

SYLWIA SITKOWSKA
MARIA KOCUROWSKA
DAMIAN BERENT

Naucz. mnie

jak
radzić
sobie

z emocjami

komunikować się

znaleźć przyjaciół



sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Helion SA dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Helion SA nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Justyna Wydra
Zdjęcie na okładce wykorzystano za zgodą Shutterstock.

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres:
<http://sensus.pl/user/opinie/naumni>
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-7558-1

Copyright © Helion SA 2021

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

Zamiast wstępu 5

Trochę teorii 9

1. Zajęcia integracyjne — poznajmy się! 25

2. Zajęcia przez Internet — zasady współpracy 31

3. Komunikacja we współpracy 37

4. Komunikacja werbalna a niewerbalna 45

5. Kalejdoskop emocji 51

6. Komunikat typu „ja” 59

7. Granice przestrzeni osobistej 67

8. Asertywność — jak prezentować swoje zdanie? 75

9. Dokuczanie — czym jest i jak sobie z nim radzić? 83

10. Konflikt? I co teraz? 89
11. Dzieci w sieci — korzystanie z internetu 97
12. Poczucie własnej wartości — czym jest i jak je budować? 105
13. Rywalizacja we współpracy, czyli jak radzić sobie z przegrywaniami 111
14. Magia przyjaźni 117
15. Hejt w sieci — jak sobie z nim radzić? 123
16. Złość — jak sobie z nią radzić? 129
17. Jak dbać o wizerunek w sieci? 135
18. W kręgu emocji 139
19. Jak mówić, aby nas (u)słyszano, czyli zasada FUO 147
20. Jak mówić, aby nas (u)słyszano, czyli zasada FUO — ciąg dalszy 153
21. Pomocna dłoń — jak prosić o pomoc? 157
22. Koncentracja uwagi i relaksacja — praktyka 163
23. Strach a lęk — odważne SOS 169
24. Inność może być piękna! — czyli kilka słów o tolerancji 175
25. Podsumowanie zajęć 181

Zamiast wstępu

CO ZNAJDZIESZ W TEJ KSIĄŻCE?

Oddajemy do Twoich rąk książkę zawierającą:

- 25 gotowych scenariuszy do zajęć grupowych;
- 23 adaptacje do poprowadzenia zajęć on-line (pozostałe dwa scenariusze nie wymagają adaptacji, zajęcia można przeprowadzić zdalnie);
- 23 adaptacje do poprowadzenia zajęć w kontakcie indywidualnym 1:1 (tu również — jak wyżej — dwa scenariusze nie wymagają adaptacji);
- listy materiałów oraz pomocy potrzebnych do przeprowadzenia każdego z warsztatów;
- wstęp teoretyczny dotyczący metod prowadzenia zajęć TUS.

DLA KOGO JEST TA KSIĄŻKA?

Napisaliśmy ją z myślą o **psychologach, pedagogach, nauczycielach, studentach kierunków pomocowych** oraz każdej osobie, która poszukuje ciekawych materiałów do pracy z dziećmi.

Z uwagi na zamieszczone adaptacje do prowadzenia zajęć on-line oraz do pracy w kontakcie 1:1 polecamy ją również **rodzicom**, którzy chcieliby przekazać dzieciom ważne wartości w przystępnej i ciekawej formie, oraz **wychowawcom**, którzy mogą wykorzystać scenariusze w pracy on-line w ramach godziny wychowawczej.

PO CO JĄ NAPISALIŚMY?

Jesteśmy praktykami. Treningi umiejętności społecznych i inne warsztaty dla dzieci i młodzieży prowadzimy od 2009 roku. Sami wiemy, jak trudno znaleźć na rynku ciekawe i oryginalne materiały do prowadzenia zajęć, dlatego postanowiliśmy podzielić się tym, co wypracowaliśmy przez lata pracy z dziećmi. Książka, którą trzymasz w ręku, zawiera autorskie scenariusze, wielokrotnie sprawdzone na naszych kursach. Z naszych doświadczeń wynika, że dzieci bardzo dobrze reagują na taką formę prowadzenia zajęć. Ich angażujący wszystkich uczestników przebieg wpływa na lepsze zapamiętywanie przez uczestników treści poruszanych na warsztatach.

Dodatkowo, jako że w ostatnim czasie gros usług, również psychologicznych, przeniosło się do przestrzeni on-line, postanowiliśmy podzielić się naszymi doświadczeniami z pracy zdalnej z grupami — do każdego scenariusza, który tego wymagał, zamieściliśmy adaptację do pracy z grupą w sieci.

Trzeci powód to chęć wsparcia rodziców i specjalistów w kontakcie indywidualnym z dzieckiem. Każdy ze scenariuszy jest zaadaptowany również do kontaktu 1:1. Dzięki temu każdy z tematów można zrealizować indywidualnie w gabinecie psychologicznym, pedagogicznym czy w domowym zaciszu z własnymi dziećmi.

Dlatego aby ułatwić pracę każdej z osób, która prowadzi zajęcia z dziećmi, stworzyliśmy zbiór prostych, ciekawych scenariuszy do wykorzystania nie tylko w pracy bezpośredniej, ale również on-line.

KIM JESTEŚMY?

Jesteśmy psychologami z poradni Przystań Psychologiczna, z wieloletnią praktyką na różnych, uzupełniających się płaszczyznach, która pozwoliła nam napisać tę książkę.

Przystań Psychologiczna powstała w 2009 jako poradnia psychologiczna. Od początku jej istnienia odbywają się tu treningi umiejętności społecznych, warsztaty psychoedukacyjne oraz spotkania grup terapeutycznych i terapie indywidualne dla dzieci, młodzieży oraz dorosłych.

Jako że nasze zajęcia dla dzieci i młodzieży w krótkim czasie zyskały olbrzymią popularność, postanowiliśmy samodzielnie szkolić kolejnych prowadzących. Chcieliśmy mieć pewność, że warsztaty przez nich prowadzone będą najlepiej, jak to możliwe, służyły naszym podopiecznym. Aktualnie prowadzimy zajęcia w naszych dwóch poradniach — Przystani Psychologicznej w Śródmieściu oraz Terapeutycznej na warszawskim Ursynowie.

Od wielu lat, jako kadra dydaktyczna, szkolimy studentów Uniwersytetu SWPS w obszarze treningu umiejętności społecznych. Prowadzimy również własną Szkołę TUS i TZA — jej absolwenci prowadzą zajęcia dla dzieci w różnych miejscach w całej Polsce.

Dla naszych dzieci i młodzieży prowadzimy zajęcia semestralne, półkolonie, wyjazdy weekendowe oraz obozy letnie i zimowe z zajęciami psychoedukacyjnymi oraz z treningami umiejętności społecznych.

W naszych treningach wzięło udział ponad 1000 uczestników, setki osób przeszkoliliśmy w zakresie efektywnego prowadzenia zajęć.

Więcej informacji znajdziesz na stronach:

www.szkolatus.pl

www.przystan-psychologiczna.pl

Damian Berent — psycholog, psychoterapeuta, oligofrenopedagog. Ma wieloletnie doświadczenie w prowadzeniu TUS, Treningów Umiejętności Rodzicielskich, warsztatów psychoedukacyjnych oraz terapii indywidualnych dzieci i młodzieży. Nauczyciel Szkoły TUS i TZA w Warszawie oraz prowadzący praktyki dla studentów Uniwersytetu SWPS z zakresu TUS.

Maria Kocurowska — psycholog, trener TUS i TZA, prowadzi warsztaty psychoedukacyjne. Przez wiele lat koordynowała administracyjnie działanie Szkoły TUS oraz poradni Terapeutyczna w Warszawie, dzięki temu wniosła do książki nie tylko wkład merytoryczny, ale także wiele uwag praktycznych z punktu widzenia organizacji i przebiegu zajęć.

Sylwia Sitkowska — założycielka Przystani Psychologicznej, Terapeutycznej (wcześniej Terapeutyczna Kawiarnia) oraz Szkoły TUS i TZA. Trener TZA, psycholog, psychoterapeuta, nauczycielka akademicka, autorka książek i poradników psychologicznych. Prowadzi szkolenia dla profesjonalistów.

1.

Zajęcia integracyjne — poznajmy się!

Temat: Zajęcia integracyjne — poznajmy się!

Cele:

- integracja grupy,
- budowanie poczucia bezpieczeństwa i pozytywnych relacji w grupie,
- rozwijanie umiejętności komunikacji interpersonalnej,
- opracowanie zasad panujących w grupie.

Przydział czasu: 90 minut.

Formy pracy:

- praca indywidualna, w małych zespołach i z całą grupą,
- praca w kręgu.

Metody:

- dyskusja, pogadanka, metoda zadaniowa, zabawy.

MATERIAŁY I ZASOBY

Materiały szkoleniowe: identyfikatory, kartki A4, marker, długopisy, kredki, kartki B1

Wskazówka ■ Podczas wybierania materiałów i zasobów uzupełniających scenariusz lekcji (np. książek, filmów) spróbuj spojrzeć na nie z perspektywy dzieci. Znajdź materiały, które WZBOGACĄ zajęcia i sprawią, że nawiążesz lepszą komunikację z uczestnikami.

ZRÓŻNICOWANY SPOSÓB PRZEKAZYWANIA WIEDZY

Wskazówka ■ Pamiętaj, że dzieci przyswajają wiedzę na różne sposoby. Weź to pod uwagę i korzystaj z różnych technik nauczania, aby zainteresować jak największą liczbę dzieci w grupie.

Na podstawie kryterium sposobu przyswajania wiedzy wśród dzieci można wyróżnić następujące grupy:

- wzrokowcy,
- słuchowcy,
- kinestetycy,
- dzieci obcojęzyczne,
- dzieci osiągające bardzo niskie wyniki w nauce,
- dzieci wybitnie zdolne.

REALIZACJA

Kontekst nauczania

Wskazówka ■ Upewnij się, czy dzieci mają wystarczające umiejętności do realizacji tego tematu. To może być dobry moment na przegląd treści poruszonych na wcześniejszych spotkaniach / materiału zrealizowanego podczas wcześniejszych spotkań, aby właściwie przygotować dzieci do przyswojenia nowych informacji.

Procedura

1. Organizacja miejsca

- usadzenie uczestników w kręgu; postawienie w widocznym i łatwo dostępnym dla trenera miejscu tablicy z przypiętą kartką B1 oraz markerem.

2. Zapoznanie uczestników

- powitanie;
- przedstawienie się osoby prowadzącej oraz uczestników;
- zapisanie imion uczestników na identyfikatorach i przyłączenie ich każdemu z nich w widocznym miejscu;
- dyskusja o tym, jaką wiedzę mają dzieci na temat celu zajęć; integracja informacji oraz zbudowanie wspólnej narracji o tym, w jakim celu grupa będzie się spotykać;
- przedstawienie dzieciom schematu przebiegu zajęć.

3. Zabawa integracyjna

Wszyscy siedzą na swoich krzesłach ustawionych w kręgu. Dla jednej osoby brakuje krzesła — stoi ona w środku. Osoba ta wypowiada zdanie zawierające jakiś wyraz (nazwę cechy, części ubrania itp.), który ją charakteryzuje, np. „Kto, tak jak ja, ma jasne skarpetki /

ma blond włosy / jest wyższy niż 1,7 m / lubi truskawki...”. Wszystkie osoby, które również posiadają wymieniony element lub charakteryzują się wspomnianą cechą, zamieniają się miejscami. Wtedy osoba, która nie miała miejsca, zajmuje jakieś krzesło, ktoś inny zaś pozostaje na środku i mówi: „Kto, tak jak ja...”.

Podsumowanie: zwrócenie uwagi na to, jak wiele łączy uczestników.

4. Integracja dzieci w mniejszych grupach — „Co nas łączy?”

- podział dzieci na trzy- lub czteroosobowe grupy; rozdanie dzieciom kartek B1 oraz kredek;
- instrukcja: Zadanie polega na stworzeniu rysunków, które będą przedstawiać tylko to, co jest wspólne dla wszystkich osób w danej grupie. Na przykład Kasia lubi czekoladę. Musi zapytać, czy pozostałe dzieci też lubią czekoladę. Jeśli wszyscy lubią czekoladę, Kasia może ją narysować na kartce. Jeśli Kasia lubi pomidory, ale jedno z dzieci z jej grupy za nimi nie przepada, nie może narysować pomidora.
- wspólne odszukanie i omówienie tego, co łączy wszystkie grupy.

5. Kontrakt — ustalenie zasad obowiązujących na zajęciach

- Wykonuję polecenia dorosłych.
- Czekam na swoją kolej.
- Pozostaję na swoim miejscu.
- Jestem koleżeński.
- Zgłaszam swoje potrzeby (*toaleta; złe samopoczucie itd. — zasada dla ośmielania dzieci niepewnych, mających trudność ze zgłaszaniem swoich potrzeb*).
- Dbam o wspólne bezpieczeństwo.
- Telefony są zawsze wyciszone i schowane.

- Za aktywność i wykonywanie ćwiczeń otrzymuję punkty *(po kilka bonusów za przyjście na zajęcia, za nastawienie do ćwiczenia/scenki, za każdą aktywność zgodną z tematem, za wykorzystywanie swych umiejętności w trakcie zajęć)*.

6. Zakończenie

- Co było dzisiaj dla mnie nowe, ważne, ciekawe? — zebranie informacji zwrotnych od każdego uczestnika i ich podsumowanie.
- Czas na indywidualne pytania i uwagi.

ADAPTACJA SCENARIUSZA NR 1 DO ZAJĘĆ W DIADZIE

W pozycjach scenariusza określonych jako zabawa można wykorzystać grę planszową, np. „Góra uczuć”, „Odkrycia. Poznać i zrozumieć siebie” lub inną ulubioną przez uczestnika, którą może przynieść na zajęcia z domu, po uprzednim przekazaniu informacji rodzicowi.

ADAPTACJA SCENARIUSZA NR 1 DO ZAJĘĆ ON-LINE

3. Zabawa integracyjna

Można porozmawiać z uczestnikami o ich zainteresowaniach, ulubionych smakach, posiłkach, zabawach, zabawkach, kolorach, grach, bajkach i na bazie zebranych informacji wyłonić to, co jest wspólne dla poszczególnych uczestników. Można wykorzystać do tego również czat. W tym celu należy wyznaczyć uczestnika, który pisze „Kto, tak jak ja, lubi...”. Dzieci, które też lubią wymienioną rzecz, piszą swoje imię. Podsumowując zabawę, trener zwraca uwagę na to, jak wiele łączy uczestników.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

Książka dla pedagogów, nauczycieli, rodziców

Umiejętności społeczne. To one pozwalają nam skutecznie komunikować się z innymi, rozpoznawać swoje emocje i dawać im wyraz. Dzięki nim radzimy sobie w sytuacjach konfliktowych, potrafimy asertywnie sformułować swoje zdanie, nie spalamy się emocjonalnie podczas rywalizacji. Umiejętności społeczne warto i należy rozwijać od najmłodszych lat. Pomóc w tym może zawarty w książce zestaw ćwiczeń przygotowanych przez psychologów praktyków, od lat prowadzących warsztaty dla dzieci. Zaproponowane scenariusze, które można zrealizować z dzieckiem w domu, w szkole i podczas zajęć online, zostały sprawdzone w praktyce w ramach kursów i treningów.

Książka zawiera między innymi:

- **25 gotowych scenariuszy zajęć grupowych**
- **scenariusze przystosowane do prowadzenia zajęć online**
- **scenariusze zajęć indywidualnych**
- **zestawienia materiałów i pomocy potrzebnych do przeprowadzenia warsztatów**

Scenariusze są skonstruowane tak, aby zajęcia w pełni angażowały wszystkich uczestników, co przyczynia się do lepszego zapamiętywania treści.

Obejmują takie zagadnienia jak:

- **rozpoznawanie własnych emocji oraz emocji innych ludzi**
- **odczytywanie intencji drugiej osoby**
- **asertywność**
- **budowanie poczucia własnej wartości**
- **radzenie sobie z ośmieszaniem, hejtem i ze złością**
- **bezpieczne poruszanie się w internecie**
- **koncentracja uwagi**

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

sensus

ebook dostępny na:

ebookpoint



ISBN 978-83-283-7558-1



cena 39,90 zł



Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900



0 601 339900

Sprawdź najnowsze promocje:
• <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
• <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
• <http://sensus.pl/novosci>

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
<http://sensus.pl>