

WARSZTAT DRUGI

**RADZENIE SOBIE ZE STRESEM
ORAZ RADZENIE SOBIE
I KIEROWANIE ZMIANAMI**

CZĘŚĆ SZÓSTA

ZACZYNAMY PONOWNIE

Cele:

- Umożliwić członkom grupy ponowne spotkanie się
- Zastanowić się nad przebiegiem pierwszego warsztatu i nad tym, co zdarzyło się od jego zakończenia
- Wyjaśnić cele drugiego warsztatu

OMÓWIENIE ĆWICZEŃ

Poradnik i program zajęć składa się z dwóch części i uczestnicy mają okazję spotkać się po dłuższej przerwie. Ważne jest, aby prowadzący nawiązał do pierwszego warsztatu. Może zdarzyć się, że w czasie przerwy niektórzy uczestnicy stracili część entuzjazmu, z jakim kończyli pierwsze spotkanie, inni podjęli różne działania, dokonali pewnych zmian, o których chcieliby opowiedzieć. Prawdopodobnie, wiele naszych pozytywnych odczuć i wrażeń z pierwszego warsztatu „przybladło”; zapomnieliśmy imiona niektórych osób.

Warto więc na początku drugiego warsztatu poświęcić trochę czasu na zastanowienie się nad tym „gdzie obecnie jesteście”, przypomnienie „kim jesteście” oraz na odbudowanie entuzjazmu i dobrej atmosfery w grupie.

W **Ćwiczeniu 6A**, uczestnicy przedstawiają się oraz przekazują „wiadomości” od różnych osób. Sprzyja to przełamaniu lodów i stwarza okazję do ponownego zastanowienia się nad umiejętnością komunikowania się. Okaże się, że wiele przekazywanych „wiadomości” ulega po drodze znacznemu zniekształceniu zanim powrócą one do nadawcy. Jest to aktywny początek zajęć. Stwarza możliwość wzajemnych kontaktów, ruchu, śmiechu, żartów, nieformalnych rozmów i relaksu.

Po tej rozgrzewce, w **Ćwiczeniu 6B** kontynuujemy proces poznawania się. Ma on charakter bardziej formalny, ale nadal swobodny, z elementami zabawy. Uczestnicy stają na „wymyślonej mapie” np. kraju (lub województwa) w punkcie odpowiadającym miejscowości, w której pracują i każdy uczestnik opowiadając o sobie, łączy się sznurkiem z innymi osobami. Wszyscy mają szansę usłyszeć coś o innych, przypomnieć sobie lub nauczyć się ich imion, dostrzec związki między ludźmi. Pomaga to na samym początku zrozumieć, że tworzą sieć, w której wszyscy są ze sobą związani. Budowanie związków może okazać się bardzo przydatne, gdy przyjdzie czas na refleksję nad tym, co uczestnicy zamierzają zrobić po części warsztatów pt. „Radzenie sobie i kierowanie zmianami”.

Zgodnie z założeniem w obu warsztatach powinny uczestniczyć te same osoby. Zdarza się jednak, że niektórzy uczestnicy zrezygnowali z drugiego warsztatu, pojawiły się na nim nowe osoby. Należy wtedy zadbać, aby nowi członkowie grupy byli życzliwie przyjęci oraz aby zrozumieli oni co najmniej część z tego, co zdarzyło się w czasie pierwszego warsztatu. Dwa pierwsze Ćwiczenia 6A oraz 6B, przeznaczone są dla „starych” i „nowych” członków grupy. **Ćwiczenie 6C** umożliwia „nowym” zapytanie „sta-

rych” uczestników, co zapamiętali z poprzedniego warsztatu. Uczestnikom pierwszego warsztatu daje to szansę na odtworzenie w pamięci wcześniejszego spotkania oraz poszukiwania powiązań między obu warsztatami.

W części pierwszej „Rozpoczęcie warsztatu - wzajemne poznawanie się”, opisano jak rozpocząć zajęcia i jak ważne jest, aby przedstawione cele były dla wszystkich jasne. Zwrócono także uwagę na konieczność stworzenia uczestnikom szansy zaprezentowania swoich oczekiwań. Prowadzący powinni wyraźnie określić, na ile mogą spełnić te oczekiwania. Cele drugiego warsztatu są nieco inne niż pierwszego. Ponieważ w okresie dzielącym oba warsztaty uczestnicy mogli dokonać zmian w swoim rozwoju osobistym, warto więc ponownie zapytać o ich oczekiwania. Poświęcone jest temu **Ćwiczenie 6D**, w którym dla uniknięcia powtórzeń, zastosowano nieco odmienną metodę „kwiatów oczekiwań”.

CZAS PRZEZNACZONY NA TĘ CZĘŚĆ: około 1,5 godziny

ĆWICZENIE 6A**KOPERTY: PONOWNIE JESTEŚMY RAZEM**

ZADANIA	POMOCE
<p>Pomóc uczestnikom poczuć się dobrze w grupie.</p> <p>Dokonać wzajemnego przedstawienia się w sposób aktywny.</p> <p>Przedstawić ponownie temat dotyczący umiejętności komunikowania się.</p>	<p>Arkusze 6A: „Wiadomość od...”</p> <p>Plakietka na wpisanie imienia dla każdego uczestnika</p> <p>Flamastry</p> <p>Czas: 20 minut</p>

METODY

1. Przed zajęciami upewnij się, czy pomieszczenie jest odpowiednio przygotowane i czy posiadasz wszystkie niezbędne pomoce (patrz ćwiczenie 1A). Gdy zbiorą się uczestnicy, przekaz im plakietki i poproś o wpisanie swoich imion.
2. Powiedz kilka słów na powitanie: przypomnij kim jesteś i dlaczego właśnie ty prowadzisz warsztaty (patrz Ćwiczenie 1B).
3. Wyjaśnij, że ćwiczenie to służy ponownemu, wspólnemu spotkaniu się, „zadomowieniu” oraz poznaniu się uczestników.
4. Wręcz każdej osobie arkusz 6A. Poproś, aby każdy wyobraził sobie, że jest to list który wysłał. Żeby ludzie wiedzieli od kogo jest ten list, należy napisać na kopercie swoje imię w miejscu kropek, po „Wiadomość od”.
5. Poproś uczestników o wstanie z miejsc i utworzenie pary z kimś, kogo nie znają zbyt dobrze. Jeżeli liczba „starych” i „nowych” uczestników jest podobna, utwórz pary złożone z osób „starych” i „nowych”.
6. Poproś, aby partnerzy w parach przedstawili się sobie (po 2 min. każdy). Zachęć uczestników, aby: - „starzy” - opowiedzieli: Co wynieśli z pierwszych warsztatów? (jakie pomysły, uczucia?), - „nowi” - powiedzieli: Co sprowadziło ich na te warsztaty? Zachęć uczestników, aby bardzo uważnie słuchali siebie wzajemnie.
7. Po 4 min. wyjaśnij, że to co każdy z partnerów powiedział stanowi treść listu, który właśnie wysłał. Poproś, aby wymienili się pustymi kopertami.
8. Następnie niech spotkają się z inną osobą, przedstawiają się jej, a następnie powiedzą: „Mam wiadomość od...” podając imię osoby na kopercie i wskazując tę osobę obecnemu partnerowi. Teraz powinni powtórzyć tak dokładnie, jak tylko potrafią, co powiedziała im osoba, do której należała dana koperta. Gdy skończą wymianę wiadomości („treść listu”) w tej parze wymieniają się kopertami i poszukują nowego partnera, przekazując mu znów wiadomość od osoby, której kopertę trzymają w ręku.

ĆWICZENIE 6A cd.

9. Po czterech lub pięciu zmianach poproś, aby każdy znalazł osobę, której imię jest na kopercie (nadawcę) i opowiedział jej o wiadomości, którą otrzymał od ostatniego uczestnika (czyli o treści listu).

10. Poproś niech uczestnicy usiądą na swoich miejscach i podejmij dyskusję na następujące tematy:

- czy przekazana wiadomość uległa zmianie i w jakim stopniu?
- czy łatwo było rzeczywiście słuchać innych?
- jak czuli się w czasie tego ćwiczenia?
- jak mogą zmieniać się informacje w trakcie ich przekazywania?

KOMENTARZ PROWADZĄCEGO

Ćwiczenie to może być trudne do wyjaśnienia, zanim uczestnicy nie zrozumieją jego istoty. Można zapisać na tablicy pytanie(a) - wymienione w punkcie 6 lub zademonstrować z współprowadzącym zadanie opisane w punkcie 8.

Arkusz 6A**WIADOMOŚĆ OD...**

Wiadomość od

ĆWICZENIE 6B

ZAPOZNAWANIE SIĘ: MAPA I SZNUREK	
ZADANIA	POMOCE
<p>Umożliwić każdemu uczestnikowi przedstawienie się całej grupie.</p> <p>Nawiązać kontakt z innymi członkami grupy i uświadomić uczestnikom, że wszyscy tworzą sieć.</p>	<p>Długi sznurek (około 2m) dla każdego uczestnika</p> <p>Wolna przestrzeń na środku pokoju</p> <p>Czas: 20 minut</p>
METODY	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Poproś uczestników, aby wstali z miejsc i wyobrazili sobie, że przestrzeń na środku pokoju jest krajem (województwem lub miastem), z którego pochodzą. Wyznacz północ, południe, wschód i zachód. Poproś o ulokowanie krzeseł tak, jak gdyby były one granicą terenu, o którym mowa. 2. Zachęć uczestników, aby na tej mapie zajęli miejsca w „terenie”, odpowiadające lokalizacji instytucji, w której pracują. Poproś aby upewnili się czy znają osoby stojące w pobliżu. Podczas ich rozmowy przekaz każdej osobie sznurek. 3. Poproś, aby jedna osoba w grupie rozpoczęła ćwiczenie mówiąc: Kim jest, jaką instytucję reprezentuje oraz wymieniła imię osoby, którą zna. 4. Wymieniona osoba chwyta koniec sznurka uczestnika, który podał jej imię, kontynuuje prezentację siebie i podaje koniec swojego sznurka następnej osobie. 5. Jeśli nastąpi przerwa, bo ostatnia wymieniona osoba, nie zna nikogo z pozostałych uczestników, zwróć się do osób, które dotychczas nie były wymienione i połączone sznurkiem z zapytaniem, czy chciałyby przyłączyć się w tym miejscu. Kontynuuj ćwiczenie i na koniec upewnij się czy wszyscy zostali włączeni do sieci. 	
KOMENTARZ PROWADZĄCEGO	
<p>Nie ma znaczenia, że z jedną osobą może być powiązanych kilka osób. Należy zwrócić uwagę, aby każdy z uczestników znalazł się w sieci. Podkreśl, że zawsze można znaleźć kogoś, z kim można się połączyć oraz wyraż nadzieję, że związki między uczestnikami będą w czasie warsztatów rozwijać się.</p>	

ĆWICZENIE 6C**DYSKUSJA W GRUPIE:
REFLEKSJE NA TEMAT PIERWSZEGO WARSZTATU**

ZADANIE	POMOCE
Zachęć uczestników do głębszej refleksji na temat treści i celów pierwszego warsztatu.	Arkusz 1E: „Cele pierwszego warsztatu” Papier i flamastry Czas: 30 minut

METODY

1. Poproś uczestników, aby utworzyli czwórki. Upewnij się, czy w każdej z nich są „starzy” i „nowi” uczestnicy warsztatów.
2. Zachęć do dyskusji w czwórkach o tym, co zdarzyło się na pierwszym warsztacie: Jakie były **ćwiczenia**? Jakie zastosowano **metody**? Jakie były **cele** tego warsztatu?
3. Poproś o zapisanie odpowiedzi na te pytania.
4. Na forum całej grupy poproś, aby każda z czwórek podała zapamiętane z pierwszego warsztatu: dwie metody oraz jego cele. Spisuj te informacje na tablicy lub arkuszu papieru (w dwóch kolumnach).
5. Podaj uczestnikom rzeczywiste cele pierwszego warsztatu (napisz na tablicy, arkuszu lub folii albo rozdaj kartki z wypisanymi celami - Arkusz 1E). Poproś o porównanie obu list celów.

KOMENTARZ PROWADZĄCEGO

Zwróć uwagę, że uczestnicy często nie wnoszą z warsztatów przekonania o ich rzeczywistych celach lub nie w pełni dostrzegają i rozumieją te cele.

ĆWICZENIE 6D

PŁATKI: OCZEKIWANIA	
ZADANIA	POMOCE
<p>Uzyskać informacje na temat oczekiwań uczestników.</p> <p>Wyjaśnić, co w trakcie warsztatu można, a czego nie można zrealizować.</p>	<p>Folia lub arkusz 6D: „Cele warsztatu”</p> <p>Dwa duże kolorowe płatki (kwiatu) dla każdej osoby.</p> <p>Środek kwiatu dla każdej grupy</p> <p>Duże arkusze papieru, flamastry, klej</p> <hr/> <p>Czas: 30 minut</p>
METODY	
<ol style="list-style-type: none"> Wyjaśnij cele warsztatu, rozdając uczestnikom Arkusz 6D lub prezentując te cele zapisane na folii albo na arkuszu papieru. Daj każdej osobie dwa płatki i flamaster. Poproś, aby pomyślała, czego szczególnie oczekuje od warsztatu, a następnie zapisała dwa najważniejsze oczekiwania na płatkach (jedno na każdym z nich). Połącz uczestników w grupy 4-6 osobowe. Przekaż każdej z nich arkusz papieru, środek kwiatu oraz klej. Poproś, aby w grupach każdy odczytał swoje oczekiwania. Następnie niech połączą powtarzające się i zapiszą na płatkach oraz ułożą płatki w postaci kwiatu. Zaproponuj, aby oczekiwania najczęściej powtarzające się wpisali w środek kwiatu. Poproś każdą grupę, aby wybrała reportera, który zaprezentuje jej kwiat na forum grupy. Na zakończenie zwróć uwagę na: <ul style="list-style-type: none"> wspólne tematy, oczekiwania, które prawdopodobnie będą spełnione, oczekiwania, które mogłyby stanowić podstawę do opracowania reguł pracy w grupie. 	
KOMENTARZ PROWADZĄCEGO	
<p>Zachęć uczestników, do formułowania swoich oczekiwań konkretnie i precyzyjnie. Zapytaj, czy jest coś, na czym im szczególnie zależy i byliby rozczarowani, gdyby to oczekiwanie nie było spełnione. Możesz powrócić do „kwiatów oczekiwań” w ciągu warsztatu, aby przypomnieć uczestnikom dlaczego proponujesz takie ćwiczenia oraz sprawdzić czy ich oczekiwania są zaspokojone. Kwiat ten będzie szczególnie przydatny przy podsumowaniu warsztatów, aby ocenić co osiągnięto, a czego nie udało się zrealizować.</p>	

6D

PRZYKŁAD „KWIAT OCZEKIWAŃ”

(Na podstawie warsztatów w Polsce)



Arkusz 6Df**CELE****Cel:**

Pomoc uczestnikom w podjęciu praktycznych działań w celu poprawy zdrowia psychicznego członków społeczności szkolnej

**DRUGI WARSZTAT: RADZENIE SOBIE ZE STRESEM
ORAZ RADZENIE SOBIE I KIEROWANIE ZMIANAMI****Cele:**

- Dzielenie się tym, czego **nauczyliśmy się** w czasie pierwszego warsztatu
- Lepsze rozumienie pojęcia **stresu**, jego przyczyn i objawów, sposobów zapobiegania oraz radzenia sobie ze stresem
- Sprawdzenie umiejętności skutecznego komunikowania swoich oczekiwań i potrzeb oraz **zachowań asertywnych**
- Sprawdzenie umiejętności skutecznego **radzenia sobie i kierowania zmianami**
- Kontynuowanie zapoznawania się z różnorodnymi metodami **aktywnego uczenia się**.

CZĘŚĆ SIÓDMA

RADZENIE SOBIE I KIEROWANIE STRESEM* W SZKOLE

Cele:

- Głębsze zrozumienie pojęcia stresu, jego przyczyn i objawów oraz tego jak można w lepszy sposób przeciwdziałać i radzić sobie ze stresem (kierować nim)
- Rozpoznanie skutecznych sposobów komunikowania swoich pragnień i potrzeb oraz uczenie się zachowań asertywnych

WPROWADZENIE

RADZENIE SOBIE ZE STRESEM W SZKOLE

Co rozumiemy pod pojęciem „stres”?

Stres jest pojęciem, które stało się bardzo modne na całym świecie. Jest ono szeroko rozpowszechnione zarówno wśród naukowców, jak i laików. Używane jest w różnym kontekście i różnie rozumiane poprzez poszczególne osoby.

Większość ludzi ma negatywne skojarzenia ze słowem „stres”. Hans Seyle, jeden z pierwszych badaczy zjawiska stresu, preferował neutralne znaczenie tego określenia (Seyle, 1956). Jego zdaniem, stres jest bodźcem motywującym każdego z nas do działania, a w odpowiednich „dawkach” także źródłem radości. Stres sam w sobie nie jest ani zły, ani dobry. Problem powstaje wtedy, gdy poziom stresu i siłę bodźca odczuwamy jako zbyt duże w stosunku do naszych możliwości. Taką sytuację określa Seyle jako „dys-stres”. Proponuje on również używanie określenia „eu-stres” w odniesieniu do sytuacji, gdy siła bodźca jest dla nas odpowiednia, dodaje energii i wyzwala pozytywne uczucia oraz jest dla nas wyzwaniem.

Według Seyle'go również niekorzystny jest nadmiar stresów, jak też ich niedostatek. Często próbujemy zmniejszyć swoje obciążenie i wymagania wobec siebie na przykład biorąc urlop. W sytuacji zbyt małej stymulacji np. w okresie bezrobocia, przebywania w mało atrakcyjnym (nudnym) środowisku, większość ludzi ma poczucie apatii, a nawet depresji.

Oczywiste jest, że ludzie mogą postrzegać te same doświadczenia w różny sposób; dla jednych mogą być one stresujące, dla innych przyjemne. Np. niektórzy ludzie niemal uwielbiają Święta Bożego Narodzenia, a dla innych osób mogą być one „piekłem na ziemi”.

Różnimy się także poziomem tolerancji stresu. Są osoby, które często podejmują ryzyko, tak jakby nie mogły żyć bez stałego „dopływu adrenaliny”, wykonując różnorodne ryzykowne zadania - uprawiają taternictwo, szybko jeżdżą samochodem. Dla innych osób wystarczająco silnym bodźcem jest oglądanie umiarkowanie brutalnego filmu w telewizji.

* Autorki poradnika używają ang. określenia „managing stress”, które oznacza coś więcej niż „coping with stress” - radzić sobie ze stresem. Wyraża to aktywną postawę wobec stresu, kontrolowanie, ograniczanie, radzenie sobie. Trudno znaleźć odpowiednik w języku polskim (przyp. tłum.).

Koncepcja Seyle'go, pozwala nam zrozumieć, że stresu nie możemy uniknąć; jest on nieodłączną i pożądaną częścią naszego życia. *Umiejętność radzenia sobie ze (kierowania) stresem oznacza dążenie do równowagi między zewnętrznymi bodźcami i reakcjami na nie oraz poszukiwanie takiego poziomu stresu, który zwiększa naszą energię i motywację.*

Koncepcja Seyle'go, dotycząca neutralnego rozumienia słowa *stres*, wydaje się być słuszną lecz w powszechnym rozumieniu pojęcie to ma znaczenie negatywne. Dlatego też, w dalszych naszych rozważaniach, będziemy traktować stres tak jak rozumie to i odczuwa większość ludzi. W tym znaczeniu określenie stres odnosi się do niepożądanych napięć i towarzyszących im nieprzyjemnych uczuć lęku i przygnębienia, które pojawiają się wówczas, gdy życie wydaje się nam zbyt trudne, a wymagania zbyt duże w stosunku do naszych możliwości radzenia sobie z nimi.

Objawy i skutki stresu

Można wyróżnić fizyczne, psychiczne i społeczne objawy stresu. Ludzie posiadają zróżnicowany rodzaj tolerancji poziomu bodźców oraz reagują na stres w różnorodny sposób.

Somatyczne objawy stresu mogą dotyczyć różnych części organizmu i czasem są zaskakujące. Organizm nasz reaguje na bodźce zewnętrzne w naturalny sposób. Jest to mechanizm „samoostrzegania”, który umożliwił przetrwanie naszym odległym przodkom, żyjącym w środowisku fizycznym, pełnym zagrożeń dla życia. Wyzwalał on reakcje walki lub ucieczki, gdy stawali twarzą w twarz z drapieżnikiem lub wrogiem. Wśród somatycznych reakcji na stres można wymienić np. przyspieszenie czynności serca, pogłębienie oddechu, pocenie się, zaburzenia w trawieniu. Reakcje te były niegdyś niezbędne do przetrwania (umożliwiały „walkę lub ucieczkę”). Obecnie są mało przydatne, gdyż większość naszych działań nie wymaga wysiłku fizycznego, nie walczymy i nie uciekamy (w dosłownym, fizycznym znaczeniu). Jeśli reakcje te powtarzają się zbyt często i przez dłuższy czas, bez związku z wysiłkiem fizycznym, mogą spowodować różne dolegliwości. Np. krótkotrwałe napięcia mięśni powodują bóle głowy, a nawet zaburzenia w trawieniu czy bóle brzucha. Długotrwałe utrzymujące się napięcia mogą doprowadzić do poważnych zaburzeń np. owrzodzenia żołądka, a nawet zawału mięśnia sercowego.

Równie szkodliwe mogą być psychologiczne następstwa stresu. Napięcie i poczucie braku możliwości kontrolowania siebie w sytuacji silnej presji może wyzwolić lęk i rozdrażnienie, poczucie beznadziejności, depresję lub apatię. Najbardziej zagrażające są długotrwałe i powtarzające się stresse. Nauczyciele i inne osoby, zajmujące się opieką na innymi ludźmi, mogą doświadczyć uczucia „wypalania się”, któremu towarzyszyć może znużenie, poczucie beznadziejności w stosunku do ich zadań, a nawet cynizm. Często, jak na ironię, zespół „wypalania” dotyczy osób, które były bardzo zaangażowane w swoją pracę, i które nagle odkryły, że nie mogą sprostać oczekiwaniom własnym i innych.

W instytucji, jaką jest szkoła, gdzie ludzie doświadczają wielu stresów, wyraźnie widoczne są społeczne oznaki stresu. W „zestresowanej” instytucji niskie jest morale ludzi, są oni mało zaangażowani, narzekają, stawiają opór, nie pracują solidnie, zwiększa się absencja w pracy, ludzie odchodzą z niej.

Stres jako powszechny problem w szkole

Stres jest ważnym i narastającym problemem społecznym. W wielu krajach jest często przyczyną absencji w pracy, spowodowanej chorobami somatycznymi i psychicznymi, będącymi skutkiem długotrwałych i powtarzających się napięć. Rozpowszechnienie chorób „streso-zależnych” zwiększa się. Dane epidemiologiczne, dotyczące tych chorób, wydają się być zaniżone. Wielu ludzi cierpiących na choroby spowodowane przez stres, nie uświadamia sobie przyczyny swojej choroby.

Szkoła może być miejscem stresującym dla ludzi, którzy w niej pracują i uczą się (Kyriacou 1986). Większość nauczycieli postrzega swoją pracę jako zadanie ponad siły i możliwości radzenia sobie. U niektórych osób takie poczucie jest długotrwałe. Źródłem stresu może być po prostu przeciążenie pracą, bez odpowiedniego wyposażenia i wsparcia. Dla osób, które rozpoczynają pracę w zawodzie nauczycielskim

prawdziwym szokiem może być zbyt duża liczba uczniów w klasie, obszerny program nauczania. Niektórzy nigdy nie potrafią się w tym odnaleźć. Dla wielu nauczycieli największym źródłem stresu jest utrzymanie dyscypliny w klasie. Jeśli nie mogą poradzić sobie z tą sytuacją, staje się ona dla nich przyczyną frustracji i lęku. Dodatkowym niekorzystnym czynnikiem są, dokonujące się w wielu krajach, zmiany w systemie edukacji. Nauczycielom, którzy dotychczas dobrze sobie radzili wydaje się, że nie są w stanie podołać wielu nowym wymaganiom. 50

Uczniowie również uważają, że w szkole wymaga się od nich zbyt wiele. Szczególnie ci, którzy uczą się wolniej, są nieśmiali, mogą być przytłoczeni przez szkołę. Dotyczy to zwłaszcza uczniów, którzy zmienili szkołę. Mogą być oni zdezorientowani, a nawet przestraszeni. 10

Często przyczyną stresu w szkole są relacje międzyludzkie. Objawy stresu są szczególnie widoczne w szkołach, w których nauczyciele mają zastrzeżenia do sposobu zarządzania, nie są pewni, jaka jest ich rola, nie czują się doceniani i wspierani. Uczniowie, dla których szczególnie ważna jest grupa rówieśników stwarzająca poczucie pewności, mogą źle tolerować niewłaściwe relacje z kolegami. Manifestuje się to różnorodnymi dolegliwościami somatycznymi, które stają się przyczyną unikania niektórych lekcji lub częstej i długotrwałej absencji szkolnej. W przypadku dokuczania, wykluczania z grupy lub fizycznej przemocy ze strony innych, uczniowie próbują uciekać ze szkoły, a gdy w niej przebywają, są przygnębieni, smutni i wyizolowani. Uczniowie o ekstrawertywnej osobowości mogą okazywać tupet lub agresję w stosunku do nauczycieli, często aby zyskać uznanie w oczach kolegów. Stwarzają oni duże trudności. Zdarza się, że stosują także przemoc wobec nauczycieli lub kolegów. Następstwem tego są złe wyniki w nauce, co dodatkowo pogarsza ich relacje z innymi ludźmi. 15

Źródła stresu mogą tkwić także w domu rodzinnym uczniów. Mogą to być złe warunki higieniczne, ciasnota w mieszkaniu, niewłaściwy sposób odżywiania się, zwłaszcza w przypadkach gdy sytuacja domowa w drastyczny sposób odbiega od przeciętnej w danej grupie. Uczniowie ci mogą być też narażeni na przykre reakcje ze strony kolegów. Źródłem stresu może być obciążenie obowiązkami domowymi, opieką nad młodszym rodzeństwem, niepełnosprawnym krewnym. Te sytuacje mogą powodować ograniczenie kontaktów i zajęć pozaszkolnych, utrudniać odrabianie lekcji w domu. Uczniowie ci często osiągają słabe wyniki w nauce, są zmęczeni w szkole. Jest wreszcie grupa uczniów krzywdzonych w domu - fizycznie, psychicznie, seksualnie. Rodzi to wiele emocji - poczucie lęku, winy, niepewności. Jak dalej postępować? Czy i komu o tym powiedzieć? Pojawiają się sprzeczne uczucia - miłość i nienawiść wobec osoby, która krzywdzi dziecko, doprowadzając do napięć przekraczających jego możliwości. 98

Istnieją dwa podstawowe podejścia w radzeniu sobie ze stresem: **indywidualne i instytucjonalne**. Indywidualne - to próba zmiany naszego myślenia i reagowania na stres. Szkoła jako instytucja może wspierać wysiłki członków swojej społeczności w dokonywaniu indywidualnych zmian oraz może próbować tak zorganizować swoje środowisko, aby usunąć lub ograniczyć źródła stresu. Idealnym rozwiązaniem byłoby jednoczesne zastosowanie obu podejść.

Indywidualne sposoby zmagania się* ze stresem

Często wydaje się, że jedynym sposobem radzenia sobie ze stresem (kierowania nim) jest poprostu unikanie go. Nie jest to jednak ani jedyne ani najlepsze rozwiązanie, a często nie jest też po prostu możliwe. Życie stawia nam wiele wymagań, niektóre są nieprzyjemne, lecz nie możemy ich uniknąć. Wszyscy doświadczamy presji w pracy, trudności w kontaktach z innymi ludźmi, utraty bliskich osób, osierocenia. Często staramy się zrozumieć te trudności, stawić im czoła i zmagać się z nimi w sposób, dzięki któremu rozwijamy się, zmieniamy i uświadamiamy sobie, że jesteśmy silniejsi niż sądziliśmy. Czasem bodźcem stresorodnym nie jest jakieś zdarzenie z zewnątrz, lecz nasza własna interpretacja sytuacji, która sprawia, że czujemy się pod presją. Stresem można częściowo kierować, jeśli nauczymy się tego.

* Autorki używają tu innego angielskiego określenia: „tackle stress” - zmaganie się ze stresem (przyp. tłum.).

Można polecić następujące indywidualne strategie radzenia sobie ze stresem:

- **Jasne i pozytywne myślenie.** Pozytywne myślenie wywołuje pozytywne działanie. Jednym z sekretów radzenia sobie ze stresem jest przejęcie kontroli nad swoim umysłem i intelektem. Oznacza to: zastanawianie się nad własnymi celami, wartościami i priorytetami, realistyczną ocenę własnych ograniczeń, lepsze gospodarowanie czasem; zastąpienie „negatywnej rozmowy z sobą” (którą prowadzimy sabotując zaufanie do samego siebie) bardziej pozytywnym „wewnętrznym skryptem” (Trower i wsp., 1988).
- **Otrzymywanie i dawanie wsparcia.** Większość ludzi ma trudności w samodzielnym radzeniu sobie z trudnościami i czerpie wiele korzyści ze wsparcia udzielanego przez przyjaciół lub kolegów. Potrzebujemy wielu ludzi wspierających nas w różnych potrzebach np. okazujących nam współczucie, pomagających myśleć, cieszyć się, stawiać wyzwania. Jeśli te osoby są zaangażowane w nasze sprawy, powinniśmy odwzajemnić się im. Aby utrzymywać żywe, dobre związki z innymi ludźmi: warto jest popracować nad własnymi relacjami z innymi i umiejętnością komunikowania się. Gdy chcemy, aby inni dostrzegali nasze potrzeby, szczególnie przydatne są umiejętności zachowań asertywnych.
- **Poprawa zdrowia fizycznego.** Ludzie, którzy poprawią swoje zdrowie i sprawność fizyczną, odkrywają ze zdziwieniem, że poprawiło się ich zdrowie fizyczne i psychiczne oraz lepiej radzą sobie ze stresem. Może być to spowodowane tym, że usprawnienie pracy układu oddechowego i krążenia zmniejsza fizjologiczną reakcję na stres („walki lub ucieczki”). Troszcząc się o swoje zdrowie fizyczne przez zwiększenie aktywności fizycznej, zdrowe żywienie, odpowiednią ilość snu, niepalenie tytoniu i umiarkowane spożywanie alkoholu, zwiększamy także możliwości radzenia sobie w trudnych sytuacjach.
- **Relaksowanie się.** Podstawową sprawą jest zachowanie równowagi między pracą i odpoczynkiem (czasem wolnym), spędzaniem w sposób pozwalający na „wyłączenie się”. Może być to na przykład hobby, spacer i czytanie w czasie wolnym, właściwe wykorzystanie urlopu, dawane sobie „dni luzu” i drobnych prezentów. Niektórzy ludzie stosują bardziej systematyczne sposoby relaksowania się: ćwiczenia relaksacyjne, Yogę, medytacje. Są to skuteczne i szybkie metody radzenia sobie w sytuacjach gdy napięcie i lęk „przysłaniają” nasz umysł (Horn, 1986).

W jaki sposób instytucja może zmagać się ze stresem?

Jak wspomniano wyżej instytucja (organizacja), która zamierza radzić sobie ze stresami, powinna wspierać wysiłki poszczególnych osób oraz starać się ograniczać stresorodne czynniki w swoim środowisku. Niektóre stresy nie są potrzebne albo ich nasilenie jest tak duże, że nie można im podołać. Szczególnej ochrony przed nadmiernym i szkodliwym stresem wymagają ludzie młodzi. Szkoła, jako instytucja, może zrobić wiele dla zapobiegania stresom, tworząc własny etos, politykę i środowisko wspierające wysiłki członków swojej społeczności dla ograniczenia i radzenia sobie ze stresem. Oto niektóre, godne uwagi strategie do wykorzystania w szkole:

- **Stawianie jasnych celów i oczekiwań.** Wiele osób, nie wie dokładnie, co mają robić i dlatego odczuwa niepokój związany z niepewnością, wieloznacznością stawianych im zadań. Towarzyszą temu zwykle trudności w relaksowaniu się. Szkoła powinna znaleźć czas na określenie jasnych celów, priorytetów własnej polityki i sposobu działania. Powinna także upewnić się, że jej oczekiwania, obowiązujące prawa i obowiązki są jasne dla każdego członka społeczności szkolnej. Podjęte w tej sprawie decyzje powinny być przez wszystkich w pełni i konsekwentnie przestrzegane.
- **Tworzenie wspierającej struktury zarządzania i systemu komunikacji.** Silne kierownictwo, posiadające wyraźnie określone cele, nie jest równorzędne z dyktaturą. Dobry kierownik przed podjęciem decyzji zasięga opinii wielu osób. Idealne byłoby, gdyby przepisy i zasady obowiązujące w szkole, były tworzone z udziałem wielu osób i aby czuli się oni ich współtwórcami. Aby stworzyć w szkole dobrą komunikację między ludźmi, niezbędne jest: wprowadzenie systemu konsultacji i zarządzania, w którym w podejmowaniu decyzji uczestniczy jak najwięcej osób; rozwiązywanie problemów poprzez negocjacje i eliminowanie konfliktów; praca w zespołach zamiast indywidualnej. W takiej demokratycznej

atmosferze, przy aktywnym udziale wielu osób, można zredukować źródła stresów. Przez dyskusję i rozwiązywanie trudności można zapobiegać poważnym problemom.

- **Tworzenie środowiska, w którym „zdrowe wybory są łatwymi wyborami”.** Jeżeli członkowie społeczności szkolnej chcieliby zwiększyć swoją aktywność fizyczną, racjonalnie się odżywiać i relaksować, szkoła powinna tworzyć warunki ułatwiające dokonywanie tych wyborów. Atrakcyjne urządzenia sportowe, umożliwianie uczniom doboru zajęć ruchowych, które sprawiają im radość, czyste szatnie i natryski zachęcają uczniów do ruchu, nawet jeśli nie dążą oni do sukcesów sportowych. Posiłek w szkole stanowi ważny element żywienia dziecka i zadaniem szkoły jest umożliwienie uczniom spożycia możliwie najzdrowszego posiłku w warunkach, którymi dysponuje. Posiłek ten powinien być spożywany w miejscu przyjemnym i spokojnym, co sprzyja właściwym zachowaniom uczniów i dobrym relacjom między nimi. Warto znaleźć w szkole miejsce z dala od hałasu, gdzie nauczyciele i uczniowie mogliby relaksować się. Wygodne meble odpowiednio dobrane kolory, kwiaty i muzyka w szkole mogą uczynić z niej bardziej „cywilizowane” miejsce.
- **Identyfikowanie i wspomaganie osób cierpiących z powodu stresu.** Niektórzy uczniowie i nauczyciele są narażeni na poważne stesy związane ze zdarzeniami w szkole lub domu. Szkoła powinna umieć rozpoznawać reakcje i objawy stresu u osób, które w niej przebywają oraz upewnić się, czy dana osoba ma możliwość rozmowy z kimś, do kogo ma zaufanie. W niektórych przypadkach niezbędna jest pomoc w uzyskaniu profesjonalnej konsultacji i wsparcia.

Zdarzają się także przypadki, w których szkoła musi zwrócić się o pomoc do innych instytucji. Dotyczy to szczególnie różnych form przemocy wobec uczniów lub wywieranej przez nich samych. W sytuacji maltretowania ucznia niezbędna może być pomoc policji i służb specjalnych. Czasami szkoła próbuje radzić sobie sama z poważnymi problemami lub po prostu ich nie zauważać, obawiając się wtrącania w osobiste sprawy lub też ich pogorszenia.

- **Edukacja w zakresie radzenia sobie i kierowania stresem.** Wykazano już, jak wiele korzyści może dać edukacja dotycząca stresu, prowadzona wśród nauczycieli i innych pracowników szkoły, uczniów i ich rodziców. Kształcenie nauczycieli, zajęcia dla uczniów, wieczorne spotkania z rodzicami mogą być ważnym elementem w ograniczeniu lub zapobieganiu stresowi w szkole.

Piśmiennictwo

1. Cooper C. (1988) *Living with Stress*, Penguin Books, London, UK.
2. Greenberg J.S. (1983) *Comprehensive Stress Management*, W.C. Brown Co., Dubuque, Iowa, USA.
3. Horn S. (1986) *Relaxation: Modern Techniques for Stress Management*, Thorsons, Wellingborough, UK.
4. Kyriacou C. (1986) *Effective Teaching in Schools*, Basil Blackwell, Oxford, UK
5. Selye H. (1975) *Stress Without Distress*, Hodder and Stoughton, London, UK
6. Trower P., Caesy A. and Dryden W. (1988) *Cognitive-behaviour Counselling in Action*, Sage, London, UK.

Piśmiennictwo uzupełniające

1. Braksal A. (1992) *Tai Ci Chuan i chińska sztuka walk*, Książka i Wiedza, Warszawa
2. Cavallier P. (1992) *Wizualizacja, od obrazu do działania*, Rebis, Poznań.
3. Crompton P. (1994) *Tai Chi* Wydawnictwo Zysk i s-ka, Poznań
4. Everly G.S., Rosenfeld (1992) *Stres, przyczyny, terapia i autoterapia*, PWN, Warszawa.
5. Freed A. i M. (1993) *Być przyjacielem i mieć przyjaciół. Skuteczne techniki wyrabiania własnej wartości*, WSiP, Warszawa.
6. Grochmal S. (1987) *Zaufaj sobie*, PZWL, Warszawa.
7. James M., Jongeward D. (1994) *Narodzić się by wygrać. Analiza transakcyjna na codzień*, Dom Wydawniczy Rebis, Warszawa.
8. Johnson D. (1992) *Podaj dłoń*, Polskie Towarzystwo Psychologiczne, Warszawa.

9. Karkowska M., Czarnecka W. (1994) *Przemoc w szkole*, Oficyna Wydawnicza Impuls.
10. Kitiev-Smyky A. (1988) *Psychologia stresu*, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław.
11. Kłodecka-Różalska J. (1989) *Autoregulacja i umiejętność radzenia sobie ze stresem w działalności sportowej*, Kultura Fizyczna nr 78.
12. Kogler A. (1990) *Joga; podstawy ćwiczeń fizycznych*, Liga Higieny Psychofizycznej, Jelenia Góra.
13. Król-Fijewska M. (1992) *Trening asertywności*, Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości, Polskie Towarzystwo Psychologiczne, Warszawa.
14. Kulmatycki L. (1995) *Ćwiczenia relaksacyjne. Praktyczne techniki antystresowe dla dzieci i młodzieży*. Agencja Promo-Lider, Warszawa
15. Kulmatycki L. (1993) *Stres, joga, relaksacja*, Wydawnictwo Bagiński i Synowie, Wrocław.
16. Lakein A. (1992) *Być panem swojego czasu i życia*, Ethos, Olsztyn, Warszawa.
17. Pasek T., Romanowski W. (1975) *Teoria i praktyka ćwiczeń relaksowo-koncentrujących*, PZWL, Warszawa.
18. McRae B.B. (1994) *Praktyczne gospodarowanie czasem. Jak w krótkim czasie zrobić więcej. Pomóż sam sobie*, Wyd. M and A Communications Polska Spółka z o.o., Lublin.
19. Rogoll R. (1989) *Aby być sobą. Wprowadzenie do analizy transakcyjnej*, PWN, Warszawa.
20. Selye H. (1977) *Stress okiełznany*, PIW, Warszawa.
21. Selye H. (1977) *Stres życia*, PIW, Warszawa.
22. Siek S. (1995) *Autopsychoterapia*, Akademia Teologii Katolickiej, Warszawa.
23. Siek S. (1986) *Relaks i autosugestia*, KAW, Warszawa.
24. Siek S. (1989) *Walka ze stresem*, Akademia Teologii Katolickiej, Warszawa.
25. Stobiecki D. (1995) *Tai Chi Chuan: chińska szkoła ćwiczenia świadomości*, „Mandala”, Kraków.
26. Thiel E. (1995) *Mowa ciała zdradzi więcej niż tysiąc słów*, Wydawnictwo Astrun, Wrocław.
27. Titkow A. (1993) *Stres i życie społeczne, polskie doświadczenia*, PIW, Warszawa.

OMÓWIENIE ĆWICZEŃ

Część ta zawiera opis ćwiczeń, pozwalających uczestnikom zrozumieć pojęcie stresu, jego wpływ na ludzi na poziomie indywidualnym, interpersonalnym i instytucjonalnym oraz możliwości zapobiegania i radzenia sobie z nim. Stres jest pojęciem skomplikowanym i dlatego proponuje się określoną kolejność ćwiczeń, aby pomóc uczestnikom przejść przez nie w sposób systematyczny.

Zajęcia rozpoczynamy od **Ćwiczenia 7A**, które ma charakter „rozgrzewki”. Zadaniem uczestników jest przygotowanie w krótkim czasie „rzeźby” stresu. Pomaga to w rozpoczęciu myślenia nad tym, czym jest dla nich stres. Proces ten jest kontynuowany w czasie „burzy mózgów” czyli w **Ćwiczeniu 7B**.

Ćwiczenie 7C jest to „wykładzik”, w którym prowadzący wyjaśnia podstawowe zagadnienia związane ze stresem. Podkreśla, że stres sam w sobie nie jest ani zły ani dobry. Jego skutki zależą od rodzaju i natężenia bodźca, który może wywierać na nas pozytywny lub negatywny wpływ.

Lepsze rozumienie koncepcji stresu umożliwia rozpoczęcie pracy na bardziej osobistym poziomie. W **Ćwiczeniu 7D** uczestnicy wybierają lub lepią małe przedmioty. Umożliwia to uświadomienie sobie własnych źródeł stresu. Użycie tych przedmiotów i ten sposób pracy często wyzwała silniejsze reakcje niż opowiadanie o swych problemach. Zwykle towarzyszą tej pracy duże emocje. Uczestnicy w tym ćwiczeniu pracują w parach. Każda z osób w parze opowiada o swoich osobistych przemyśleniach, oraz stara się być dobrym słuchaczem, wykorzystując umiejętności zdobyte w czwartej części warsztatu. Następnie uczestnicy łączą się w większe grupy, aby rozmawiać o sytuacjach, które są dla nich stresujące, ale bez ujawniania osobistych tajemnic.

W **Ćwiczeniu 7E** uczestników prosi się o wypełnienie quizu na temat ich własnych sposobów radzenia sobie ze stresem. Ćwiczenie to, na pierwszy rzut oka, może wydawać się przedwcześnie, że zwłaszcza w dalszej części warsztatu powraca się do tego zagadnienia. Pozwala ono jednak zmniejszyć ewentualne przygnębienie po pracy w **Ćwiczeniu 7D** oraz uświadomić uczestnikom, że posiadają wiele umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych. Można również poprosić uczestników, aby wypełnili quiz w czasie przerwy lub po zakończeniu zajęć tak, aby nie zakłóciło to przebiegu i tempa pracy.

Stopniowo punkt zainteresowania przesuwają się poza jednostkę, aby uwidocznić różne poziomy i aspekty stresu. W **Ćwiczeniu 7F** proponuje się uczestnikom, aby zastanowili się nad przyczynami stresu na poziomie: indywidualnym, interpersonalnym, instytucjonalnym, społecznym, krajowym, międzynarodowym i uniwersalnym. Aby powiązać to z celem warsztatu, zachęca się ich do wzięcia pod uwagę wpływu stresu na ludzi pracujących w szkole. W **Ćwiczeniu 7G** uczestnicy nadal koncentrują swoją uwagę na tych różnych poziomach. Prosi się ich, aby wykonali rysunek przedstawiający objawy stresu u jednostki, w relacjach między ludźmi, w instytucji i w społeczeństwie. Grupy wymieniają się rysunkami i uzupełniają je. Po omówieniu przyczyn i objawów stresu na różnych poziomach, powracamy w tej części do spraw wspomnianych w quizie czyli radzenia sobie ze stresem. Rozważa się to również na różnych poziomach, rozpoczynając od relacji między ludźmi.

Podstawową umiejętnością (lub zbiorem umiejętności) niezbędną dla jednostek i grup w radzeniu sobie ze stresem i doskonaleniu swego zdrowia psychicznego jest asertywność. W **Ćwiczeniu 7H** wprowadzono pojęcie asertywności. Zwrócono uczestnikom uwagę na podstawową umiejętność wyrażania siebie w sposób jasny i otwarty. Ograniczono się tu tymczasem do mówienia TAK i NIE. Kontynuacją jest **Ćwiczenie 7I**, w którym troje uczestników odgrywa rolę: prześladowcy, ofiary i wybawcy (ratownika), w relacjach między ludźmi („dramatyczny trójkąt”). Jest to okazja do refleksji nad pełnionymi w życiu rolami.

Ćwiczenie 7J umiejscawia trójkąt: ofiara - prześladowca - wybawca w modelu opartym na analizie transakcyjnej- „Ja jestem OK i Ty jesteś OK”. Model ten stanowi podstawę koncepcji asertywności, przedstawia cztery pozycje, w których ludzie umiejscawiają się względem siebie i innych. Pozycje te w istotnym stopniu wpływają na poczucie własnej wartości oraz na sposób postrzegania praw i potrzeb innych ludzi.

Podstawą asertywności i radzenia sobie ze stresem jest poczucie bezpieczeństwa, oparcia i pewności siebie. Nie odczuwamy wówczas tak silnie wpływu na nas innych ludzi i różnych zdarzeń. W **Ćwiczeniu 7K** podjęto próbę zilustrowania przez wizualizację poczucia „ugruntowania”, („umocowania na ziemi”), i wykazania, że poczucie to ma rzeczywisty wpływ na nasze ciało. Czasami przyczyną odczuwania przez nas większego stresu jest to co mówimy sobie samym o zewnętrznych wydarzeniach. **Ćwiczenie 7L** zachęca uczestników do rozpoznawania, niektórych negatywnych „wewnętrznych skryptów” i zmiany ich na pozytywne.

Uczenie się asertywności i lepszego radzenia sobie ze stresem polega na kształtowaniu odpowiednich umiejętności i postaw. W **Ćwiczeniu 7M** umożliwiamy uczestnikom ćwiczenie zachowań asertywnych przez odgrywanie ról.

W **Ćwiczeniu 7N**, poszukujemy sposobów redukcji lub radzenia sobie ze stresem, przechodząc z poziomu indywidualnego na instytucjonalny. Używając metody „zaginanego” arkusza stwarzamy okazję do „burzy mózgów” w poszukiwaniu różnych strategii w tym zakresie i wyboru tych, które mogą być skuteczne.

W ćwiczeniu 7K wykazaliśmy, że aby radzić sobie ze stresem potrzebne są umiejętności fizyczne, intelektualne i emocjonalne. Stres może mieć poważny wpływ na nasze ciało. Dlatego też w **Ćwiczeniu 7O** stwarzamy uczestnikom szansę doświadczenia odwrotnego procesu czyli świadomej relaksacji ciała. Istnieje wiele sposobów osiągnięcia tego stanu, dlatego osoby prowadzące warsztaty zachęca się do zapoznania się z różnymi metodami relaksacji i wybrania tej, która im najbardziej odpowiada. Jest to właściwe ćwiczenie na zakończenie pracy. Nie należy już po nim prowadzić dalszych zajęć. Najlepiej relaksację przeprowadzić wieczorem, po kolacji, aby uczestnicy zakończyli zajęcia w przyjemnym nastroju.

CZAS PRZEZNACZONY NA TĘ CZĘŚĆ: około 7 godzin

ĆWICZENIE 7A**RZEŻBY: JAK ROZUMIEMY POJĘCIE „STRES”?**

ZADANIA	POMOCE
<p>Przedstawić pojęcie „stres” w aktywny sposób.</p> <p>Zachęcić do dyskusji o tym, co oznacza pojęcie stres.</p>	<p>Pusta przestrzeń w środkowej części pokoju</p> <p>Duże arkusze papieru, flamastry</p> <p>Czas: 20 minut</p>

METODY

1. Podziel uczestników na grupy 5-6 osobowe. Poproś, aby każda grupa wybrała jednego uczestnika, który będzie „rzeźbiarzem”. Ma on 5 min. na to, aby utworzyć z innych uczestników „rzeźbę” o nazwie „stres”.
2. Poinformuj uczestników w trakcie ćwiczenia, ile zostało im minut na dokończenie pracy.
3. Poproś kolejne grupy do prezentowania swojej „rzeźby” pozostałym uczestnikom. Zachęć oglądających, aby mówili o tym co według nich przedstawia dana „rzeźba”, a jej autora do komentarza co zamierzał przedstawić. Zapisuj wszystkie słowa na arkuszu papieru. Poproś, aby „rzeźbiarz” rozmontował „rzeźbę” i zachęć, aby tworzący ją uczestnicy zmienili pozycję, rozluźnili się.
4. Zachęć uczestników do dyskusji na następujące tematy:
 - jakie podobieństwa odkryli oglądając poszczególne „rzeźby” symbolizujące stres?
 - jak uczestnicy czuli się podczas tego ćwiczenia? Czy odczuwali jakieś nieprzyjemne emocje, a jeśli tak, co je spowodowało?
 - które ze słów zanotowanych na arkuszu są przyczynami, a które skutkami stresu?

KOMENTARZ PROWADZĄCEGO

Zwróć uwagę, aby czas na ustawianie „rzeźb” nie był dłuższy niż 5 min., nawet jeśli „rzeźbiarze” nie zdążyli do końca wykonać swojego zadania. Możesz wykorzystać tę sytuację w dyskusji nad tym, że czas jest często czynnikiem powstawania stresu. Jeśli uznasz, że grupa ma zbyt małe doświadczenie w pracy metodami aktywnymi, możesz zrezygnować z tego ćwiczenia i przejść do ćwiczenia 7B.

ĆWICZENIE 7B

BURZA MÓZGÓW: CO MYŚLISZ SŁYSZĄC SŁOWO „STRES”?

ZADANIA	POMOCE
Opracować listę skojarzeń, związanych ze stresem w szkole.	Arkusze papieru A3 lub tablica
Zidentyfikować niektóre przyczyny i skutki stresu w szkole.	Flamastry
	Czas: 20 minut

METODY

1. Upewnij się, czy wszyscy uczestnicy znają zasady „burzy mózgów” tzn.: wszystkie pomysły są notowane; uczestnicy nie dyskutują nad zgłoszonymi pomysłami.
2. Poproś uczestników, aby pomyśleli o szkole, a następnie powiedzieli to wszystko, co im przychodzi do głowy kiedy słyszą słowo „stres” (patrz arkusz komentarz prowadzącego 7B)
3. Zapisuj wszystkie skojarzenia uczestników, bez żadnego komentarza, na dużym arkuszu lub tablicy.
4. Kiedy wyczerpią się wszystkie pomysły uczestników, zapytaj, które z zapisanych skojarzeń są:
 - przyczynami stresu,
 - skutkami stresu (niektóre z nich mogą być jednocześnie przyczynami).

Zakreśl odpowiednie przykłady należące do ww. kategorii, używając dwóch różnych kolorów flamastrów.
5. Na podstawie sporządzonej listy zachęć uczestników do dyskusji nad tym, jakie są ich postawy wobec stresu. Czy jest to tylko zjawisko negatywne? Jakie według nich istnieją główne przyczyny stresu wśród uczniów i nauczycieli?

KOMENTARZ PROWADZĄCEGO

Możesz wykorzystać to ćwiczenie zamiast ćwiczenia 7A, jeśli uznasz, że grupa nie ma doświadczenia w pracy metodami aktywizującymi. Zwróć uwagę, że stres może być spowodowany przez czynniki wewnętrzne takie jak osobiste przekonania, emocje, sposób myślenia, zachowanie się, stosunek do siebie i innych ludzi oraz czynniki zewnętrzne np. warunki fizyczne szkoły, jej organizacja, zarządzanie, a także sama praca w szkole. Rozważając zjawisko stresu w szkole konieczne jest zwrócenie uwagi na wszystkie jego aspekty.

KOMENTARZ PROWADZĄCEGO 7B

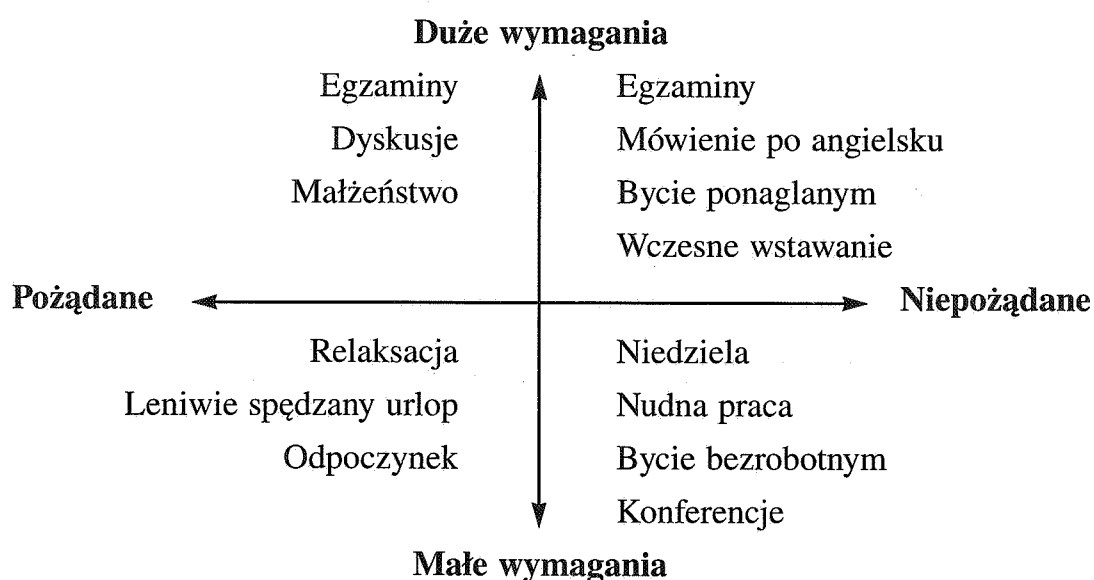
Przykład grupowej „burzy mózgów” na temat stresu

STRES

Zbyt dużo pracy	Klasówki
Ocenianie	Choroba
Napięcie	Lęk
Ból głowy	Pocenie się
Brak rodziców	Brak umiejętności radzenia sobie
Nastolatki	Przeprowadzka
Niskie pensje	Śmiertelność
Pieniądze	Rachunki
Biegunka	Matki
Hałas	Ojcowie
Publiczne wystąpienia	Suchość w ustach
Nerwy	Irytacja

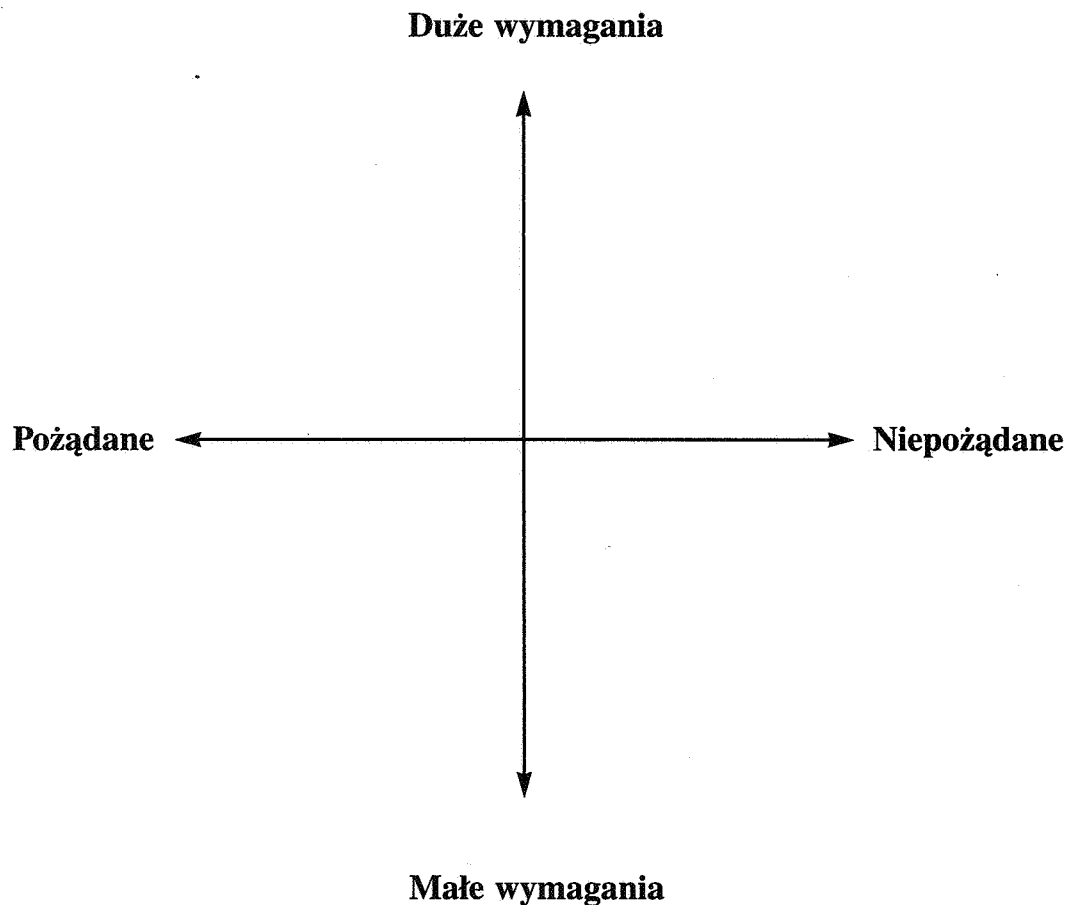
ĆWICZENIE 7C

„WYKŁADZIK” O STRESIE	
ZADANIE	POMOCE
Podać informacje dotyczące koncepcji stresu.	Arkusz 7Cf „Co to jest stres” (na folii) Duże arkusze papieru lub tablica
	Czas: 5 minut
METODY	
<p>1. Wykorzystaj arkusze dotychczas sporządzone w trakcie pracy grupy na temat stresu (7A lub 7B). Podkreśl, że stres uznawany jest za zjawisko negatywne. Przedstaw wykres 7C na folii lub tablicy i objaśnij go uczestnikom (Arkusz 7Cf).</p> <p>2. Poproś ich o podanie przykładów do każdego z czterech kwadratów. Zapisz je w odpowiednich miejscach na wykresie.</p>	
KOMENTARZ PROWADZĄCEGO	
Jeśli masz czas, możesz zaproponować, aby uczestnicy sporządzili indywidualne wykresy i zapisali je myśląc o sytuacjach, które są dla nich źródłem stresu. Zachęć, aby w parach prównali swoje wykresy.	

Przykłady źródeł stresu podanych przez uczestników warsztatów w Polsce

Arkusz 7Cf**CO TO JEST STRES?**

- Nikt nie może prawidłowo funkcjonować bez odpowiedniej stymulacji lub wymagań (wyzwań). Niektóre z tych wymagań są **pożądane**, inne są **niepożądane**.
- Wyzwania mogą pochodzić:
 - **z zewnątrz** - mogą być rezultatem zbyt małego, lub zbyt dużego nacisku (wymagań)
 - **z wewnątrz** - mogą być wytworem własnego systemu wartości, oczekiwań człowieka



- Stres może być zdefiniowany jako doznawanie zbyt dużej lub zbyt małej stymulacji, gdy wymagania są **zbyt duże** lub **zbyt małe**.

ĆWICZENIE 7D

WYBÓR PRZEDMIOTÓW I Dyskusja: Twoje Źródła Stresu	
ZADANIA	POMOCE
<p>Umożliwić uczestnikom lepsze zrozumienie własnych źródeł stresu.</p> <p>Ćwiczyć umiejętności klaryfikowania.*</p>	<p>Duży zbiór różnych, drobnych przedmiotów (muszelki, kamienie, liście, monety, paski papieru, zabawki itd.).</p> <p>Kilka pudełek plasteliny lub modeliny.</p>
	Czas: 30 minut
METODY	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Wyjaśnij uczestnikom, że ćwiczenie to pozwoli im uświadomić sobie i jasno postrzegać własne źródła stresu. Stwarza także możliwość ćwiczenia umiejętności klaryfikowania*. 2. Podkreśl, że w tym etapie uczestnicy nie będą poszukiwać rozwiązań dla swoich problemów. Zapytaj, w jaki sposób można pomóc innej osobie jasno (klarownie) myśleć. Jakie umiejętności są w tym potrzebne? (patrz komentarz prowadzącego). 3. Poproś, aby zamknęli oczy i pomyśleli przez minutę o własnych źródłach stresu. W tym czasie rozłóż na środku pokoju wszystkie małe przedmioty, jakie udało ci się zgromadzić oraz modelinę lub plastelinę. 4. Poproś, aby każdy uczestnik wybrał 3-4 przedmioty, które jego zdaniem wiążą się z własnymi źródłami stresu. Jeżeli nie znajdują odpowiednich przedmiotów, poproś, aby wykonali je z plasteliny lub modeliny. 5. Zachęć, aby połączyli się w pary z osobą, z którą jeszcze nie pracowali i znaleźli miejsce do swobodnej rozmowy. Przypomnij, że u osoby wspierającej ważny jest język ciała oraz pozycja w jakiej siedzi. 6. Wyjaśnij, że każdy partner ma 10 minut na opowiedzenie o swoich źródłach stresu. Osoba słuchająca próbuje pomóc mówiącemu w jasnym przedstawieniu swoich problemów. 7. Po zakończeniu tej części ćwiczenia poproś, aby uczestnicy przez 5 minut udzielali sobie informacji zwrotnych na temat tego co im pomagało, a co przeszkadzało w konstruowaniu jasnej (klarownej) wypowiedzi. 8. Poproś, aby połączyli się w grupy 8 osobowe i sporządzili w nich listę spraw, zjawisk itd, które są przyczyną stresu (nie ujawniając tego co powiedział partner). 9. Na forum całej grupy zachęć do dyskusji na następujące tematy: <ul style="list-style-type: none"> • najczęstsze przyczyny stresu • czego nauczyliśmy się w czasie ćwiczenia? • czy można wykorzystać małe przedmioty i plastelinę w pracy z uczniami i w jaki sposób? 	

* Określenie w jęz. ang. „clarification skill” tłumaczone jako „umiejętność klaryfikowania” oznacza pomaganie drugiej osobie jasno, precyzyjnie myśleć oraz wyrażać swoje myśli, odkrywać nie uświadomiane dotychczas sprawy, uczucia (przyp. tłum.).

ĆWICZENIE 7D cd.**KOMENTARZ PROWADZĄCEGO**

Ćwiczenie dotyczy osobistych źródeł stresu. Należy na początku zwrócić uwagę na kwestię wzajemnego zaufania, o ile nie było to przedmiotem wcześniejszej dyskusji. Najlepszym rozwiązaniem wydaje się uzyskanie zgody wszystkich uczestników, że osobiste sprawy dyskutowane w parach nie będą przedstawione większej grupie, chyba, że dana osoba będzie sobie tego życzyła.

UMIEJĘTNOŚCI KLARYFIKOWANIA

- **Zadawaj otwarte pytania** – np. „Jak się czujesz..?” Pytania otwarte zaczynają się zwykle od „Jak...?” lub „Co.....?” Unikaj pytań zamkniętych np. „Czy jesteś nieszczęśliwy?” Wymagają one zwykle tylko odpowiedzi „tak” lub „nie”.
- **Zachowuj milczenie** – daj to mówiącemu czas, aby wypowiedział wszystko co chce, bez przerywania. Pozwala to również tobie, jako słuchaczowi, lepiej skoncentrować się na wypowiedzi i osobie mówiącej.
- **Odzwierciedlaj uczucia** – staraj się, aby twoje emocje były „lustrzanym odbiciem” uczuć, które przeżywała bądź przeżywa osoba mówiąca np. „Wydaje mi się, że byłeś bardzo zły z tego powodu”. Unikaj stwierdzeń „Wiem, się jak czujesz” lub „Ty prawdopodobnie nie zrobisz tego”.
- **Zachęcaj do konkretnych i precyzyjnych wypowiedzi.**
- **Zachęcaj do szerszych wypowiedzi**, powtarzając od czasu do czasu jedno lub dwa ostatnie słowa mówiącego dla potwierdzenia, że słuchasz.
- **Podsumuj** – wymień główne punkty wypowiedzi i uczucia, które wyrażała osoba mówiąca.

ĆWICZENIE 7E

QUIZ: SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM	
ZADANIA	POMOCE
<p>Zachęcić uczestników do odkrycia i zrozumienia, że ludzie potrzebują różnych sposobów radzenia sobie ze stresem.</p> <p>Stworzyć uczestnikom okazję do rozpoznawania własnych sposobów radzenia sobie ze stresem</p>	<p>Arkusze 7E „Radzenie sobie ze stresem”</p> <p>Arkusze papieru</p> <p>Flamastry</p> <p>Czas: 30 minut</p>
METODY	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Wyjaśnij, że wszyscy potrzebujemy różnych strategii radzenia sobie ze stresem. Poproś, aby każda osoba w kręgu powiedziała co robi, aby pomóc sobie w sytuacji wywołującej stres (tylko jedną czynność, zachowanie). Zapisuj te wypowiedzi na arkuszu papieru. 2. Rozdaj uczestnikom arkusz 7E i poproś, aby wstawili X w odpowiedniej kolumnie w zależności od własnych sposobów radzenia sobie ze stresem. Poproś o dopisanie innych sposobów, nie wymienionych w arkuszu, które stosują w swoim życiu. 3. Poproś, aby każdej odpowiedzi dali odpowiednią liczbę punktów: często = 3 pkt. czasem = 2 pkt, rzadko lub nigdy = 1 pkt, a następnie zsumowali uzyskane punkty. 4. Podziel uczestników na pary i zachęć ich do rozmowy na temat uzyskanych wyników: <ul style="list-style-type: none"> • które sposoby radzenia sobie ze stresem stosują najczęściej, a które najrzadziej? • które warto rozwijać? • czy radzenie sobie ze stresem polega na stosowaniu różnych strategii czy na dobrym opanowaniu jednej z nich? 5. Na forum całej grupy zaproś uczestników do wypowiedzi o tym, co odkryli i czego nauczyli się w czasie tego ćwiczenia. Przedyskutujcie, jak szkoła mogłaby pomóc uczniom radzić sobie ze stresem. 	
KOMENTARZ PROWADZĄCEGO	
<p>Ćwiczenie to może być użyteczne na zakończenie dnia. Poproś, aby uczestnicy wykonali quiz po zajęciach. Zaczynij następny dzień od punktu 4 i 5.</p>	

Arkusz 7E**RADZENIE SOBIE ZE STRESEM**

Każdy z nas posiada pewien zasób sposobów radzenia sobie ze stresem. Co Ty robisz, aby pomóc sobie, gdy jesteś zestresowany? Przeczytaj podane niżej sposoby i wstaw X w odpowiedniej kolumnie przy każdym z nich. Dodaj inne sposoby radzenia sobie ze stresem, które stosujesz.

ZMAGANIE SIĘ Z PROBLEMEM	Często	Czasem	Rzadko lub nigdy
Rozważanie „za i przeciw”			
Jasne określenie swoich celów i priorytetów			
Prośzenie o radę			
Przedstawianie innym swojego punktu widzenia			
Uzyskiwanie większej ilości informacji			
Inne sposoby			
Liczba punktów			

DBANIE O SIEBIE	Często	Czasem	Rzadko lub nigdy
Robienie sobie przyjemności			
Relaksująca kąpiel lub prysznic			
Wolny czas dla siebie (urlop lub nawet kilka godzin wolnych od pracy)			
Spożywanie prawidłowych posiłków			
Przejsie do spokojnego miejsca			
Inne sposoby			
Liczba punktów			

WYRAŻANIE SWOICH UCZUĆ	Często	Czasami	Rzadko lub nigdy
Dzielenie się swoimi uczuciami z przyjacielem, współpracownikiem, doradcą			
Wypłakanie się			
Pozwolenie sobie na wyrażenie złości bez ranienia kogokolwiek np. przez wrzaski, uderzenia w poduszkę			
Taniec lub śpiew			
Ekspresja twórcza np. pisanie, rzeźbienie czy gra na instrumencie muzycznym			
Inne sposoby			
			Liczba punktów

ODERWANIE SIĘ	Często	Czasami	Rzadko lub nigdy
Skierowanie uwagi na hobby i inne zainteresowania			
Mówienie o czymś innym			
Ćwiczenia fizyczne			
Koncentracja na zadaniu umysłowym			
Pomaganie komuś innemu			
Inne sposoby			
			Liczba punktów

Podsumuj wyniki w każdej tabelce. Za każdą odpowiedź „często”, daj 3 punkty, „czasem” 2, „rzadko lub nigdy” 1 punkt.

Możesz także ograniczyć się do do sprawdzenia, w której części masz najwięcej X w kolumnie często, a w której rzadko lub nigdy. Wyniki pozwolą Ci ustalić jaka jest Twoja dominująca strategia radzenia sobie ze stresem, a jaką stosujesz rzadko.

ĆWICZENIE 7F**BURZA MÓZGÓW W GRUPACH: KRĘGI STRESU**

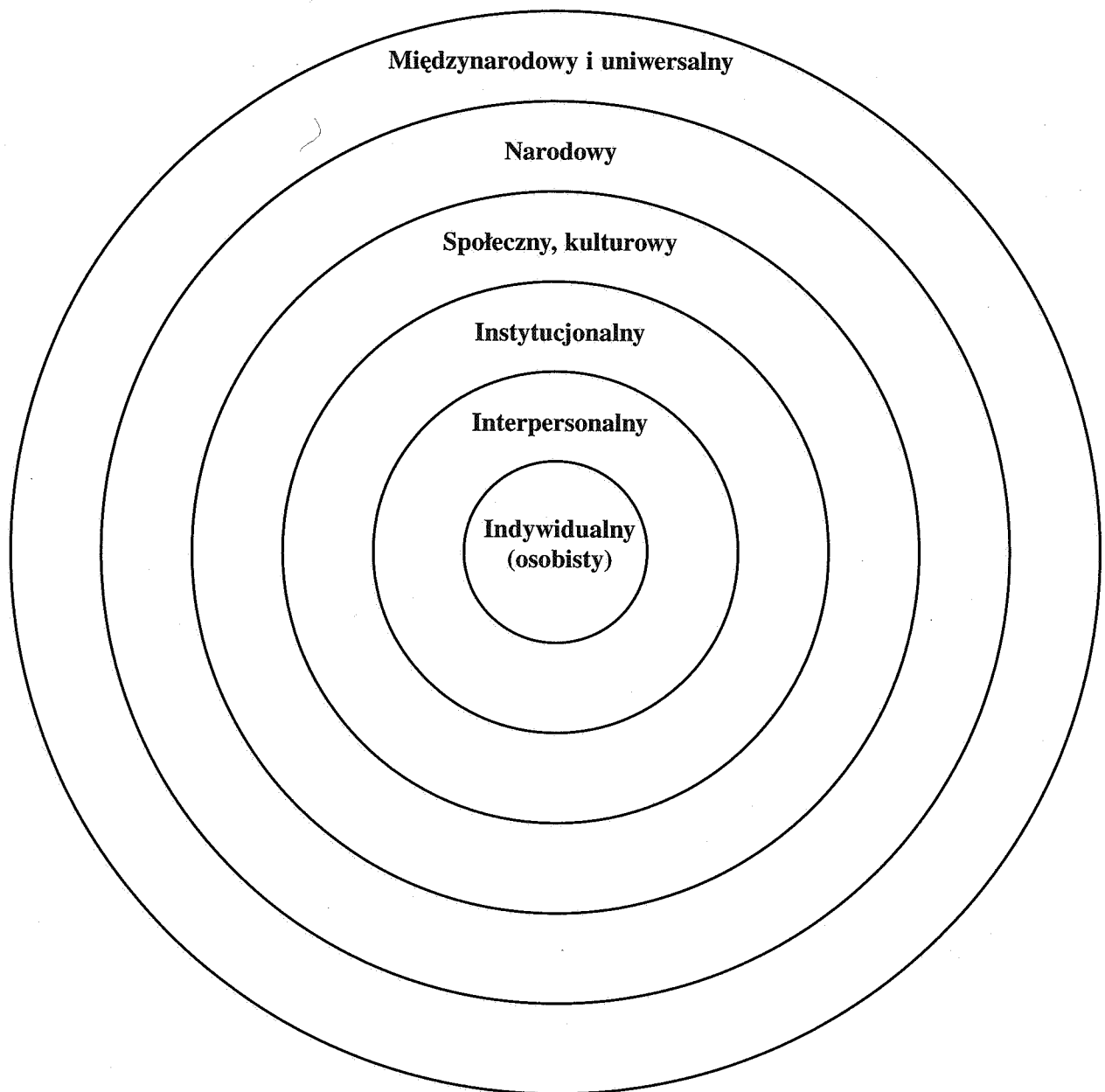
ZADANIE	POMOCE
Zbadać i określić różne przyczyny stresu.	<p>Rycina 7F „Kręgi stresu” na folii lub przerysowane na arkuszu papieru albo tablicy</p> <p>Arkusz 7F „Przyczyny stresu” pocięty na pięć części</p> <p>Duże arkusze papieru, tablica, rzutnik pisma, flamastry</p> <p>Czas: 45 minut</p>

METODY

1. Przedstaw uczestnikom Rycinę 7F “Kręgi stresu” na folii lub narysowaną na dużym arkuszu papieru albo na tablicy. Objasnij słowa wpisane w kolejne kręgi, określające różne poziomy, w których stres oddziałuje na jednostkę, zaczynając od wymiaru indywidualnego, a kończąc na uniwersalnym.
2. Podziel uczestników na pięć grup, przeznaczając dla każdej z nich odpowiednie kręgi;
 - Grupa 1: Indywidualny
 - Grupa 2: Interpersonalny
 - Grupa 3: Instytucjonalny
 - Grupa 4: Społeczny i kulturowy
 - Grupa 5: Narodowy, międzynarodowy i uniwersalny.
3. Daj każdej grupie odpowiednią część pociętego arkusza 7F “Przyczyny stresu” i duży arkusz papieru. Poproś, aby ustalili i spisali główne przyczyny stresu na danym poziomie dla ludzi w ich szkole - pracowników i uczniów.
4. Poproś, aby na forum poszczególne grupy przedstawiły główne wnioski ze swojej pracy.

KOMENTARZ PROWADZĄCEGO

Możesz także poprosić uczestników, aby sami (bez Arkusza 7F) ustalili przyczyny stresu na danym poziomie. Gdy zauważysz, że wyczerpali swoje pomysły przekaz każdej grupie część Arkusza 7F i poproś o uzupełnienie jej własnej listy przyczyn stresu.

Rycina 7F**KRĘGI STRESU**

Stres rzadko jest spowodowany przez pojedynczą przyczynę

ARKUSZ 7F**PRZYCZYNY STRESU****CZYNNIKI INDYWIDUALNE**

Stres może być powodowany przez przekonania jednostki, jej uczucia oraz sposób myślenia i zachowania.

Przykłady przyczyn

Złe wykorzystanie czasu	Niedostatki w organizacji własnej pracy i życia
Potrzeba bycia kontrolowanym przez innych	Nieumiejętność odmawiania
Kłopoty finansowe	Poczucie złego pełnienia swej roli, zadań
Nierealistyczne oczekiwania wobec samego siebie	

CZYNNIKI INTERPERSONALNE

Stres może być powodowany przez czynniki interpersonalne - związane z relacjami danej osoby z innymi ludźmi. Poniżej podano przykłady przyczyn stresu wynikających z relacji między ludźmi - w rodzinie, pracy, społeczności .

Przykłady przyczyn

Brak szacunku ze strony innych osób	Poczucie niedocenywania
Brak wpływu na podejmowanie decyzji	Kontakty z agresywnymi ludźmi
Oczekiwanie perfekcyjności ze strony innych ludzi	Brak autonomii w pracy
Mała zdolność do przekazywania zadań innym	Nierealistyczne oczekiwania ze strony innych ludzi

CZYNNIKI INSTYTUCJONALNE

Stres może być spowodowany przez czynniki instytucjonalne (organizacyjne) - czyli sposób organizacji i zarządzania w miejscu pracy. Może to być powodowane przez środowisko fizyczne, etos organizacyjny i procedury działania.

Przykłady przyczyn

Niejasne wartości i cele instytucji	Zbyt mała liczba pracowników w stosunku do zadań
Zła komunikacja między ludźmi	Nieodpowiednia polityka kadrowa
Nieodpowiednie wyposażenie	Niedostatki w szkoleniu
Brak konstruktywnej informacji zwrotnej	Autokratyczne zarządzanie
Ostra rywalizacja	

CZYNNIKI SPOŁECZNE I KULTUROWE

Stres może być spowodowany przez specyficzne czynniki w społeczności, w której żyją lub pracują ludzie, a także przez wartości kulturowe oraz tryb życia.

Przykłady przyczyn

Nieodpowiednio działające służby lokalne
Zatłoczone ulice („korki”)
Wysokie wskaźniki przestępczości

Wysokie wskaźniki bezrobocia
Brak mieszkań lub niski ich standard
Różnice oraz uprzedzenia religijne i seksualne

CZYNNIKI NARODOWE, MIĘDZYNARODOWE I UNIWERSALNE

Stres mogą powodować decyzje lub wydarzenia na poziomie krajowym, a także międzynarodowym, w zależności od działań podejmowanych na świecie. Na każdego z nas oddziałuje jego miejsce we wszechświecie, życie, śmierć i cierpienie.

Przykłady przyczyn

Kłęski żywiołowe np. trzęsienie ziemi
Wysokie podatki
Zamieszki i konflikty społeczne
Wątpliwości duchowe i niepokój
Rozbieżności polityczne, etyczne i kulturowe
Kruchość ludzkiego istnienia
we wszechświecie

Polityka rządu
Wojna i jej skutki
Zniszczenie środowiska w olbrzymich
częściach planety
Bezdomni uchodźcy

ĆWICZENIE 7G

RYSUNKI: OBJAWY STRESU	
ZADANIE	POMOCE
Zidentyfikować ostrzegawcze objawy stresu na poziomie osobistym, interpersonalnym, instytucjonalnym i społecznym.	Arkusz 7G „Ostrzegawcze objawy stresu” Duże arkusze papieru Flamastry
	Czas: 40 minut
METODY	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Podziel uczestników na cztery grupy i daj każdej z nich arkusz papieru i flamastry. 2. Poproś, aby w grupach zajęli się jednym z następujących poziomów stresu: osobistym, interpersonalnym, instytucjonalnym lub społecznym. Poproś, aby zastanowili się nad tym, co wskazuje, że osoba, grupa ludzi, instytucja czy społeczność jest zestresowana. Jakie są tego objawy? 3. Poproś, aby każda grupa zapisała w górnej części arkusza poziom, nad którym pracuje oraz narysowała i nazwała (opisała) objawy stresu na tym poziomie. Przeznacz na to 20 min. 4. Poproś aby każda z grup wybrała „reportera”, który zaprezentuje sąsiedniej grupie przygotowany plakat. Upewnij się, że „reporterzy” poruszają się w tym samym kierunku (np. zgodnie ze wskazówkami zegara). Zadaniem „reportera” jest wytłumaczenie nowej grupie, co oznaczają poszczególne rysunki na jego plakacie. Grupa dyskutuje nad nowym plakatem, uzupełnia go w razie potrzeby i nowy „reporter” przekazuje ten plakat kolejnej grupie. 5. Powtarzaj to zadanie aż do chwili, gdy każda grupa obejrzy wszystkie arkusze. Na koniec poproś, aby uczestnicy spotkali się w grupach wyjściowych po to, by sprawdzić, co stało się z ich plakatem. 6. Na forum całej grupy zachęć do dyskusji nad treścią poszczególnych plakatów. Zapytaj, co chcieliby dodać i co jest niejasne? 7. Rozdaj uczestnikom arkusz 7G, jeśli uważasz, że jest to potrzebne. 	
KOMENTARZ PROWADZĄCEGO	
<p>Zwróć uwagę, że na plakatach powinny być rysunki uzupełnione nazwami objawów, a nie tylko ich opis. Aby to uświadomić uczestnikom przekaż pierwszej grupie arkusz papieru z narysowaną sylwetką człowieka.</p>	

ARKUSZ 7G**OSTRZEGAWCZE OBJAWY STRESU**

Poziom	Przykłady objawów
INDYWIDUALNY	<p>Rozdrażnienie Ciągłe zmęczenie Nie wykorzystanie urlopu i czasu wolnego Przynoszenie pracy do domu Zbyt mało czasu dla rodziny, przyjaciół Nadużywanie alkoholu, leków Bóle głowy Spożywanie zbyt dużej lub małej ilości pokarmów</p>
INTERPERSONALNY	<p>Pogłębiające się urazy i złość Zwiększająca się izolacja Unikanie ludzi Potępienie innych Upieranie się przy tych samych argumentach Mniejsze zaangażowanie w pracę Choroby Gwałtowne reakcje emocjonalne</p>
INSTYTUCJONALNY	<p>Duża rotacja personelu Wandalizm Słabe więzi między współpracownikami Obniżenie jakości usług Wzrastające spory i strajki Mniejsze zaangażowanie w pracę Niskie morale Duża absencja w pracy i spóźnienia Duża zachorowalność</p>
SPOŁECZNY I KULTUROWY	<p>Wysokie wskaźniki alkoholizmu i narkomanii Narastające spory, strajki Duża liczba samobójstw Duża zachorowalność Walki na tle rasowym, narodowościowym</p>
NARODOWY, MIĘDZYNARODOWY I UNIWERSALNY	<p>Spory międzynarodowe Wysokie wskaźniki samobójstw Konflikty na tle rasowym Terroryzm Wzrost nacjonalizmu (ruchów skrajnie politycznych)</p>

ĆWICZENIE 7H**PRACA W PARACH: „TAK” I „NIE”**

ZADANIE	POMOCE
<p>Przedstawić koncepcję asertywności w sposób aktywny i zabawowy.</p> <p>Skupić się raczej na uczuciach niż na słowach czy argumentach intelektualnych.</p> <p>Powiązzać ten temat ze sposobem bycia i komunikowania się uczestników.</p>	<p>Wolna przestrzeń w pokoju</p> <hr/> <p>Czas: 15 minut</p>
METODY	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Poproś uczestników aby stanęli w parach, naprzeciwko siebie. 2. Poproś, aby podnieśli ręce tak, jakby chcieli coś popchnąć i połączyli się dłońmi z drugą osobą, ale bez wywierania jakiegokolwiek nacisku. 3. Wyjaśnij, że jedna z osób w parze będzie mówiła TAK, druga NIE. Poproś, aby ustalili kto co będzie mówił. Daj znak rozpoczęcia. 4. Po kilku minutach przerwij to ćwiczenie i poproś, aby zmienili się rolami, tak aby osoba mówiąca TAK mówiła teraz NIE i odwrotnie. 5. Po kilku minutach poproś, aby nadal stojąc, powiedzieli sobie nawzajem, jak się czuli w trakcie tego ćwiczenia. 6. Poproś o ponowne powtórzenie ćwiczenia od punktu 2 do 5, ale w taki sposób, jakby od słowa TAK lub NIE zależało ich życie. 7. Na forum grupy zachęć, do opowiedzenia o swoich odczuciach. Możesz zapytać o to: <ul style="list-style-type: none"> • czy były jakieś różnice pomiędzy mówieniem TAK a mówieniem NIE? • w jaki sposób odczuwali mówienie TAK lub NIE, kiedy od tego zależało ich życie? • czy uświadamiali sobie jakieś różnice w pozycji ciała lub sile nacisku, jakiego używali? • czy w trakcie tego ćwiczenia wyobrażali sobie jakieś obrazy, które przypominałyby im poprzednie doświadczenia lub kontakty? • czy nauczyli się czegoś nowego o sobie w czasie ćwiczenia? 8. Po upewnieniu się, że uczestnicy opowiedzieli o wszystkich swoich odczuciach, poproś ich, aby spotkali się z osobą, z którą pracowali w parze i spróbowali „odnowić przyjaźń”. Może im w tym pomóc wspólne mówienie „TAK”. 	
KOMENTARZ PROWADZĄCEGO	
<p>Ważne jest, aby prowadzący nie przedłużał czasu na poszczególne elementy ćwiczenia, ponieważ uczestnicy mają tendencję do coraz głośniejszych i bardziej emocjonalnych zachowań.</p>	

ĆWICZENIE 71

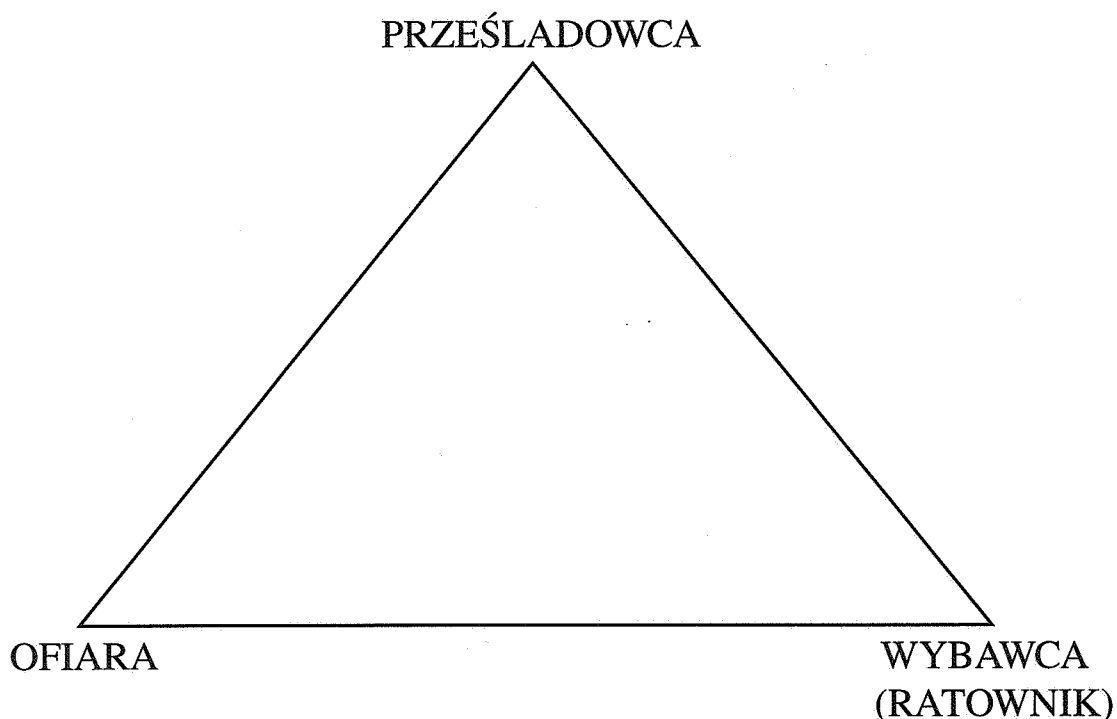
ODGRYWANIE RÓL: TRÓJKĄT DRAMATYCZNY	
ZADANIA	POMOCE
Prześledzić częste modele komunikacji między ludźmi.	Troje ludzi, którzy gotowi są do odegrania roli: ofiary, prześladowcy i wybawcy
Zachęcić uczestników do refleksji nad rolą, jaką często odgrywają w kontaktach z innymi.	Rycina 71 „Trójkąt dramatyczny” (na folii lub arkuszu papieru)
	Czas: 30 minut
METODY	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Przed rozpoczęciem ćwiczenia zapytaj trzy osoby, czy zgodzą się na odegranie scenki na forum grupy. Wyjaśnij im, że jedna z osób - prześladowca będzie atakowała, oskarżała drugą osobę. Osoba atakowana będzie odgrywała ofiarę, biorąc na siebie winę i rezygnując z obrony siebie. Trzecia osoba - wybawca (ratownik) będzie próbowała być obrońcą ofiary i często mówić w jej imieniu lub za nią. Poproś aby pomyśleli o sytuacji realnej, związanej z tym, co dzieje się na warsztatach. Na przykład prześladowca mógłby powiedzieć „Denerwujesz mnie, bo ciągle się spóźniasz. Ty nigdy nie traktujesz niczego poważnie” lub „Nie chcę znowu pracować z Tobą w małej grupie. Ty nigdy nie masz nic do powiedzenia”. 2. Wyjaśnij grupie, że za chwilę trzy osoby odegrają scenkę. Poproś, aby uczestnicy spróbowali odpowiedzieć jakie typy osób będą zaprezentowane. 3. Pozwól na kontynuowanie scenki przez 2-3 minuty, po czym poproś o komentarz jakie role były odgrywane. 4. Pokaż Rycinę 71 „Trojkąt dramatyczny”. Wyjaśnij poszczególne role i jak często one się zmieniają w tym samym trójkącie np. wybawca (ratownik) staje się prześladowcą. Zapytaj, jakie problemy wynikają z pełnienia każdej z tych ról z osobna. Być może, będziesz musiał dokładniej wyjaśnić, co złego może wynikać z pełnienia roli wybawcy (ratownika). 5. Zaproś uczestników do pracy w trójkach, każda z osób ma za zadanie odgrywać rolę prześladowcy, ofiary lub wybawcy. Rozmowę powinien zacząć prześladowca, oskarżając i obwiniając o coś osobę w roli ofiary. Ofiara i ratownik powinni, zgodnie z rolą mówić to, co uważają za stosowne. Sytuacja ta powinna trwać 2-3 minuty, tak, aby osoby odgrywające poszczególne role zrozumiały ich sens i odczuli co to znaczy być w danej roli. 6. Zaproponuj dyskusję w trójkach o tym, co się zdarzyło: <ul style="list-style-type: none"> • jak czuła się każda z osób? • czy role się zmieniały? • czy łatwo było odgrywać swoją rolę? • co każda z osób robiła, lub mówiła charakterystycznego dla prześladowcy, wybawcy lub ofiary? 7. Jeśli wystarczy czasu, każda osoba może spróbować odegrać pozostałe role w innych trójkach. 	

ĆWICZENIE 7I cd.

8. Poproś uczestników, aby dobrali się w pary z kimś, kto pracował w innej trójce i opowiedzieli sobie nawzajem o tym, jakie oni sami najczęściej odgrywają role w życiu.
9. Na forum poproś o informacje czego uczestnicy dowiedzieli się w trakcie tego ćwiczenia.

KOMENTARZ PROWADZĄCEGO

Aby nie zaniepokoić za bardzo ludzi odgrywaniem scenki, wybierz sam trzech „aktorów”, którzy nie będą mieli kłopotu z zaprezentowaniem się na forum grupy i którzy raczej nie pasują do roli jaką grają. Uczestnicy mogą myśleć, że nie ma żadnych problemów z pełnieniem roli wybawcy (ratownika). Warto im więc zaproponować, aby pomyśleli o sytuacjach, w których sami czują się ratownikami. W jaki sposób łączą się z tą rolą pojęcia „bierny” oraz „traktowany protekcjonalnie”.

Rycina 7I**TRÓJKĄT DRAMATYCZNY**

ĆWICZENIE 7J**„WYKŁADZIK”: JA JESTEM OK - TY JESTEŚ OK**

ZADANIE	POMOCE
Zapoznać uczestników z koncepcją „Ja jestem OK, Ty jesteś OK” (analiza transakcyjna).	Tablica, na której możesz narysować cztery kwadraty: Ja jestem OK, Ty jesteś OK Ja jestem OK, Ty nie jesteś OK Ja nie jestem OK, Ty jesteś OK Ja nie jestem OK, Ty nie jesteś OK Czas: 20 minut

METODY

1. Na tablicy narysuj dwie osie: Ja jestem OK..... Ja nie jestem OK i Ty jesteś OK.....Ty nie jesteś OK (patrz komentarz prowadzącego 7J). Wyjaśnij, że powszechnie uważa się, że od wczesnego dzieciństwa kształtuje się nasze poczucie wartości i wartości innych ludzi, oparte na doświadczeniach związanych z tym, jak inni nas traktują. Wpływa to w określony sposób na całe życie jednostki, przyczyniając się do tego, że znajdujemy się przeważnie w jednym z czterech kwadratów (komentarz prowadzącego 7J).
2. Odwołaj się do wykresu 7J, poproś aby uczestnicy przyporządkowali każdą z ról: prześladowca, wybawca (ratownik) i ofiara do odpowiedniego kwadratu. Zapisz to na tablicy. Zapytaj jak może zachowywać się, co myśli i czuje osoba znajdująca się w kolejnym kwadracie. Zapisz zgłoszone propozycje w danym kwadracie.
3. Poproś, aby uczestnicy pomyśleli o relacjach w szkole pomiędzy nauczycielami a uczniami. Które kwadraty ich zdaniem, dotyczą nauczycieli i uczniów?

KOMENTARZ PROWADZĄCEGO

Podstawa teoretyczna tego modelu wywodzi się z „Analizy Tranzakcyjnej”, podejścia psychoterapeutycznego, opracowanego przez dr Erica Berne.

KOMENTARZ PROWADZĄCEGO 7J**CZTERY POZYCJE/KWADRATY****JA JESTEM OK**

Dawanie rad
 Odrzucenie
 Ocenianie
 Złość/Agresja
 Zarozumiałość
 Zamknięty w sobie
 Żądania/wymagania
 Dyktator/Manipulacja

PRZEŚLADOWCA/WYBAWCA
 (eliminowanie)

**TY NIE
 JESTEŚ OK**

Impas
 Stanie w miejscu
 Brak jasności
 Rozpacz
 Negatywny obraz samego siebie
 „Pomóż mi”
 „Dlaczego ja?”

OFIARA
 (dążenie donikąd)

Zrównoważony
 Znający swoją wartość
 Wzajemny szacunek
 Współpracujący
 Nie potępiający
 Zmiana - ruch naprzód
 Podejmujący ryzyko
 Zdrowe konflikty
 Życie ze świadomością własnych ograniczeń

CZŁOWIEK ASERTYWNY
 (posuwanie się naprzód)

**TY JESTEŚ
 OK**

To jest dobre dla ciebie
 Męczennik
 Małe poczucie własnej wartości
 Oczekiwanie pomocy
 Poczucie winy
 Manipulacja
 Biadolenie

OFIARA
 (ucieczka)

JA NIE JESTEM OK

ĆWICZENIE 7K

WIZUALIZACJA: ROSNĄCY OGON	
ZADANIE	POMOCE
Stworzyć ludziom okazję do przeżycia „ugruntowania” (poczucie stania mocno na ziemi).	Wolna przestrzeń w pokoju
Uświadomić, jak ważne jest poczucie „ugruntowania”.	Czas: 15 minut
METODY	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Poproś, aby uczestnicy dobrali się w pary, wybierając osobę o przybliżonym wzroście i masie ciała. Zachęć, aby ustalili kto będzie osobą „A”, a kto „B”. 2. Poproś osoby „A”, aby stanęły twarzami zwróconymi do wewnątrz koła, a osoby „B”, aby stanęły za nimi. Rolą osób „B” na tym etapie jest tylko i wyłącznie towarzyszenie partnerowi. 3. Poproś osoby „A”, aby stanęły w rozkroku - stopy równoległe do siebie, w oddaleniu równym szerokości bioder, „bez usztywniania kolan”. Po upewnieniu się czy wszyscy są gotowi, zacznij czytać instrukcję wizualizacji (podaną niżej) - wolno i spokojnie. 4. Po wykonaniu ćwiczenia poproś, aby uczestnicy porozmawiali w parach o tym, czego doświadczyli. 5. Jeżeli czas pozwoli, powtórz to ćwiczenie z osobą B. której „rośnie ogon”.. 6. Na forum grupy zachęć uczestników do komentarzy. Czy jest coś, co mogliby wykorzystać w pracy z uczniami; jeśli tak, to w jaki sposób? 	
KOMENTARZ PROWADZĄCEGO	
<p>Różni ludzie reagują w odmienny sposób na to doświadczenie. Większość jest zadowolona. Mimo, że jest to dość zabawne, zachęć uczestników, aby w czasie ćwiczenia próbowali utrzymywać spokój. Niektórym z nich może wydać się to ćwiczenie trudne do wyobrażenia. Zapewnij ich, że są różne sposoby dochodzenia do wizualizacji, nie istnieje tylko jeden jedyny sposób.</p>	

7K**INSTRUKCJA DO WIZUALIZACJI
(dotyczy osoby „A”)**

„Kiedy będziesz gotowy, zamknij oczy. Chcę abyś skoncentrował się na tym co czujesz. Wejdź w siebie na chwilę i sprawdź czy czujesz napięcie w jakiejś części swojego ciała. Jeśli tak, rozluźnij się.

Zauważ jak oddychasz. Spróbuj oddychać głębiej. Wykonując wdech wyobraź sobie, że wdechasz ciepło, a gdy robisz wydech, wyobraź sobie, że pozbywasz się napięcia i zmartwień.

Teraz chcę, abyś wyobrażał sobie mocną nić przechodzącą w dół, wzdłuż twojego ciała. Wchodzi ona przez twoją głowę, w dół w kierunku twojego kręgosłupa. Dzięki niej możesz utrzymać głowę i kręgosłup w pozycji pionowej. Powoli nić schodzi wzdłuż kręgosłupa aż do małej kości ogonowej. Poczuj tę nić, która podtrzymuje teraz twoją głowę i ciało jak marionetkę na sznurku. Sprawdź, w którym miejscu ta nić dosięga podstawy twojego kręgosłupa. Chcę, abyś wyobraził sobie, że nić ta rośnie wciąż dalej od twojego kręgosłupa i rośnie Ci ogon. Może to być taki ogon, jaki sobie wybierzesz, np. puszysty ogon wiewiórki lub małpki. Wybierz sobie rodzaj ogona, który chciałbyś mieć.

To jest czarodziejski ogon, ponieważ może rosnąć i rosnąć. Rośnie coraz dłuższy i dłuższy, aż do zetknięcia z podłogą. Ponieważ jest czarodziejski przechodzi przez podłogę. Niżej i niżej, poprzez ziemię., niżej i niżej... aż do miejsca, gdzie zetknie się ze środkiem ziemi.

Kiedy dotknie środka ziemi, znajduje się tam hak, poszukaj go dla siebie. Każdy go ma, może musisz poszukać, ale on tam jest. Hak tylko dla ciebie, Twój czarodziejski ogon wiąże się dokoła haka. Możesz zawiązać go na supeł i bardzo mocno przytwierdzić się do haka. Sprawdź jakie to odczucie być zakotwiczonym w centrum ziemi, zakorzenionym w miejscu, do którego należysz.

Teraz chcę aby twój partner, stojący za tobą wziął cię pod ramiona i spróbował podnieść. Miej nadal zamknięte oczy i stój zakotwiczony.

(Prawdopodobnie podniesienie będzie bardzo trudne ze względu na poczucie zakorzenienia).

Jeśli twój partner wypróbował to, powinien wrócić do miejsca gdzie stał.

Staraj się teraz odwiązać twój ogon. Stopniowo wciągaj go przez ziemię. Wyżej i wyżej. Jakbyś wciągał spaghetti do ust. Wciągnij go do góry przez podłogę. Ogon coraz bardziej się kurczy i znika wzdłuż twojego kręgosłupa. Twój ogon zniknął. Nie jesteś już związany z ziemią. Teraz zwróć uwagę na swoją głowę. Jakie myśli przychodzą Ci do głowy? Czy jest coś co ciebie martwi? Pomyśl o tym przez moment i kilku sprawach, które cię niepokoją w pracy lub w domu.”

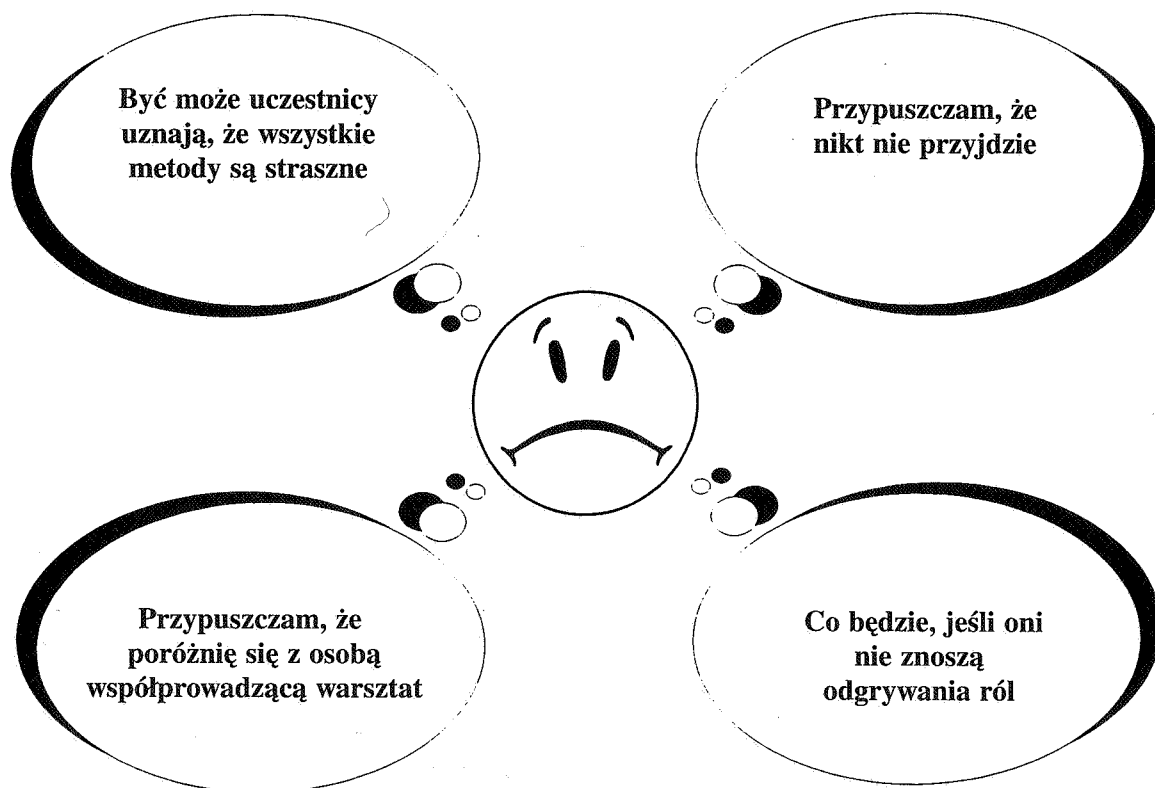
Teraz chcę aby twój partner spróbował podnieść cię ponownie. Czy jest jakaś różnica?

(Partner prawdopodobnie odkryje, że podniesienie osoby „A” jest łatwiejsze, gdyż wydaje się ona dużo lżejsza niż poprzednio).

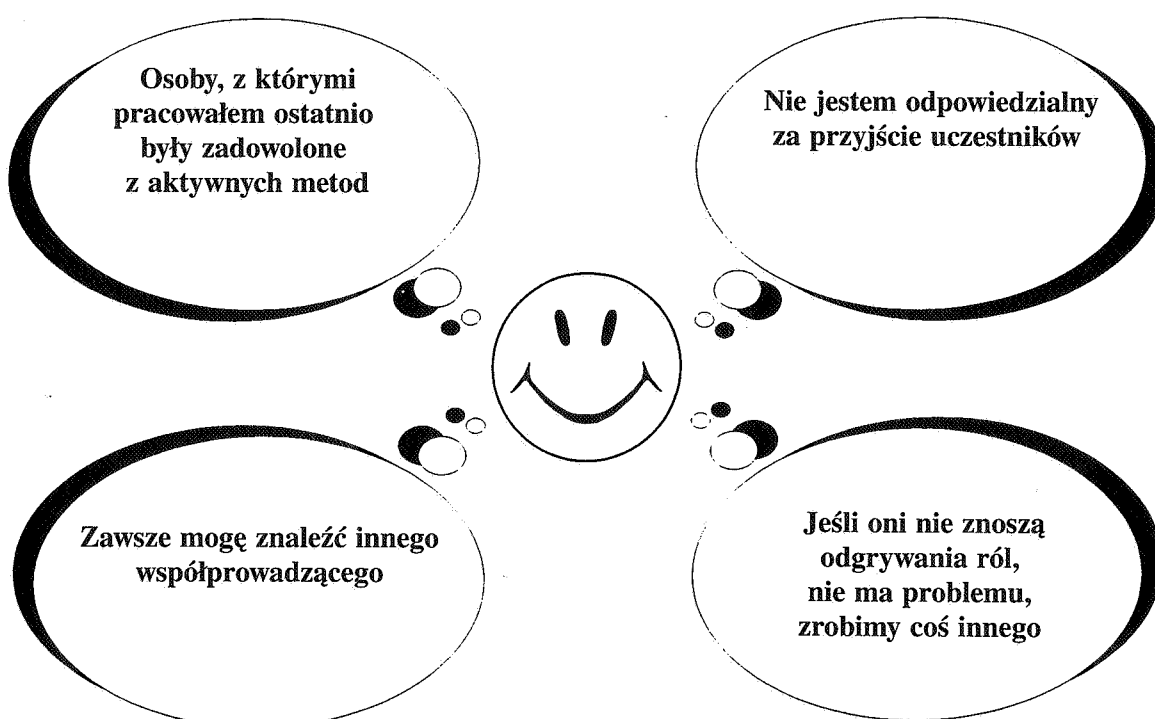
ĆWICZENIE 7L

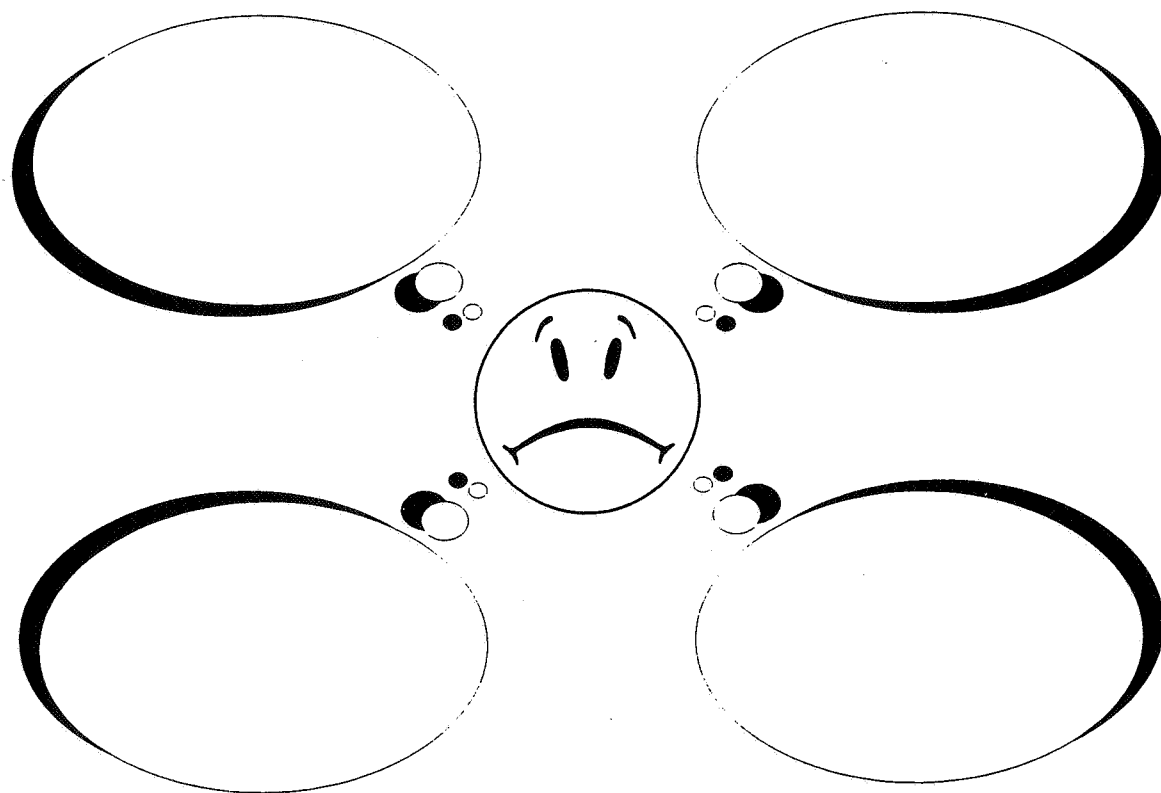
PRZEFORMUŁOWYWANIE NASZYCH „WEWĘTRZNYCH SKRYPTÓW”: POZYTYWNA ROZMOWA Z SOBĄ	
ZADANIA	POMOCE
<p>Umożliwić refleksję nad sposobem oddziaływania „wewnętrznych skryptów” na poziom stresu.</p> <p>Pomoc uczestnikom w ćwiczeniu przeformułowania negatywnych myśli na własny temat na pozytywne myśli.</p>	<p>Ryciny 7L (na folii lub arkuszu papieru)</p> <p>Małe arkusze papieru dla każdego uczestnika</p> <p>Flamastry</p> <hr/> <p>Czas: 30 minut</p>
METODY	
<ol style="list-style-type: none"> Przypomnij uczestnikom, że niektóre z przyczyn stresu pochodzą z „wnętrza” nas samych. Dowloną sytuację możemy więc zmienić na lepszą lub gorszą dla nas, w zależności od sposobu, w jaki na nią reagujemy. Każdy z nas posiada „wewnętrzny skrypt”, który jest tym, co mówimy do samych siebie interpretując zdarzenia, które zachodzą. Powiedz uczestnikom, że w tym ćwiczeniu będą próbowali rozpoznać w sobie te mechanizmy, które mogą przyczynić się do odczuwania stresu w niektórych sytuacjach. Zachęć ich do przeformułowania negatywnych myśli na swój temat na pozytywne. Posłuż się rycinami 7L (na folii lub arkuszu papieru). Omów przykład jednego z prowadzących warsztaty, który przeformułował negatywny skrypt na temat tego, co powinno zdarzyć się w trakcie prowadzonych przez niego zajęć (Rycina 7L1 i 7L2). Powiedz uczestnikom, że w następnym zadaniu będą proszeni o podzielenie się wynikami własnej pracy, dlatego zachęć ich do pisania tylko tego, o czym chcą powiedzieć na forum grupy. Zachęć uczestników, aby na papierze narysowali rycinę 7L3 ze smutną twarzą i „bańkami” wokół niej (pokaż wzór). Poproś, aby dobrali się w pary. Każdy uczestnik indywidualnie myśli o sytuacjach z życia szkolnego, wybiera cztery najbardziej stresujące i wpisuje je w poszczególne bańki. Zadaniem partnera jest ułatwić formułowanie myśli na ten temat. Poproś, aby uczestnicy odrysowali teraz rycinę 7L4 z uśmiechniętą twarzą i „bańkami”. Zachęć ich do przeformułowania, w tych samych parach, wpisanych przez nich poprzednio myśli negatywnych na pozytywne. Poproś aby wpisywane w chmurki pozytywne myśli były w miarę możliwości związane z negatywnymi. Poproś pary o dobranie się w czwórki i zastanowienie w jaki sposób uzupełnić nie wypełnione „bańki” lub napisać lepszą wersję stwierdzeń, które udało im się sformułować podczas pracy w parach. Zachęć do przedyskutowania podobieństw i różnic pomiędzy odpowiedziami na określone sytuacje. Poproś o rozwieszenie własnych arkuszy wokół sali i zachęć uczestników do przeczytania treści „baniek”. Poproś, aby uczestnicy usiedli ponownie w kręgu. Zwróć uwagę, że sposób przeformułowania negatywnych myśli na pozytywne mogą wykorzystać w swoim życiu. Zachęć ich do pozytywnego myślenia i opartego na nim działania. Zapytaj: <ul style="list-style-type: none"> • czy pomysł jest przydatny? • czy i w jaki sposób mogliby wykorzystać tę metodę w pracy z uczniami? Zachęć uczestników, aby podzielili się innymi uwagami, np. które pozytywne „skrypty” szczególnie im się podobały lub uważają je za przydatne. 	

RYCINA 7L1

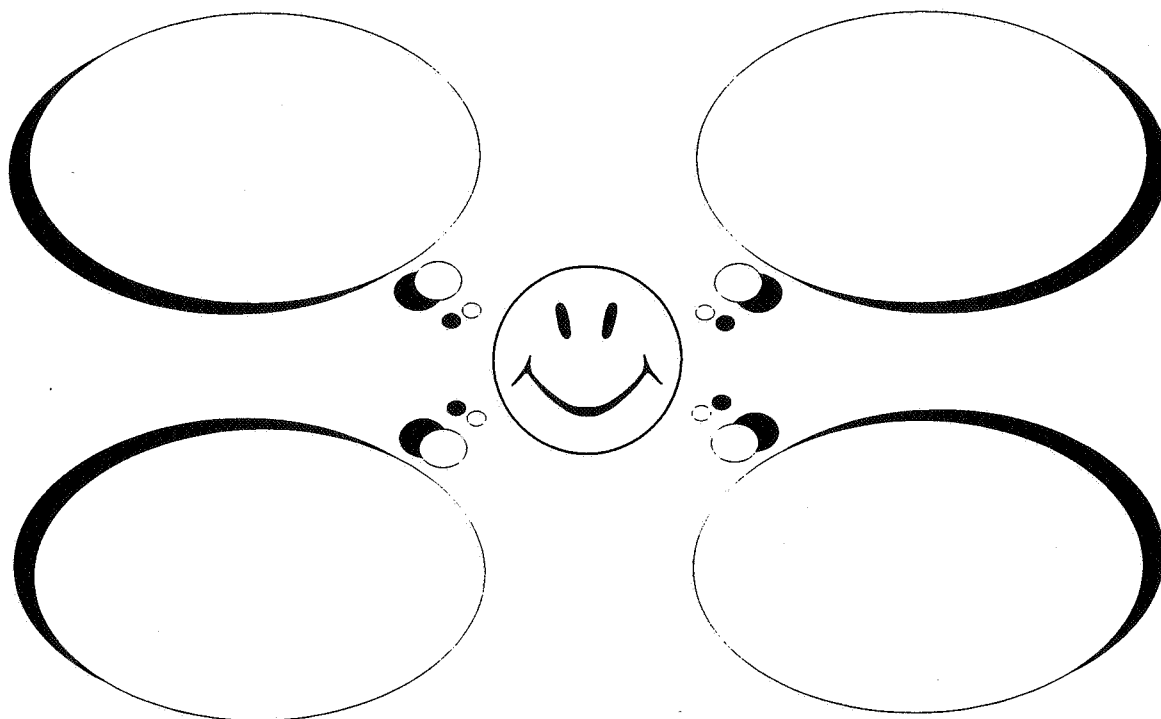


RYCINA 7L2



ARKUSZ 7L3

ARKUSZ 7L4



ĆWICZENIE 7M

ODGRYWANIE RÓL: ASERTYWNA OBRONA SAMEGO SIEBIE

ZADANIE	POMOCE
Stworzyć uczestnikom okazję do zastosowania w praktyce umiejętności asertywnych	Arkusz 7M1: „Co oznacza asertywność?”
	Arkusz 7M2 Odgrywanie ról: „Zachowania asertywne”
	Czas: 45 minut

METODY

1. Rozdaj uczestnikom arkusz 7M1 „Co oznacza asertywność?” i poproś, aby go przeczytali. Zachęć do pytań na temat poszczególnych punktów, które chcieliby lepiej zrozumieć lub się z nimi nie zgadzają. Zapytaj, w jaki sposób można rozpoznać, że ktoś jest asertywny. Jak zachowuje się taka osoba?
2. Podziel uczestników na grupy trzyosobowe.
3. Daj każdej osobie Arkusz 7M2. Wyjaśnij, że w każdej z trzech sytuacji, opisanych w tym arkuszu, jedna osoba będzie ćwiczyła zachowanie asertywne, druga będzie grała rolę osoby stawiającej opór, a trzecia będzie obserwatorem, aby na koniec udzielić informacji zwrotnej osobom grającym swoje role. Poproś, aby sami zdecydowali, kto i w jakiej sytuacji gra daną rolę tak, aby każda z osób miała szansę zagrać każdą z ról. Poproś o szybką decyzję, kto gra jaką rolę w sytuacji A.
4. Powiedz, że mają 3 minuty na odegranie każdej sytuacji.
5. Pod koniec tego czasu, poproś uczestników, aby pozostając nadal w trójkach, przedyskutowali w następującej kolejności:
 - jak czuła się osoba, która próbowała być asertywna? Co zrobiła dobrze? Jak można by poprawić sposób jej komunikowania się?
 - jak czuła się osoba stawiająca opór?
 - co zauważył obserwator?
6. Poproś, aby uczestnicy podobnie odegrali, zmieniając role, sytuację B, a później C. Poproś o podsumowanie każdej sytuacji, zgodnie z punktem 5.
7. Po zakończeniu pracy przez wszystkie trójki zachęć ich do dyskusji na forum grupy.
 - która sytuacja była najtrudniejsza i dlaczego?
 - co pomagało, a co przeszkadzało w byciu asertywnym?
 - czego nauczyli się w trakcie tego ćwiczenia?
 - w jaki sposób mogliby wykorzystać to ćwiczenie do pracy z uczniami?

KOMENTARZ PROWADZĄCEGO

Niektórzy uczestnicy mogą zwlekać z rozpoczęciem pracy w trójkach i odgrywaniem poszczególnych ról. Upewnij się, czy nie zaczęli dyskusji zamiast ćwiczenia umiejętności asertywnych. Jeśli chcesz, możesz rozwinąć to ćwiczenie, zapraszając uczestników do pomyślenia o znanych sytuacjach, w których trudno jest zachować się asertywnie. Poproś, aby odegrali te sytuacje w grupach.

ARKUSZ 7M1**CO OZNACZA ASERTYWNOŚĆ?**

- **Docenianie samego siebie** zarówno jako człowieka, jak też tego co robię. Przekonanie, że mam prawa. Uznanie, że mam prawo czuć się jakkolwiek się czuję.
- **Branie odpowiedzialności za siebie:** za to jak się czuję, co myślę i robię.
- **Zachowywanie się w sposób otwarty i bezpośredni wobec innych ludzi** zamiast manipulowania lub oszukiwania ich.
- **Rozpoznawanie swoich własnych potrzeb i oczekiwań niezależnie od innych ludzi:** uznanie, że jestem kimś więcej niż poszczególne role, które pełnię, takie jak rola żony, ojca, córki lub nauczyciela.
- **Przyznanie samemu sobie prawa do błędów.** Uznanie, że czasami będę robił błędy i że to jest w porządku. Aby czegoś się nauczyć muszę podejmować ryzyko.
- **Pozwolenie sobie na radość z sukcesów:** docenianie siebie i tego co zrobiłem; dzielenie się tym z innymi.
- **Szanowanie innych ludzi i ich praw do bycia asertywnym.**
- **Uznanie, że ja jestem odpowiedzialny w stosunku do innych,** a nie, że jestem odpowiedzialny za nich.

UMIEJĘTNOŚĆ ZACHOWAŃ ASERTYWNYCH OBEJMUJE:

- **Posługiwanie się językiem „Ja”.** Na przykład „Ja czuję się źle, gdy ty mnie krytykujesz”, jest bardziej asertywnie niż „Ty sprawiasz, że czuję się źle, gdy jesteś tak krytyczny”. Podobnie „Czuję się zdenerwowany wykonując ćwiczenie relaksacyjne”, jest to bardziej asertywne niż „Większość ludzi nie lubi ćwiczeń relaksacyjnych”.
- **Docenianie stanowiska lub uczuć innej osoby.** Na przykład „Dziękuję ci za pytanie. Widzę, że jesteś w trudnej sytuacji”.
- **Proszenie o to, co się chce,** zamiast oczekiwania, że ktoś zauważy i późniejsze narzekanie, że czegoś się nie otrzymało.
- **Dokładne, jasne wyrażanie, tego czego się chce lub czego się nie chce.**
- **Zmienianie swoich poglądów, jeśli uznam to za właściwe.**
- **Proszenie o czas do namysłu.** Na przykład ktoś prosi mnie, abym coś zrobił. Gdy nie jestem pewny, mogę powiedzieć „Chciałbym nad tym pomyśleć. Pozwól mi abym powiadomił cię o mojej decyzji pod koniec tygodnia”.
- **Ustalenie jasnych granic.** Na przykład „Wiem, że chciałbyś, żebym cię odwiedził i dziękuję za zaproszenie. Jednakże nie mogę przyjść jutro. Chciałbym to zrobić w późniejszym terminie”.
- **Odpowiedni język ciała:** łagodne, spojrzenie, rozluźniona, wyprostowana postawa ciała, odpowiedni dystans, otwarty język ciała, łagodny budzący, zaufanie ton głosu, uwaga, oczy na tym samym poziomie co rozmówcy (jeśli jest to możliwe).

ARKUSZ 7M2**ODGRYWANIE RÓL: ZACHOWANIA ASERTYWNE****SYTUACJA A**

Mieszkaś w bloku wielorodzinnym. Ostatnio do mieszkania na wyższym piętrze wprowadziła się jakaś para. Nie mogłeś zasnąć przez kilka nocy z rzędu z powodu hałasu dochodzącego z góry. Wydawało Ci się, że walą młotkami lub dokonują przebudowy mieszkania. Czas włączali głośną muzykę. Decydujesz się porozmawiać z nimi.

(Notatka dla głośnych sąsiadów: do niedawna mieszkaliście z krewnymi i jesteście szczęśliwi z powodu otrzymania samodzielnego mieszkania oraz tego, że możecie robić co chcecie bez wtrącania się kogokolwiek.)

SYTUACJA B

Liczba pomocy naukowych w Twojej szkole jest niewystarczająca. Twój kolega pożyczył od Ciebie coś czego Ty również potrzebujesz, na przykład książkę, duże arkusze papieru (Ty decydujesz, co). To zdarzyło się już nie pierwszy raz i zaczynasz być zirytowany. Zdecydowałeś się, że coś mu powiesz.

(Notatka dla kolegi: jako nowy pracownik szkoły masz trudności ze znalezieniem pomocy naukowych, których potrzebujesz. Nie jesteś pewien, jaki jest właściwy sposób postępowania.)

SYTUACJA C

Zwykle gdy spędzasz okazje świąteczne np. Boże Narodzenie, urodziny, imieniny z najbliższą rodziną np. z mamą lub bratem - ty decydujesz z kim. W tym roku zostałeś zaproszony na urlop z przyjaciółmi gdzieś, gdzie nigdy dotąd nie byłeś. Spodziewasz się jednak, że Twój krewny będzie niezadowolony, gdy nie przyjedziesz. Wiesz, że on ma mnóstwo innych ludzi, z którymi mógłby świętować. Czujesz, że bardzo potrzebny jest Ci ten wyjazd, ponieważ ostatnio ciężko pracowałeś. W czasie wizyty u krewnego zdecydowałeś się, że powiesz mu o swojej decyzji.

(Notatka dla krewnego: bardzo oczekiwałeś na to spotkanie, jesteś zdecydowany, że zrobisz wszystko, co tylko możliwe, aby ta osoba przyszła. Jeżeli nie zdołasz jej przekonać, spróbuj uczynić coś, aby czuła się bardzo winna).

ĆWICZENIE 7N**„ZAGINANY” ARKUSZ: STRATEGIA RADZENIA SOBIE ZE STRESEM W INSTYTUCJI**

ZADANIA	POMOCE
Ustalić strategię radzenia sobie ze stresem w instytucjach. Zwiększyć wiarę uczestników w możliwości rozwiązywania problemów.	Duże arkusze papieru Flamastry Czas: 45 minut
METODY	
<ol style="list-style-type: none"> Wyjaśnij, że dotychczas w czasie warsztatów zajmowaliśmy się głównie stresem związanym z poziomem osobistym i interpersonalnym. W tym ćwiczeniu uczestnicy będą mogli zastanowić się, jak można zapobiegać i radzić sobie ze stresem na poziomie instytucji. W tym celu odwołaj się do tej części warsztatu, w której uczestnicy pracowali nad stresem instytucjonalnym (Ćwiczenie 7F - „Kręgi stresu”). Zaproponuj całej grupie „burzę mózgow” i sporządzenie listy przyczyn stresu w szkole jako instytucji. Podziel uczestników na 4 grupy, używając jednej z metod opisanych w Aneksie 2. Poproś każdą grupę, aby wybrała jedną przyczynę stresu z opracowanej wcześniej listy. Każda grupa powinna zająć się inną przyczyną. Daj każdej grupie duży arkusz papieru oraz flamastry. Poproś, aby zapisali wybraną przyczynę stresu wzdłuż górnej krawędzi arkusza, a następnie podzielili pozostałą część arkusza na cztery części przez narysowanie poprzecznych linii (patrz komentarz prowadzącego 7N). Zachęć każdą grupę do ustalenia strategii dla usunięcia przyczyn stresu, którą wybrała dana grupa. Poproś, aby zapisali swoją strategię w dolnej części arkusza. Po skończeniu pracy poproś o zagięcie tej części arkusza w sposób uniemożliwiający przeczytanie jego treści, a następnie przekazanie arkusza kolejnej grupie, zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Czynność ta jest powtarzana aż do momentu, gdy wszystkie grupy napiszą swoje strategie pod nagłówkami kolejnych arkuszy. Kiedy każda grupa otrzyma swój oryginalny arkusz, ponownie poproś uczestników, aby pozostając w tych samych grupach, odczytali wszystkie strategie oraz wybrali dwie lub trzy, które według nich byłyby najskuteczniejsze. Omów to ćwiczenie na forum grupy . Zapytaj każdą grupę: <ul style="list-style-type: none"> • która, strategia byłaby najskuteczniejsza? • czy strategie różnych grup były do siebie podobne? • czy było coś niejasnego w którejś ze strategii? • która z wybranych przyczyn okazała się najtrudniejsza do rozwiązania i z jakiego powodu? • czy to ćwiczenie mogłoby być wykorzystane w pracy z młodymi ludźmi? Rozwieś wszystkie arkusze na ścianie. 	

ĆWICZENIE 7N cd.**KOMENTARZ PROWADZĄCEGO**

Aby pomóc zrozumieć zasadę pracy z „zaginany” arkuszem możesz narysować jego schemat na tablicy lub zademonstrować na jednym z arkuszy. Zwróć uwagę na rozpoczęcie wspisywania od dołu arkusza i przekazywanie go w tym samym kierunku.

PRZYKŁAD 7N**JAK UCZESTNICY MOGĄ PODZIELIĆ SWÓJ ARKUSZ PAPIERU?**

PRZYCZYNA STRESU
Grupa czwarta
Grupa trzecia
Grupa druga
Grupa pierwsza (pisze tutaj) Możliwe strategie ...

ĆWICZENIE 70

TECHNIKI RELAKSACJI	
ZADANIE	POMOCE
<p>Umożliwić uczestnikom zapoznanie się z jedną lub kilkoma technikami relaksacyjnymi.</p>	<p>Pokój, w którym jest cicho i nikt nie będzie uczestnikom przeszkadzał</p> <p>Do wyboru: muzyka relaksacyjna, przyćmione światła, poduszki, koce, wonne, parujące olejki lub kadzidło</p>
	<p>Czas: 30 minut</p>
METODY	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Przeczytaj opis podanych niżej technik relaksacyjnych i wybierz jedną, której ty sam już doświadczyłeś. Przed sesją przećwicz tę technikę kilka razy, czytając ją głośno lub pracując z inną osobą. 2. Przed rozpoczęciem zajęć upewnij się, czy pokój, w którym zamierzasz przeprowadzić relaksację jest odpowiedni. Uczestnicy powinni mieć poczucie komfortu, zwłaszcza ciepłego. Jeśli mają ochotę relaksować się w pozycji leżącej poproś, aby przynieśli koce i poduszki lub zgromadzili je wcześniej w tym pokoju. Możesz również wykorzystać spokojną, przyjemną muzykę. 3. Wyjaśnij, że często lekceważymy fakt, że jesteśmy spięci. Napięcie to może dotyczyć różnych części ciała. Oddychamy zwykle powierzchownie. Ćwicząc możemy lepiej odczuwać napięcie w różnych częściach ciała i nauczyć się różnych technik relaksacji. 4. Zanim rozpoczniesz zajęcia upewnij się, czy uczestnicy mają poczucie komfortu. 5. Jeśli wybierzesz progresywne metody relaksacji lub wizualizację, przeczytaj instrukcję łagodnym tonem, bardzo wolno. Przerywaj, aby dać uczestnikom czas na wykonanie polecenia. Patrz uważnie, jak oddychają oraz zwracaj uwagę na nieznaczne nawet ruchy ich ciała. Jeśli wybierzesz którąś z innych technik, zademonstruj uczestnikom, co mają robić, zanim zachęcisz ich do wykonywania ćwiczenia. 6. Po zakończeniu danej techniki poproś uczestników, aby w parach podzielili się swoimi odczuciami. 7. Na forum całej grupy zapytaj uczestników, czy nauczyli się czegoś w czasie zajęć. Zachęć, aby przedstawili inne techniki relaksacji, które znają (być może zaistnieje potrzeba zorganizowania kolejnej sesji na ich zademonstrowanie). Zapytaj, czy mogliby wykorzystać którąś z poznanych technik w pracy z uczniami, jeśli tak, którą z nich? 	
KOMENTARZ PROWADZĄCEGO	
<p>Nie wszystkie techniki w równym stopniu odpowiadają różnym ludziom. Dla niektórych, wizualizacja może być zbyt trudna. Inni mogą odczuć dyskomfort przy ćwiczeniach związanych z dotykiem. Bardzo istotne jest, aby wytłumaczyć, że są różne sposoby doświadczania relaksu. Nie ma jednego dobrego sposobu. Jest też zupełnie naturalne, że ludzie reagują różnorodnie. Jeżeli ktoś źle czuje się w czasie jakiegoś ćwiczenia, może przestać je wykonywać ale niech postara się zachować ciszę, aż do momentu zakończenia zajęć. To doświadczenie ma być relaksujące, a nie zwiększające napięcie.</p>	

TECHNIKI RELAKSACYJNE

ODDYCHANIE

Położ się na podłodze lub usiądź wygodnie, opierając plecy o oparcie krzesła.

Gdy jesteśmy napięci mamy tendencję do płytkiego oddychania. Jednym z najszybszych sposobów rozluźnienia ciała jest powolne (spokojne) i głębokie oddychanie. Skup się na swoim oddechu. Czy jest on płytki, czy szybki? Czy odychasz klatką piersiową, czy brzuchem? Ćwiczenie to ma na celu zwolnienie i pogłębienie oddechu.

Zacznij oddychać głęboko i wolno, licząc w myśli do siedmiu.

Wstrzymaj oddech licząc znowu do siedmiu.

Zacznij oddychać wolno przy otwartych ustach licząc do siedmiu jeszcze raz.

Ćwicz w ten sposób oddychanie tak długo, jak długo czujesz się komfortowo, ale nie dłużej niż 3 do 5 minut. Jeżeli w jakimś momencie poczujesz zawroty głowy, przerwij ćwiczenie i oddychaj normalnie.

RELAKSACJA PROGRESYWNA

W tym ćwiczeniu będziesz utrzymywał napięcie każdej grupy mięśniowej przez około 5 sekund, a następnie, gdy usłyszysz słowo „Rozluźnij” natychmiast rozluźnij tę grupę mięśni. Usiądź lub połącz się wygodnie z nieskrzyżowanymi nogami i rękami. Zamknij oczy. Wykonaj 1-2 głębokie wdechy, z pełnym wydechem.

- | | |
|-------------------------|---|
| Stopy | Skieruj palce stóp do dołu, podkurcz palce stóp tak, jakbyś kopał nimi w piasku. Wykonuj to ćwiczenie kilka sekund. Rozluźnij stopy. |
| Podudzia | Skieruj palce stóp do góry, w kierunku klatki piersiowej, napnij mięśnie łydek od pięty do tylnej strony kolan. Rozluźnij. |
| Uda | Napnij mięśnie prawej nogi powyżej kolana tak mocno, jak tylko możesz; nieznaczne uniesienie nogi ułatwi ci to ćwiczenie. Podobnie zrób z lewą nogą. Rozluźnij. |
| Miednica | Ściągnij mięśnie miednicy tak mocno, jak tylko możesz poprzez ściągnięcie pośladków. Rozluźnij. |
| Brzuch | Wciągnij mięśnie brzucha wstrzymując oddech. Wypuść powietrze i rozluźnij. |
| Klatka piersiowa | Nabierz dużo powietrza i ściągnij barki do tyłu, staraj się połączyć ze sobą obie łopatki, aż poczujesz napięcie mięśni pleców i klatki piersiowej. Rozluźnij wydychając powietrze powoli i do końca. |
| Dłonie | Zaciśnij mięśnie pięści, aż poczujesz napięcie w dłoniach i przedramieniu. Rozluźnij. |
| Ramiona | Położ łokcie na podłodze, oparciu krzesła lub swoim ciele i mocno naciśnij, aż poczujesz napięcie mięśni ramion. Rozluźnij. |
| Barki | Podciągnij barki w kierunku uszu, aż poczujesz napięcie mięśni. Rozluźnij. |
| Szyja | „Dociągnij” podbródek do klatki piersiowej tak blisko, jak to jest możliwe aż poczujesz drżenie w szyi lub głowie. Rozluźnij. |

- Twarz** Napinaj poszczególne grupy mięśni twarzy, a następnie rozluźnij każdą z nich:
- podnieś brwi tak wysoko, jak tylko jest możliwe, aż poczujesz napięcia w czaszce;
 - zamknij oczy bardzo mocno i zmarszcz skórę nasady nosa;
 - zaciśnij zęby, a kąciki ust unieś tak jakbyś ukazywał szeroki, fałszywy uśmiech.

Na koniec rozluźnij całe ciało, abyś poczuł, że „wtapiasz” się w podłogę lub w krzesło. Pozostań w takim rozluźnieniu przez 5 do 10 minut.

Zacznij stopniowo poruszać się. Rozciągnij i wolno poruszaj palcami rąk i stóp. Kiedy będziesz gotowy otwórz oczy. Ostrożnie i powoli wstań.

80

WIZUALIZACJA

Rozluźnij mięśnie i oddychaj głęboko. Wyobraź sobie, że przy każdym wdechu nabierasz ciepła, a przy każdym wydechu wyrzucasz z siebie złość i napięcie.

Wyobraź sobie, że opuszczasz pokój, w którym teraz jesteś i idziesz ulicą. Dochodzisz do miejsca gdzie jest 10 schodów. Powoli schodzisz w dół. Przy każdym schodku coraz bardziej rozluźniasz całe ciało. Jesteś już na dole, policz do 10-ciu.

Jesteś teraz w spokojnym, pięknym miejscu. Zobacz siebie w tym miejscu. Może to być plaża, łąka, las, przytulny pokój lub inne miejsce, gdzie znajdziesz spokój i gdzie czujesz się wyciszony i bezpieczny.

Bądź sam w tym miejscu. Wyobraź sobie, że jest wspaniale. Rozejrzyj się. Gdzie jesteś? Co widzisz? Co słyszysz? Czy czujesz podmuch wiatru na swojej skórze? Czy jest ci ciepło?

Poleż przez chwilę w tym cudownym miejscu. Ogarnia cię całkowity spokój.

Kiedy będziesz gotowy, opuść to miejsce, pamiętając, że w każdej chwili możesz tam wrócić. Wejdz na górę po schodach, licząc od 10-ciu do 1-go. Wracaj z powrotem, idąc ulicą do miejsca, z którego wyszedłeś. Bądź świadomy każdego dźwięku, który słyszysz wokół siebie. Wróc myślami do miejsca, gdzie jesteś obecnie. Kiedy będziesz gotowy otwórz oczy.

MASAŻ RĘKI

Masaż ręki wykonywany jest w parach. Siedzicie na krzesłach na przeciwko sobie. Osoba, która masuje, powinna od czasu do czasu zapytać swego partnera czy ucisk, który stosuje odpowiada mu, czy wykonuje go nie za wolno lub nie za szybko.

Upewnij się, czy partnerowi, którego masujesz, jest wygodnie i dobrze, że jego ręce i ramiona są rozluźnione.

Weź prawą rękę partnera w obie swoje dłonie i łagodnie ją otwórz.

Unieś dłoń partnera tak, aby zewnętrzna jej strona spoczywała w twoich palcach. Swoim kciukiem wykonuj okrężne ruchy, z odpowiednim łagodnym uściskiem na wewnętrznej stronie jego dłoni.

Odwróć rękę (dłoń jest skierowana ku dołowi) i łagodnie podnieś nadgarstek tak, aby ręka swobodnie zwisała.

Podpierając nadgarstek partnera swoją lewą ręką, prawym kciukiem wykonuj łagodny masaż wzdłuż przestrzeni między kośćmi zewnętrznej strony dłoni. Łagodnie uciskaj, wykonując ruchy koliste jak

poprzednio. Trzymaj dłoń skierowaną do dołu i zacznij masaż od dolnej części tej przestrzeni w pobliżu nadgarstka. Masuj w kierunku palców.

Masuj kolejno palce zaczynając od kciuka. Wykonuj masaż jedną ręką, podczas gdy druga podpira nadgarstek partnera. Masuj kciuk od dołu, od nasady, uciskając i łagodnie wykonując okrężny masaż (tak, abyś wyczuwał kości palca). Potem mocno uchwyc kciuk w swoją prawą dłoń. Uciskaj przez kilka sekund, pociągnij i puść (pozwól mu się wysliznąć z twojej dłoni).

Powtórz to wszystko z każdym palcem prawej dłoni.

Wykonaj w podobny sposób masaż lewej ręki.

MASAŻ BARKÓW

Masaż wykonuje się w parach. Upewnij się, że partner siedzi wygodnie.

Położ delikatnie obie swoje dłonie na barkach partnera, po obu stronach u podstawy szyi. Zachęć partnera do rozluźnienia się. Uchwyc barki dosyć mocno. Zachęć partnera do obniżenia barków tak, jak tylko jest możliwe oraz do wykonania kilku głębokich oddechów.

Masuj wzdłuż mięśni od podstawy szyi do barków, wykonując małe, okrężne ruchy. Utrzymuj równy ucisk obu dłoni, uważając, aby nie spowodować bólu. Zwolnij ucisk, jeżeli partner sygnalizuje, że czuje dyskomfort.

Kiedy mięśnie szyi są bardziej rozluźnione, kontynuuj masaż barków i łopatek wzdłuż linii barków uciskając kciukami dość mocno.

Zakończ masaż barków uderzeniami bocznej części dłoni począwszy od szyi, w kierunku zewnętrznym do ramion.

(Masaż ten może być wykonywany, gdy uczestnicy stoją w kręgu i każdy masuje barki osobie stojącej przed nim. W ten sposób można budować aktywność grupy, ale nie przyczyni się to do efektywności masażu. Gdy wykonuje się go w parach, masażysta jest bardziej skupiony na tym, co robi.)

MASAŻ WŁASNEJ GŁOWY

Zamknij oczy. Opuszkami palców delikatnie masuj głowę, zaczynając od podstawy czaszki z tyłu i wykonując powolne ruchy w górę i do przodu. Poczuj tę część głowy. Poczuj wszystkie drobne uderzenia.

Następnie delikatnie masuj czoło rozciągając skórę od środka czoła w kierunku uszu. Opuszkami palców wykonuj bardzo małe, kuliste ruchy wzdłuż czoła, dookoła oczu i ponad policzkami. Staraj się wykonywać to tak długo, aby zbadać swoją twarz i miejsca, których dotyk sprawia ci przyjemność. Sprawdź, jaki rodzaj dotyku najbardziej ci odpowiada.

Masuj podbródek od środka w kierunku szczęki; po jej prawej i lewej stronie. Stosuj bardziej energiczne ruchy i uderzenia.

Teraz uszy. Uszczypnij je i pokręć czubkiem małżowiny usznej, środkiem oraz płatkami obu uszu. Dwoma palcami energicznie potrzyj skórę przed i za uszami. Na koniec łagodnie pociągnij włosy i weź je między palce. Przesuwaj palce wzdłuż całej długości włosa od nasady do jego końca.

OPUKIWANIE SWEGO CIAŁA

Stań ze stopami szeroko rozstawionymi i nogami lekko ugiętymi w kolanach. Wciągnij pośladki i staraj się trzymać plecy prosto.

Zaciśnij prawą pięść i rozpocznij opukiwanie siebie wzdłuż mięśni lewego barku i ramienia. Kontynuuj opukiwanie po zewnętrznej stronie lewej ręki w dół, do dłoni i palców, a potem z powrotem po wewnętrznej stronie lewej ręki. Rozluźnij pięść.

Zaciśnij prawą pięść ponownie i teraz wykonaj to samo po zewnętrznej stronie lewej nogi od góry, po zewnętrznej części kolana, do palców nogi, a potem z dołu do góry po wewnętrznej części nogi.

Teraz zaciśnij lewą pięść i opukaj prawy bark i rękę oraz nogę w ten sam sposób.

Pochyl się do przodu utrzymując proste plecy; zaciśnij obie pięści i dosyć mocno opukaj swoje pośladki i posuwając się do góry - po obu stronach kręgosłupa.

Wykonaj skłon do przodu, tak, aby ramiona i głowa swobodnie zwisały w kierunku podłogi. Stopniowo wyprostuj się i przechyl do tyłu tak daleko, jak to możesz zrobić. Powróć do pozycji wyprostowanej. Jak się czujesz? Mam nadzieję, że ożywiłeś się i jesteś mniej napięty.

CZĘŚĆ ÓSMA

DOKONYWANIE ZMIAN I KIEROWANIE NIMI W SZKOŁACH

Cel:

Zbadanie umiejętności skutecznego dokonywania zmian i kierowania nimi

WPROWADZENIE

Każda próba promowania zdrowia psychicznego w życiu osobistym oraz w instytucji będzie wymagać umiejętności dokonywania zmian i kierowania nimi*. W rozdziale tym próbujemy zwrócić uwagę na pewne umiejętności, które pomogą skutecznie radzić sobie ze zmianami.

Zrozumienie procesu zmian

Każda zmiana wywiera silny wpływ na uczucia ludzkie. Nawet gdy jest to zmiana na lepsze np. wprowadzenie edukacji zdrowotnej w szkole, może być traumatyzująca. Ludziom potrzebny jest czas na dokonanie zmiany oraz swoboda w przechodzeniu przez kolejne etapy przystosowywania się do niej. Często też osoba lub grupa osób inicjująca zmiany przeżywa różne trudności i uczucia niepokoju, zwłaszcza jeśli zmiana była niespodziewana.

Niektóre etapy zmian mogą wydawać się negatywne. Na początku pojawia się zwykle odrzucenie zmiany, potem uczucie przygniecenia, a nawet depresji. W procesie zmian potrzebny jest pewien czas na „pożegnanie” się z przeszłością, a nawet na „opłakiwanie starych, dobrych czasów”, zanim wejdziemy w nową sytuację. Wyniki badań wskazują, że wahania nastroju i zachowania ludzi, towarzyszące zmianom często przebiegają według pewnego, dającego się przewidzieć schematu (Bolam, 1984; Havelock, 1970). Schemat ten przedstawia arkusz 7B i nazwano go „procesem zmian”. Schemat ten może różnić się u poszczególnych osób i w zależności od sytuacji: różny może być czas trwania poszczególnych faz, niektóre z nich mogą nawracać.

Miej jasną wizję tego, co chcesz osiągnąć; nie rozpraszaaj się

Zanim zaczniesz, określ wyraźnie cel, do którego zmierzasz. Wizja tego celu pomoże ci przetrwać trudne chwile. Bez tej wizji możesz rozpraszać się i znaleźć się na drodze, która nie prowadzi tam dokąd zamierzałeś dojść. Ważne jest, aby współpracować z innymi ludźmi. Należy jednak upewnić się, na ile twoje interesy i problemy różnią się od interesów innych ludzi, aby móc powiedzieć „nie”, gdy ich sugestie i dążenia nie są zbieżne z twoimi celami.

Określ jasne i osiągalne cele

Twoja ogólna wizja musi być przełożona w praktyce na konkretne cele, które są możliwe do osiągnięcia w danej sytuacji. Są one serią małych kroków, które będziesz wykonywał stopniowo, jeden po drugim, aż doprowadzą cię do ostatecznego celu. Kolejne kroki powinny być możliwe do wykonania natychmiast, lub co najmniej w najbliższej przyszłości. Ważne jest, aby ludzie uczestniczący w realizacji zadań mogli bezpośrednio kontrolować ich przebieg. Każdy pojedynczy krok nie musi wydawać się imponujący, lecz stopniowo z tych małych kroków może powstać „wielka rzecz”.

* Określenie w języku angielskim „managing change” nie ma bliskiego odpowiednika w języku polskim. W tym opracowaniu posługujemy się określeniem „dokonywanie i kierowanie zmianami” (przyp. tłum.).

Ucz się gospodarować czasem

Dokonanie rzeczywistej zmiany wymaga czasu. Aby wykonać długotrwałe zadania, niezbędna jest umiejętność właściwego gospodarowania czasem. Ważne jest umieć rozróżnić pracę skuteczną i pracę trwającą wiele godzin. Nadmiar pracy powoduje, że człowiek się „wypala” i staje się mniej wydajny. Aby mieć osiągnięcia, „pracuj rozsądniej, a nie ciężiej”, tzn. staraj się osiągnąć maksymalny efekt w krótszym czasie. Starannie planuj, określ priorytety i przekazuj innym to, co jest możliwe. Spróbuj stosować metodę „sera szwajcarskiego”, rozpoczynając od małych kroków (lub „dziurek”) w dużych zadaniach, które wydają ci się niemożliwe do wykonania, a nawet zniechęcające cię.

Oceń sytuację, którą próbujesz zmienić

Poświęć pewną ilość czasu na ocenę (diagnozę) aktualnej sytuacji. Umożliwi ci to analizę czynników, które będą ułatwiać lub utrudniać zmianę, wybór odpowiedniego momentu do jej rozpoczęcia oraz uzyskania wsparcia. Staraj się rozmawiać z wieloma ludźmi, czytać oraz podjąć pewne badania, które pomogą ci stworzyć jasny obraz sytuacji lub obszaru, który zamierzasz zmienić.

Poszukaj wsparcia i udzielaj go innym

Praca z wieloma ludźmi w dobrym zespole daje lepsze wyniki niż suma pracy poszczególnych osób. Spróbuj znaleźć osoby chętne do pracy, najlepiej doświadczone w tej samej dziedzinie i połączcie swoje siły. Twórz lobby wśród ludzi, którzy mają wpływ na ważne decyzje i spróbuj znaleźć kogoś kto ma więcej od ciebie doświadczenia. Współpracuj, a nie współzawodnicz z ludźmi, którzy zajmują podobną jak ty pozycję. Zachęć tych, którymi kierujesz, aby poparli twoją propozycję. Znajdź czas na wyjaśnienie im, na czym ma polegać zmiana i dlaczego warto jej dokonać; wysłuchaj ich opinii w tej sprawie. Nie zapomnij także o popularyzacji twoich działań i wyników, aby dotarły do jak największej liczby osób.

Bądź realistą z pozytywnym nastawieniem do siebie jako „agenta zmian”

Gdy masz chęć do dokonywania zmian zastanów się nad sobą; Kim jesteś? Jakie są twoje mocne i słabe strony? Nierozsądne jest porywanie się na rzeczy, którym trudno jest podołać („gryźć więcej niż możesz przełknąć”). Ważne jest jednak, abyś pozytywnie myślał o sobie i swoich możliwościach oraz nie sabotował własnych zamiarów przez negatywne przekonania do siebie. Jeśli uwierzysz w siebie, inni zrobią to samo. Odrzuć myśl, że nie nadajesz się do podjęcia tego zadania. Pomyśl, że większość ludzi, którzy osiągnęli sukcesy czuje się podobnie, lecz nie pozwalają, aby takie uczucia zahamowały ich działania.

Nie żałuj czasu na świętowanie osiągnięć

Nie pędź nieustannie od celu do celu. Konsolidacja ludzi i świętowanie wyników podtrzymują motywację do dalszych działań. Od czasu do czasu zatrzymajcie się, aby sprawdzić dokąd doszliście i „poklepać” się wzajemnie po plecach. Zaplanuj, jak w uroczysty sposób obchodzić wykonanie zadań. Chwile radości i odpoczynku zachęcą ciebie i twój zespół do dalszych działań w przyszłości.

Piśmiennictwo

1. Adams J.D., Hayes J. and Hopson, B. (1976) *Transition: Understanding and Managing personal Change*, Martin Robertson, London, UK.
2. Bolam R. (1984) *Recent research on the dissemination and implementation of educational innovations in Campbel, G. Health Education and Youth*, Flamer Press, London, UK.
3. Elliott-Kemp J. (1982) *Managing Organisational Change*, PAVIC Publications, Department of Education Services, Sheffield Polytechnic, UK.
4. Havelock R. (1970) *Guide to Innovation in Education*, University of Michigan, USA.
5. Hopson B., Scally M. Stafford K. (1992) *Transition, the Challenge of Michigan*, USA.

Piśmiennictwo uzupełniające

1. Mika S. (1987) *Jak modyfikować własne zachowania*, PWN, Warszawa.
2. *Promocja zdrowia dzieci i młodzieży w Europie. Edukacja zdrowotna w szkole (1995)*, wersja polska: Woynarowska B. (red), *Polski Zespół ds. Projektu Szkoła Promująca Zdrowie*, Warszawa.

OMÓWIENIE ĆWICZEŃ

Celem ćwiczeń jest pomoc uczestnikom w lepszym zrozumieniu procesu zmian i reakcji, które im towarzyszą, aby mogli skuteczniej kierować tym procesem. Ćwiczenia te są końcową częścią warsztatu. Mają pomóc uczestnikom zaplanować zmiany, które mogą później wprowadzać w swoich szkołach, a także przygotować ich do powrotu do szkoły. Koncepcja tej części zakłada rozpoczęcie od ogólnego zastanawiania się nad zmianami, a później nad osobistymi reakcjami i uczuciami, które towarzyszą zmianom. Następne kroki to przyjrzenie się zmianom w szkole oraz poznanie sposobów, które uczestnicy mogą wykonać w dokonywaniu i kierowaniu zmianami, aby zachować dobre zdrowie psychiczne.

Część ta rozpoczyna się od przyjrzenia się osobistym doświadczeniom uczestników wiążącymi się ze zmianami. **Ćwiczenie 8A** jest łatwą rozgrzewką. Prosisz, aby uczestnicy chodząc po sali, szukali osób, których dotyczą wymienione w arkuszu kategorie zmian. Są one przykładem zmian przeżywanych przez ludzi. W **Ćwiczeniu 8B** zachęcasz uczestników do głębszej refleksji dotyczącej jakiejś niedawnej zmiany - w jakim stopniu przystaje ona do schematu procesu zmian, przedstawionego w arkuszu 8B.

Następnie koncentrujesz się na szkole. W **Ćwiczeniu 8C** uczestnicy przeprowadzają ze sobą wywiady, aby ustalić, co wspomagało, a co utrudniało zmiany, których doświadczyli w swoich szkołach. Przechodząc do zmian, które sprzyjają zdrowiu psychicznemu, w **Ćwiczeniu 8D** uczestnicy próbują ustalić listę celów, które do tego prowadzą. Proces ten pogłębiany jest w **Ćwiczeniu 8E**, w którym uczestnicy identyfikują graficznie sposoby wsparcia, umiejętności, problemy i zagrożenia, które mogą spotkać po powrocie do szkoły. Każdą zmianę przeprowadzają lub sabotują ludzie. **Ćwiczenie 8F** oraz **8G** pozwala zbadać, jakie rodzaje przeszkód mogą uczestnicy napotkać po powrocie do szkoły. Odgrywane role w „karuzeli” pozwalają zastanowić się jak przeciwstawić się tym przeciwnościom.

Łatwiej jest planować zmiany niż wprowadzać je w życie. Uczestnicy powracając do swojej pracy powinni myśleć pozytywnie, lecz również realistycznie o tym, co chcą osiągnąć. Aby pomóc im wrócić ze spokojnego i bezpiecznego miejsca, jakim były warsztaty do swojej pracy, w **Ćwiczeniu 8H** zachęcamy ich do wizualizacji tego powrotu. Koncentrujemy się na tym, co mogą zrobić, aby powrót ten był przyjemny.

CZAS PRZEZNACZONY NA TĘ CZĘŚĆ: około 4 godzin

ĆWICZENIE 8A

ROZGRZEWKA: CZY MOŻESZ ZNALEŹĆ KOGOŚ, KTO.....?	
ZADANIA	POMOCE
Przygotować uczestników do pracy („rozgrzewka”).	Arkusze 8A „Czy możesz znaleźć kogoś, kto.....?”
Rozpocząć proces wymiany doświadczeń dotyczących zmian.	Czas: 15 minut
METODY	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Daj każdemu uczestnikowi arkusz 8A „Czy możesz znaleźć kogoś, kto?” 2. Poproś, aby chodząc po sali szukali osób, które doświadczyły zmian wymienionych w arkuszu i wpisywali ich imiona w odpowiednich kratkach. 3. Po 5 minutach poproś, aby uczestnicy usiedli w kręgu. Odczytuj kolejno zmiany wymienione w arkuszu i poproś, o powstanie osoby, których dotyczy dana zmiana. 4. Zapytaj, w jaki sposób to ćwiczenie mogłoby być zaadaptowane do pracy z innymi grupami, w tym z uczniami. 	

Arkusz 8A**CZY MOŻESZ ZNALEŹĆ KOGOŚ,
KTO W CIĄGU OSTATNICH 5 LAT...?**

ZMIENIŁ MIESZKANIE	ZMIENIŁ PRACĘ
AWANSOWAŁ	URODZIŁO MU SIĘ DZIECKO
ZMARŁ MU KREWNY LUB BLISKI PRZYJACIEL	MIAŁ NOWEGO SZEFA
ZAWARŁ ZWIĄZEK MAŁŻEŃSKI LUB ZMIENIŁ PARTNERA	NIE PRACOWAŁ

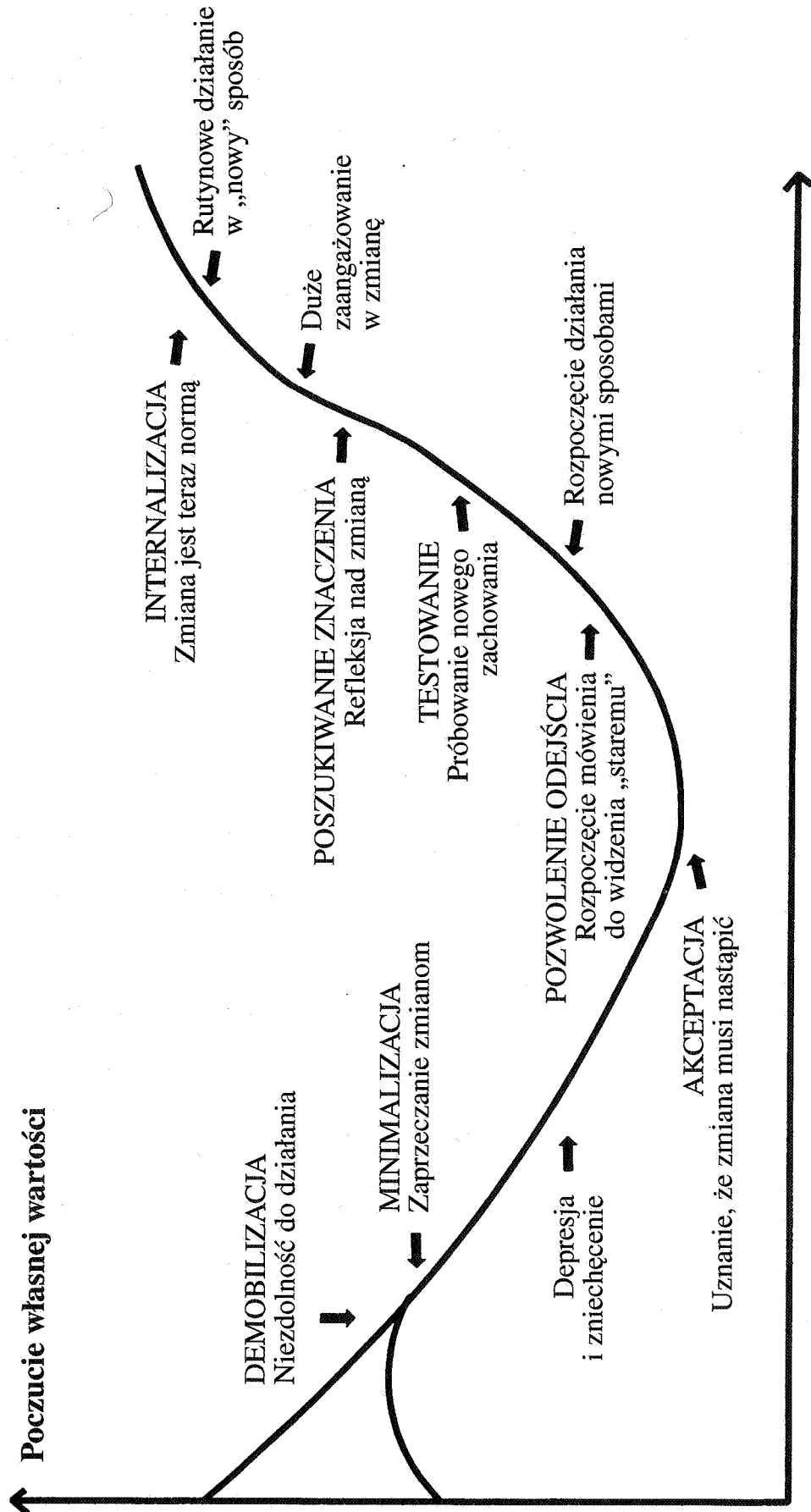
W ciągu 5 minut zapisz przy każdej zmianie imiona osób, które przeżyły tę zmianę.

ĆWICZENIE 8B

BURZA MÓZGÓW: ROZUMIENIE PROCESU ZMIAN	
ZADANIE	POMOCE
Zbadać proces zmian i powiązać to z osobistymi doświadczeniami uczestników.	Arkusz 8B „Proces zmian” Duży arkusz papieru Flamastry Czas: 30 minut
METODY	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zachęć uczestników, aby pomyśleli o dwóch zmianach, których doświadczyli w czasie ostatnich 5 lat. Jedną z tych zmian powinni wybrać sami, drugą zaproponuj im na podstawie arkusza 8A. 2. Poproś, aby zapisali każdą z tych zmian na oddzielnej kartce papieru, a następnie wypisali uczucia, które towarzyszyły im przy tych zmianach. Mogą być to uczucia pozytywne i negatywne. 3. Poproś, aby uczestnicy na forum grupy wymienili te uczucia i zapisuj je na arkuszu papieru. 4. Rozdaj arkusz 8B „Proces zmian”. Wyjaśnij różne fazy towarzyszące zmianie, wytłumacz co jest niezrozumiałe. 5. Podziel uczestników na grupy 3-4 osobowe i zachęć do dyskusji w grupach na następujące tematy: <ul style="list-style-type: none"> • czy istnieje związek między ich doświadczeniami a wykresem przedstawionym w arkuszu 8B? • czy ich zdaniem przedstawiony model można zmienić? • co pomaga ludziom w przechodzeniu przez proces zmian? 6. Podejmijcie dyskusję w całej grupie. Zwróć uwagę, że w trakcie zmiany w ich szkole można zaobserwować podobny proces. W kolejnym ćwiczeniu 8C temat ten będzie rozwinięty. 	
KOMENTARZ PROWADZĄCEGO	
<p>Możemy wyjaśnić, że zmiana jest nieodłączną częścią życia. Zmiana jest stresogenna. Dotyczy to zarówno zmian pozytywnych (np. wakacje lub ślub) jak i negatywnych.</p> <p>Wyjaśnij uczestnikom, że jeśli nie mają ochoty, mogą nie mówić o swoich uczuciach, towarzyszących jakiejś zmianie.</p>	

Arkusz 8B

PROCES PRZECHODZENIA PRZEZ ZMIANĘ



ĆWICZENIE 8C

DOKONYWANIE I KIEROWANIE ZMIANAMI W SZKOLE	
ZADANIE	POMOCE
Pomóc uczestnikom rozpoznać czynniki, które pomagają i przeszkadzają w dokonywaniu i kierowaniu zmianami w szkole.	Duży arkusz papieru Flamastry (miękkie) Arkusz 8Cf „Zmiany w szkole”
	Czas: 45 minut
METODY	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Poproś uczestników, aby pomyśleli o zmianie, której doświadczyli osobiście w swojej pracy nauczycielskiej (spójrz na komentarz prowadzącego zawierający pomysły, które mógłbyś im zasugerować). 2. Poproś o utworzenie par, w których przeprowadzą ze sobą wywiady, z uwzględnieniem następujących pytań: <ul style="list-style-type: none"> • co lub kto pomógł ci w przeprowadzeniu danej zmiany i w jaki sposób? • co lub kto utrudnił ci przeprowadzenie tej zmiany i w jaki sposób? • w jaki sposób ty sam pomogłeś lub utrudniłeś sobie tę zmianę? 3. Poproś, aby pary połączyły się w czwórki; daj każdej grupie duży arkusz papieru i flamaster. 4. Przedstaw arkusz 8C narysowany na tablicy, arkuszu papieru lub folii i poproś, aby narysowali go na swoim arkuszu papieru. 5. Zachęć, aby w grupie wzięli pod uwagę zmiany, nad którymi dyskutowali w parach i próbowali zapisać w odpowiednich kratkach czynniki, które pomogły i utrudniły przeprowadzenie zmian. 6. Poproś każdą z grup o przedstawienie wyników pracy całego zespołu. 	
KOMENTARZ PROWADZĄCEGO	
<p>Możesz podać następujące przykłady zmian: nowa praca lub odpowiedzialne zadanie; zmiana dyrektora szkoły; przeniesienie się do nowego budynku szkoły; wprowadzenie nowego programu lub przedmiotu nauczania.</p>	

Arkusz 8Cf**ZMIANY W SZKOLE**

Uzupełnij poniższą tabelę. Wpisz, w jaki sposób ty sam i inni ludzie oraz organizacja pracy w szkole pomogły lub przeszkodziły w procesie zmian.

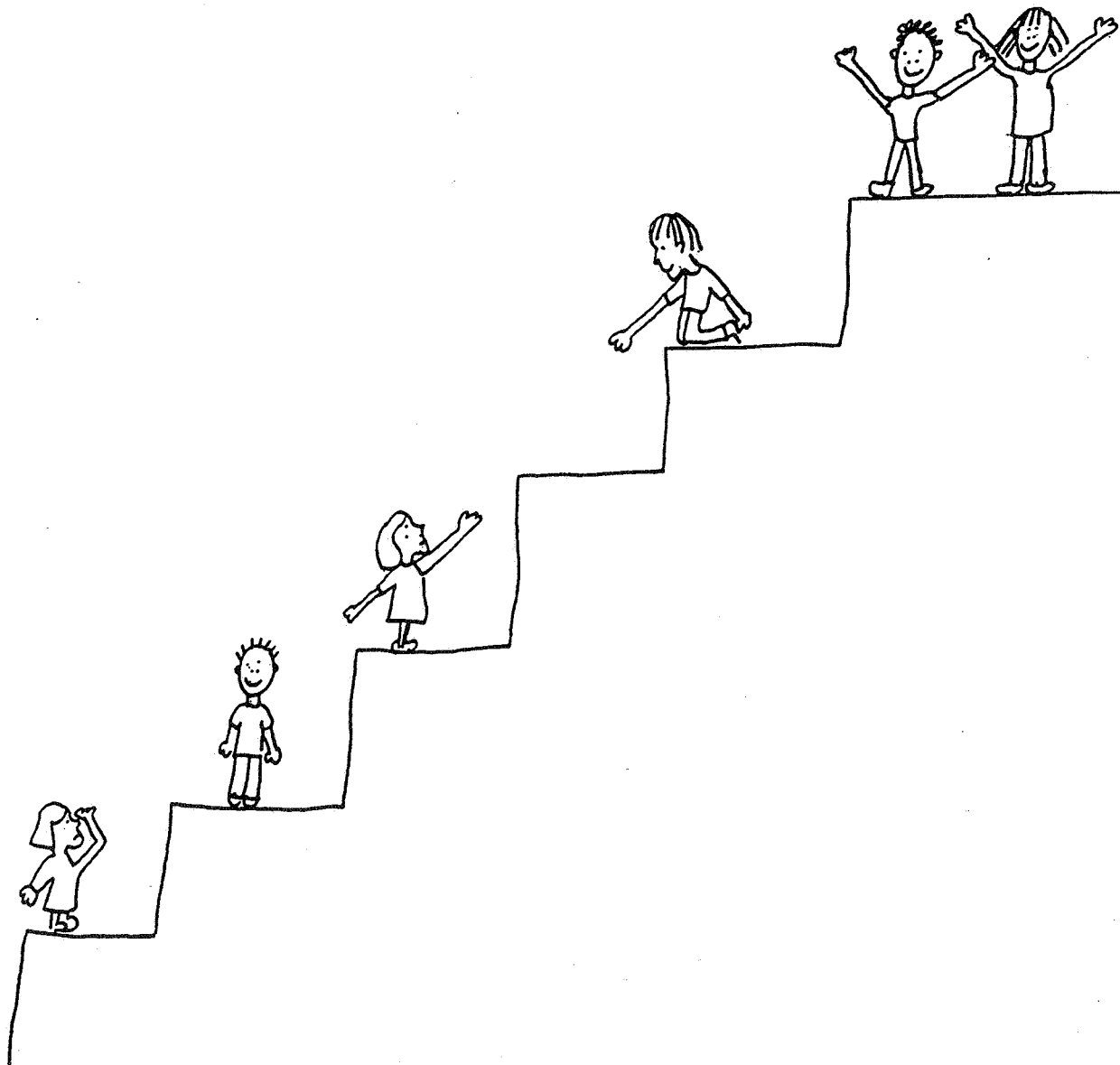
	Co pomogło i w jaki sposób?	Co przeszkodziło i w jaki sposób?
Ty osobiście		
Inni ludzie (wewnątrz i na zewnątrz szkoły)		
Struktura, organizacja, szkoły, itd.		

ĆWICZENIE 8D

PRACA INDYWIDUALNA: USTALANIE CELU	
ZADANIE	POMOCE
Pomóc uczestnikom ustalić realne cele, aby osiągnąć sukces w dokonywaniu i kierowaniu zmianami w szkole.	Arkusz 8D „Ustalanie realnych celów”
	Czas: 20 minut
METODY	
<p>1. Przekaż każdemu uczestnikowi arkusz 8D „Ustalanie realnych celów” i zachęć, aby wypełnili go indywidualnie. Poproś, żeby pomyśleli o takich zmianach, które są realne do przeprowadzenia i mogą stanowić próbę takiej przemiany w szkole i innej instytucji, tak by skutecznie promowały zdrowie psychiczne.</p> <p>2. Poproś o upewnienie się, czy cele, które wybrali są realne i możliwe do osiągnięcia krok po kroku.</p>	

Arkusz 8D**USTALANIE REALNYCH CELÓW**

Wpisz w „schodkach” poniżej cele, które wybrałeś, aby dokonać zmiany



**następny
tydzień**

**następny
miesiąc**

6 miesięcy

1 rok

2 lata

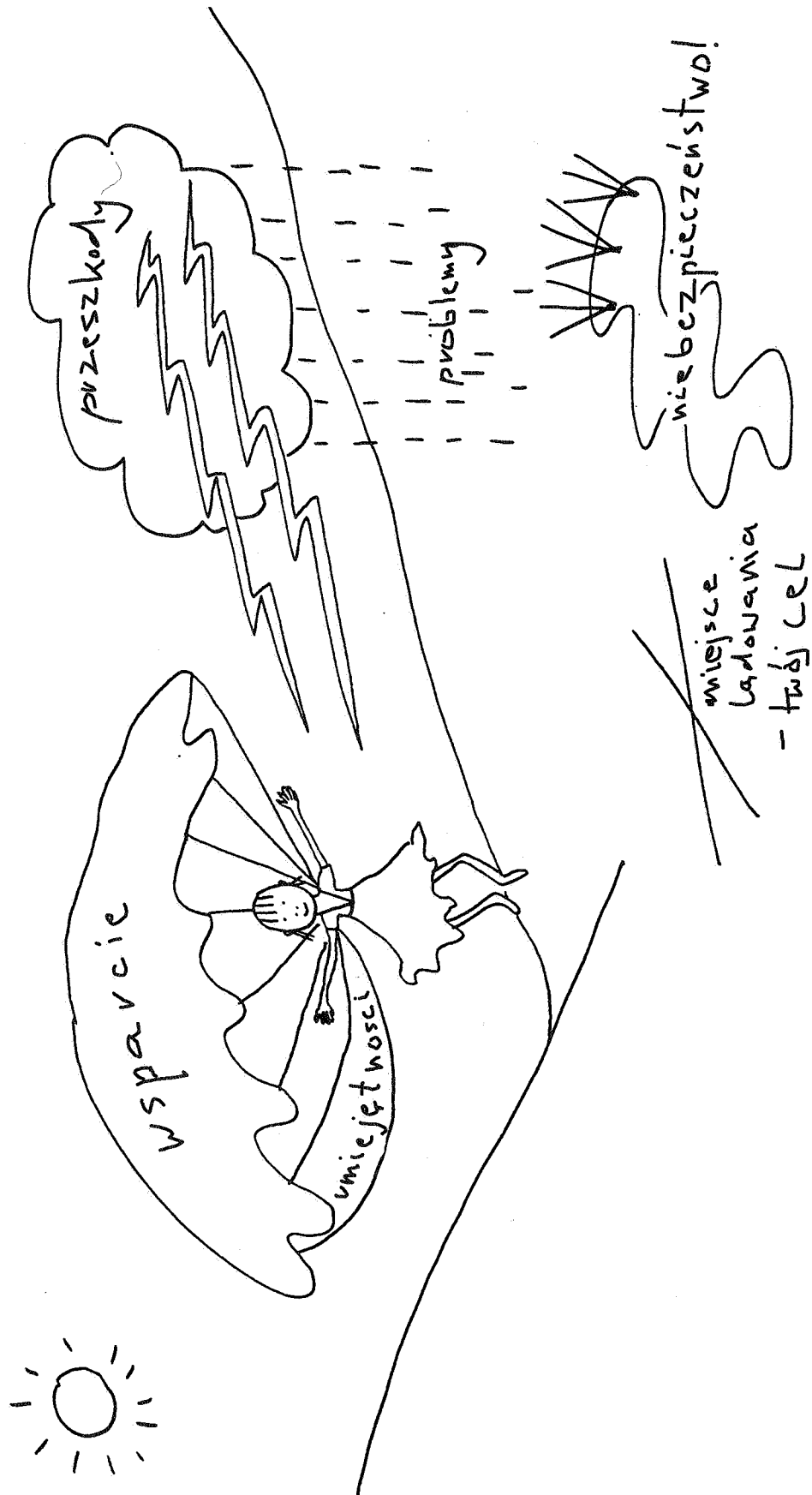
5 lat

ĆWICZENIE 8E

RYSUNEK: MÓJ SPADOCHRON	
ZADANIE	POMOCE
<p>Pomóc uczestnikom zidentyfikować:</p> <ul style="list-style-type: none"> - cele, umiejętności i rodzaj wsparcia, które będą niezbędne, aby dokonywać i kierować zmianami, - trudności i zagrożenia, które mogą napotkać na tej drodze. 	<p>Arkusze papieru A3 dla każdego uczestnika</p> <p>Flamastry</p> <p>Arkusze 8E „Mój spadochron” lub jego rysunek na tablicy</p>
	<p>Czas: 30 minut</p>
METODY	
<p>1. Omów cele tego ćwiczenia używając arkusza 8E. Wyjaśnij, że użyto tu modelu spadochronu i co oznaczają poszczególne elementy tego rysunku:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Osoba na rysunku - to ty, gdy próbujesz wprowadzić zmiany; • Miejsce lądowania - to twój cel, do którego zmierzasz (możesz wybrać cel, który uczestnicy zamierzają osiągnąć w pierwszym miesiącu w ćwiczeniu 8D); • Jesteś zawieszony na spadochronie, który wspiera cię w osiągnięciu celu; • Płachta spadochronu oznacza rzeczy lub osoby, które mogą zaoferować ci wsparcie; • Sznury - to umiejętności, które są ci potrzebne aby uzyskać wsparcie; • Pogoda oznacza wszystkie okoliczności, zdarzenia, rzeczy i ludzi, którzy mogą utrudnić realizację twego celu; • Kałuża - to niebezpieczeństwa, które ci grożą, gdy nie będziesz ostrożny. <p>2. Daj każdemu uczestnikowi arkusz papieru (A3) i flamastry. Zaproponuj narysowanie i opisanie własnej wersji rysunku.</p> <p>3. Poproś, aby utworzyli pary i przedstawili w nich swoje rysunki. Zachęć do wzajemnej pomocy w uzupełnieniu rysunku, szczególnie w odniesieniu do własnych umiejętności i wsparcia.</p> <p>4. Zachęć do prezentacji i porównania rysunków w całej grupie, szczególnie porównanie rodzajów wsparcia, umiejętności, trudności, zagrożeń i celów.</p>	
KOMENTARZ PROWADZĄCEGO	
<p>Niektórzy uczestnicy mogą nie mieć ochoty na rysowanie. Zapewnij ich, że nie są tu ważne zdolności plastyczne.</p>	

Arkusz 8E

MÓJ SPADOCHRON



ĆWICZENIE 8F

BURZA MÓZGÓW: LUDZIE, KTÓRZY MOGĄ STAWIAĆ OPÓR ZMIANIE	
ZADANIE	POMOCE
Pomóc uczestnikom zidentyfikować ludzi mogących blokować zmiany, które zamierzają przeprowadzić oraz zastanowić się co ci ludzie mogą mówić lub robić.	Tablica lub arkusze papieru Flamastry lub kreda Kartki papieru Czas: 20 minut
METODY	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Poproś uczestników, aby pomyśleli o zmianie, której chcieliby dokonać w szkole i w której niezbędna jest współpraca innych ludzi. Jeśli planujesz następne ćwiczenie 8G, poproś o zapisanie tych zmian (mogą także wykorzystać to, co zapisali na rysunku spadochronu w miejscu lądowania). 2. Poproś o wymienienie osób, które mogą blokować zmiany lub stawiać opór. Zapisuj te osoby na tablicy lub arkuszu papieru. 3. Poproś o kilka sugestii, co mogliby powiedzieć ludzie z różnych grup stawiając opór wobec zmian. 4. Większość ludzi, którzy blokują zmiany bronią obecnie tego, co jest dla nich ważne. Zapytaj uczestników, czego ich zdaniem mogą bronić osoby wymienione na liście i jak można by ich pozyskać. 5. Kontynuuj pracę według instrukcji w ćwiczeniu 8G. 	
KOMENTARZ PROWADZĄCEGO	
Wśród osób blokujących zmiany najczęściej wymienia się: <ul style="list-style-type: none"> - innych nauczycieli (np. „Nie mam czasu na rozpoczęcie czegoś nowego” lub „Jestem tu po to aby uczyć mojego przedmiotu”); - dyrektorów szkół (np. tych, którzy są mało wspierający); - rodziców (np. obawiają się, że dzieci otrzymają rozbieżne informacje w domu i w szkole); - innych pracowników szkoły - sprzątaczkę, kucharkę itd. 	

ĆWICZENIA 8G**KARUZELA: JAK WPŁYWAĆ NA LUDZI,
KTÓRZY SĄ NIECHĘTNI ZMIANOM?**

ZADANIE	POMOCE
Stworzyć uczestnikom możliwość przećwiczenia niektórych umiejętności potrzebnych w komunikowaniu się z ludźmi, którzy są oporni wobec zmian.	Krzesła, które można przestawiać
	Czas: 45 minut

METODY

1. Wyjaśnij uczestnikom zadania, które stoją przed nimi w tym ćwiczeniu. Poproś, aby mając w pamięci ludzi, których wymienili w ćwiczeniu 8F, wybrali dwie grupy ludzi, z którymi, ich zdaniem, warto by poprawić umiejętności komunikowania się.
2. Podziel uczestników na dwie grupy „A” i „B”.
3. Ustaw krzesła w dwóch kręgach (wewnętrznym i zewnętrznym zwrócone do siebie siedzeniami). Poproś aby osoby „A” usiadły naprzeciw osób „B”.
4. Wyjaśnij, że osoby „A” są jedną grupą ludzi wybraną wcześniej (np. mało wspierający dyrektor). Osoby „B” pozostają „sobą” i próbują komunikować się z nimi w sposób asertywny w sprawie zmiany, której zamierzają dokonywać i zapisali ją w ćwiczeniu 8F (patrz Metody pkt.1).
5. Poproś, aby osoby „B” rozpoczęły rozmowę.
6. Po 3-4 minutach przerwij rozmowę. Poproś, żeby w parach, w których rozmawiali, powiedzieli sobie jak się czuli, co osoba „B” mogłaby zrobić lepiej i co mogłoby poprawić ich wzajemne komunikowanie się.
7. Poproś, aby osoby „B” wstały i przesiadły się o jedno miejsce w prawo do nowego partnera „A”. Powtórz tę zmianę 4, 5 lub 6 razy.
8. Poproś, aby tym razem wstały osoby „A” i przesiadły się o jedno krzesło w lewo. Tym razem, osoby „A” pozostają „sobą”, a osoby „B” odgrywają rolę drugiej grupy ludzi, wybranych w tym ćwiczeniu w punkcie 1.
9. Powtórz ćwiczenie w sposób opisany w punkcie 5-7 tak, aby osoby „A” mogły przećwiczyć swoje umiejętności komunikowania się z dwoma osobami.
10. Poproś dwie pary o połączenie się w czwórki i porozmawianie o tym, czego nauczyli się w czasie odgrywania tych ról:
 - co ułatwiło komunikowanie się?
 - jakie argumenty były przekonujące?

KOMENTARZ PROWADZĄCEGO

Niektórzy uczestnicy mają większą ochotę na mówienie o danej sytuacji niż na rzeczywiste wejście w swoją rolę. Zachęć ich, aby podjęli w pełni to zadanie, gdyż jest to jedyny sposób ćwiczenia swoich umiejętności komunikowania się.

ĆWICZENIE 8H

WIZUALIZACJA: POWRÓT DO SZKOŁY	
ZADANIE	POMOCE
Pomóc uczestnikom przygotować się do osobistej zmiany, jaką może być ich powrót do szkoły, przez wyobrażenie, co mogliby zrobić, aby powrót ten był przyjemny.	
	Czas: 15 minut
METODY	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Przypomnij uczestnikom spadochron, który rysowali w ćwiczeniu 8E. Poproś, aby rozluźnili się, ponieważ chcesz zabrać ich w podróż czarodziejskim spadochronem. 2. Poproś, aby odprężyli się i zamknęli oczy. Przeczytaj podaną niżej instrukcję wolno i spokojnie. 3. Zaproś do rozmowy w parach o tym, czego doświadczyli w czasie słuchania tego tekstu. Powiedz, że mogą mówić to na co mają ochotę. 4. Na forum całej grupy poproś o komentarz do tego ćwiczenia. Zapytaj, czy było coś, co mogliby wykorzystać w swojej pracy z uczniami jeśli tak, to w jaki sposób? 	
KOMENTARZ PROWADZĄCEGO	
Uczestnicy mogą odbierać ten tekst w sposób bardzo zróżnicowany. Niektórzy mogą mieć trudności w wizualizacji. Zapewnij ich, że w tej sytuacji nie można określić tego, co jest „normą”.	

8H**INSTRUKCJA DO WIZUALIZACJI**

„Chciałbym, abyś skoncentrował się teraz na tym, jak się czujesz. Wejdź „w siebie” na chwilę i sprawdź, czy jakaś część twojego ciała jest napięta. Jeśli tak spróbuj rozluźnić tę część ciała.

Sprawdź jak oddychasz. Spróbuj oddychać głęboko. Gdy wykonasz wdech wyobraź sobie, że wciągasz ciepłe powietrze. Gdy wykonasz wydech wyobraź sobie, że wyrzucasz z siebie napięcia i kłopoty.

Teraz czujesz, że jesteś rozluźniony. Wyobraź sobie, że unosisz się w powietrzu na magicznym spadochronie. Jest on bardzo mocny i bezpieczny. Na pewno przeniesie cię na miejsce, w którym chciałbyś się znaleźć. Teraz przenosi cię do pracy w pierwszym dniu po zakończeniu warsztatów. Już znajdujesz się nad twoją szkołą. Spójrz na nią z wysoka i wybierz bezpieczne miejsce do lądowania.

Jesteś już na ziemi. Wylądowałeś bezpiecznie. Zdejmij spadochron i odszukaj drogę, którą zwykle wchodzisz do szkoły. Jak czujesz się w tym budynku? Czy jest w nim spokój czy hałas? Czy jest ciepło czy zimno? Jaki czujesz zapach? Kogo spotkałeś wchodząc do szkoły? Czy ta osoba powitała cię? Czy jesteś zadowolony ze spotkania z tą osobą? Co ona mówi? Co chcesz jej odpowiedzieć? Kto pyta cię o warsztaty, w których uczestniczyłeś? Co masz zamiar odpowiedzieć?

Pozostaw tę osobę. Dokąd teraz idziesz? Jak się czujesz? Czy jest coś, co pomogłoby ci czuć się lepiej?

Jakie czynności będziesz musiał wykonać na początku? Jak czujesz się wykonując je? Czy jest coś, co mógłbyś zrobić, aby cieszyć się z wykonania tych czynności (zadania)?

Pomyśl teraz, że byłeś dostatecznie długo w szkole i dobrze byłoby już ją opuścić i powrócić na warsztaty. Czeka na cię czarodziejski dywan. Wejdź na niego, usiądź. Przeniesie on cię bezpiecznie do tego pokoju.

Sprawdź ponownie, jak oddychasz. Postuchaj, czy słyszysz jakieś dźwięki wokół siebie. Jesteś z powrotem w tym pokoju. Kiedy będziesz gotów otwórz oczy”.

CZEŚĆ DZIEWIĄTA

ZAKOŃCZENIE WARSZTATÓW: SPOJRZENIE WSTECZ I WPRZÓD

Cele:

- Ewaluacja warsztatów i poznanie, co uczestnicy zamierzają uczynić z tym, czego się nauczyli
- Pomóc uczestnikom w opuszczeniu warsztatów z pozytywnym odczuciem wobec własnej osoby

Omówienie ćwiczeń zawartych w tej części - patrz tekst w części piątej - zakończenie pierwszego warsztatu

ĆWICZENIE 9A

QUIZ: OPINIE NA TEMAT WARSZTATU	
ZADANIA	POMOCE
Zachęcić uczestników do wyrażania opinii o warsztacie.	Arkusze 9A „Quiz: Opinie o warsztacie”
Uzyskać informacje zwrotne na temat warsztatu.	Flamastry
	Czas: 10 minut
METODY	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Wyjaśnij uczestnikom, że jest ważne, abyś znał ich opinie o warsztacie. 2. Rozdaj arkusze 9A „Quiz: Opinie o warsztacie” prosząc uczestników o wypełnienie go tak szybko jak, to tylko jest możliwe. 3. Poproś, aby każdy dodał na końcu jedno własne stwierdzenie, co do którego chciałby poznać opinie innych uczestników. 	
KOMENTARZ PROWADZĄCEGO	
Przeanalizuj wyniki quizu po ćwiczeniu 9B i przygotuj te wyniki na piśmie.	

Arkusz 9A**QUIZ: OPINIE O WARSZTACIE**

Zastanów się, w jakim stopniu zgadzasz się z podanymi niżej stwierdzeniami. Wstaw X przy odpowiedzi, która odzwierciedla Twoją opinię.

	TAK!	tak	?	nie	NIE!
1. Moje oczekiwania zostały spełnione					
2. Znałem już metody, które zostały zastosowane					
3. Cele warsztatów zostały osiągnięte					
4. Próbowaliśmy zrobić zbyt dużo w krótkim czasie					
5. Wykorzystam wiele poznanych metod w pracy z uczniami					
6. Uważam treść warsztatu za przydatną					
7. Wolałabym, aby pewne sesje zostały zmienione					
8. Warsztat pomógł mi osobiście					
9. Jestem zadowolony z warsztatu					
10. Dodaj jedno Twoje własne stwierdzenie i odpowiedz na nie					
.....					

ĆWICZENIE 9B

KONTINUUM: DZIELENIE SIĘ OPINIAMI	
ZADANIA	POMOCE
<p>Uzyskać pełniejszy obraz opinii uczestników o warsztacie.</p> <p>Stworzyć uczestnikom możliwość poznania opinii i odczuć innych osób.</p>	<p>Quiz: Arkusz 9A: „Opinie o warsztacie”</p> <p>Wolna przestrzeń w sali</p> <p>Dwie kartki papieru z napisem: „TAK”, „NIE”, umieszczone w przeciwnych końcach pokoju</p>
METODY	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Poproś uczestników, aby wyobrazili sobie, że dwa końce pokoju z napisami „TAK”, „NIE” stanowią dwa końce wyimaginowanej linii („kontinuum”), biegnącej przez pokój. Miejsce, które zajmą na tej linii będzie odpowiadało ich odpowiedzi w quizie. 2. Wybierz do ćwiczenia pięć stwierdzeń z Quizu (Arkusz 9A), co do których chciałbyś znać więcej szczegółów. Odczytaj kolejno te stwierdzenia i poproś, aby uczestnicy zajmowali na „kontinuum” miejsce odpowiadające ich odpowiedziom. 3. Poproś, aby przy każdym stwierdzeniu przedyskutowali z kimś kto stoi w pobliżu, dlaczego wybrali właśnie to miejsce. 4. Zapytaj, czy osoby stojące w innych punktach na linii chciałyby wyrazić swoje opinie wobec całej grupy. 5. Zachęć do podzielenia się stwierdzeniami, które sami napisali (jako numer 10) i do wybrania jednego lub dwóch stwierdzeń, przy których chcieliby ustawić się na linii. 	

ĆWICZENIE 9C

MÓWIMY SOBIE DO WIDZENIA: POZYTYWNE „GŁASKI”	
ZADANIA	POMOCE
Zakończyć warsztaty w pozytywnym nastroju.	Czas: 10 minut
Pomóc uczestnikom wzmocnić poczucie własnej wartości.	
Przećwiczyć dawanie i otrzymywanie pochwał.	
METODY	
<ol style="list-style-type: none"> Wyjaśnij, że ważne jest, aby zakończyć warsztaty w pozytywnym nastroju. Poproś uczestników, aby powstali. Zaproponuj, aby chodząc dookoła sali uczestnicy wymienili uściski rąk każdy z każdym. Zachęć, aby w czasie spotkań powiedzieli sobie nawzajem coś pozytywnego np. o czymś, co zrobili, o postawach, wyglądzie, sposobie bycia. Poproś, aby słysząc to, co mówią inni, nie zaprzeczali temu, lecz przyjęli te „głaski” z wdzięcznością. 	
KOMENTARZ PROWADZĄCEGO	
<p>Ćwiczenie to najlepiej udaje się w grupie, która pracowała wspólnie i jest zintegrowana.</p>	

ANEKS

I. ĆWICZENIA ENERGETYZUJĄCE - ROZGRZEWKĄ

OMÓWIENIE ĆWICZEŃ

W czasie warsztatów pojawiają się w grupie różne nastroje; niektóre z nich sprzyjają pracy, inne mogą ją utrudniać. Na początku warsztatów lub po dłuższej przerwie grupa najczęściej nie jest zintegrowana, lecz stanowi gromadkę osób, z których każda ma swój „mały”, własny świat. Uczestnicy mogą myśleć o swoich codziennych sprawach lub czuć się trochę ospale i trudno im się skoncentrować.

W takiej sytuacji mogą pomóc ćwiczenia „energetyzujące”. W języku polskim prościej nazwać jest je „rozgrzewką”. Są to krótkie, aktywne, łatwe do wykonania, żywe i zabawne ćwiczenia, w których uczestniczy cała grupa. Zawierają one elementy ruchu, co zwiększa przepływ krwi przez mięśnie. Zmniejsza ich napięcie, a także pobudza i wyzwala energię („energetyzuje”). Sprawiają one, że uczestnicy zaczynają czuć się swobodnie i są bardziej pozytywnie nastawieni do zadań, które ich czekają. Sprzyjają one także integracji grupy, która zaczyna czuć się już „zespołem”. Ułatwia to dalszą, wspólną pracę i zwiększa jej wydajność.

Prowadzący powinien stosować te ćwiczenia dla poprawienia nastroju, zamiast przechodzić bezpośrednio do „poważnych” ćwiczeń. Pomagają one szczególnie w pracy z osobami małowównymi, powściągliwymi w wyrażaniu swych opinii. Niezbędne jest wyjaśnienie uczestnikom celu i przydatności tych ćwiczeń, gdyż niektórzy z nich mogą postrzegać je jako „głupią zabawę”. Staraj się dobrać odpowiednie ćwiczenie. Dobrze jest, aby rozgrzewka była powiązana z zadaniami, które będą bezpośrednio po niej następować. Np. rozgrzewkę „węzeł” można zastosować na początku części siódmej „Radzenie sobie i kierowanie stresem w szkole” oraz części 8 „Dokonywanie i kierowanie zmianami”. Uczestnicy doświadczają, że sami mogą być „zasupłani” ale można znaleźć kogoś, kto pomoże im rozwiązać problem. Krótkie wyjaśnienie prowadzącego na zakończenie ćwiczenia pozwala uczestnikom zrozumieć przyczynę i cel ich zastosowania.

Nie należy wprowadzać nowych aktywnych metod zbyt szybko. Jeżeli w grupie są osoby, które nie uczestniczyły dotychczas w takich ćwiczeniach, mogą być nimi zaskoczone i uważać, że są one po prostu „głupie”. Podobnie też w pierwszym okresie warsztatów, gdy uczestnicy czują się jeszcze trochę napięci, lepiej wprowadzić bardziej „intelektualną” rozgrzewkę np. „Herb” (Ćwiczenie 1C), „Koperty” (Ćwiczenie 6A) lub „Czy możesz znaleźć kogoś, kto ...?” (Ćwiczenie 8A). Doświadczenie wskazuje, że ludzie mogą wykonywać różne, nawet ryzykowne zadania z godnością, jeśli znajdują się wśród osób, do których mają zaufanie. W takiej sytuacji, gdy grupa jest już zintegrowana, prowadzący może śmiało proponować najbardziej aktywne ćwiczenia.

ROZGRZEWKA PIERWSZA

MOST ZE SKAKANKI	
ZADANIA	POMOCE
<p>Przypomnieć imiona uczestników.</p> <p>Zachęcić uczestników do nawiązywania kontaktów i współpracy dla wykonywania zadania.</p>	<p>Długa skakanka, sznurek lub taśma ułożona na podłodze wzdłuż pokoju (wolna przestrzeń wokół skakanki; długość jej zależy od liczby uczestników, aby mogli wzdłuż niej stanąć)</p> <p>Czas: 10 minut</p>
METODY	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Poproś, aby uczestnicy stanęli jedną stopą na skakance (sznurku), ustawiając się w kolejności alfabetycznej imion. 2. Sprawdź czy ustawili się prawidłowo prosząc, aby kolejno powiedzieli wyraźnie swoje imiona. 3. Poproś, aby wyobrazili sobie, że skakanka jest mostem. Pod nim płynie szybko głęboka rzeka, w której są krokodyle. 4. Zachęć uczestników, żeby teraz zmienili swoje miejsca według koloru oczu – od najciemniejszych brązowych na początku, do najjaśniejszych niebieskich na końcu. Zmieniając miejsce powinni zawsze trzymać jedną stopę na sznurku; poproś, aby pomagali sobie nawzajem, żeby nikt nie wpadł do wody i nie został zjedzony przez krokodyle. 5. Po zakończeniu ćwiczenia, gdy uczestnicy usiądą już w kręgu zapytaj: <ul style="list-style-type: none"> • jak czuli się wykonując to ćwiczenie? • czy mogliby wykonać go ze swoimi uczniami? 	
KOMENTARZ PROWADZĄCEGO	
<p>Jest to dobre ćwiczenie wprowadzające do zajęć dotyczących radzenia sobie i kierowania zmianami. Wskazuje ono także na to, jak ważne jest mieć osoby wspierające.</p>	

ROZGRZEWKA DRUGA

NAŚLADUJ MNIE	
ZADANIA	POMOCE
Zachęcić do ruchu. Zabawić się.	Miejsce do poruszania się Kapelusz lub szalik
	Czas: 10 minut
METODY	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Poproś uczestników, aby stanęli w kręgu. 2. Włóż kapelusz na głowę (albo szalik na szyję) i wyjaśnij, że jest to czarodziejski kapelusz. Kiedy ktoś ma go na głowie, wtedy pozostali uczestnicy muszą naśladować wszystko, co robi. Daj przykład np. skacząc na jednej nodze, wydając dziwny dźwięk uderzając równocześnie dłonią w usta. Poproś o naśladowanie tej czynności tak długo, aż następna osoba włoży kapelusz na głowę. 3. Przekaż kapelusz osobie stojącej obok i poproś o kontynuację ćwiczenia. 4. Kiedy każdy założy już kapelusz, poproś uczestników o komentarz do ćwiczenia. Jak czuli się gdy byli liderami? 	

ROZGRZEWKA TRZECIA

ZMIENŃ KRZESŁO, GDY ...	
ZADANIE	POMOCE
Zachęcić do ruchu. Zabawić się.	Krzesła ustawione w kręgu (o jedno mniej niż uczestników)
	Czas: 5 minut
METODY	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Poproś uczestników, aby usiedli na krzesłach w kręgu i położyli swoje notatki, długopisy itd. z tyłu, za krzesłami. Usuń wszystkie nie zajęte krzesła z kręgu, a sam stój (bez krzesła). 2. Wyjaśnij, że za chwilę powiesz jakieś stwierdzenie i wszystkie osoby, których ono dotyczy powinny wstać i poszukać innego krzesła. Wybierz takie stwierdzenie, które może dotyczyć większej liczby osób np. „Zmieniają krzesła wszystkie osoby, które mają brązowe buty” lub „Zmieniają krzesła wszyscy, którzy przyjechali tu pociągiem”. 3. Gdy uczestnicy zmieniają miejsca 1-2 razy wyjaśnij, że teraz ty będziesz chciał usiąść i osoba, która pozostanie bez miejsca będzie podawała swoje stwierdzenia i szukała dla siebie miejsca. 4. Kontynuuj ćwiczenie tak długo, aż zauważysz, że uczestnicy ożywili się, ale nie są zbyt zmęczeni. 5. Poproś o komentarz do ćwiczenia. Czy można wykorzystać go w pracy z uczniami? 	

ROZGRZEWKA CZWARTA

WĘZEŁ	
ZADANIA	POMOCE
Zachęć do ruchu i zabawy.	Wolna przestrzeń w sali
Rozwijaj poczucie „ducha” zepołu.	Czas: 15 minut
METODY	
<ol style="list-style-type: none"> Wyjaśnij, na czym polega ćwiczenie: jedna osoba - ochotnik - wychodzi z sali; w tym czasie pozostali „związują” się w „węzeł”. Gdy będzie już skończony, mają zawołać „gotowe”. Ochotnik wraca do sali i próbuje rozwiązać węzeł. Gdy znajdzie się ochotnik, poproś pozostałych uczestników o ustawianie się w kręgu i podanie sobie rąk. Poproś, aby ochotnik wyszedł z sali. Trzymający się za ręce przechodzą pod, a nawet nad połączonymi rękoma, „związują” węzeł tak skomplikowany jak tylko się uda. Zawołaj „gotowe” i zaproś ochotnika, aby wrócił do sali oraz spróbował zająć to samo miejsce, które miał przed jego opuszczeniem. Nie wolno przejść przez połączenia rąk lecz można spróbować „rozplątać” kolejnych uczestników. Gdy uda się już rozplątać węzeł, podejmij dyskusję w grupie: <ul style="list-style-type: none"> • jak czuli się w czasie tego ćwiczenia? • czy mogą wykorzystać je w pracy z uczniami? 	
KOMENTARZ PROWADZĄCEGO	
<p>Jest to dobre ćwiczenie wprowadzające do pracy nad rozwiązywaniem problemów i dokonywaniem zmian.</p>	

2. FORMOWANIE GRUP

OMÓWIENIE ĆWICZEŃ

Przedstawione ćwiczenia służące formowaniu grup, mają również charakter „energetyzujący” (rozgrzewki) i omówienie części 1 aneksu dotyczy również niżej podanych ćwiczeń.

Dla tworzenia dobrej atmosfery w grupie należy starać się, aby uczestnicy mieli możliwość pracy z różnymi osobami, w różnych podgrupach. Najprościej formować jest grupy przez odliczanie (tyle cyfr ile grup chcesz utworzyć). Można też łączyć osoby blisko siedzące, ale w ten sposób będą pracować tylko z niektórymi osobami. Mogą w ten sposób powstawać antagonizmy i uprzedzenia, lub też dobieranie się uczestników, którzy zawsze zgadzają się ze sobą. Niektórzy uczestnicy mogą czuć się też pozostawieni na uboczu.

Podane niżej ćwiczenia umożliwiają tworzenie grup o różnej liczebności oraz „mieszanie” uczestników. Przy zaplanowaniu ćwiczeń „Zwierzęta” i „Puzle” można połączyć uczestników według uznania prowadzącego a uczestnicy tego nie dostrzegą. Być może prowadzący będzie chciał rozdzielić pary osób stale ze sobą pracujących, albo połączyć osoby „wyciszone” z bardziej „aktywnymi”.

Można stosować jeszcze inne zasady formowania grup w czasie innych ćwiczeń. Np. w czasie „mostu” ze skakanki (Rozgrzewka pierwsza) można podzielić uczestników według liter ich imion, koloru oczu, w zależności od tego, ile powinno być podgrup.

Czasem istnieje potrzeba nie losowego formowania grup, lecz łączenia do pracy osób, które mają podobne cechy lub problemy np. pracują w tym samym miejscu, w podobnych szkołach, z tą samą grupą wiekową uczniów itd.

Gdy zapraszasz uczestników do ćwiczeń, w których omawia się osobiste problemy np. „Linie życia” (Ćwiczenie 3 D) lub „Twoje źródła stresu” (Ćwiczenie 7D) ważne jest abyś pozwolił wybrać osobę, która zapewni komfort wspólnej pracy.

Ważne jest, aby prowadzący wziął także pod uwagę to, jak uczestnicy chcą tworzyć grupę i kierował tym w sposób pozytywny i aktywny. Nie powinien pozwalać na to, aby tworzenie grup odbywało się bez jego udziału.

FORMOWANIE GRUP 1

ZWIERZĘTA	
ZADANIA	POMOCE
<p>Podzielić uczestników na grupy lub pary.</p> <p>Zachęcić do ruchu lub wydawania dźwięków.</p> <p>Zabawić się.</p>	<p>Wolna przestrzeń w sali</p> <p>Mała kartka papieru dla każdego uczestnika z rysunkiem zwierzęcia lub jego nazwą Liczba kartek z danym zwierzęciem zależy od tego, jak liczne grupy chcemy utworzyć: dla par po dwoje zwierząt tego samego rodzaju: dla trójek po trzy itd.</p>
	Czas: 5 minut
METODY	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Daj każdemu uczestnikowi 1 kartkę (może ją wylosować) i poproś aby nie mówił, co jest na niej napisane (narysowane). 2. Poproś, aby stanęli w kręgu, w wolnej części sali. Powiedz, że w sali są po dwoje (lub więcej) tych samych zwierząt. 3. Poproś, aby zamknęli oczy i wydając dźwięk typowy dla swojego zwierzęcia spróbowali zaleźć inne osoby wydające ten sam dźwięk. 4. Gdy wszyscy odnajdą się, zachęć do krótkiej dyskusji na temat ich reakcji na to ćwiczenie. 	
KOMENTARZ PROWADZĄCEGO	
<p>Ćwiczenie może być dobrym wprowadzeniem do asertywności.</p>	

FORMOWANIE GRUP 2

PSZCZOŁY	
ZADANIA	POMOCE
Podzielić uczestników na pary lub grupy.	Wolna przestrzeń w sali
Zachęcić do ruchu i wydawania dźwięków.	
Zabawić się.	
Czas: 5 minut	
METODY	
<p>1. Wyjaśnij, że chciałbyś, aby w tym ćwiczeniu uczestnicy zmienili się w pszczoły. Przypomnij, że pszczoły gdy fruwały, bzyczą, gdy wlatują do ula nie wydają żadnych dźwięków. Wyjaśnij, że gdy zawołasz: „pszczoły wylatują” należy biegać po sali, bzykać i machać skrzydełkami; kiedy wymienisz jakąś liczbę należy połączyć się z odpowiednią liczbą osób i uciszyć się tzn. wejść do ula. Pszczoły, które nie dołączą do grupy (ula) nadal bzykają.</p> <p>2. Rozpocznij od zawołania „pszczoły wylatują”, a po chwili wymień jakąś liczbę (np. 2, 3, 4 itd.)</p> <p>3. Powtarzaj to kilka razy, a na zakończenie wymień taką liczbę uczestników, aby powstało tyle grup ile będzie potrzebne do następnego ćwiczenia.</p>	
KOMENTARZ PROWADZĄCEGO	
<p>Zanim rozpoczniesz ćwiczenie ustal jak liczne grupy będą potrzebne na jego zakończenie.</p>	

FORMOWANIE GRUP 3

PUZLE	
ZADANIE	POMOCE
Podzielić uczestników na grupy.	<p>Obrazki np. z czasopisma - jeden dla każdej małej grupy, którą zamierzasz utworzyć. Aby go usztywnić, naklej na karton. Potnij każdy obrazek na tyle części, ile osób ma być w każdej grupie</p>
	Czas: 5 minut
METODY	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Daj każdemu uczestnikowi jeden kawałek pociętego obrazka (pomieszaj je przedtem). Nie mów, co znajduje się na danym obrazku. 2. Poproś, żeby chodząc po sali odszukali osoby, które mają pozostałe puzzle i ułożyli z nich cały obrazek. 	
KOMENTARZ PROWADZĄCEGO	
<p>Jeżeli chcesz, aby ćwiczenie trwało dłużej i służyło zintegrowaniu nowo powstałej grupy poproś, aby każda z nich wymyśliła zabawny tytuł obrazka lub zabawnie przedstawiła jego treść na forum całej grupy.</p>	

Jeśli masz jakieś uwagi lub sugestie dotyczące tego poradnika, które mogłyby przyczynić się do jego udoskonalenia, prosimy o przesyłanie ich na adres:

European Network of Health Promoting Schools
Technical Secretariat
WHO Regional Office for Europe
8 Scherfigsvej
DK-2100 Copenhagen
Denmark

Poradnik został napisany przez:

Katherine Weare i Gay Gray
The Health Education Unit
University of Southampton
Southampton
Hampshire SO17 1BJ
United Kingdom