

Program zajęć socjoterapeutycznych

1. Miejsce realizacji programu:

Kolonia letnia w górach w Białym Dunajcu w czasie od 08 do 17 lipca 2019 r.

2. Informacje o uczestnikach programu:

W zajęciach socjoterapeutycznych udział wezmą dzieci i młodzieży, w wieku 7-17 lat pochodzące z rodzin zagrożonych uzależnieniami i niewydolnych wychowawczo.

Są wśród nich rodziny zagrożone chorobą alkoholową. W tej grupie pojawiają się często zachowania nieakceptowane społecznie. Część tych dzieci pochodzi z rodzin, w których wzajemne relacje między dzieckiem, a rodzicami są nieprawidłowe, występuje problem uzależnienia lub przestępczości, a także psychologiczne albo społeczne nieprzystosowanie rodziców.

Te niekorzystne warunki wychowawcze wpływają na przebieg rozwoju osobistego i społecznego młodzieży oraz na rozumienie problemów i otaczającej ją rzeczywistości.

Dlatego też zadaniem socjoterapii jest wspomaganie dzieci i młodzieży w rozwoju i pełnieniu funkcji społecznych.

Uczestniczące w zajęciach dzieci i młodzież będą miały okazję nauczyć się, jak radzić sobie z trudną sytuacją, jakie podejmować działania alternatywne, związane ze zdrowym stylem życia i aktywnością fizyczną.

Jednocześnie podczas zajęć podopieczni mają odreagować swoje emocje, nauczyć się, jak nie ulegać negatywnym wpływom, jak radzić sobie z problemami i jak żyć zdrowo i bezpiecznie.

Rezultatem będzie poprawa poziomu samooceny i sposobu komunikowania się z otoczeniem. Na zakończenie programu młodzież nabędzie też zdolności wyrażania swoich uczuć i emocji, samodzielnego rozwiązywania problemów i planowania swojej ścieżki zawodowej.

3. Termin realizacji programu:

Program realizowany będzie podczas 10 dniowych kolonii z programem socjoterapeutycznym w 2019 roku, przez 4 godziny dziennie, w formie aktywnych i angażujących metod (dramy, burzy mózgów, projekcji symbolicznej, rundki niedokończonych zdań, zabaw psychologicznych itp.).

4. Treści i cele programu:

Zajęcia socjoterapeutyczne mają charakter spotkań grupowych. Każde spotkanie ma swój cel. Treści programowe skupione są wokół bloków tematycznych:

Treści programowe i termin realizacji	Cele programu	Przykłady ćwiczeń, zajęć
Integracja, tworzenie grupy, kontrakt (08 - 17 VII/19)	Zajęcia integracyjne mają na celu wzajemne poznanie się oraz redagowanie i podpisanie przez wszystkich uczestników kontraktu. Uświadomienie sobie roli, jaką pełni grupa i wpływu, jaki różne grupy wywierają na nich. Uczenie się współpracy, określanie swojej roli w grupie i reguł pracy w grupie. Nabywanie umiejętności rozwiązywania konfliktów. Kształtowanie umiejętności współpracy z innymi	Na co nas stać. Współdziałanie w grupie twórczej to głównie dyskusje, rozmowy, spory. Trzy prawa robotyki. Grupy do których należymy. Uczymy się współdziałania
Poznajemy siebie wzajemnie (08 - 17 VII/19)	Poznajemy siebie. Przypatrywanie się sobie, próba odpowiedzenia na pytania: Jaki/Jaka jestem? Co lubię robić? Czego nie znoszę? O czym marzę? Jakie mam zdolności i zainteres-	Jestem kolorem i naturą Jestem indywidualnością Czy znasz siebie i swoje otoczenie? Ja miliarder

	sowania? Kim chciałbym być? Zajęcia w tym bloku mają na celu sprowokować i pobudzić myślenie o samym sobie, ponieważ samopoznanie jest warunkiem dobrego funkcjonowania człowieka i podstawą jego pracy nad sobą. Podniesienie samooceny. Uczenie się korzystania ze swoich mocnych stron.	My i nasze korzenie Czy znasz swoje marzenia? Jak jest z Twoją skutecznością? Mój obraz, czyli jak mnie widzą inni? Ja o sobie, a Ty o mnie Fan czy idol? Mój styl
Nasze uczucia (08 - 17 VII/19)	Kształtowanie umiejętności dostrzegania mocnych i słabych stron. Uświadomienie sobie skutków, jakie niesie obniżenie czyjejs wartości. Uczenie się rozpoznawania trudnych uczuć, sposobu ich wyrażania i szukania sposobów ich ekspresji. Szukanie sposobów radzenia sobie ze swoimi lękami, niepokojami i wstydem. Przyglądanie się temu, jak można wyrażać złość oraz jakie mają z tego korzyści, a jakie trudności. Uczenie się sposobów wyrażania złości. Mówienie, uczenie o uczuciach, emocjach - jakie są, czym są, jak je wyrażać. Ćwiczenie umiejętności psychologicznych (budowanie empatii, radzenie sobie ze stresem, sytuacją trudną itd.). Uczenie, jak radzić sobie z sytuacją trudną, co robić by lepiej się czuć. Kształcenie lepszego rozumienia siebie	Kim jestem? Moje mocne strony. Umnieszanie wartości. Kiedy czuję się samotny. Trudne uczucia i ich wyrażanie. Potrzeby, a zachowanie. Potrzeby i zachcianki. Jak radzić sobie ze wstydem? Co to jest złość? Co robisz ze swoją złością? Jak się zmieniamy? Jakim człowiekiem chciałbym być?

	i własnych uczuć	
Dostrzegamy i definiujemy problemy. Rozwiązujemy problemy (08 - 17 VII/19)	Poznanie etapów rozwiązywania problemów: - poznanie problemu - diagnoza (ocena) - szukanie rozwiązań - zastosowanie rozwiązania w praktyce Rozwiązywanie problemów jest procesem twórczym, angażującym wiele torów myślenia. Celem działań będzie wskazanie różnic między regułami algorytmicznymi i heurystycznymi według których przebiegają czynności umysłowe człowieka, w czasie rozwiązywania problemów. Doskonalenie umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach	Test dostrzegania problemów. Próba obiektywnego podejścia do problemu. Definicja problemu. Twoje spojrzenie na otaczający świat. Schematy - ten sam, ale nie taki sam. Jasne formułowanie myśli. Nasze chęć ulega zmianom, odpływom, odwrotom. Istota sprawy. Jedno, a wiele rozwiązań. Problem Collatza czeka na twórcze głowy. Czy logika jest żelazna? Gdzie jest prawda? Trudne wybory.
Moi najbliżsi - rodzina (08 - 17 VII/19)	Uświadomienie, jaka jest ich rola w rodzinie i jakie znaczenie ma dla nich rodzina. Ułatwienie zrozumienia różnych sytuacji rodzinnych. Ukazywanie pozytywnych wzorców zachowań. Wzbudzanie poczucia zaufania, akceptacji, przynależności w rodzinie. Dostarczenie pozytywnych emocji.	Moja rodzina. Rodziny są różne. Budowanie domu. Sytuacje trudne - rodziców nie ma w domu, rodzice piją, nie dbają o swoje zdrowie.
Skuteczna komunikacja (08 - 17 VII/19)	Porozumiewamy się ze sobą, aktywnie słuchamy. Ćwiczmy umiejętność budowania komunikatu „JA”, „TY”.	Komunikacja społeczna - werbalna i niewerbalna. Style komunikowania się. Język komunikacji.

	Bariery komunikacyjne. Kształtowanie umiejętności konstruktynego słuchania i mówienia	Bariery komunikacyjne.
Asertywność (08 - 17 VII/19)	Jak być asertywnym? Poznajemy pojęcie „asertywności”, określamy relacje i zachowania asertywne, ćwiczymy techniki odmawiania. Trening asertywności. Kształtowanie umiejętności komunikowania się, wypracowanie stylu komunikacji, utrwalenie nawyku wzajemnego słuchania się	Asertywność - co to takiego? Modele asertywności Asertywna odmowa Postawy asertywne Dziesięć sposobów odmawiania Korzyści płynące z zachowań asertywnych
Profilaktyka uzależnień (08 - 17 VII/19)	Kształtowanie świadomości przyczyn sięgania po środki uzależniające oraz negatywnych skutków stosowania i nadużywania tych środków. Wypracowanie umiejętności odmawiania. Utrwalanie nawyku zdrowego sposobu zaspokajania własnych potrzeb - jako działania alternatywnego do używania środków uzależniających . Poznanie różnicy między używaniem, a nadużywaniem. Ukazanie możliwości szukania pomocy w obliczu zagrożenia środkami uzależniającymi. Dostarczenie wiedzy o uzależnieniach i związanych z nimi niebezpieczeństwach. Uświadomienie uczestnikom wartości zdrowego stylu życia i poczucia bezpieczeństwa	Środki uzależniające: alkohol, narkotyki, dopalacze, nikotyna, słodczyce, telewizja, Internet, sex, hazard, moda, pieniądze, leki, Dlaczego ludzie sięgają po środki uzależniające i jakie są tego skutki. Czynniki ryzyka i umiejętności chroniące

	Nauka wychodzenia z ról niekorzystnych dla dzieci.	
--	--	--

5. Metody pracy z grupą:

Program oparty jest na metodach aktywnych, które wymagają osobistego zaangażowania dzieci i młodzieży oraz uzyskiwania informacji zwrotnych:

- praca w kręgu
- rundka niedokończonych zdań
- burza mózgów
- dyskusja grupowa
- ćwiczenia
- treningi
- warsztaty
- obserwacje
- elementy dramy, inscenizacje, odgrywanie scenek
- rysunki i prace plastyczne
- zabawy psychologiczne, integracyjne i energetyzujące
- projekcja filmów
- prezentacje multimedialne

Każde zajęcia odbywać się będą w grupie 15 osobowej przez 4 godziny dziennie.

6. Założone efekty osiągnięć:

Realizując program socjoterapeutyczny podczas pobytu dzieci i młodzieży na 10 dniowej kolonii oczekujemy następujących zmian w funkcjonowaniu dzieci i młodzieży z rodzin dysfunkcyjnych, zagrożonych wykluczeniem społecznym:

- zdobycia przez dzieci pozytywnych doświadczeń w grupie
- zintegrowania uczestników, wytworzenia poczucia wspólnotowości
- stworzenia możliwości odreagowania emocji i napięć

- zdobycia przez dzieci umiejętności społecznych tj. autoprezentacji, nawiązywania kontaktów, empatii, mówienia „nie”, wyrażania własnego zdania, zdolności wykorzystania swoich mocnych stron, rozumienia i nazywania przeżywanych uczuć, konstruktywnego radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych
- zdobycia wiedzy z zakresu profilaktyki uzależnień, czynników ryzyka i umiejętności chroniących przed eksperymentowaniem ze środkami psychoaktywnymi
- nawiązania ścisłej i rozwijającej się współpracy z rodzicami, w celu poprawy wglądu w potrzeby i mocne strony dzieci oraz umocnienia więzi między nimi i rodzicami

7. Ewaluacja:

Elementem ewaluacji powyższego programu będzie skonstruowanie i przeprowadzenie ankiety wśród uczestników zajęć socjoterapeutycznych, na ostatnich zajęciach na zakończenie kolonii.

Ewaluacja ma na celu otrzymanie informacji zwrotnej od dzieci i młodzieży na temat prowadzonych zajęć, zdobytej wiedzy i umiejętności oraz zmiany postaw i zachowań.

Także w scenariuszach zajęć zawarte będą techniki ewaluacji, m.in. rundki niedokończonych zdań i prace plastyczne.

Program socjoterapeutyczny dostosowany będzie do możliwości poznawczych i intelektualnych kolonistów. Realizowany będzie przez osoby z ukończonym 120 godz. kursem socjoterapeutycznym.