

Socjoterapia

Celem tych zajęć jest kształtowanie umiejętności rozwiązywania konfliktów

Proszę porozmawiać z dziećmi na podstawie scenki:

Wspólna potrzeba stanowi podstawę do szukania rozwiązania konfliktu

„Maciek wchodzi do Sali, a jego krzesło, które było podpisane zabrał Wojtek i na nim siedzi. Maciek żąda oddania krzesła, Wojtek odmawia i wywiązuje się bójką”. Uczestnicy grający Maćka i Wojtka mówią do siebie wg schematu: „Czuję np.: złość, przykrość, kiedy ty zabierasz moje rzeczy, bijesz mnie, ponieważ tak się nie robi i chciałbym żebyśmy się pogodzili”

Ten sam schemat przy innych rozmowach np.: wyzywanie kogoś

Czuję.....kiedy ty.....ponieważ.....i chciałabym.....

Ćwiczenie „Przyjaciel i wróg”

Wyobraźcie sobie, że zamieniacie się w swojego przyjaciela. Poruszacie się, jak ktoś zadowolony i przyjaźnie nastawiony do innych. Co czujecie?

Zatrzymajcie się na chwilę. Teraz zamieńcie się w swojego wroga. Co czujecie jak wiecie że jesteście czyims wrogiem?

Zróbcie scenkę i postarajcie się być tak przekonujący, żeby wróg zrezygnował z takiego zachowania „NP.; WIDZE, ŻE JESTEŚ ZDENERWOWANY, POROZMAWIAJMY O TYM, POBIEGAJMY RAZEM, POBAWMY SIĘ. JEST MI PRZYKRO, GDY TAK SIĘ ZACHOWUJESZ”

Zabawa- mów tekst (opowiadaj o czymś), a druga osoba ilustruje Twoją opowieść ruchem, gestem, miną.

To proste !

- Jeśli będziesz zachowywał się jak zakompleksione, przerażone stworzenie, właśnie tak będziesz postrzegany przez ludzi. Popracuj nad mową ciała. Plecy proste, głowa wysoko, krok sprężysty, spojrzenie pogodne – oto obraz człowieka z wysoką samooceną
- Zaczynaj się uśmiechać i patrzeć ludziom w oczy. Z początku będą zdziwieni, jednak z czasem zmienią swój stosunek do Ciebie. Wszyscy wolimy towarzystwo osób uśmiechniętych i pogodnych niż ponuraków i mruków.
- Jeśli poznasz kogoś nowego, nie przejmuj się, że masz pryszcze lub stare niemodne oprawki okularów. Wszyscy mamy jakieś wady. Na upartego znajdzie się je również u top-modelki.
- Pomagaj innym. Nie narzucaj się, bo tego nikt nie znosi, ale jeśli widzisz staruszkę wstań w autobusie; jeśli koleżanka jest chora zadzwoń, może potrzebuje notatek z lekcji, a kiedy mama szoruje kuchnię – weź się za łazienkę.
- Znajdź sobie kolegów spoza szkoły. Miej jakieś inne towarzystwo. Na gruncie pozaszkolnym ludzie są serdeczniejsi i bardziej tolerancyjni.
- Rozwiń w sobie jakieś zainteresowanie. Zapamiętaj stare psychologiczne powiedzonko: ludzie dzielą się na nieszczęśliwych i tych, którzy mają hobby.
- Szukaj raczej przyjaźni niż miłości. Ta druga jest przewrotna i zdradliwa, źle ulokowana może jeszcze pogłębić Twój smutek i przygnębić Cię na dobre. Jeśli nie jesteś zakochany – ciesz się! Pomyśl ilu problemów unikniesz.
- Zostań ekspertem w jednej dziedzinie. Wybierz przedmiot, który lubisz najbardziej i spożytkuj na niego dwa razy więcej energii niż dotychczas – satysfakcja murowana.
- Śpiewaj, tańcz, głośno recytuj, graj na domowych sprzętach, słowem – zachowuj się tak, jakbyś był najszcześniejszym człowiekiem pod słońcem. To działa w obie strony.
- Nigdy nie porównuj siebie z innymi. Zawsze znajdziesz kogoś lepszego, ładniejszego, zdolniejszego, bardziej kochanego niż Ty. Ale też zawsze jest ktoś słabszy, gorszy, brzydszy. Wszystko zależy od tego czego się szuka.
- Pamiętaj – niemożliwe jest, aby lubili Cię wszyscy. Wystarczy pięć, dziewięć osób, z klasy

