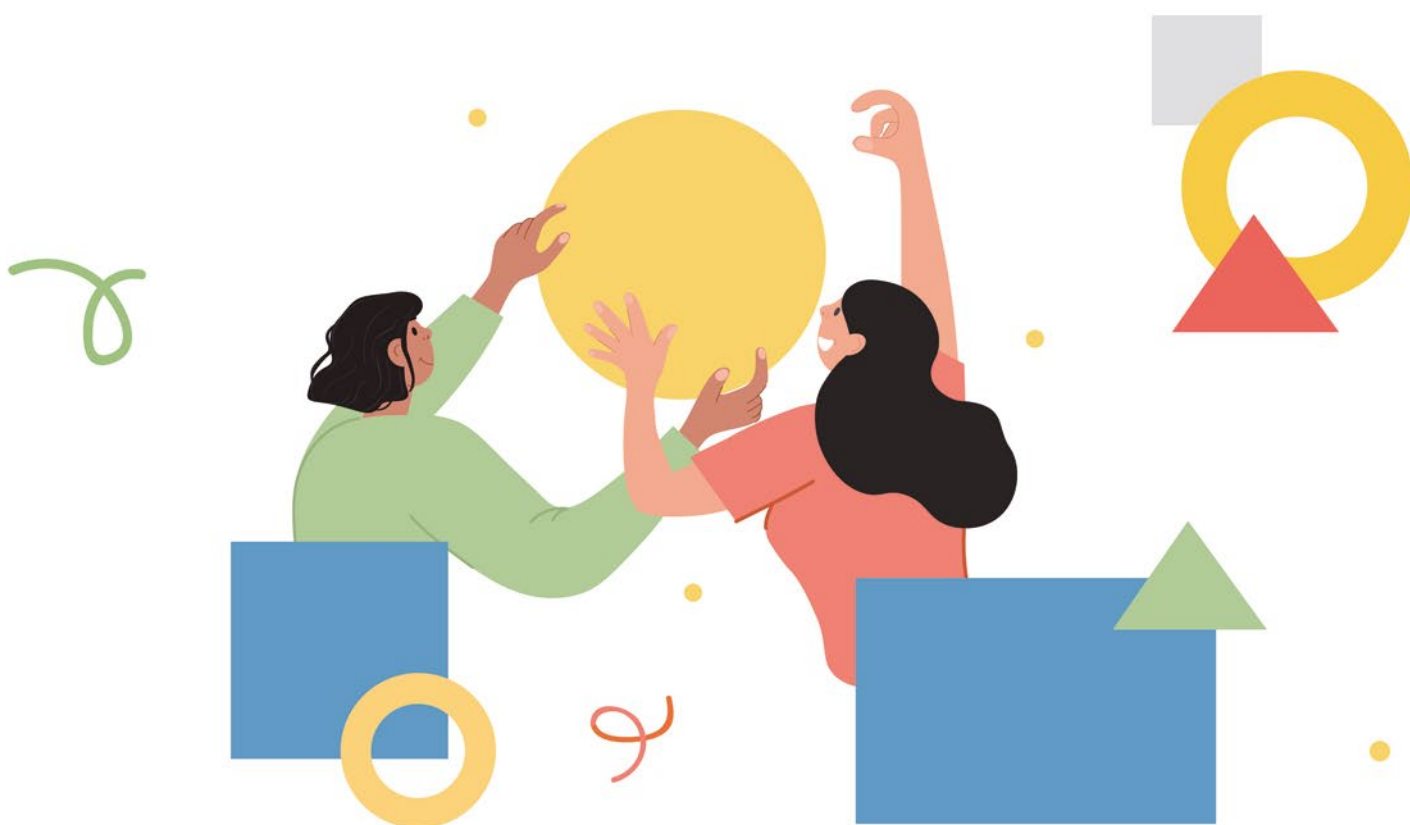


# Zajęcia socjoterapeutyczne

Materiały do pracy z uczniami  
z dysfunkcjami i zaburzeniami  
utrudniającymi funkcjonowanie społeczne



## Spis treści

<b>Rozdział 1. Scenariusze zajęć socjoterapeutycznych dla szkoły podstawowej</b>	<b>7</b>
Scenariusz 1 – Uczucia słowem malowane, część 1	7
Scenariusz 2 – Uczucia słowem malowane, część 2	13
Scenariusz 3 – Do czego służy wyobraźnia?	17
<b>Rozdział 2. Scenariusze zajęć socjoterapeutycznych dla szkoły podstawowej</b>	<b>21</b>
Scenariusz 1 – Jak mądrze pokonać nudę, część 1	21
Scenariusz 2 – Jak mądrze pokonać nudę, część 2	26
Scenariusz 3 – Życiowe fair play	31
<b>Rozdział 3. Scenariusze zajęć socjoterapeutycznych dla szkół ponadpodstawowych</b>	<b>37</b>
Scenariusz 1 – Dlaczego bywamy na nie?	37
Scenariusz 2 – Mój kawałek podłogi	40
Scenariusz 3 – Chcę być sobą	44
Scenariusz 4 – Kiedy bywa mi smutno	48

# Wstęp

Socjoterapia realizowana w placówkach oświatowych jest jednym z wyspecjalizowanych oraz wyodrębnionych rodzajów pomocy psychopedagogicznej. Polega na celowym stwarzaniu dzieciom i młodzieży warunków i doświadczeń społecznych, które umożliwiają zarówno zaistnienie procesu socjoterapeutycznego, czyli odreagowanie emocjonalne, jak również zmianę sądów o rzeczywistości i sposobów zachowania.

W obszarze zainteresowań socjoterapii pozostają dzieci mające różnego rodzaju problemy z funkcjonowaniem w środowisku szkolnym: *dzieci nieśmiałe i wycofane, nadpobudliwe, agresywne, wybuchowe, konfliktowe, wchodzące w rolę kozła ofiarnego w grupie, przejawiające lęk społeczny, mające złe relacje z rówieśnikami i dorosłymi, mające niskie poczucie własnej wartości, kłopot z nawiązywaniem i utrzymywaniem kontaktu, niepotrafiące współpracować z innymi i zdrowo rywalizować, nieradzące sobie z porażkami, nieumiejące konstruktywnie wyrażać i rozładowywać emocji*. Wielu spośród uczniów przejawiających trudne zachowania posiada orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego ze względu na zagrożenie niedostosowaniem społecznym lub z powodu niepełnosprawności, ze wskazaniem objęcia pomocą psychologiczno-pedagogiczną w formie socjoterapii.

Przewodnią ideą socjoterapii jest zmniejszenie lub likwidowanie urazowych sądów o sobie i innych, zmiana zaburzonych zachowań oraz wspieranie i stymulowanie rozwoju emocjonalno-społecznego. Uczestnictwo w zajęciach socjoterapeutycznych z jednej strony może spowodować wzrost motywacji do zmiany, z drugiej zaś przyczynić się do zmniejszenia, a nawet ustąpienia zakłóceń w zachowaniu i pozwolić na dalszy konstruktywny rozwój osobisty i społeczny. Zajęcia te są okazją do psychoedukacji, wypróbowania i wyćwiczenia nowych sposobów zachowania oraz nabycia nowych umiejętności, takich jak: asertywność, podejmowanie decyzji, empatia, radzenie sobie w trudnych sytuacjach, poszukiwanie wsparcia i pomocy, komunikacja emocji, poznawanie mechanizmu uzależnień.

Korekta zachowań w czasie zajęć socjoterapeutycznych powinna obejmować m.in. nabywanie umiejętności:

- identyfikacji i wyrażania własnych potrzeb i preferencji,
- rezygnacji z agresywnych wzorców wyrażania siebie,
- rozpoznawania i komunikowania swoich stanów emocjonalnych,
- wyrażania i przyjmowania krytyki,
- korzystania ze wsparcia,
- trenowania umiejętności współdziałania z innymi,
- rozwiązywania konfliktów bez przemocy,
- negocjowania,
- aktywnego słuchania siebie nawzajem,
- wyrażania pozytywnych informacji o innych,
- dzielenia się swoimi doświadczeniami, myślami i uczuciami,
- wyrażania własnych sądów,
- przedstawiania swoich celów i planów,
- koncentrowania się na sobie,
- określania własnych zasobów i dobrych cech charakterologicznych,
- reagowania na otrzymywane informacje zwrotne odnośnie do swojej osoby.

Spotkania grupy (liczącej nie więcej niż 10 osób) odbywać się powinny w atmosferze afirmacji, czyli dostrzegania i podkreślania pozytywnych cech, dokonań i zdolności uczniów. Tematyka zajęć może być osadzona wokół bardzo różnych zagadnień, w zależności od wieku i preferencji uczestników oraz od ich rozwoju osobistego czy społecznego.

Rola socjoterapeuty polega na stwarzaniu takich sytuacji, które pomogą uczniom uświadomić sobie swoje trudności oraz własny potencjał i możliwości zmiany. Jego praca łączy w sobie zadania terapeuty grupowego oraz pedagoga wychowawcy i opiekuna, gdyż w swoich działaniach wykorzystuje zarówno mechanizmy terapeutyczne, jak i wychowawcze. Służą temu różnorodne techniki stosowane podczas zajęć, np. miniwykłady, gry i zabawy, ćwiczenia, rozmowy, opowiadania terapeutyczne, praca w kręgu, techniki wyobrażeniowe, burza mózgów, prace plastyczne (rysunek terapeutyczny), dramy (odgrywanie scenek), śpiew i muzykowanie.

O przebiegu zajęć decyduje nie tylko adekwatny do potrzeb konkretnej grupy i celów dobór tematu, gier, zabaw i ćwiczeń, ale także przyjazna atmosfera, która w znacznym stopniu zależy od sposobu pracy osób prowadzących terapię. Świadomy swojej roli socjoterapeuta wie, że jego wysiłek może dać oczekiwane wyniki dopiero za jakiś czas i trudno spodziewać się skutków natychmiastowych.

### **Wyciąg z Kodeksu Etyki Socjoterapeuty**

#### **(Polskie Stowarzyszenie Socjoterapeutów i Trenerów)**

- Socjoterapeuta w swoich działaniach uwzględnia przede wszystkim dobro uczestnika socjoterapii, nie narzuca w sposób świadomy swojego, własnego systemu przekonań i wartości. Szanuje prawo uczestnika socjoterapii do posiadania własnych, odmiennych przekonań. Zasada dbałości o dobro uczestnika socjoterapii obowiązuje również po zakończeniu relacji socjoterapeutycznej.
- Socjoterapeuta zobowiązany jest do dbania o utrzymanie w tajemnicy wszelkich informacji uzyskanych w trakcie prowadzenia socjoterapii. Socjoterapeuta jest świadomy szczególnej odpowiedzialności wynikającej z faktu posiadania informacji o swoim podopiecznym i dąży do uzyskania tylko takich informacji, które niezbędne są do prowadzenia czynności zawodowych. Ujawnienie informacji objętych tajemnicą zawodową dopuszczalne jest na prośbę uczestnika socjoterapii lub (jeśli to możliwe) po wcześniejszym poinformowaniu go, wówczas gdy:
  - zachowanie tajemnicy może prowadzić w przyszłości do zagrożenia czyjegoś bezpieczeństwa lub innych dóbr osobistych,
  - zachowanie tajemnicy może prowadzić do naruszenia prawa,
  - ujawnienie poufnych informacji innemu specjalistcie (lekarz, psychoterapeuta) umożliwi świadczenie uczestnikowi socjoterapii profesjonalnej pomocy,
  - ujawnienie poufnych informacji innemu socjoterapeucie lub superwizorowi niezbędne jest dla zwiększenia skuteczności oddziaływań socjoterapeutycznych.
- Relacja socjoterapeutyczna jest dobrowolna i uczestnik grupy może w każdym momencie przerwać kontakt socjoterapeutyczny.
- Obowiązkiem każdego socjoterapeuty jest ciągle rozwijanie swoich umiejętności zawodowych poprzez udział w specjalistycznych szkoleniach, sympozjach i warsztatach itp. umożliwiających poszerzenie wiedzy.

### **Literatura polecana:**

1. Jagiela J., *Socjoterapia w szkole: krótki poradnik psychologiczny*, Wydawnictwo Rubikon, Kraków 2007.
2. Jankowiak B., *Socjoterapia jako forma pomocy psychologiczno-pedagogicznej*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza, Poznań 2013.
3. Sawicka K. (red.), *Socjoterapia jako forma pomocy psychologiczno-pedagogicznej*, Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej, Warszawa 1999.

# Rozdział 1. Scenariusze zajęć socjoterapeutycznych dla szkoły podstawowej

Scenariusz 1	
Temat: Uczucia słowem malowane, część 1	
<b>Cele ogólne</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• lepsze rozumienie siebie i przeżywanych emocji, poszerzanie wiedzy o uczuciach</li></ul>
<b>Cele szczegółowe</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• terapeutyczny: budowanie pozytywnego obrazu własnej osoby, stwarzanie sytuacji sprzyjających aktywizowaniu myślenia</li><li>• edukacyjny: rozpoznawanie, nazywanie i wyrażanie podstawowych uczuć i emocji, wzbogacanie słownictwa emocjonalnego</li><li>• rozwojowy: umiejętność psychologicznego kojarzenia słów, kształtowanie współpracy w obrębie grupy poprzez stawianie zadań do wykonania</li></ul>
<b>Metody i techniki pracy</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• rozmowa kierowana</li><li>• rundka</li><li>• zabawy i ćwiczenia ekspresyjne</li><li>• praca indywidualna</li><li>• udzielanie informacji zwrotnych</li></ul>
<b>Pomoce dydaktyczne</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• małe lusterka (tyle sztuk, ile jest dzieci)</li><li>• „Nasze nastroje” – ZAŁĄCZNIK NR 1</li><li>• „Drzewo uczuć + etykiety z dźwiękami” – ZAŁĄCZNIK NR 2</li><li>• „Moje myśli” – KARTA PRACY NR 1</li><li>• „Moje uczucia” – KARTA PRACY NR 2</li></ul>
<b>Czas trwania zajęć</b>	90 minut

## Wprowadzenie

Aktywność poznawcza i emocjonalna dzieci jest ważnym źródłem doświadczeń korygujących i uczących. Prezentowane **gry i ćwiczenia** stwarzają **sytuacje psychokorekcyjne i edukacyjne** służące aktywnemu nabywaniu tego typu doświadczeń. Pozwalają poznać i zrozumieć świat doznawanych emocji.

## Adresaci

Uczniowie klas IV–VI szkoły podstawowej mający trudności w nawiązywaniu prawidłowych relacji z innymi: dzieci nadmiernie wycofane, przejawiające lęk społeczny, ale również nadpobudliwe, kłótlive, nieradzące sobie z konfliktem, nieumiejące konstruktywnie wyrażać i rozładowywać emocji.

## Przebieg zajęć/wykonanie pracy

### 1. Część wstępna

- „Wszyscy są”. Rytualna zabawa ruchowa polegająca na tym, aby każdy przywitał się z każdym, wypowiadając głośno tekst przywitania: *Wszyscy już są, witam was. Zaczynamy, już czas. Jestem ja i jesteś ty. Witam ciebie. Raz, dwa, trzy.*
- Rundka powitalna. Każdy uczestnik opowiada o tym, co miłego przydarzyło mu się w tym tygodniu, a następnie określa swoją gotowość do pracy w skali od 1 do 5 (1 – oznacza, że gotowość jest bardzo mała, a 5 – maksymalna).