

Alicja Dorota Skoczyńska

# **„Scenariusze zajęć socjoterapeutycznych”**

Żyrardów 2017

	<i>Nr strony</i>
<b>Spis treści</b>	1
<b>Wstęp</b>	2
<b>Rozdział I - Założenie teoretyczne</b>	3
1 - Określenie nurtu teoretycznego	3
2 - Zarys problemu	3
3 - Socjoterapia	4
<b>Rozdział II - Scenariusze zajęć socjoterapeutycznych</b>	6
1 - Zajęcia I „Ekspresja emocji i komunikacja”	7
2 - Zajęcia II „Ćwiczenie umiejętności pomagania”	10
3 - Zajęcia III „Trening asertywności”	13
<b>Rozdział III - Wnioski</b>	18
1 - Socjoterapia jako początek nowej grupy	18
2 - Grupa rówieśnicza	19
3 - Grupa wsparcia	19
4 - Podsumowanie	20
<b>Bibliografia</b>	21
<b>Załączniki</b>	

## **Wstęp**

*Od wielu lat w kręgu moich zainteresowań zawodowych znajduje się pomoc psychologiczna i aktywna edukacja wobec grup dzieci i młodzieży .*

*Gwałtownie rozwijająca się wiedza na temat działań psycho - edukacyjnych i terapeutycznych w sytuacji grupowej , dostarcza wielu informacji , ale odkrywa również nowe zagadnienia .*

*Jednym z nich jest pytanie o miejsce socjoterapii w procesie pomagania dzieciom i młodzieży .*

*Niniejsza praca porusza problem niesienia pomocy dzieciom pochodzącym z rodzin dysfunkcyjnych i jest próbą określenia miejsca socjoterapii w tym procesie .*

*Dodatkowym założeniem jest również prezentacja mojego warsztatu oraz metod pracy z grupą .*

## **I ZAŁOŻENIE TEORETYCZNE**

### **1 OKREŚLENIE NURTU TEORETYCZNEGO**

*Charakter mojej pracy terapeutycznej najbardziej przystaje do modelu terapii opartej na doświadczeniu, zwanego podejściem humanistycznym (L. Grzesiuk 1998).*

*Nurt ten powstał w opozycji do psychoanalizy i behawioryzmu (S. Kratochwil 1980). Kładzie się w nim nacisk na czynniki specyficznie ludzkie, które decydują o psychologii człowieka - poczucie autonomii i sensu życia, wolna wola, system wartości i dążeń życiowych, poczynanie twórcze itp.*

*Zaburzenia traktowane są jako deficyty rozwoju osobowości, które powstały na skutek niezaspokojenia ważnych psychologicznych potrzeb jednostki - miłości, akceptacji, autonomii, realizacji znaczących wartości. Celem terapii jest stworzenie warunków do przeżycia korektywnych doświadczeń emocjonalnych oraz pobudzenie do refleksji nad ważnymi wartościami i wyborami życiowymi (L. Grzesiuk 1998).*

*Terapia ta jest ukierunkowana na teraźniejszość i przyszłość.*

*W mojej pracy terapeutycznej kładę nacisk na stworzenie atmosfery bezpieczeństwa i akceptacji, autentyczność oraz wiarygodność. Zakładam, że dzięki akceptacji, empatii i zrozumienia rośnie bezwarunkowa samoakceptacja dziecka, która pozwala również na akceptację innych ludzi. Poprawiają się relacje interpersonalne dziecka, uruchamiają się również tendencje do samoaktualizacji i samorealizacji (L. Niebrzydowski 1989).*

### **2. ZARYS PROBLEMU**

*✓ Dla harmonijnego rozwoju młodego człowieka niezwykle istotną sprawą jest zaspokojenie jego potrzeb (A. Maslow 1990). Zaburzenia w zaspokajaniu ważnych potrzeb psychologicznych i społecznych (przez częste zrywanie kontaktu emocjonalnego, bądź jego braku, zaniedbywanie i odrzucanie) negatywnie wpływają na proces kształtowania się struktury „ja” młodego człowieka oraz na jego rozwój.*

Prowadzą do warunkowego akceptowania swojej osoby i uruchamiają mechanizmy obronne w postaci racjonalizacji, fantazji, projekcji itp.

✓ Powodują u dziecka trwałe zmiany w sferze psychicznej i emocjonalnej: wzrost neurotyzmu, poczucie mniejszej wartości przejawiające się w zaniżonej samoocenie, nieumiejętność poszukiwania i rozwiązywania kontaktów społeczno-emocjonalnych z innymi ludźmi oraz tendencje agresywne.

Obniża się odporność dziecka na sytuacje trudne, zmniejsza zdolność znoszenia emocji negatywnych bez zakłóceń w zachowaniu.

Prawidłowo funkcjonująca rodzina zaspokaja zarówno elementarne potrzeby biologiczne, jak też psychiczne potrzeby afiliacji i bezpieczeństwa.

Zdarza się jednak tak, że rodzina dysfunkcyjna nie zaspokaja nawet podstawowych potrzeb dziecka. Dlatego często zwraca się ono do grupy rówieśniczej i tam szuka akceptacji, miłości, przyjaźni, czy bezpieczeństwa.

Rola i znaczenie grupy rówieśniczej są tym silniejsze, im szybciej zmniejsza się autorytet dorosłych i rozluźniają się więzy emocjonalne w rodzinie. O potężnej potrzebie przynależności do grupy rówieśniczej świadczy fakt, że młodzi ludzie, nie akceptowani przez rówieśników w szkole, zanedbywani i odrzucani przez środowisko domowe, często tworzą swe alternatywne grupy - bandy, które kierują się swoimi normami, prawami i swoim systemem wartości (R. Łapińska, M. Żebrowska 1980).

Uwzględniając obciążenie środowiskowe dziecka dorastającego w rodzinie dysfunkcyjnej, jego problemy i potrzeby, dochodzimy do wniosku, że grupa rówieśnicza jest w stanie nawiązać z nimi bliski kontakt i przyjść z efektywną pomocą. Dobra pozycja wśród rówieśników oraz pozytywny kontakt emocjonalny mogą w pewnym stopniu zrekompensować braki spowodowane niewłaściwymi warunkami uczuciowymi w rodzinie.

### 3. SOCJOTERAPIA

Jedną z form pomocy grupowej proponowanej dzieciom i młodzieży jest socjoterapia.

Socjoterapia to oddziaływanie wspólnoty społeczności na jednostkę przez doświadczenia korekcyjne (K. Sawicka 1998).

*Istotą socjoterapii jest organizowanie różnych pozytywnych sytuacji społecznych, kontruujących i korygujących wcześniejsze doświadczenia urazowe.*

*Proces socjoterapeutyczny, to proces odwracania skutków urazów, redukujący lęk i napięcie, generujący zmianę sposobu myślenia oraz zmianę nastawień. W trakcie tego procesu dziecko uczy się bezwarunkowej akceptacji, wypracowuje pozytywne sądy, trenuje właściwe zachowania adekwatne do sytuacji, rozładowuje napięcie emocjonalne. Istotną sprawą jest trafna diagnoza urazu oraz organizowanie właściwych sytuacji korekcyjnych do tych treści urazowych.*

*Ważnym czynnikiem zmian terapeutycznych jest również odreagowanie emocjonalne oraz nabywanie nowych umiejętności w toku grupowych zajęć, które zwykle mają charakter ustrukturalizowany.*

*Socjoterapia jest procesem psychokorekcyjnym, leczniczym, mającym na celu eliminowanie lub zmniejszanie poziomu zaburzeń w sferze emocjonalnej oraz zaburzeń na poziomie zachowań (nadpobudliwość, zahamowanie). Jest dobrą formą pomocy dla młodych ludzi, borykających się z problemami osobistymi i trudnościami życiowymi. Jednak obok celu terapeutycznego realizuje również cele rozwojowe i edukacyjne. Czego przykładem jest stymulacja procesu socjalizacji, rozwoju osobistego i społecznego, rozwiązywanie trudności szkolnych, rozwijanie zainteresowań, nabywanie umiejętności przekazywania własnej wiedzy itd.*

*Konstruując scenariusze zajęć socjoterapeutycznych na potrzeby niniejszej pracy, miałam na uwadze podkreślenie uniwersalności tej formy pomocy grupowej.*

## **II Scenariusze zajęć socjoterapeutycznych**

*Prezentowane scenariusze funkcjonują jako część pełnego programu socjoterapeutycznego .*

*Mogą być jednak stosowane oddzielnie , jako pomoc w rozwiązaniu częściowego problemu .*

*Zajęcia zostały zaplanowane dla potrzeb dzieci z rodzin dysfunkcyjnych uczęszczających do Świetlicy Profilaktyczno - Wychowawczej .*

*Jedynym kryterium doboru grupy jest wiek 13 - 15 lat .*

*Czas trwania poszczególnych zajęć -- 2 godziny .*

## 1 . Zajęcia I

**Cel :** Ekspresja emocji i komunikacja

**Materiały :** Brystol , flamastry , kartki , długopisy , stoper .

**Przebieg zajęć :**

### 1. Przywitanie .

**2. Rundka** - „ Co miłego i dobrego wydarzyło się w minionym tygodniu ?”.

### 3. Wprowadzenie .

Prowadzący rozpoczyna mini - wykład dotyczący emocji np. „ W życiu każdego człowieka zdarzają się takie sytuacje , gdy czuje , że rozpiesza go radość , albo zadowolenie . Gdy ma ochotę skakać ze szczęścia do góry i całować wszystkich dookoła . Bywają też takie chwile , gdy jest wściekły , zły , rozgniewany , smutny itd. Opisane stany to emocje , które przeżywa każdy z nas . Bardzo cenną i pożyteczną rzeczą jest umieć zaobserwować te emocje u siebie i u innych . Zachęcam Was do tego na dzisiejszych zajęciach” .

### 4. Komplement .

Wszyscy siedzimy w kręgu . Ochotnik ma za zadanie powiedzieć coś miłego osobie siedzącej po jego prawej stronie , ta osoba mówi to samo kolejnej , siedzącej po prawej stronie osobie itd. .

Kiedy wszyscy usłyszą już „komplement” następuje rundka pt. „ Co czułem , gdy usłyszałem coś miłego na swój temat ?”

### 5. Burza mózgów nt. Emocji .

Kładziemy brystol i flamastry na środku .

Prosimy , by każdy podał nazwę jakiejś emocji .

**Wariant 1. :** Jeśli znajdzie się ochotnik to może wszystkie wymienione emocje zapisać , używając różnych kolorów flamastrów .

**Wariant 2. :** Jeśli nie ma chętnego , każdy sam zapisuje podaną emocję .

Powstaje wspólna lista emocji , którą wieszamy w widocznym miejscu . Towarzyszyć już nam będzie na każdych zajęciach .

W trakcie zapisywania emocji dyskutujemy o tym jak się ona przejawia , czy odczuwamy ją często , czy rzadko itd. .

### 6. Pantomima .

Młodzież losuje kartki , które wcześniej przygotował prowadzący .

Na kartkach są nazwy wymyślonych wcześniej emocji .

Każdy ma za zadanie odegrać przed grupą wylosowaną emocję .

Grupa zgaduje co to jest ?

Każdy „występ” nagradzany jest oklaskami .



### **7. Obrażeni i przepraszący .**

Ćwiczenie w dwójkach .

Jedna osoba z pary jest osobą obrażoną ,druga stara się ją udobruchać , przeprasząc ją za coś tam . Po 1 - 1,5 min następuje zamiana ról .

Nie zostaje określone , czy osoba obrażona ma się dać przeprosić , czy nie . Jeśli efekty są różnorodne , warto porozmawiać o związanych z tym odczuciach ćwiczących .

### **8. Lustro .**

Ćwiczenie w dwójkach (inne pary niż poprzednie) .

Jedna osoba przez ok. 1 min. wykonuje różne (mogą być dziwne) ruchy i miny . Druga osoba stoi naprzeciw i zachowuje się jak lustrzane odbicie , wykonując odpowiednie ruchy i miny . Potem następuje zamiana ról .

### **9. Ambasador.**

Grupa dzieli się na dwie podgrupy , które znajdują sobie oddzielne miejsca . Każda z grup pisze na kartce hasło . Może to być przysłowie , tytuł piosenki , filmu , książki , sztuki , znane powiedzenie . Wszyscy zbierają się razem i siadają w dwóch podgrupach .

Każda z grup deleguje jedną osobę - Ambasadora - do przeciwników.

Ambasador bierze kartkę od przeciwnej grupy i stara się używając słów , odegrać przed swoim zespołem to , co ma napisane na kartce . Powinien to zrobić w taki sposób , aby zespół odgadł hasło . Jeżeli mu się to nie udaje , grupa może wybierać kolejnych ambasadorów . Wygrywa zespół , który w krótszym czasie odgadł hasło . Dodaje się czasy poszczególnych grup .

Ambasador powinien uzgodnić ze swoją drużyną system znaków za pomocą , których będzie się porozumiewał .

### **10. Lektor .**

Prowadzący wybiera fragment z gazety , czasopisma lub książki .

Ochotnik czyta zadany fragment bez przygotowania według określonej przez prowadzącego roli :

np.- czytać tak jak sprawozdawca komentuje ostatnie metry wyścigów konnych

- jak czyta się bajkę małemu dziecku

- jak dygnitarz przemawia na publicznym zebraniu

- jak kaznodzieja prawi kazanie

- jak nauczyciel , który omawia temat lekcji

- jak podejrzliwy policjant coś relacjonuje

Grupa ma odgadnąć w jakiej roli występuje czytający .

**11. Otwórz pięść .**

*Jedna osoba w parze zaciska pięść , a druga stara się ją przekonać , aby otworzyła rękę .*

*Po pewnym czasie partnerzy zamieniają się .*

*Uwaga : Otwórz pięść tylko wtedy , kiedy naprawdę czujesz się do tego przekonany . Nie wolno używać siły , jakkolwiek groźby są dozwolone .*

**12. Zakończenie .**

**a) Rundka - „ Z jakimi emocjami kończymy dzisiaj zajęcia ?”**

**b) Pożegnanie .**

## 2. Zajęcia II

**Cel:** Ćwiczenie umiejętności pomagania

**Materiały :** karton , kartki , flamastry

**Przebieg zajęć :**

### 1. Przywitanie

**2. Rundka** - „ Co miłego i dobrego wydarzyło się w ostatnim tygodniu?”

### 3. Rozmowa nt. zadania domowego .

Prowadzący pyta , czy udało się komuś zachować asertywnie ?

Prosi o podzielenie się wrażeniami . Dyskusja .

### 4. Wspomnienie bycia wspomaganym .

Prowadzący prosi, by każdy przypomniał sobie sytuację, w której miał bardzo duży kłopot lub problem i ktoś udzielił im potrzebnej pomocy.

Zachęca, by sobie dokładnie wyobrazić tę sytuację, przypomnieć, jak bardzo potrzebowali pomocy i co autentycznie im pomogło.

Kim była osoba, która udzieliła im pomocy. Jak wyglądała i jak się zachowywała.

Kiedy każdy będzie już miał jasne wyobrażenie tej sytuacji, prowadzący prosi, by członkowie grupy dobrali się w pary i w parach podzielili się swoimi wspomnieniami.

### 5. Lista cech „dobrego pomagacza”

Prowadzący dzieli grupę na 2 zespoły. Proponuje, by każdy zespół utworzył listę cech „dobrego pomagacza”.

Gdy zespoły są gotowe, prezentują swoje listy. Następnie grupa tworzy na dużym kartonie wspólną listę cech „dobrego pomagacza”. Kiedy lista jest gotowa, wieszamy ją w widocznym miejscu.

### 6. Ćwiczenie pomagania

Prowadzący prosi, by każdy z członków grupy wybrał sobie pewien temat - problem, z którym mógłby się zwrócić do kogoś z grupy.

Następnie każdy zastanawia się, czy ma wystąpić w roli pomagającego, czy wspomaganego. Prowadzący prosi, by członkowie grupy dobrali się parami.

Powstałe pary same decydują nad jakim problemem pracują i kto w efekcie pomaga, a kto jest wspomagany. Prowadzący zaznacza również, że ćwiczenie będzie bez zmiany w parach i przypomina o korzystaniu ze wspólnie utworzonej listy cech „dobrego pomagacza”.

Po zakończeniu pracy w parach prowadzący proponuje omówienie ćwiczenia , pytając np. o to, czy ktoś poczuł , że dostał pomoc i dlaczego? Prowadzący zachęca , by spróbowali również pomagać sobie w podobny sposób poza zajęciami.

## **7. Kosmiczni rozbitkowie – psychodrama odgrywana przez całą grupę.**

*Prowadzący przedstawia sytuację.*

*„W wyniku katastrofy kosmicznej, ekipa statku kosmicznego rozbija się na odległej, nieznannej planecie. Jesteście rozbitkami, którzy się uratowali. Musicie zorganizować sobie życie na tej planecie, Być może zostaniecie uratowani przez zabłąkany prom kosmiczny, ale prawdopodobne jest również to, że przez długie lata nikt Was nie odnajdzie. Musicie więc liczyć tylko na siebie. Waszym zadaniem jest przetrwać”.*

*Uwaga: Jeżeli grupie brakuje inwencji prowadzący może sterować sytuacją podając przykładowe instrukcje:*

- zapada noc*
- wstaje dzień*
- nadchodzi burza piaskowa*
- zbliża się niezidentyfikowany obiekt latający*
- mijają 3 lata itd.*

*Po zakończeniu psychodramy członkowie grupy wymieniają się wrażeniami.*

## **8. Karuzela.**

*Połowa grupy kładzie się na materacach. Druga połowa ma za zadanie sprawić przyjemność leżącym. Każdy wybiera jedną z ustalonych czynności - najlepiej, żeby ich wspólne działanie zapewniało odprężenie wszystkim częściom ciała osób leżącym: od masażu głowy, poprzez brzuch, aż do palców u stóp. Teraz każdy „aktywny” podchodzi do wybranej osoby leżącej i rozpoczyna swoją dobroczynną działalność. Po ok. 1-2 min. przechodzą do następnej osoby leżącej. Rundka jest zakończona, gdy każdy aktywny obejdzie wszystkich leżących. Następuje wtedy zamiana ról.*

## **9. Zabawa w psychologa**

*Potrzebny jest ochotnik, który będzie grał rolę psychologa i ma za zadanie pomagać ludziom. Ochotnik wychodzi z sali, a grupa się naradza jaki problem ma przedstawić psychologowi. Kiedy wszystko jest ustalone zapraszamy psychologa i odgrywamy scenkę.*

*Proponowane problemy:*

- Hania się nieszczęśliwie zakochała i nie wie co ma zrobić.*
- Adam dostał kolejną jedynkę z klasówki i boi się powiedzieć o tym rodzicom.*

- *Kasia i Ania chcą, żeby rodzice puścili je na dyskotekę, a oni zapowiedzieli, że mają „szlaban” za złe oceny.*
- *Rodzice Krzyśka zostali wezwani do szkoły, bo wczoraj pobił kolegę itd.*

*Uwaga: W rolę psychologa mogą się wcielić dwie lub trzy osoby (psycholog i jego pomocnicy). W trakcie odgrywania scenki można robić tzw. „stop -- klatkę” jeżeli psycholog nie wie co ma dalej zrobić i poprosi grupę o pomoc oraz radę. Gdy zostanie już ustalone rozwiązanie scena rusza dalej.*

### **10. Tajemniczy wielbiciel**

*Prowadzący przygotowuje losy z nazwiskami występujących członków grupy. Każdy losuje osobę, dla której przez tydzień (do następnego spotkania) będzie „tajemniczym wielbicielem”.*

*Zabawa polega na robieniu różnych przyjemności, niespodzianek itp. wylosowanej osobie w taki sposób, by nie zorientowała się, kto to robi. Zabawa kończy się na następnych zajęciach próbą odgadnięcia, kto był czyim „wielbicielem”.*

### **11. Zakończenie .**

- a) Rundka - „Z jakimi emocjami kończymy zajęcia?”**
- b) Pożegnanie .**

### 3. Zajęcia III

**Cel:** Trening asertywności

**Materiały :** Test klasyfikacji zachowań, długopisy

**Przebieg zajęć :**

#### 1. Przywitanie

2. **Rundka** – „Co miłego i dobrego wydarzyło się w minionym tygodniu?”

3. **Mini - wykład** „Trzy style zachowań w sytuacjach trudnych”.

Prowadzący opowiada o tym, że ludzie w różnorodny sposób zachowują się wobec innych ludzi. Można jednak wyróżnić trzy podstawowe kategorie zachowań.

#### **I Styl -- są to zachowania uległe**

Występują wtedy, gdy stawiamy interesy innych wyżej niż swoje. Inni są ważniejsi niż ja. Muszę się podporządkować ich potrzebom.

#### **II Styl -- są to zachowania agresywne**

Występuje wtedy, gdy stawiamy swoje interesy wyżej od innych. Ja jestem ważniejszy od innych. Wszyscy muszą się podporządkować moim potrzebom.

#### **III Styl -- są to zachowania asertywne**

Występują wtedy, gdy stawiamy swoje interesy na tym samym poziomie co interesy innych. Reprezentujesz własne interesy, lecz inni są tak samo ważni jak Ty.

Następnie prowadzący omawia z grupą trzy różne sposoby zachowania się na konkretnym przykładzie.

Np. kolega lub koleżanka namawia Cię po lekcjach na lody i na spacer do parku, a Ty masz ochotę iść do kina na dawno upatrzony film.

Na w/w przykładzie omawiamy zachowanie uległe, agresywne i asertywne.

#### 4. Test klasyfikacji zachowań

Członkowie grupy otrzymują przygotowane wcześniej kartki z opisem różnorodnych sytuacji. Mają za zadanie ocenić, jak zachowują się bohaterowie poniższych scenek: agresywnie, uległe, czy asertywnie.

Opis sytuacji	Odpowiedź	Ocena
1. Jurek wchodząc do sklepu niechcący trzasnął mocno drzwiami . Sprzedawczyni mówi podniesionym głosem : „Co to za wychowanie tej młodzieży teraz ! Nie masz drzwi w domu ?”	Jurek podchodzi do sprzedawczynie i mówi spokojnie : „Przepraszam , że trzasnąłem drzwiami . Zrobiłem to niechcący . Proszę jednak na mnie nie krzyczeć !”	

Opis sytuacji	Odpowiedź	Ocena
2. Adam opowiada koledze o ważnym dla siebie wydarzeniu . Kolega często przerywa wtrącając dygresje . Właśnie kolejny raz przerwał i opowiada o znajomym , któremu wydarzyła się podobna co Adamowi historia .	Adam przerywa koledze i mówi : „ Zamknij się do cholery ! Teraz ja mówię ! ”	
3. Ela obiecała przynieść koleżance książkę i zapomniała o tym . Koleżanka jest zawiedziona i niezadowolona .	Ela mówi : „ To okropne , że zapomniałam ... . Naprawdę nie wiem , jak to się stało , bardzo Cię przepraszam ! Miałam wczoraj taki ciężki dzień ! Jestem zupełnie beznadziejna . Ze mną tak zawsze . Naprawdę Cię przepraszam . Jeśli pozwolisz , to dzisiaj przyjadę do Ciebie i Ci przywiozę tę książkę ... ”	
4. Grażyna zaplanowała , że spędzi sobotni wieczór w domu . Dzwoni telefon i dawno nie widziana koleżanka zaprasza ją do siebie .	Grażyna mówi : „ To miło , że pomyślałaś o mnie . Ja też mam ochotę się z Tobą zobaczyć , ale dzisiejszy wieczór zaplanowałam spędzić w domu . Chętnie spotkam się z Tobą w przyszłym tygodniu , co Ty na to ? ”	
5. Zbyszek zapisał się do kółka plastycznego . Na zebraniu ustalona godzina zajęć odpowiadała wszystkim oprócz Zbyszka . Nie będzie mógł przychodzić regularnie . Zapytany , czy zgadza się na ustaloną porę spotkań , mówi :	„ Dobrze , niech tak będzie . Nie będę mógł co prawda uczestniczyć regularnie , ale skoro innym ten termin odpowiada .... ”	
6. Janek rozmawia z koleżanką przez telefon . Koleżanka opowiada mu bardzo szczegółowo jakąś niezwykle długą historię . Janek chciałby już skończyć rozmowę .	Janek mówi : „ Bardzo Cię przepraszam , ale właśnie ktoś dzwoni do drzwi . Muszę kończyć rozmowę , cześć ! ”	
7. Znajomy prosi Piotra o pożyczenie wieży hifi na jeden wieczór . Piotr zdecydowanie nie ma na to ochoty .	Piotr mówi : „ Oczywiście , mogę Ci pożyczyć , ale muszę Cię ostrzec , że ona bardzo kiepsko działa ... Nie da się głośno słuchać ... No i okropnie trzeszczy . Nie wiem , może Ci to nie przeszkadza , ale muszę Cię uprzedzić , że jeden głośnik jest praktycznie nieczynny ... Tak więc nie wiem , jak chcesz ... ”	

Opis sytuacji	Odpowiedź	Ocena
8. Koleżanka Hani obiecała , że przyjdzie na prywatkę i zawiadła . Hania nie wie , co o tym myśleć .	Hania dzwoni do koleżanki i mówi : „Myślałam , że przyjdiesz do mnie w sobotę . Nie przyszłaś . Co się stało ?”	
9. Romek godzinę temu dzwonił do administracji , by zamówić usługę hydrauliczną . Hydraulik miał przyjść natychmiast .	Romek ponownie dzwoni do administracji i mówi : „ Godzinę temu miał przyjść do mojego mieszkania hydraulik . Czekam już tyle czasu i nikogo nie było . Jestem bardzo niezadowolony z takiego traktowania . Domagam się , by natychmiast ktoś przyszedł .”	
10. Janusz chce obejrzeć audycję nadawaną w II programie TV . Tymczasem jego 5-letni brat ogląda dobranockę w I .	Janusz podchodzi do telewizora i przelacza na drugi program , gdy brat protestuje , mówi : „ Wyjdź z pokoju ! Jak będziesz starszy , będziesz oglądał , co będziesz chciał .”	

**5. Obrona swoich praw indywidualnych w sposób asertywny .**

Prowadzący prosi , by uczestnicy dobrali się parami . Gdy pary ustalą , kto jest w nich A , a kto B prowadzący czyta opis następującej sytuacji.

**a) Sytuacja I - „ Odmowa pożyczenia kasety”**

Osoby : Kasia i Basia

Opis sytuacji : Kasia jest koleżanką Basi . Gdy ją odwiedza często interesuje się jej kasetami . Czasami je pożycza , ale rzadko zwraca . Ostatnio Kasia pożyczyła od Basi dwie kasety i żadnej jeszcze nie oddała . Dzisiaj po szkole Kasia odwiedziła Basię . W pewnym momencie , jak zwykle stanęła przy półce z kasetami i wyciągnęła jedną z nich . Widząc to Basia poczuła sprzeciw , pomyślała , że nie chce pożyczyć Basi kolejnej kasety , skoro nie oddała ona poprzednich .

Scenariusz do odegrania :

Kasia - Pożycz mi tę kasetę !

Basia - Nie , nie pożyczę Ci . Nie oddałaś mi jeszcze dwóch poprzednich.

Prowadzący prosi , aby każda para odegrała tę asertywną sytuację .

Osoba A odegra pożyczającego , osoba B odmawiającego asertywnie .

Wskazane jest zastosowanie się do ustalonego scenariusza .



b) Sytuacja II - „Upomnienie się o zwrot pieniędzy”

Osoby : Grzesiek i Darek

Opis sytuacji : Grzesiek pożyczył od Darka 10 zł . Obiecał , że odda jutro , jednak od tego czasu upłynął już tydzień , a Grzesiek nawet nie wspomina o zwrocie pożyczki . Darek chce odebrać pożyczone pieniądze . Zależy mu na czasie .

Scenariusz do odegrania :

Darek : Tydzień temu pożyczyłeś ode mnie 10 zł . Chciałbym , abys mi oddał dziś , albo jutro . Prowadzący prosi tym razem , aby osoba A ćwiczyła zachowanie asertywne , a osoba B tłumaczyła się z pożyczonych pieniędzy .

c) Sytuacja III

Prosimy , aby członkowie grupy sami , odnosząc się do własnych doświadczeń , wymyślili kolejną sytuację i ją odegrali .

Np. „ Prośba o pożyczanie koleżance ulubionej bluzki” .

„ Prośba o pożyczanie roweru” itd.

Omówienie całego ćwiczenia . Rundka . Każdy mówi jak się czuł w trakcie asertywnej odmowy . Czy taki sposób odmawiania jest mu bliski itd.

**8. Ćwiczenie odmawiania - metoda III kroków**

Prowadzący omawia w/w metodę opisując kolejno krok po kroku .

I krok - Sprawdź , czy to co proponuje kolega jest dla Ciebie dobre .

Czy to jest bezpieczne , co z tego wyniknie , jak będziesz się czuł kiedy to zrobisz itd.

II krok - Jeśli pomysł jest zły , powiedz sobie w duchu :

Nie , tego nie będę robić .

III krok - Powiedz głośno „Nie” i ewentualnie zaproponuj coś innego .

Prowadzący prosi dwóch ochotników do odegrania następującej scenki:

Sytuacja do odegrania „Kolega namawia mnie na wagary”.

Osoby : Marcin i Adrian

Opis sytuacji : Marcin ma duże problemy z matematyką . Dostał kolejną jedynkę z klasówki . Dzisiaj na lekcji matematyki ma tę klasówkę poprawiać . Przed lekcjami podchodzi do niego Adrian i proponuje , by poszli na wagary .

Ochotnicy odgrywają scenkę na forum grupy . Prowadzący czuwa nad realizacją metody III kroków .

Omówienie przebiegu ćwiczenia .

**7. Praca do domu .**

*Prowadzący prosi , aby każdy spróbował poćwiczyć metodę III kroków na jednej , konkretnej sytuacji .*

**8. Zakończenie .**

**a). Rundka - „ Z jakimi wrażeniami kończymy zajęcia ?”**

**b) Pożegnanie .**

### III . WNIOSKI

#### 1. Socjoterapia jako początek nowej grupy . ✓

Fakt, że grupa socjoterapeutyczna przekształca się z biegiem czasu wynika z potrzeb rozwojowych jej członków . Naturalną rzeczą u młodego człowieka jest dążenie do zaspokajania swoich potrzeb . Funkcja socjoterapii pozwala jednak na sterowanie tym procesem . Można zachęcić młodzież do utworzenia nieformalnej grupy rówieśniczej, bądź formalnej , regularnie się spotykającej grupy wsparcia .

Socjoterapia daje możliwość uruchomienia procesu terapeutycznego , który trwa nadal , mimo zakończenia spotkań socjoterapeutycznych . Daje również możliwość czynnego wpływania na realizację potrzeb młodzieży przez transformację grupy socjoterapeutycznej w nową grupę , realizującą inne cele - np. w grupę wsparcia .

✓ Stosując socjoterapię jako formę pomocy dorastającemu dziecku z rodziny dysfunkcyjnej można założyć realizację dwóch podstawowych celów - krótkoterminowego i długofalowego .

Pierwszy cel to utworzenie grupy socjoterapeutycznej i przeprowadzenie w najbardziej efektywny sposób cyklu spotkań socjoterapeutycznych , dostarczających doświadczeń kontrujących i korygujących wzory z dzieciństwa , obejmujących trzy podstawowe sfery :

- rozwijanie umiejętności interpersonalnych w kontaktach z rówieśnikami i dorosłymi ,
- odbudowanie poczucia własnej wartości przez samoświadomość ,
- lepsze radzenie sobie w życiu codziennym np. w sytuacjach nowych , bądź trudnych .

Uniwersalność socjoterapii polega na tym , że w trakcie zajęć możliwym jest równoległe realizowanie celów terapeutycznych , edukacyjnych i rozwojowych . W procesie socjoterapii dostarczamy bowiem doświadczeń korygujących sądy urazowe , co w konsekwencji prowadzi do korekcji zaburzonych zachowań . Jest tutaj jednak miejsce na wypróbowanie i wyćwiczenie nowych zachowań oraz nabycie nowych umiejętności , zwłaszcza z obszaru kontaktów interpersonalnych .

W trakcie trwania zajęć często okazuje się , że uruchomiony proces grupowy powoduje wytworzenie się więzi wykraczających poza samą pracę grupy . Dzieci w coraz większym stopniu i w sposób bardziej otwarty zaczynają dzielić się swymi uczuciami i dawać sobie nawzajem dużo wsparcia , wyrażają troskę o innych uczestników grupy i są skłonne pomagać sobie nawzajem . Wymieniają praktyczne wskazówki na temat poradzenia sobie w konkretnych sytuacjach . Zwracają też większą uwagę na nastroje i emocje innych członków grupy .

Obserwacja ta utwierdziła mnie w przekonaniu , że ważną rzeczą w procesie socjoterapii jest postawienie sobie drugiego , bardziej dalekosiężnego celu .

√ Drugi cel to włączenie socjoterapii w proces długofalowej pomocy terapeutycznej , gdzie zajęcia socjoterapeutyczne będą pierwszym etapem w uruchomieniu tendencji samopomocowych , tkwiących w członkach grupy .

W tym przypadku zajęcia socjoterapeutyczne działają jak katalizator dla pewnych procesów . Spotkanie się osób o podobnej sytuacji życiowej , z podobnymi problemami , trudnościami i oczekiwaniami , czyni je dla siebie nawzajem bardzo atrakcyjnymi . Atmosfera zrozumienia , zaufania i akceptacji sprzyja nawiązywaniu się trwałych przyjaźni , czy sympatii .

## **2. Grupa rówieśnicza .**

Często po zakończeniu prowadzonych przeze mnie zajęć terapeutycznych okazuje się , że członkowie grupy nadal utrzymują ze sobą ścisłe kontakty .

Stanowią grupę koleżeńską , wspólnie spędzają czas wolny , mają obszar wspólnych tematów i zainteresowań . W grupie tej można wyróżnić paczki , których skład i liczebność okresowo się zmienia , zawiązują się również przyjaźnie i sympatie . Okazuje się więc , że zajęcia socjoterapeutyczne pozwalają uformować grupę rówieśniczą realizującą potrzeby jej członków .

✕ Jest to ważne , gdyż dobre kontakty z rówieśnikami są dla młodego człowieka potężnym źródłem wzmocnień oraz podstawą prawidłowego rozwoju i funkcjonowania społecznego . Tego nie sposób przecenić .

## **3. Grupa wsparcia .**

W moich zamiarach , dotyczących długofalowej pomocy młodzieży z rodzin dysfunkcyjnych , zajęcia socjoterapeutyczne są pierwszym etapem dłuższego procesu , a także podstawą do dalszej pracy terapeutycznej . Obserwując funkcjonowanie grupy rówieśniczej , powstałej z rozwiązanej grupy socjoterapeutycznej , można dopatrzeć się wielu analogii do funkcjonowania grupy wsparcia .

Przyciągają się tu wzajemnie osoby osamotnione oraz wyobcowane m. in. ze szkolnego i rodzinnego systemu społecznego .

√ Przynależność do grupy rówieśniczej daje im przeświadczenie , że nie są same . Mając podobną sytuację rodzinną dzielą się swoimi doświadczeniami i sposobami na poradzenie sobie w sytuacjach trudnych .

Dzieci przywiązują się nie tylko do osób, ale i do miejsc. Chętnie przebywają tam, gdzie się dobrze czuły i bawiły. Dlatego warto zadbać o zorganizowanie zajęć socjoterapeutycznych w takim miejscu, by po ich zakończeniu grupa mogła się tam nadal spontanicznie spotykać. Dobrym miejscem są kluby, czy Świetlice Profilaktyczno-Wychowawcze.

Widząc potrzebę dalszych spotkań wskazane byłoby zaproponowanie młodym ludziom następnych zajęć dotyczących funkcjonowania w grupie wsparcia.

Tak więc drugim etapem niesienia pomocy młodzieży z rodzin dysfunkcyjnych byłoby przeprowadzenie szkolenia pod kątem prowadzenia grupy wsparcia, wyłonienie lidera oraz w miarę potrzeb wspieranie tego procesu terapią.

Trzeci etap to funkcjonowanie regularnej grupy wsparcia pod opieką osoby superwizującej

Przedstawiając powyższą propozycję niesienia pomocy młodzieży zdaję sobie sprawę z tego, że nie jest w stanie rozwiązać wszystkich problemów.

Jednak analizując potrzeby oraz sytuację młodzieży pochodzącej z rodzin dysfunkcyjnych ma ona realne podstawy do realizacji i spełnienia najbardziej istotnych oczekiwań.

#### **4. Podsumowanie .**

Proces socjoterapii może być warunkiem oraz podstawą do dalszej pracy terapeutycznej. W trakcie socjoterapii dokonuje się bowiem diagnozy urazów dziecka, analizuje się jego potrzeby i zachowanie, co pozwala na wyłonienie oraz selekcję najważniejszych problemów. Ujaśnienie tych problemów może otworzyć konieczność podjęcia głębszej pracy terapeutycznej. Może być również zachętą do dalszego rozwoju, szukania nowych wiadomości i umiejętności oraz korygowania nowych doświadczeń.

Okazuje się więc, że socjoterapia jest nie tylko dobrą specjalistyczną propozycją niesienia pomocy dzieciom i młodzieży, ale dzięki swej uniwersalności może być stosowana jako element szerszego programu obejmującego terapeutyczną pomoc psychologiczno - pedagogiczną.

## **Bibliografia**

1. L. Grzesiuk (red.) „Psychoterapia - szkoty , zjawiska , techniki i specyficzne problemy”  
Wydawnictwo Naukowe PWN , Warszawa , 1998
2. J. Kopeczek - „ Praca metodami psychoaktywnymi ”,  
Wojewódzki Ośrodek Metodyczny w Tarnobrzegu , Tarnobrzeg , 1993
3. S. Kratochvil - „ Psychoterapia ” , PWN , Warszawa , 1980
4. M. . Król - Fijewska - „ Trening asertywności ”  
Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości , Warszawa , 1993
5. M. Król - Fijewska , P. Fijewski - „ Przewodnik do realizacji zajęć psychologicznych - Nasze Spotkania ” , PARPA , Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości PTP , Warszawa , 1994
6. R. Łapińska , M. Żebrowska - „ Wiek dorastania” w M. Żebrowska (red.) „ Psychologia rozwoju dzieci i młodzieży ” ,  
PWN , Warszawa , 1980
7. A.H. Maslow - „ Motywacja w osobowości ” ,  
PAX , Warszawa , 1990
8. L. Niebrzydowski - „ Psychologia wychowawcza - Samoświadomość, aktywność , stosunki interpersonalne ” , PWN , Warszawa , 1989
9. Z. Sobolewska - „ Zajęcia socjoterapeutyczne dla dzieci i młodzieży - zasady projektowania zajęć ” ,  
OPTA , Warszawa , 1993
10. M. Schneider - Corey , G. Corey - „ Grupy - zasady i techniki grupowej pomocy psychologicznej ” , Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości PTP , Warszawa , 1995
11. O. Tokarczuk (red.) opracowanie M. Jachimska - „ Grupa bawi się i pracuje ” ,  
Oficyna Wydawnicza UNUS , Wałbrzych , 1994