

Numer projektu: 2021-1-IT03-KA220-YOU-000028810

| TYTUŁ  | CIAŁO\_ZARZĄDZENIE GNIEWEM |
| --- | --- |
| DATA I MIEJSCE |  | CZAS TRWANIA | 60 min |
| OSOBA PROWADZĄCA |  |
| WIEK I LICZBA UCZESTNIKÓW | wiek - 15-20 latoptymalna liczba uczestników - 10 osób |
| TEMAT | Jak radzić sobie z gniewem i co robić, gdy czujesz złość? |
| CELE | * rozpoznanie sytuacji/zdarzeń, które wywołują złość
* uświadomienie sobie sposobów, w jakie wyrażamy złość
* rozpoznanie niewłaściwych i właściwych sposobów radzenia sobie z gniewem
* poznanie i zademonstrowanie odpowiednich sposobów radzenia sobie ze złością
 |
| EFEKTY UCZENIA SIĘ | * uczestnicy dowiedzą się, czym jest złość i jak odróżnia się ją od agresji
* uczestnicy zdobędą nowe umiejętności radzenia sobie z gniewem
* uczestnicy poznają właściwe i niewłaściwe sposoby reagowania na złość
 |

| MATERIAŁY, NARZĘDZIA I ZASOBY:papiery A4, flipcharty (duże arkusze papieru), flamastry, kredki, ołówki, teczki na materiały robocze, materiały robocze |
| --- |
| METODY:metoda eksperymentalna, metoda kooperacyjna, metoda aktywna; rysunek, prezentacja, dyskusja grupowa, skojarzenia/burza mózgów, quiz, demonstracja umiejętności, refleksja, odgrywanie ról, uczenie się przez modelowanie |

| OPIS DZIAŁAŃ  |
| --- |
| WPROWADZENIE(czas trwania 15 min) | Aktywność - Jak wygląda moja złość?* Instrukcje: Uczestniczki otrzymują czyste kartki, kredki i flamastry. Następnie osoby prowadzące polecają każdej z dziewcząt, aby narysowała na kartce "uczucie złości". Dziewczyny mogą też nazwać swój rysunek. Po kilku minutach prowadzący prosi dziewczęta, aby zaprezentowały swój rysunek grupie.
* Prowadzące podsumowują tą część zajęć i wrażenia, którymi podzieliły się dziewczyny. Pytają dziewczynki, czym jest dla nich złość, czy można ją kontrolować, jakie sytuacje wywołują u nich złość? Osoby prowadzące podsumowują odpowiedzi, a następnie krótko zapowiadają dzisiejszy temat - kontrola złości.
 |
| DZIAŁANIA GŁÓWNE (czas trwania 30 min) | * Prowadzący podkreślają, że tematem tego spotkania jest złość i odpowiednie radzenie sobie z nią. Następnie we wstępie proszą uczestników, aby powiedzieli, z czym kojarzy im się termin ZŁOŚĆ - każdy uczestnik może powiedzieć jedno lub kilka skojarzeń, a prowadzący mogą je zapisać na flipcharcie. Na podstawie przedstawionych skojarzeń można stworzyć roboczą definicję złości, charakterystyczną dla danej grupy (Załącznik 1).
* Prowadzący wprowadza teorię na temat złości. Uczenie się będzie prowadzone w formie interaktywnego quizu (Załącznik 2). Na samym początku quizu prowadzący rozdają uczestnikom zielone i czerwone kartki. Prowadzący będą czytać stwierdzenia związane z umiejętnością dawania/otrzymywania komplementów i cechami tej umiejętności. Po odczytaniu stwierdzenia prowadząca prosi dziewczyny o podniesienie czerwonej lub zielonej kartki w zależności od tego, czy zgadzają się z danym stwierdzeniem, czy nie. Zielona kartka oznacza zgodę z zaproponowanym stwierdzeniem, a czerwona - brak zgody z tym stwierdzeniem. Po każdym stwierdzeniu prowadzący uczy uczestniczki o danej umiejętności, wyjaśniając prawidłowe odpowiedzi.
* Następnie osoby prowadzące mówią o złości i agresji (Załącznik 3).
* Po tej części, prowadzący proszą uczestniczki, aby pomyślały i zastanowiły się nad swoimi typowymi reakcjami w sytuacjach złości. Dziewczyny można poprosić o wymienienie jednej sytuacji, w której ich zdaniem zareagowały właściwie (trzymając swojego smoka pod kontrolą) oraz - na końcu każdej sytuacji, w której ich zdaniem nie zareagowały właściwie (w której ich smok je kontrolował).
* Po tym następuje uczenie umiejętności radzenia sobie ze złością. Prowadzący przypominają uczestnikom, że radzenie sobie ze złością jest również jedną z umiejętności, co oznacza, że można się jej nauczyć i wyjaśniają składowe (kroki) tej umiejętności. Prowadzący czytają kroki jeden po drugim, za każdym razem dodatkowo je objaśniając i podając przykłady. Najlepszy sposób uczenia się zakłada aktywny udział samych członków grupy, a prowadzący powinni stale zachęcać ich do refleksji i prezentacji własnych doświadczeń. UWAGA: Materiał, który osoby prowadzące przygotowują do nauczania, można wydrukować i rozdać uczestnikom jako materiał roboczy (Załącznik 4).
* Po prezentacji umiejętności następuje ćwiczenie radzenia sobie ze złością. Dziewczęta zostają podzielone na trójki. Każde trio otrzymuje jedną sytuację z załącznika nr 5 i przedstawia ją w sposób niewłaściwy (CZERWONY) i właściwy (ZIELONY), wykorzystując kroki umiejętności. Również uczestniczki w odgrywaniu ról mogą zaproponować sytuację, która jest im bliska. Demonstracja przeprowadzona przez prowadzących służy jako model. Uczestnicy są zachęcani do aktywnego odegrania każdej z sytuacji i przedstawienia jej całej grupie.
* Jednocześnie prowadzący zachęcają uczestników do komentowania tego, co zobaczyli i łączenia tego z własnymi doświadczeniami. Prowadzący kierują też uczestników do zastanowienia się, w jakich sytuacjach w codziennym życiu w domu i w życiu poza domem mogą wykorzystać poznaną umiejętność, gdzie ta umiejętność może im się przydać.
 |
| ZAKOŃCZENIE + OCENA(czas trwania 15 min) | * Prowadzący kierują uczestników do podsumowania tego, co zostało zrobione/przetworzone na warsztacie: co zrobiliśmy? Jaką umiejętność ćwiczyliśmy? Jakie są jej elementy składowe? Czego nauczyliście się na tym warsztacie? Gdzie możesz to zastosować? Czy jest jeszcze coś, co was ciekawi w tej umiejętności?
* Prowadzący zachęcają do rozmowy o tym, o jakiej umiejętności dowiedzieli się uczestnicy, czego się nauczyli, co było omawiane podczas warsztatów itp.
* Po tym następuje wykonanie czynności: "Fajna wiadomość".
* Instrukcje: Dziewczęta otrzymują karteczki post-it i prowadzący proszą je o napisanie na karteczce krótkiej pozytywnej wiadomości, którą wysłałyby do osoby, którą coś rozgniewało. Po napisaniu wiadomości przez dziewczyny, prowadzący wkłada je do koperty i daje uczestniczkom, gdy opuszczają warsztat.
* Stwierdzamy, że umiejętność radzenia sobie ze złością skupia się na roli uczuć w naszym codziennym życiu, sposobie, w jaki wpływają one na nas i nasze zachowanie oraz jak możemy wykorzystać tę wiedzę i umiejętność na naszą korzyść, podkreślając znaczenie tej umiejętności w warunkach więziennych, ale także w życiu na wolności, do którego są przygotowani, zachęcając ich do niepoddawania się, gdy napotykają trudności i podkreślając, że uczenie się jest procesem.
* Następnie prowadzący rozdają arkusze ewaluacyjne (Załącznik 6), dziękują uczestnikom za udział i kończą spotkanie.
 |

**ZAŁĄCZNIK 1: Definicja złości**

Złość to intensywna emocja, którą odczuwasz, gdy coś poszło nie tak lub ktoś Cię skrzywdził. Zazwyczaj charakteryzuje się uczuciem stresu, frustracji i irytacji. Każdy z nas od czasu do czasu odczuwa złość. Jest to całkowicie normalna reakcja na frustrujące lub trudne sytuacje.

Złość staje się problemem tylko wtedy, gdy jest nadmiernie okazywana i zaczyna wpływać na codzienne funkcjonowanie i sposób, w jaki odnosisz się do ludzi. Złość może mieć różną intensywność, od lekkiej irytacji do wściekłości. Czasami może być nadmierna lub irracjonalna. W takich przypadkach trudno jest utrzymać tę emocję w ryzach i może ona powodować zachowania, których w przeciwnym razie byśmy się nie dopuścili.

**Załącznik 2: Quiz**

Złość to zła emocja. Nieprawda

Wyjaśnienie: Nie jest ani dobra, ani zła, jak wszystkie emocje ma swoją funkcję. Złość najczęściej pojawia się, gdy czujemy się zagrożeni, gdy znajdujemy się w nieprzyjemnej sytuacji, gdy czujemy się zranieni lub rozczarowani, lub gdy pamiętamy wydarzenie, które nas zdenerwowało. Złość nie jest negatywna, sprzyja zmianom w relacjach.

Złość może być kontrolowana Prawda

Wyjaśnienie: czasami, kiedy jesteśmy źli, trudno jest kontrolować to, co mówimy lub robimy. Czasami możemy zranić ludzi wokół nas, gdy jesteśmy źli. Jeśli poznamy siebie i swoją złość, możemy ją kontrolować. Istnieją różne techniki, które możemy wykorzystać do ćwiczenia kontroli złości: liczenie do 10, odchodzenie od sytuacji, angażowanie się w aktywność fizyczną, pozytywne myśli.

Złość pokazuje nam, że coś jest dla nas ważne Prawda

Wyjaśnienie: Złość pomaga nam poznać siebie, pokazuje, że coś jest dla nas ważne, złość nas porusza i wskazuje na coś, co odbieramy jako niesprawiedliwość, ból lub frustrację.

Kiedy jesteśmy źli na jakąś osobę, najlepiej od razu to okazać i się zemścić Nieprawda

Wyjaśnienie: Zemsta nie jest jedynym sposobem, w jaki możemy wyrazić złość. Złość wobec drugiej osoby możemy wyrazić na kilka sposobów: oddalając się od sytuacji, mówiąc, rozmawiając... Ważne jest, aby nauczyć się odpowiednio wyrażać złość bez sprawiania bólu drugiej osobie. Złość nie jest problemem; problemy pojawiają się z powodu sposobu, w jaki ją okazujemy.

 Złość porusza całe ciało Prawda

Wyjaśnienie: Złość jest potężną emocją. Daje ciału szybkość, zwinność, zręczność, energię i siłę potrzebną do reagowania. Bez niej problemy w naszym życiu nigdy by się nie zmieniły. W naszym ciele mogą pojawić się reakcje w postaci zaczerwienienia twarzy i przyspieszonej akcji serca.

Czasami krzyczymy na daną osobę bez konkretnego powodu Prawda

Uzasadnienie: Kiedy jakaś sytuacja wywołuje w nas złość, budzi się w nas gniew. Jeśli nie reagujemy na złość, to w nieodpowiedniej sytuacji możemy ją łatwo rozniecić. W nowej sytuacji często złościmy się na drobiazg i krzyczymy na osobę, która nie jest powodem naszej złości.

**Załącznik 3: O złości**

Złość to jedna z emocji, której od czasu do czasu doświadczają wszyscy ludzie. Nie jest ona ani dobra, ani zła, ale po prostu jak każde inne zjawisko ma swoją funkcję. Pojawia się, gdy czujemy się zagrożeni jakimś bodźcem zewnętrznym, gdy znajdujemy się w nieprzyjemnej lub frustrującej sytuacji, gdy czujemy się zranieni lub rozczarowani, albo gdy przypominamy sobie jakieś niepokojące wydarzenia z przeszłości.

Ważne jest, aby wiedzieć:

**Dobrze jest się złościć, ale na właściwą osobę, we właściwym czasie i we właściwy sposób!**

Złość jest powszechnie uważana za negatywną emocję.

Większość ludzi uważa, że nie powinna odczuwać złości i nie lubi być obiektem złości innych.

**Dlaczego tak jest?**

Przede wszystkim dlatego, że ludzie bardzo często mylą pojęcia złości i agresji, i często je wymieniają. Jednak różnica między tymi dwoma pojęciami jest bardzo istotna.

Złość to doświadczenie, które pojawia się jako reakcja na wyobrażoną lub rzeczywistą niesprawiedliwość, ból lub frustrację. Złość pomaga nam poznać siebie. Pokazuje nam, co jest dla nas ważne, bo tylko to, co jest dla nas ważne, spowoduje naszą reakcję. Pokazuje nam również, co osobiście odbieramy jako niesprawiedliwość. Złość nas napędza. Przygotowuje organizm do konkretnego działania poprzez wewnętrzne procesy, które nadają ciału szybkość, zwinność, zręczność, energię i siłę potrzebną do reakcji. Bez tych procesów liczne problemy w naszym życiu nie zostałyby zainicjowane i rozwiązane. Złość, właśnie dlatego, że może być bardzo silna, wymaga intensywnego i pilnego zajęcia się problemem, a tym samym zachęca do zmian i komunikacji.

 Tak więc, złość sama w sobie nie jest negatywna. Problemy pojawiają się z powodu tego, JAK wyrażamy naszą złość.

**Agresja** (słowna lub fizyczna) jest jednym z możliwych zestawów zachowań, których używamy, gdy jesteśmy źli, a jej celem jest wyrządzenie krzywdy, zemsta lub ogólne zadawanie bólu.

 Niektórzy mądrzy ludzie mówią też, że złość to smok na naszym ramieniu. Ten smok, gdy się "obudzi", może ziać ogniem i być bardzo nieprzyjemny wobec innych (ranić ich), ale jeśli dobrze poznamy siebie (i swoją złość), może być naszym sprzymierzeńcem, który w chwilach złości powie nam "zatrzymaj się, pomyśl, policz do 10".

**Załącznik 4: Podstawowe umiejętności - kroki**

Pamiętaj - to jest w porządku być złym.

Ważne jest jednak, aby złościć się we właściwym czasie i miejscu, na właściwą osobę i we właściwy sposób.

Jesteś zły? Zatrzymaj się, pomyśl i policz do 10. Ważne jest, aby myśleć o sytuacjach, które nas złoszczą, bo w ten sposób łatwiej poradzić sobie z tym uczuciem.

**Lista kroków**

* Kiedy jesteś zły, rozpoznaj to gdzie czujesz złość (czy rośnie ci ciśnienie krwi, czy z uszu wydobywa się para, czy boli cię brzuch...). Nie ignoruj faktu, że jesteś zły.
* Zawsze pamiętaj, że to Ty musisz kontrolować swoją złość, a nie złość ciebie. Jeśli złość nas przytłacza, to kontroluje nas i nasze zachowanie, a w takich sytuacjach zwykle reagujemy tak, jak nie chcemy.
* Powoli mentalnie lub fizycznie oddalaj się od osoby/sytuacji, która wywołuje u Ciebie złość. Czasami dobrze jest dać sobie i innym trochę czasu na uspokojenie się. Złość jest zazwyczaj uczuciem gwałtownym, więc dobrze jest najpierw "ochłonąć".
* I policz do 10, weź głęboki oddech, przejdź się szybko lub znajdź jakiś inny sposób, aby dać upust swojej początkowej złości.
* Zastanów się, jak możesz wyrazić swoją złość w odpowiedni sposób. Ważne jest, aby mówienie innym, co nas rozzłościło, było to odpowiednie. Pamiętaj: powiedzenie "Nic mi nie jest, nie jestem zły" i lekkie zignorowanie osoby jest tak samo niewłaściwe jak krzyknięcie na kogoś.
* A potem spróbuj tego w prawdziwym życiu. Nie pozwól, aby wszystko pozostało tylko w Twoich myślach, ważne jest, aby ludzie dali nam znać, co nas złości.
* Na koniec pochwal się za każdy postęp, jaki zrobisz w radzeniu sobie ze złością. I pamiętaj, że nie wszystko musi się udać już pierwszego dnia.

**Załącznik 5:** Sytuacje do ćwiczenia umiejętności

* Moja najlepsza przyjaciółka ignoruje mnie przez cały dzień. Chcę jej powiedzieć coś ważnego, ale nie odpowiedziała na ani jedną wiadomość. Cały dzień!!!! Jestem naprawdę zła!
* Dzisiaj zobaczę mojego chłopaka po tygodniu. Nie mogę się doczekać! Pół godziny przed wyjściem z domu skończyła się woda. Teraz nie mogę się wykąpać, ani umyć włosów. Co za katastrofa! Jestem naprawdę wściekła!
* Nauczyciel niesłusznie mnie oskarżył. Dwie dziewczyny z mojej klasy śmiały się cały czas, a ja dostałam za to karę. Teraz jeszcze będą dzwonić do domu. Co za zły dzień. Jestem naprawdę wściekła!
* Dzisiaj rodzice mieli mi wysłać pieniądze na kieszonkowe. Wreszcie po trzech dniach będę mogła kupić swoją paczkę papierosów. Idę do nauczycielki (w internacie) i wtedy ona mówi mi, że zapomnieli dzisiaj zapłacić. Nie mogę w to uwierzyć! Jestem naprawdę wściekła!

**Załącznik 6: Arkusze oceny**

Zakreśl w kółko ocenę od 1 do 5 w zależności od tego, co myślisz o każdym stwierdzeniu.

Oceniam warsztaty 1 2 3 4 5

Oceniam swoją aktywność na warsztatach 1 2 3 4 5

Na warsztatach nauczyłam się czegoś przydatnego 1 2 3 4 5

Oceniam prowadzących warsztaty 1 2 3 4 5

Moje uwagi: