



KONSPEKT z zajęć grupowych z psychologiem

Temat zajęć: Emocje jako czynnik wpływający na nasze zachowanie

Cele:

- zapoznanie się z pojęciem emocji i uczuć
- omówienie natury emocji i jej roli w życiu człowieka
- autodiagnoza częstotliwości występowania uczuć/złości
- zapoznanie się naturą złości
- poznanie sposobów radzenia sobie ze złością

Metody:

- wykład
- burza mózgów
- dyskusja
- ćwiczenia

Formy pracy:

- praca indywidualna
- praca w małych grupach
- praca zespołowa

Przebieg zajęć:

1. Przedstawienie się prowadzącego, omówienie tematyki zajęć i celów programu
2. Przedstawienie się uczestników projektu oraz rozmowa na temat oczekiwań dotyczących zajęć oraz związanych z udziałem w projekcie. Zawarcie kontraktu grupowego (zasad pracy)
3. Ćwiczenie „Różnice, które łączą” – grupa dzieli się na 2 lub 3 równe zespoły i wspólnie wypełniają ćwiczenie
4. Zdefiniowanie pojęcia emocji/uczuć – burza mózgów, uczestnicy próbują definiować pojęcia
5. Ćwiczenie „Rozpoznaj uczucia” – podział uczestników na 3 grupy, w których każda na podstawie rysunku próbuje zidentyfikować (nazwać) emocje
6. „Lista uczuć” – cała grupa tworzy listę uczuć
7. Mini wykład dotyczący emocji i uczuć
8. Dyskusja grupowa „Dlaczego ludzie uciekają od swoich uczuć?”
9. Ćwiczenie „Alfabet złości” – Wspólnie na tablicy piszemy imiona uczestników. Do każdej litery imienia wspólnie dopisujemy coś, co ich złości.



- 10.** Zdefiniowanie pojęcia złości – burza mózgów, uczestnicy próbują definiować pojęcie
- 11.** Kwestionariusz „Indeks złości” – uczestnicy wypełniają kwestionariusz, dyskusja na temat wyników
- 12.** Mini wykład na temat „Co to jest złość”
- 13.** Ćwiczenie „Pozytywne i negatywne skutki złości” – podział grupy na 2 zespoły, uczestnicy wymieniają pozytywne i negatywne skutki złości; uzupełnienie informacji i dyskusja grupowa
- 14.** Mini wykład na temat „Czym złość nie jest – zniekształcone pojęcie na temat złości
- 15.** Mini wykład na temat zalet i kosztów używania złości
- 16.** Omówienie przyczyn powstawania złości – zdefiniowanie pojęć wyzwalaczy wewnętrznych i zewnętrznych
- 17.** Zdefiniowanie pojęcia sygnałów złości – grupa podaje przykładowe oznaki złości
- 18.** Podział grupy na 3 zespoły, w których uczestnicy próbują wymieniać reduktory złości; wspólne zapisanie ich na tablicy
- 19.** Omówienie pojęcia monitów – wspólne wymienienie przykładowych myśli uspokajających
- 20.** Zastosowanie w praktyce sposobów kontroli złości – każdy z uczestników próbuje podać, zidentyfikować kolejno: wyzwalacze, sygnały, reduktory i monity złości, które miały miejsca w sytuacji zdenerwowania



Temat zajęć: Jak radzić sobie w sytuacjach kryzysowych

Cele:

- zapoznanie się z pojęciem sytuacji trudnej
- omówienie pojęć stresora i stresu
- autodiagnoza sytuacji stresujących w życiu
- rozpoznanie wpływu stresu na własny organizm
- poznanie sposobów radzenia sobie ze stresem

Metody:

- wykład
- burza mózgów
- dyskusja
- kwestionariusze

Formy pracy:

- praca indywidualna
- praca w małych grupach
- praca zespołowa

Przebieg zajęć:

1. Sytuacja trudna – burza mózgów, uczestnicy próbują definiować pojęcie sytuacji trudnej, wymieniają przykładowe sytuacje trudne w życiu człowieka
2. Mini wykład dotyczący
 - rodzajów sytuacji trudnych: sytuacje zagrożenia, przeciążenia, zakłócenia, deprivacji
 - odmiany konfliktów w życiu człowieka: konflikt między dążeniem a dążeniem, konflikt między unikaniem a unikaniem, konflikt między dążeniem a unikaniem, podwójny (wielokrotny) konflikt typu dążenie
 - rodzajów sytuacji frustracyjnych: przeszkoda wewnętrzna czynna, przeszkoda zewnętrzna czynna, przeszkoda wewnętrzna bierna, przeszkoda zewnętrzna bierna
3. Wspólne wypełnienie Kwestionariusza „Moja sytuacja trudna”, omówienie wyników
4. Ćwiczenie „Moje stresory” – prowadzący dzieli grupę na 3 zespoły i każda z nich wypisuje przykładowe sytuacje stresujące z poszczególnych grup stresorów: stresory środowiskowe, stresory społeczne, stresory osobiste. Każda z grup przedstawia na forum wyniki swojej pracy, pozostali uzupełniają o dodatkowe przykładowe sytuacje stresujące
5. Mini wykład dotyczący stresu:
 - zdefiniowanie pojęcia stresu
 - stres dobry i stres zły



- stres biologiczny i stres psychologiczny
- 6. Ćwiczenie „Jak stres działa na moje ciało” – uczestnicy na dużej kartce zaznaczają miejsca, w których odczuwają działanie stresu; wspólne omówienie i zaznaczenie tych miejsc na dużej postaci
- 7. Mini wykład dotyczący konsekwencji stresu:
 - faza reakcji instrumentalnych
 - faza krytyczna
 - faza reakcji obronnych przed stresem
 - długotrwałe następstwa działania stresu
- 8. Mini wykład dotyczący sposobów radzenia sobie ze stresem z wykorzystaniem własnych zasobów
- 9. Ćwiczenie „Moje zasoby” – uczestnicy na otrzymanych kartkach wypisują posiadane zasoby, które mogą być pomocne w radzeniu sobie ze stresem

Opracowała: Monika Makarewicz-Pleskowicz