

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

| TYTUŁ  | GŁOWA\_RADZENIE SOBIE Z KONFLIKTAMI - STAWIANIE CZOŁA TRUDNOŚCIOM |
| --- | --- |
|  |  |
| DATA I MIEJSCE |  | CZAS TRWANIA | 80-90 min.  |
| OSOBA PROWADZĄCA |  |
| WIEK I LICZBA UCZESTNIKÓW | 8-15 uczestnikówWiek: 13-22 lat |
| TEMATY | Poprzez doświadczalne ćwiczenia w grupie dziewczęta uczą się, jak w funkcjonalny i akceptowany społecznie sposób (tj. negocjacje, dyskusja, perswazja) stawiać czoła trudnościom i przeszkodom, unikając jednocześnie dysfunkcyjnych działań i postaw (agresja, bierność, wybuchy przemocy). |
| CELE | 1. Dostrzeżenie, że istnieją różne reakcje w obliczu konfliktów lub trudności
2. Uświadomienie sobie w sposób doświadczalny, które sposoby radzenia sobie z trudnościami są funkcjonalne/skuteczne (tj. negocjacje, dyskusja, asertywność), a które nie są i należy ich unikać (tj. akty przemocy, agresja, bierność, brak wyznaczania granic)
3. Zwiększenie poczucie własnej wartości i poczucie się silniejszym
4. Jak uniknąć wstydu i dyskryminacji wśród członków grupy
5. Wspieranie kreatywności
6. Poznanie sposobów radzenia sobie z trudnościami w sposób "chroniony" (odgrywanie ról, rysowanie)
7. Stanie się bardziej wrażliwym na doświadczenia innych - rozwój empatii
8. Wspieranie integracji i akceptacji różnorodności
 |
| EFEKTY UCZENIA SIĘ | * Kompetencje w zakresie rozwiązywania konfliktów
* Rozwój samoświadomości
* Rozwój samokontroli
* Nabycie umiejętności społecznych
* Nabycie umiejętności negocjacji i dyskusji
* Zapobieganie gwałtownym reakcjom/działaniom
* Wrażliwość na dynamikę grupy
* Poprawa współpracy w grupach
* Sposoby właściwego i skutecznego postępowania w przypadku konfliktów i trudności wśród rówieśników - nabycie konkretnego "narzędzia"
* Tolerancja dla różnorodności
* Radzenie sobie z beznadzieją
* Wspieranie integracji
* Wyładowanie negatywnych emocji w sposób społecznie akceptowalny/efektywny
* Zwinność emocjonalna (elastyczność)
* Doskonalenie umiejętności prezentacji
* Przezwyciężanie nieśmiałości
* Rozwijanie asertywności
 |

| MATERIAŁY, NARZĘDZIA I ZASOBY:Długopisy, pióra i kartki A4Dokument z dostępnymi scenariuszamiMałe kawałki białego papieruOdpowiednia przestrzeń fizyczna do odgrywania ról |
| --- |
| METODY:* praca w grupie
* odgrywanie ról
* uczenie się przez doświadczenie
* używanie ciała
* działanie
* kreatywny rysunek
* opowiadanie historii - storytelling
* wykorzystanie codziennych wydarzeń, które wywołują negatywne emocje
 |

| OPIS DZIAŁAŃ  |
| --- |
|  |  |
| * 1. **WPROWADZENIE** (Czas trwania: 10-15 min)

Dziewczęta są witane przez prowadzącą, siadają na krzesłach w kręgu i są pytane o to, co pamiętają /co zachowały w swoich sercach i umysłach od ostatniego czasu. Są też proszone o podzielenie się z innymi w grupie swoimi odczuciami i myślami, z którymi przychodzą na to spotkanie.**B. ĆWICZENIE AKTYWIZUJĄCE: "Wstaje kto...."** (Czas trwania: 10-20 min)Dziewczęta siedzą na krzesłach w kręgu. Prowadzący pyta, kto chce stanąć w środku koła, ta osoba usuwa swoje krzesło z koła. Krzeseł jest teraz o jedno mniej niż dziewczynek. Dziewczyna stojąca mówi: "Wstaje kto...... "uzupełniając zdanie o cechę wspólną dla większości dziewczyn, tj. kolor ubrania, kolor oczu, to samo hobby, ulubiony film lub muzyka albo influencer/youtuber itp. Dziewczyny, dla których opis pasuje, wstają i siadają na innym krześle niż ich, a dziewczyna stojąca w centrum również siada na krześle. W efekcie kolejna dziewczyna zostaje na środku bez krzesła i gra toczy się w ten sam sposób, aż wszystkie dziewczyny zmienią pozycję przynajmniej raz.Prowadzący od samego początku wyraźnie zaznacza, że nikt nie powinien odnosić się do cech w sposób negatywny, tj. waga, kolor skóry, narodowość, itd... Niemniej jednak, jeśli przypadkiem tak się stanie, ćwiczenie zostaje przerwane, a grupa siada i omawia to, co się właśnie stało. Podczas tej dyskusji, jest czas przeznaczony na wyrażenie uczuć doświadczanych w grupie, a prowadzący przypomina grupie, że należy położyć nacisk na pozytywne cechy, co z kolei pomaga wzmocnić pozytywne cechy każdej dziewczyny.1. **DZIAŁANIE GŁÓWNE** : **"Praca ze scenariuszami dotyczącymi konfliktów i trudności"** (Czas trwania: 40 -50 minut)

W zależności od zainteresowań i klimatu panującego w grupie, prowadzący wybiera scenariusze/historie związane z presją rówieśniczą, agresją, radzeniem sobie z trudnościami, wykluczeniem, różnorodnością itp. Może wybrać jeden z poniższych scenariuszy lub stworzyć nowe, w zależności od potrzeb grupy, wykorzystując ostatnie wydarzenia z klasy lub szkoły, oczywiście bez podawania nazwisk czy konkretnych przykładów.Przykłady do scenariuszy roboczych:1. *"Nikt mnie nie lubi, mówią, że jestem gruba i brzydka i nikt nie przychodzi się ze mną bawić"*
2. *"Dostałem dziś niską ocenę z testu i nauczyciel się na mnie wkurzył"*
3. *Cokolwiek zrobię, nigdy nie będę taka sama jak inne dzieci. Zawsze będę "obcokrajowcem", "dziwakiem" i zawsze będą mnie traktować jako "gorszego"*
4. *"Mówią o mnie za moimi plecami"*
5. *"Wykluczają mnie do grupy na Viberze "*
6. *"Nie zapraszają mnie do grania z nimi w gry w internecie , mówią do mnie źle i czuję się okropnie"*
7. *"Mój przyjaciel powiedział mi ostatnio, że powinnam zmienić swoje ubrania, żeby wyglądać mniej vintage, a bardziej modnie. Powiedział mi też, żebym zrobiła coś z moimi pryszczami, bo wyglądają okropnie. Później zobaczyłam, że on i jego przyjaciele patrzą na mnie i potajemnie się śmieją. Czuję się zdradzona przez mojego przyjaciela. Chcę być akceptowana taka, jaka jestem"*

Prowadzący może rozłożyć na podłodze 4-5 scenariuszy i poprosić dziewczyny o stworzenie małych grup po 4-5 osób. Każda z dziewczyn może wstać i zadeklarować, którym scenariuszem chce się zajmować. W przypadku, gdy wszystkie dziewczyny chcą pracować nad tym samym scenariuszem lub utworzone grupy nie mają równej liczby członkiń, prowadzący może ułatwić tworzenie grup, wspierając dziewczyny w podawaniu argumentów za ich wyborem.W utworzonych grupach dziewczęta mogą przygotować i odegrać skecz na podstawie wybranego przez siebie scenariusza lub narysować scenę, proponując jednocześnie sposoby radzenia sobie z trudnościami. Instrukcje, które otrzymują dziewczęta, aby stworzyć swoje odgrywanie ról/szkic lub swój rysunek, mogą być następujące: proszę nadać tytuł, zdecydować, kim mogą być bohaterowie sytuacji, stworzyć historię wokół scenariuszy, podać, na czym polegał problem i jak został ostatecznie rozwiązany. Następnie każda grupa przedstawia swoją historię oraz propozycje rozwiązań. Po każdej prezentacji następuje dyskusja i każda grupa udziela informacji zwrotnej na temat tego, jak wyglądało dla niej doświadczenie, jak pracowała razem jako grupa, jak zdecydowała się stworzyć historię i rozwinąć "bohaterów", jak zdecydowała się zrobić rysunek zamiast tego - jeśli w ogóle - itd. |  |
| 1. **ZAKOŃCZENIE + EWALUACJA** (Czas trwania: 20 min)

Dziewczęta siedzą w kręgu z prowadzącą i stosują obserwację wewnętrzną: każda z nich mówi o swoich odczuciach z tego momentu, o tym, jak poradziły sobie z instrukcjami, czy opracowały strategię, czy podobało im się to, która część im się podobała, czego dowiedziały się o sobie i o swoim sposobie radzenia sobie z trudnościami/konfliktami, co zachowują z tego ćwiczenia. Zapisują to na podanej im kartce papieru, składają ją i zabierają ze sobą jako narzędzie. **Wskazówka:** a. *To ćwiczenie może być stosowane z grupami, które są stosunkowo długo razem na stałych zasadach.* *b. Po zakończeniu odgrywania ról dziewczynki wykrzykują swoje prawdziwe imiona i siadają.* |  |