon, New York 1990.
- Huesmann L.R., Eron L.D., Klein R., Brice P., Fischer P., *Mitigating the imitation of aggressive behaviors by changing children's attitudes about media violence*, "Journal of Personality and Social Psychology" 1983, nr 44.
- Jankowiak B. (red.), *Socjoterapia jako forma pomocy psychologiczno-pedagogicznej. Teoria i praktyka*, Wydawnictwo Uniwersytetu Adama Mickiewicza w Poznaniu, Poznań 2013.
- Jagięła J., *Socjoterapia w szkole. Krótki poradnik psychologiczny*, Rubikon, Kraków 2009.
- James R.K., Gilliland B.E., *Strategie interwencji kryzysowej. Pomoc psychologiczna poprzedzająca terapię*, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa 2005.
- Janus K., *Słownik pedagogiki i psychologii. Zagadnienia, pojęcia, terminy*, Bauchmann, Warszawa 2011.

- John-Borys M., *Socjoterapia – jak zachodzi zmiana zachowania?* [w:] *Diagnostyka, profilaktyka, socjoterapia w teorii i praktyce pedagogicznej*, pod red. M. Deptuły, Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz 2005.
- Junik W., *Świetlica socjoterapeutyczna*, [w:] *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*, pod red. T. Pilcha, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Supplement, Warszawa 2010.
- Kaduson H., Schaefer Ch., *Zabawa w psychoterapii*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2001.
- Kendall P. C., *Zaburzenia okresu dzieciństwa i adolescencji*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2004.
- Konieczna E. (red.), *Biblioterapia w praktyce. Poradnik dla nauczycieli, wychowawców i terapeutów*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2005.
- Kozłowska A., *Zaburzenia emocjonalne u dzieci w wieku przedszkolnym*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1984.
- Kratochvil S., *Psychoterapia*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1990.
- Kruszewski T., *Terapeutyczny charakter materiałów czytelniczych*, „Opieka-Wychowanie-Terapia” 2000, nr 1.
- Kulisiewicz Cz., Kulisiewicz M., *Słownik pedagogiczny*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2009.
- Lawson G.W., Willis D.C., Rivers P.C. (red.), *Essentials of chemical dependency counseling*, Aspen System Corporation, Rockville 1984.
- Lewandowska K., *Muzykoterapia dziecięca*, Optima, Gdańsk 2001.
- Łobocki M., *Trudności wychowawcze w szkole*, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie Skłodowskiej w Lublinie, Lublin 1989.
- Matusiewicz Cz., *Konflikty w zespołach uczniowskich*, [w:] *Encyklopedia Pedagogiczna*, pod red. W. Pomykała, Fundacja Innowacja, Warszawa 1993.
- Milanowska K., *Techniki terapii zajęciowej*, Państwowe Zakłady Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1982.
- Milerski B., Śliwerski B., *Pedagogika. Leksykon PWN*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2000.
- Nęcka E., *Psychologia twórczości*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2001.
- Okoń W., *Nowy słownik pedagogiczny*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 1996.
- Oleś M., *Asertywność u dzieci w okresie wczesnej adolescencji*, Towarzystwo Naukowe KUL, Lublin 1998.

- Oster G.D., Gould P., *Rysunek w psychoterapii*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 1999.
- Pecyna M. B., *Rodzinne uwarunkowania zachowania dziecka w świetle psychologii klinicznej*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1988.
- Pospiszyl I., *Przemoc w rodzinie*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1998.
- Reber A.S., *Słownik psychologii*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2000.
- Rees S., Graham R.S., *Bądź sobą. Trening asertywności*, Książka i Wiedza, Warszawa 1993
- Roine E., *Psychodrama. O tym, jak grać główną rolę w swoim życiu*, Kontakt, Opole 1994.
- Sawicka K., *Socjoterapia jako forma pracy z dziećmi i młodzieżą przejawiającymi zaburzenia zachowania*, [w:] *Terapia dzieci i młodzieży. Metody i techniki pomocy psychopedagogicznej*, pod red. I. Dąbrowskiej-Jabłońskiej, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2006.
- Sawicka K. (red.), *Socjoterapia*, Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej Ministerstwa Edukacji Narodowej, Warszawa 1998.
- Sęk H., *Rola asertywności w kształtowaniu zdrowia psychicznego. Ustalenia teoretyczne i metodologiczne*, „Przegląd Psychologiczny” 1988, nr 1.
- Sikorski W., *Niewerbalna komunikacja interpersonalna. Doskonalenie przez trening*, Difin, Warszawa 2011.
- Sillamy N., *Słownik psychologii*, Wydawnictwo Książnica, Katowice 1994.
- Siuta J., *Słownik psychologii*, Wydawnictwo Zielona Sowa, Kraków 2005.
- Skorny Z., *Psychospołeczne mechanizmy agresywnego zachowania się a arteterapia*, Zeszyt Naukowy Akademii Muzycznej we Wrocławiu, zeszyt 57, Wrocław 1990.
- Spionek H., *Zaburzenia rozwoju uczniów a niepowodzenia szkolne*, Warszawa 1973.
- Strain P.S., Kerr M.M., *Mainstreaming of children in schools: Research and programmatic issues*, Academic Press, New York 1981.
- Strzemieczny J., *Zajęcia socjoterapeutyczne dla dzieci i młodzieży*, Polskie Towarzystwo Psychologiczne, Warszawa 1993.
- Szewczuk W. (red.), *Słownik psychologiczny*, Wiedza Powszechna, wydanie drugie, Warszawa 1985.
- Tyłzanowska-Kisiel J., *ADHD*, Wydawnictwo Helion, Gliwice 2008.

- Urban B., *Zaburzenia w zachowaniu i przestępczości młodzieży*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2000.
- Wolańczyk T., Kołakowski A., Skotnicka M., *Nadpobudliwość psychoruchowa u dzieci*, Wydawnictwo Bifolim, Lublin 1999.
- Zalewska S., Widlocher D., *Psychodramat Moreno w psychoterapii dziecka i jego francuska adaptacja*, „Zdrowie Psychiczne” 1967, nr 4.

SŁOWNICZEK

Arteterapia, procedura terapeutyczna wykorzystująca sztukę w leczeniu; układ poglądów i czynności nastawionych na utrzymanie i/lub podnoszenie poziomu jakości życia ludzi przy pomocy szeroko rozumianych dzieł sztuki i uprawiania sztuki.

Asertywność, umiejętność wyrażania wobec innych osób własnych uczuć, opinii, pragnień w sposób adekwatny, otwarty i pozbawiony lęku, a zarazem respektujący uczucia, postawy, pragnienia innych; obecnie są prowadzone treningi asertywności przede wszystkim w szkoleniu kadr i w terapii rodzin.

Bajka terapeutyczna, technika psychologiczna wykorzystywana do utrzymywania równowagi emocjonalnej, udzielania wsparcia w radzeniu sobie z negatywnymi emocjami – złością, lękiem, żalem czy smutkiem – wynikającymi z trudnych sytuacji. Dostarcza nowych wzorców myślenia. Polega na tworzeniu świata realnego, połączonego z fantastycznym, tworząc w efekcie najbardziej zrozumiałą dla dziecka rzeczywistość.

Behawioralna terapia, terapia oparta na poglądzie, że cierpienie psychologiczne jest skutkiem wyuczonego zachowania, a więc tym samym, może być oduczone; terapia stara się zastąpić zachowanie przynoszące cierpienie przez bardziej konstruktywne sposoby radzenia sobie i adaptacji.

Biblioterapia, technika psychoterapii polegająca na wykorzystywaniu książek i czasopism do regeneracji systemu nerwowego i psychiki pacjenta; obiektem działania biblioterapii są pacjenci szpitali, sanatoriów oraz chorzy indywidualni, przebywający stale w domu.

Choreoterapia, terapia tańcem, technika terapeutyczna wykorzystująca fizyczne i estetyczne aspekty tańca; możliwa do stosowania w terapii wielu zaburzeń, często stosowana w pracy z dziećmi i młodzieżą.

Depresja, zaburzenie afektywne charakteryzujące się smutkiem i utratą zainteresowania satysfakcjonującymi dotychczas działaniami, negatywnym obrazem samego siebie i bezradnością, biernością, nieumiejętnością podejmowania decyzji i myślami samobójczymi oraz utratą apetytu, spadkiem wagi, zaburzeniami snu i innymi objawami fizycznymi.

Diagnoza psychologiczna, różne aspekty rozpoznawania zaburzeń psychicznych, takie jak opinia psychologa klinicznego, wnioski z wyników testów psychologicznych czy hipotezy o psychicznym (funkcjonalnym) podłożu zaburzeń.

Drama, technika parateatralna, polegająca na angażowaniu się w zmyśloną sytuację, w postać, rzecz, bycie nią i działanie jak ona. Drama nie jest teatrem i nie jest reżyserowana, z tego względu nie ma ról lepiej czy gorzej zagranych. Pozwala to doświadczać sukcesu i doznawać satysfakcji w zespołowej zabawie, uczy współdziałania, akceptacji, radzenia sobie z nieśmiałością.

Dynamika grupy, badanie wpływu procesów grupowych na funkcjonowanie jednostek; przebiega ona w czterech charakterystycznych fazach: orientacji i zależności, konfliktu i buntu, spójności (kohezji) i współpracy oraz celowej i świadomej aktywności.

Emocjonalne zaburzenia, grupa zaburzeń, w których dominują objawy lęku, strachu, zahamowania, nieśmiałości i nadmiernego przywiązania.

Empatia, współbrzmienie emocjonalne, poznawcza świadomość i rozumienie emocji oraz uczuć innej osoby.

Etiologia, przyczynowy opis rozwoju zaburzenia.

Frustracja, stan, który istnieje wtedy, gdy aktywność ukierunkowana na osiągnięcie konkretnego celu zostaje w jakiś sposób zablokowana.

Grupa spotkaniowa, mała grupa skupiająca się na intensywnych interakcjach interpersonalnych („spotkaniach”). Grupa zazwyczaj stawia sobie jako cel usunięcie barier psychologicznych i mechanizmów obronnych, osiągnięcie otwartości, uczciwości i woli zajmowania się trudnościami związanymi z ekspresją emocjonalną.

Katharsis, proces oczyszczający i dobroczynny skutek wyrażenia silnie doznawanych, lecz zwykle tłumionych emocji.

Kinezylogia edukacyjna P. Dennisona, (gimnastyka mózgu), technika polegająca na prostych ćwiczeniach ruchowych zgodnych z naturalnymi potrzebami ciała i umysłu. Ten rodzaj gimnastyki ułatwia eliminowanie deficytów, dysharmonii rozwojowych, a także sprzyja poprawie funkcjonowania analizatorów, koncentracji, motywacji, orientacji przestrzennej oraz koordynacji ruchowej.

Mandala, słowo sanskryckie, oznaczające „magiczne koło”. Odnosi się ono do figury geometrycznej, w której okrąg jest wpisany w kwadrat bądź kwadrat w okrąg. Mandala dzieli się na mniej więcej równe części – cztery lub na wielo-

krotność czterech. Promieniuje na zewnątrz lub do wewnątrz, w zależności od perspektywy patrzącego. Może ona pełnić funkcję obronną dla osób, które czują się rozbite.

Metoda Dobrego Startu, przeznaczona zwłaszcza dla dzieci z zaburzeniami funkcji percepcyjno-motorycznych. W procedurze tej ważną rolę pełnią trzy elementy: wzrokowy (znak graficzny), słuchowy (piosenka) i motoryczny (odtworzenie znaków graficznych). Zawarte w tej metodzie ćwiczenia usprawniają równocześnie analizatory – wzrokowy, słuchowy i kinestetyczno-ruchowy, przyczyniają się do kształtowania lateralizacji, orientacji w schemacie ciała i przestrzeni oraz rozwijają zdolność operowania symbolami.

Metoda malowania dziesięcioma palcami, technika terapeutyczna i diagnostyczna, polegająca na manipulowaniu garbami przy użyciu dłoni i palców, przypominająca bawienie się w błocie; sprzyja pokonywaniu lęków, uwalnianiu się od zahamowań, wzmacnianiu wiary we własne możliwości, pobudzaniu ekspresji fantastycznej.

Metoda ruchu rozwijającego W. Sherborne, procedura wykorzystująca dotyk i ruch, a także wzajemne kontakty fizyczne, emocjonalne i społeczne do pogłębiania samoświadomości oraz relacji z innymi. Cechuje ją prostota i uniwersalność, dlatego można ją stosować w pracy z dziećmi i dorosłymi.

Modelowanie, technika terapii behawioralnej polegająca na tym, że terapeuta demonstruje pożądane zachowanie i pomaga pacjentowi naśladować to zachowanie zachęcając go i podtrzymując na duchu.

Muzykoterapia, technika psychoterapii, polegająca na słuchaniu muzyki (tzw. muzykoterapia bierna) i graniu na instrumentach lub śpiewaniu (tzw. muzykoterapia czynna), wykorzystywana jako procedura pobudzająca emocje oraz związane z różnymi stanami emocjonalnymi skojarzenia, a także w diagnostyce i przeuczaniu stylu interakcji.

Niespecyficzne czynniki terapeutyczne, ukryte oddziaływania o charakterze psychospołecznym, określane niejednokrotnie jako „efekt placebo”, a także prowadzone do sugestii. Są obecne we wszystkich procedurach terapeutycznych i zazwyczaj warunkują ich efektywność. Ich terapeutyczna moc tkwi w oczekiwaniach i nadziei, z jakimi pacjent podejmuje leczenie.

Pantomima, metoda bardzo przydatna w pracy socjoterapeutycznej z dziećmi, polegająca na wyrażaniu niewerbalnie – gestem, ruchem i mimiką – różnych sytuacji; umożliwia dzieciom uzewnętrznianie uczuć, emocji oraz stwarza warunki do uaktywniania dziecięcej wyobraźni zarówno u nadawcy, jak i odbiorcy przekazu pantomimicznego.

Przeniesienie, proces zachodzący podczas terapii psychoanalitycznej, w którym pacjent kieruje na terapeutę uczucia, jakie uprzednio żywił wobec osoby odgrywającej ważną rolę w jakimś dawnym konflikcie emocjonalnym.

Psychoanaliza, teoria psychologiczna głosząca, że zaburzenia są wynikiem konfliktów intrapsychicznych, zwykle o charakterze seksualnym lub agresywnym, wynikających z fiksacji (stagnacji rozwoju psychologicznego) okresu dzieciństwa. Psychoanaliza jest także metodą psychoterapii, w której terapeuta (psychoanalityk) pomaga pacjentowi w uzyskaniu wglądu w konflikty intrapsychiczne leżące u podstaw objawów.

Psychodrama, technika psychoterapii wprowadzona przez J.L. Moreno, polegająca na odgrywaniu przez wybranego pacjenta (tzw. protagonistę) pewnych ról lub zdarzeń w obecności terapeuty (tzw. głównego psychodramatysty) i innych osób (tzw. antagonistów i widzów) należących do grupy terapeutycznej. Technika ta opiera się na założeniu, że odgrywanie ról pozwala protagoniście wyrazić przykre emocje lub ujawnić głęboko zakorzenione konflikty w stosunkowo bezpiecznym otoczeniu grupy terapeutycznej.

Psychoterapia, grupa terapii, stosowanych do leczenia zaburzeń psychicznych i koncentrujących się na zmienianiu nieprawidłowych zachowań, myśli, spostrzeżeń i emocji, które mogą być związane ze specyficznymi zaburzeniami.

Psychoterapia pośrednia, oddziaływanie na środowisko pacjenta poprzez zmniejszanie dopływu negatywnych bodźców lub minimalizowanie konsekwencji szkodliwych stresów i stworzenie odpowiednich warunków do przeżywania pozytywnych emocji.

Psychoterapia poznawczo-behawioralna, nurt ten łączy behawiorystyczne teorie uczenia się z koncepcją poznawczą (kognitywną), kładącą nacisk na zmianę zachowania pacjenta przez oddziaływanie na nieproduktywne, negatywne lub irracjonalne sposoby myślenia o sobie samym i relacjach społecznych

Relaksacja Wintreberta, metoda przeznaczona dla dzieci w wieku szkolnym, polega na wykonywaniu ruchów biernych – dłoni, przedramienia, ramion, barku, szyi, głowy i twarzy oraz kończyny dolnej – przez relaksatora na pacjencie leżącym na plecach z nogami wyprostowanymi, rękami ułożonymi wzdłuż tułowia i z zamkniętymi oczami.

Samoocena, część systemu *Ja* obejmująca opinię o sobie i własnych zdolnościach.

Socjalizacja, proces nabywania przez jednostkę wiedzy, systemu wartości społecznych i społecznej wrażliwości, który pozwala jej zintegrować się ze społeczeństwem i zachowywać się z nim przystosowawczo.

Socjoterapia, metoda leczenia zaburzeń zachowania i niektórych zaburzeń emocjonalnych i rozwojowych, zwłaszcza u dzieci i młodzieży, podczas sesji grupowych; forma pomocy psychologicznej adresowana do dzieci i młodzieży oraz dorosłych, pośrednia między psychoterapią a psychoedukacją i treningiem interpersonalnym czy treningiem umiejętności społecznych.

Stres, zespół specyficznych i niespecyficznych reakcji organizmu na zdarzenia bodźcowe, które zakłócają jego równowagę i wystawiają na próbę bądź przekraczają jego zdolności zaradcze.

Technika zamiany ról, technika parateatralna, polegająca na odgrywaniu przez dziecko roli, która ma mu umożliwić zdobycie nowych doświadczeń, np. dziecku nieśmiałoemu można zorganizować zabawę, w której będzie wcielało się w rolę nauczyciela, a nauczyciel będzie grał rolę dziecka; zawsze trzeba stworzyć atmosferę sprzyjającą wyzwaniu się u dziecka niezależnego zachowania.

Teatrzyk kukielkowy, technika parateatralna, polegająca na tym, że dzieci same wykonują kukielki, otrzymują jedynie zarys scenariusza, na bazie którego grają, a po zakończeniu zabawy omawia się z dziećmi jej przebieg z uwzględnieniem próby analizy i oceny rozwoju fabuły.

Trening asertywności, ogólna nazwa na oznaczenie różnorodnych technik, powszechnie używanych w terapii różnych zaburzeń charakteryzujących się brakiem asertywności, takich jak osobowość zależna czy schizoidalne zaburzenie osobowości, oraz tych programów treningowych, które mają nauczyć pewności siebie, w tym raczej nieprzyjnym świecie.

Trening autogenny Schultza, technika wywodząca się z nurtu psychoanalitycznego, polegająca na uczeniu spostrzegania bodźców płynących „z wewnątrz” ciała i na treningu wyobrażania sobie określonych, możliwie neutralnych stanów tych narządów.

Trening interpersonalny, trening umiejętności społecznych, grupowa metoda rozwijania osobowości, poprzez wchodzenie w interakcje z innymi osobami z udziałem terapeuty; celem jest uwrażliwienie na innych ludzi potrzebne w życiu codziennym (lepsze rozumienie, zwiększenie kompetencji dotyczących zachowania w różnych sytuacjach).

Trening Jacobsona (relaksacja progresywna), technika polegająca na uczeniu się, jak na zmianę napręzać i rozluźniać swoje mięśnie, aby zapoznać się z doświadczeniem relaksacji (odprężenia) i odkryć, jak objąć nią każdy specyficzny mięsień.

Terapia rogeriańska, terapia zorientowana na klienta, rodzaj terapii stworzony przez C. Rogersa. Terapeuta jest niedyrektywny i nie interpretuje ani nie radzi, zachęcając jedynie do jaśniejszego formułowania myśli. Głównym założeniem jest, że klient poradzi sobie najlepiej z własnymi problemami, a terapeuta może najwyżej stworzyć sprzyjającą, akceptującą atmosferę, w której można je zbadać i wyjaśnić.

Terapia rodziny, ogólny termin określający podejścia terapeutyczne, traktujące rodzinę raczej jako całość, bez wydzielenia z niej poszczególnych jednostek w celu terapii indywidualnej. Można ją praktykować w ramach różnych szkół terapii: psychoanalizy, terapii behawioralnej, terapii systemowej (komunikacyjnej, strukturalnej, strategicznej), terapii bazującej na doświadczeniu.

Trening umiejętności społecznych, technika terapii behawioralnej, oparta na teorii społecznego uczenia się, polegająca na uczeniu ludzi niedysponujących odpowiednimi umiejętnościami społecznymi, bardziej skutecznych sposobów funkcjonowania.

Wspólne mianowniki, sprowadzaniu tematu spotkania członków grupy terapeutycznej do problemu stanowiącego tło zaburzeń ogółu członków.

Zaburzenie osobowości, chroniczny, sztywny, nieprzystosowawczy wzorec spostrzegania, myślenia i zachowania, który poważnie zaburza zdolność jednostki do funkcjonowania w otoczeniu społecznym i w innych kontekstach.

Zaburzenie rozwojowe, poważne zaburzenie pojawiające się w dzieciństwie bądź wczesnej młodości, takie jak autyzm, dysleksja, które może trwać przez całe życie człowieka, jeżeli nie zostanie poddane specjalnym oddziaływaniom terapeutycznym.

Zaburzenie zachowania, ogólna nazwa zaburzeń przejawiających się w zachowaniu i aktywności człowieka, uniemożliwiający zaspokojenie potrzeb albo wypełnianie zadań i wymagań czy oczekiwań środowiska.

